

Wut im Bauch

Trotzen im Kleinkindalter ist normal. Was aber, wenn ein älteres Kind zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule austickt, schreit und tobt?

Text Manuela von Ah

Elias war schon früh ein wildes Kind. Eines, das auf jedes Mäuerchen klettern und über jeden am Boden liegenden Baumstamm balancieren wollte. Der Junge erforschte die Welt mit Ungestüm und Neugier. Ebenso impulsiv aber weigerte er sich, bei Eiseskälte die Jacke anzuziehen, brüllte sich wegen einer Lappalie die Lunge aus dem Leib oder warf sich auf den Boden.

So weit, so normal für ein Kind zwischen zwei und vier Jahren.

Bei Elias aber klang der mit vollem Körpereinsatz bekundete Unmut auch mit sechs Jahren nicht ab. Zwar mässigten sich die Ausbrüche beim Eintritt in den Kindergarten. Aber nur vorübergehend. Nach einem Wechsel einer Bezugsperson im Chindsgi entlud sich die angestaute Wut erneut fast täglich. Elias schrie, schlug um sich und war momentweise kaum mehr ansprechbar. Im Kindergarten verliess er unerlaubt den Pausenhof, zettelte Streit an oder zerschnitt in der Garderobe die Schuhbündel seiner Gspänli.

Natürlich gibt es familiäre Belastungssituationen, in denen kindliche Wut und Trauer gedeihen. Dazu gehören Gewalt, Vernachlässigung, Suchtprobleme, schwere psychische Erkrankungen, Langzeitarbeitslosigkeit, prekäre Verhältnisse, sozialer Ausschluss der Familie. Wird ein Kind emotionaler Einöde überlassen, reagiert es



«Brüllen, toben, zerstören – manche Kinder sind schneller gereizt und überfordert als andere.»



«Das Kind will nicht die Eltern tyrannisieren, sondern seine Not ausdrücken.»

verständlicher Weise mit Depressionen oder aggressivem Verhalten.

In den meisten Elternhäusern jedoch herrscht einfach normaler Alltagsstress, zu dem ein Gezanke hin und wieder dazu gehört. Was aber, wenn die Streitereien trotz liebevoller Bemühungen täglich ausarten?

Befremdete Blicke

Elias' Mutter sitzt am langen Holztisch im Ess-Wohnzimmer mit Blick auf Wiese und Wald in einer Zürcher Vorortsgemeinde. Hierhin zog die 35-jährige Hortleiterin mit den beiden Kindern nach der Trennung von ihrem Mann vor zwei Jahren. Den richtigen Namen der Familienmitglieder will sie zum Schutz ihrer Privatsphäre nicht öffentlich preisgeben. Der mittlerweile achtjährige Elias ist in der Schule, seine Schwester im Chindsgi. So kann Laura Jakobi in Ruhe zurückblicken und von der schwierigen Zeit berichten. Von den Streitereien, Eskalationsspiralen und Selbstzweifeln: «Ich fühlte mich je länger, desto verunsicherter – mein Kind trieb mich an meine Grenzen.» Sie verzweifelte fast ob der Kämpfe mit ihrem Buben. Laura Jakobi suchte lange nach Erklärungen

und Strategien, mit der unberechenbar auftretenden Wut von Elias umzugehen. Überkam ihn der Furor, verstrickte sie sich in verbale Kämpfe. Begann er sich draussen aus heiterem Himmel querzustellen, schämte sie sich für die befremdeten Blicke, die ihr zu sagen schienen, «Du hast dein Kind nicht im Griff.» Lange, zu lange habe sie gezögert, bis sie sich getraut habe, Hilfe zu holen.

«Eltern meinen viel zu oft, alle Schwierigkeiten mit ihren Kids allein lösen zu müssen», sagt Rahel Pfiffner (36) vom Elternnotruf in Zürich. Je früher verunsicherte Mütter und Väter sich beraten lassen, desto besser die Aussicht, erst gar nicht in eine dramatische Abwärtsspirale zu schlittern. Von einer «Schuld» der Eltern aber will Rahel Pfiffner nicht sprechen – denn diese verstricken sich nicht aus Böswilligkeit in Machtkämpfe mit ihren Kindern, sondern aus Ohnmacht. Genau wie für Kinder ein Wutausbruch nicht zum Ziel hat, Mama oder Papa zu provozieren. «Für ein aggressives Kind ist das Wüten und Toben für den Moment die beste Möglichkeit, eine Lösung für sein

Problem zu finden», erklärt Rahel Pfiffner. «Kinder wollen nicht ihre Eltern tyrannisieren, sondern ihre Not ausdrücken.»

