



M Erschienen in MM-Ausgabe 18
M 2. Mai 2016

Text

Claudia Weiss

Bilder

Marco Zanoni

BRITTA WENT VOM ELTERNNOTRUF

«Die Kinder möchten nicht andere Eltern»



Britta Went, was läuft bei Kindern ab, wenn sie rufen: «Ich hasse euch, ich will andere Eltern!»?

Damit drücken Kinder heftige negative Gefühle aus: Ärger und Zorn über ein unerfülltes Bedürfnis, oft auch Beschämung. In solchen Sätzen geht ein innerer Vulkan los. Aber die Kinder meinen damit auf keinen Fall, dass sie andere Eltern möchten, sondern sie werden einfach von ihren Gefühlen überrollt.

Ist das normal?

Ja, das ist normal: Wut und Ärger gehören zum Leben. Wichtig ist, dass Kinder damit umzugehen lernen. Dazu können Eltern beitragen, indem sie viel Halt vermitteln und in solchen Situationen ruhig bleiben. Nicht mehr normal ist, wenn es täglich zu zahlreichen Konflikten kommt, wenn eine Negativspirale aus Machtkämpfen das Familienklima vergiftet, sodass das Schöne keinen Platz mehr hat. Dann ist es Zeit, Unterstützung zu suchen.

[Home](#) > [Leben](#) > [Familie](#) > Ich will nicht, ich mag dich nicht!

Ich will nicht, ich mag dich nicht!

Wenn Kinder in Rage geraten, können sie gegen ihre Eltern ganz schön austeilen. Doch aus Expertensicht sind solche Wutausbrüche völlig normal – mit Gelassenheit bekommen Eltern die Situation meist wieder in den Griff. Kinder und ihre Eltern berichten aus ihrem Alltag. Wie gehen Sie mit Ausrastern um: Warten Sie ab, oder brüllen Sie ebenfalls? Womit haben Sie gute Erfahrungen gemacht? Verraten Sie es unten im Kommentar.

Das sechsjährige Mädchen lächelt, als könnte es kein Wässerchen trüben. **Ava Catucci** aus Bern zeichnet farbige Engel und antwortet höflich auf Fragen – kaum vorstellbar, dass sie überhaupt toben kann. Avas Nase kräuselt sich. «Doch, manchmal explodiere ich fast», sagt sie ernst. «Zum Beispiel kürzlich, als Papa von meinem Lebkuchen naschte.» Eigentlich sei es ihr gar nicht um den Lebkuchen gegangen, sie teile gern. Aber sie war müde von einem Tag in der Tagesschule und im Kindergarten, und sie fand, ihr Vater hätte wenigstens fragen können. Und da kam sie plötzlich, diese Wut, die sich manchmal «wie ein Riesendruck im Kopf» ansammelt und irgendwo rausmuss. Ava warf sich zu Boden, strampelte und schrie: «Du bist so was von gemein!»

Manchmal findet Ava ihren Papa und ihre Mama «die blödesten Eltern auf der ganzen Welt». Wie ihr Vater Adrian (39) ist sie aber froh, dass ihre Mutter Patrizia (39) solche Situationen fast immer gelassen nimmt.



«Derartige Wutanfälle hat Ava ungefähr einmal pro Woche. Es begann, als sie anderthalb Jahre alt wurde», sagt die Kommunikationsfachfrau. Am hilfreichsten sei es, wenn sie ihre Tochter einen Moment liegen lasse oder sie für eine Weile ins Zimmer bringe. «Irgendwann ist der Druck draussen und alles vorbei, dann tut es Ava sehr leid», sagt sie. Das Mädchen nickt still; es ist ihm peinlich, darüber zu reden. Und

natürlich meint es auch im zornigsten Moment nicht wirklich, dass es die blödesten Eltern hat. Es ist einfach überfordert – von Gefühlen, von Anspannung.

Eine dunkle Wolke namens Wut

«Solche Situationen entstehen oft aus einer Überlastung», erklärt Britta Went (48), Beraterin beim Elternnotruf. Sie rät überforderten Eltern, emotional präsent zu reagieren und Balance zu halten: «Manchmal ist es angesagt, loszulassen, manchmal, Bedürfnisse zu erfüllen oder einfach Frustrationstoleranz zu üben» (siehe Interview rechts).

Mit Frustrationstoleranz hat Reto Mani (46), Informatiker aus Bern, gute Erfahrungen gemacht. Wenn sein Sohn **Jun Rösli** (7) tobt und schreit, versucht er einfach, auszuatmen und Ruhe zu bewahren: «Gegendruck verschärft die Situation nur. Am besten ist es, nicht gross zu reagieren.» Er wuschelt in Juns Haaren, der neben ihm auf dem Sofa umherturnt, und lächelt. «Aber das ist nicht immer einfach.» Jun lächelt schief zurück: «Für mich auch nicht.»