Aggressionen bei Kindern sind vielschichtig und haben nie eine einzelne Ursache. Und wie ein Kind seine Wut ausdrückt, hat immer auch mit seinem Temperament zu tun. Ein extravertiertes Mädchen schlägt heftiger um sich, ein hochsensibler Junge reagiert schneller gereizt und überfordert als ein Kind mit stillem Charakter. Gemeinsam aber ist allen Kindern, dass sie lernen müssen, ihre Gefühle zu regulieren und Frustration auszuhalten. Das gelingt dem einen früher, dem anderen später.

Eltern sind keine Götter

Ein Kleinkind überfluten die Emotionen je nach Charakter ungesteuert und ungehemmt. Mit seiner Umwelt – vorab den Eltern – lernt es Zorn, Trauer und Frustration allmählich zu benennen, und im Kindergarten verfügen viele Kinder schon über eine relativ hohe Emotionsregulation.

Ein genaues Zeitfenster für diese will Rahel Pfiffner nicht nennen. Denn heute seien viel Fachleute abgekommen von einer

Dicke Luft. Was tun?

1 Den Alltag so gestalten, dass in der Familie möglichst wenig Stress und Reibungspunkte entstehen. So können unnötige Konflikte vermieden werden.

2 Bei drohender Eskalation: innehalten, auf sich selbst konzentrieren, durchatmen (in ruhigen Zeiten üben!)

3 Sich nicht auf ein lautes Wortgefecht mit dem Kind einlassen, sondern mit ruhiger Stimme das Gefühl des Kindes benennen. Keine Warum-Fragen stellen. Ruhig, kurz und klar begründen, weshalb man etwas vom Kind einfordert.

4 Die Wut des Kindes als Ventil für Ärger und Frustration verstehen und sich nicht persönlich angegriffen fühlen.

5 Beachten, dass sich Gefühlsregulation, Konflikt- und Kompromissfähigkeit beim Kind erst allmählich und mit Unterstützung des Umfeldes entwickeln.

6 Fühlen sich Eltern unsicher und überfordert, sollten sie sich so früh wie möglich an eine Elternberatungsstelle wenden. Diese sind spezialisiert auf Erziehungsprobleme und können sofort und niederschwellig weiterhelfen.

genau nach Jahren bezifferten Einteilung in Entwicklungs- oder sogenannte Autonomiephasen: «Das Herausschälen der eigenen Autonomie dauert doch ein Leben lang!» Ein Kind versuche, seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Es möchte den Eltern gefallen – sich gleichzeitig aber abgrenzen und seinen Weg finden. Reibereien sind da programmiert.

Eltern sind zwar wichtige Vorbilder für das Sozialverhalten der Kinder – aber sie sind keine Götter, die allzeit in stoischer Gelassenheit ihren Nachwuchs umhüllen. Eltern sind Menschen mit eigenem Charakter, mit Stimmungsschwankungen und mit täglichen Herausforderungen konfrontiert. Trotzdem ist es laut der Psychologin hilfreich, bei einem sich anbahnenden Tobsuchtsanfall des Nach-

wuchses kurz innezuhalten. Denn erhält das Kind nichts als eine negative Rückmeldung auf sein Wutgefühl, blickt es in die ärgerlich verdrehten Augen der Mutter oder wird vom Vater harsch an den Schultern gepackt, bleibt ihm nur, sich aus Betroffenheit erst recht zu wehren. Die Abwärtsspirale nimmt an Fahrt auf. «Für Machtkämpfe braucht es immer mindestens zwei», bringt es die Psychotherapeutin Rahel Pfiffner auf den Punkt. «In solchen heftigen Momenten ist es besser, mit wenigen und ruhigen Worten die Situation zu deeskalieren versuchen.» Das geht am besten, indem man in der Situation die Gefühle des Kindes benennt: «Das macht dich gerade sehr wütend, gell.» Dadurch fühlt sich das Kind in seinem quälenden Zustand wahrgenommen. Klärende Gespräche aber unbedingt auf einen ruhigeren Zeitpunkt verschieben.