Dann zieht nämlich die Wut wie eine schwarze Wolke um seinen Kopf, und er möchte am liebsten drauflosboxen. «Es kann mich so wütend machen, wenn Papa mit Zwiebeln kocht – die hasse ich», sagt er. «Oder wenn meine ältere Schwester Noa beim Spielen gewinnt. Oder wenn es mit dem Schlagzeugüben gar nicht klappt. Dann spüre ich im ganzen Körper eine Riesenwut.» Nicht selten schreit er dann ärgerlich, er wolle einen anderen Papa, sofort. Der nimmt das nicht tragisch. Das müsse einfach raus, denke er sich jeweils. Weder er noch Juns Mutter Isabelle Rösli (46) tolerieren aber, dass Jun Gegenstände kaputtstschmeisst oder dreinschlägt.

Reto Mani hat festgestellt, dass es hilft, wenn sein Sohn oft draussen spielen kann. Oder wenn er seine Kraft am Sandsack auslässt, der seit Weihnachten im Wohnzimmer von der Decke hängt. Sobald Wut und Energie verpufft sind, ist Jun wieder gut gelaunt. Er mag dann auch nicht mehr mit den Eltern über das Vorgefallene reden. «Dann ist es ja wieder gut», sagt er. Für den Vater ist das okay: «Ich bin nicht nachtragend, vorbei ist vorbei.»

Ein Ventil finden für angestaute Wut

Tatsächlich bringt es nichts, auf ein Kind einzureden, solange es noch wütend ist. «Das erzeugt nur zusätzlichen Druck», bestätigt Elternberaterin Britta Went. Stattdessen müssen die Kinder die Anspannung irgendwie loswerden.

Das merkt auch Dora **Corti** (47) aus Bremgarten immer wieder, vor allem bei der jüngeren ihrer beiden Töchter, **Alina** (7): «Sie muss sich einen Moment lang heftig



Wie sollen sich Eltern bei kindlichen Wutausbrüchen verhalten?

Kinder lernen am meisten durch die Art, wie die Eltern mit ihrer Wut umgehen. Daher sollten die Eltern ruhig und klar bleiben. Sie können dem Kind helfen, den Ärger auszudrücken, indem sie sagen: «Wir verstehen, dass du sauer bist, weil du zum Spielen nicht rausdarfst.» Sie sollten aber nicht versuchen, das Kind durch viel Reden zu beruhigen oder zu überzeugen – das hat meist die gegenteilige Wirkung. Manchmal muss ein Kind auch einfach eine Tür zuknallen können. Hat sich Situation dann wieder beruhigt, können die Eltern mit ihm über den Vorfall sprechen.

Melden sich zu diesem Thema viele Eltern beim Elternnotruf?

Ja, es geht sehr häufig um solche Fragen. Ausrufe wie «Du bist so doof!» treffen vor allem Mütter, die ohnehin schon hohe Erwartungen an sich stellen und sich durch Sätze dieser Art entwertet fühlen. Darum ist es sehr wichtig, dass sie sich nicht abhängig machen von solchen Reaktionen. Es ist nicht Aufgabe der Kinder, ihre Eltern glücklich zu machen – die müssen sich selber genug wertschätzen.

Wann empfehlen Sie, sofort zu reagieren? Wann ist es besser, locker zu bleiben?

Zunächst müssen Eltern Prioritäten setzen: Was ist uns wichtig? Wo wollen wir Kraft und Energie heineinstecken? Wichtig ist, dass ein Kind sein Ziel ohne Schlagen und grobe Schimpfworte erreichen kann. Dafür können Eltern auch mal grosszügig sein, wenn es um das abendliche Duschen geht. Gleichzeitig sollten Eltern die Beziehung zu ihren Kindern nie vernachlässigen – sie haben die volle Verantwortung dafür.

Sie sind Expertin und haben selber drei Kinder: Können Sie in schwierigen Situationen stets professionell reagieren?

Nein, natürlich nicht! Dann bin ich einfach Mensch und Mutter, dann gehen manchmal die Emotionen mit mir durch – sogar wenn mir meine eigenen Tipps in den Sinn kommen.

austoben können, wenn sie sich über ihre Schwester oder uns Eltern aufregt», sagt die Dokumentationsspezialistin. Alina nickt und ergänzt: «Dann muss ich zappeln, wüten und Kissen rumschmeissen.»

Dora Corti versucht, sich nicht hineinziehen zu lassen und ruhig zu bleiben. Stattdessen wendet sie einen wirkungsvollen Trick an: «Mama nimmt meinen Kopf in die eine Hand und legt die andere Hand auf meine Stirn», erzählt Alina. «Das beruhigt und tröstet mich.»



Ihre neunjährige Schwester Chiara hingegen mag manchmal nicht so schnell einlenken, wenn sie sich über ihre Mutter ärgert, etwa weil sie etwas erledigen soll, was ihr nicht passt. «Dann sage ich laute Sachen und schlage die Tür hinter mir zu. Und ab und zu drohe ich sogar, zur Grossmutter zu ziehen», erzählt sie. Das beeindruckt ihre Mutter allerdings nicht sonderlich: «Ich weiss, dass das in Rage

dahergesagt und nicht so gemeint ist.»