Rahel Pfiffner selber beugt mit ihren Kindern zusammen mit kleinen Entspannungsübungen für angespannte Szenen zu Hause vor: «Ab und zu machen wir zum Beispiel Katzenbuckel- oder Streckübungen», erzählt sie, und räkelt sich anschaulich auf ihrem Praxissessel, indem sie Arme und Beine kurz in alle Richtungen streckt. «Das hilft dann auch in stressigen Momenten.»

Wut ist auch gut

Expert*innen aus Psychologie, Neurologie und Pädagogik reden Aggressionen per se nicht nur schlecht. Jesper Juul schrieb ein ganzes Manifest zur kindlichen Aggression und plädiert dafür, die Notwendigkeit und den Nutzen dieses starken Gefühls anzuerkennen. «Ohne Aggression wäre der Mensch nicht fähig, Karriere zu machen, guten Sex zu haben und Träume zu verwirklichen», schreibt der mittlerweile verstorbene Star unter den Familientherapeuten. Auch wenn es keinen Nachweis für einen Aggressionstrieb in freudschem Sinne gibt – wer hat schon wiederkehrend Lust auf Krieg und Keilereien? – so ist Wut dennoch eine natürliche Reaktion auf einen Schmerz, ob körperlicher oder seelischer Natur. Ein Antrieb, sich zu wehren, etwas zu ändern, etwas zu erreichen.

Ernst nehmen Fachleute den Zusammenhang zwischen Medienkonsum und kindlicher Aggression, denn dieser führt mitunter tatsächlich zu Gereiztheit und Wutausbrüchen. Gamen etwa versetzt den Körper in einen Kampfmodus, bei dem die Neurotransmitter im Gehirn zwar feuern, die geballte Körperspannung sich beim

Starren auf den Bildschirm aber nicht entladen kann. In ihrer Beratung gibt Rahel Pfiffner den Eltern jeweils den Ratschlag, mit den Kindern nach dem Gamen ein Zeitfenster fürs Dampfablassen einzuplanen.

Wichtig sei auch zu wissen, dass sowohl reale Gewalt als auch Gewalt auf dem Bildschirm wie eine Modellvorlage für ein Kind wirken können. Angestaute Aggression entlädt sich dann schneller mit der Faust statt Worten.

Gewaltszenen flimmerten bei Laura Jakobi zu Hause nie vor Kinderaugen. Überhaupt kümmerte sich die Mutter liebevoll und reflektiert um ihre Kinder. Was die Ursachen für die Eskalationen mit Elias waren, fand sie nie so genau heraus. Sein Charakter? Die Trennung? Der Umzug? Zu autoritäres Auftreten? Oder doch zu lockere Zügel? Wichtiger als die Kenntnis eines oder gar mehrerer Gründe ist der Umgang mit der explosiven Stimmung. Laura Jakobi erarbeitete sich in telefonischen und persönlichen Gesprächen mit dem Elternnotruf das Werkzeug, sich nicht mehr in Streitereien und Machtspiele mit Elias einzulassen. Nie mehr. Sie stiess in der Beratung auf Konfliktlösungsstrategien und staunte über neue Einsichten: «Ich lernte, mein wütendes Kind zu begleiten, statt mich in verbales Gerangel hineinziehen zu lassen.» Und je länger, desto besser schaffte es Laura Jakobi, die Frustrationen – die Elias offensichtlich erfahren musste, um einen Schritt weiterzukommen – auszuhalten. Sie vermochte mit ruhiger Stimme zu formulieren, was sie von ihm erwartete, und konnte für seine Wut Verständnis zeigen, ohne in der Sache nachzugeben. Einmal, erzählt sie, als die Situation wieder zu eskalieren drohte, schaffte sie es, tief durchzuatmen und Elias zu fragen: «Weshalb streiten wir uns eigentlich?» Ihr Sohn habe sie entgeistert angeguckt und geantwortet: «Ich weiss es auch nicht!» Die Umarmung danach tat beiden gut.

Wo sich Laura Jakobi vor zwei Jahren noch erschöpft von Streit zu Streit mit ihrem Sohn gehandelt hatte, ist Zuversicht erwachsen. «Elias kann seine Gefühle heute viel besser artikulieren und ich habe viel über meinen Sohn gelernt – und noch viel mehr über mich selbst!»

Die Beratungsstelle Elternnotruf

berät Eltern vertraulich, anonym und kostenlos bei Erziehungsfragen, Konflikten oder Krisen in der Familie. 0848 3545 55, → elternnotruf.ch