Harsche Fluchwörter oder Ausdrücke wie «Ich hasse euch» dulden sie und ihr Mann Andreas (46) allerdings nicht: «Respekt und Toleranz finden wir auch in der Familie sehr wichtig.» Und auch ihren beiden Töchtern ist es wohler, wenn sie sich nach einem Streit entschuldigen und mit den Eltern wieder Frieden geschlossen haben.

Erst Krach, dann Komplimente

Den meisten Kindern tut das, was sie in einem heftigen Ausbruch gesagt haben, im Nachhinein leid. Der neunjährige **Alexandre Fotiadis** aus Bremgarten äussert deshalb «möglichst selten wüste Worte». Aber ab und zu findet er seine Eltern sehr ungerecht. Beispielsweise dann, wenn ihn seine jüngere Schwester Sibel (6) ärgert oder verbotenerweise in sein Zimmer geht und darum ein Geschwisterstreit entbrennt.

Schwappt diese Spannung auf die Eltern Zöhre Ucurum Fotiadis (44) und Dimitrios Fotiadis (44) über, kommt es auf allen Seiten zu unfreundlichen Worten. «Ihr seid böse und gemein», schreit Sibel, bevor sie zornig in ihr Zimmer rennt, während Alexandre «eine grosse Wut spürt, zuerst im Bauch, dann bis hinauf in den Kopf». Dann muss er einfach ausrufen und die Tür zuknallen. «Aber danach tut mir das so



leid.» Seine Mutter nickt lächelnd. «Das ist wahr, danach umarmt er mich immer und macht mir Komplimente.» Die Laborantin nimmt die kurzen Ausbrüche nicht tragisch, «aber ich versuche stets, den Kindern beizubringen, respektvoll zu sein und keine verletzenden Worte zu gebrauchen». Nach einem Streit reden die Eltern ruhig mit ihren Kindern und erklären ihnen, dass sie nicht genau gleich, aber letztlich doch gerecht behandelt werden.

Kindliche Wutausbrüche seien normal, solange sie nicht den Alltag beherrschen, beruhigt Expertin Britta Went. Ein Programm mit Schritt eins, zwei und drei, das sie vermeiden helfe, gebe es nicht, sagt sie. «Dafür gibt es ganz viele Wege, eine gute Beziehung zu den Kindern aufzubauen.»

Deshalb ist es für viele Familien wichtig, nach einer lauten Szene wieder Frieden einkehren zu lassen. Die sechsjährige Ava jedenfalls fühlt sich erst wieder gut, wenn sie

Auf «Vulkanausbrüche» richtig reagieren

Bleiben Sie **ruhig** und lassen Sie sich nicht in die Wutspirale hineinziehen. Ihr Kind meint meist nicht wirklich, was es da sagt.

Bei Überlastung müssen Kinder manchmal Dampf ablassen. Und dann muss auch mal Ausrufen oder Türknallen drinliegen. **Reden** Sie in solchen Momenten **nicht** auf Ihr Kind ein. Das wirkt nur kontraproduktiv.

Sobald Ihr Kind sich beruhigt hat, können Sie mit ihm über die Situation reden und überlegen, wie es künftig mit solchen Wutausbrüchen **umgehen** soll.

Stellen Sie klar, dass es zwar gestattet ist, in ein Kissen zu boxen oder gewisse Ausdrücke zu benutzen, dass aber verletzende Worte und Dreinschlagen **tabu** sind.

nach einem Ausbruch ihre Eltern ganz innig umarmen und sich bei ihnen entschuldigen kann. Nach einer Weile sagt sie dann liebevoll zu ihrer Mutter Patrizia: «Du bist einfach die Liebste auf der Welt.»

Elternnotruf: Telefon 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch

Die Broschüre «Wirksam erziehen durch elterliche Präsenz» steht gratis zum Download bereit (rechts unter *Interessante Artikel*).

Das könnte Sie auch interessieren



Gehört der Dokortitel zum Grüezi?

Kolumnist Philipp Tingler beantwortet jede Woche eine Frage des modernen Benehmens.

Diesmal:... **mehr**



10 Tipps für WhatsApp

WhatsApp zählt zu den beliebtesten Apps in der Schweiz, doch nur wenige Nutzer kennen auch den... **mehr**



Gratis: Excel Vorlagen

Professionelle Excel-Vorlagen für jeden Anlass jetzt kostenlos heruntergeladen! **mehr**



Top 10 Tipps: Highlights in Ellwangen

Bei einem Besuch in Ellwangen gibt es viel zu entdecken und zu erleben - Schloss Ellwangen ist...

mehr



Darf man auf Makel aufmerksam machen?

Philipp Tingler schreibt jede Woche über Phänomene des modernen Benehmens. Diesmal darüber, ob... **mehr**



Ist öffentliches Stillen ein Fauxpas?

Philipp Tingler schreibt jede Woche über Phänomene des modernen Benehmens. Diesmal über das... **mehr**

hier werben

powered by plista