

„Kinder kämpfen für etwas, nicht gegen uns“

Gefühle Als Mutter hat es unsere Autorin immer wieder mit Wut zu tun – der ihrer Kinder und ihrer eigenen. Sie fragt sich, was sich viele Eltern fragen: Wie kann man besser damit umgehen, wenn Situationen im Familienalltag eskalieren? Ein Anruf bei Expertinnen. *Von Caroline Strang*



Wut gehört zur Gefühlspalette, trotzdem können viele Erwachsene nicht mit der Wut ihrer Kinder umgehen. Foto: ©nadezhda1906/adobe.stock.com

Eigentlich sollte die Lage klar sein. Wir gehen in den Drogeriemarkt, sie dürfen in die Spielwarenabteilung – aber nur schauen, nichts kaufen. Beide Kinder nicken einträchtig und rennen los. Als ich nach einem Abstecher zu den Haferflocken dorthin komme, sitzt meine Sechsjährige auf den Boden zwischen den Regalen und umklammert ein Pferdestickerbuch: „Krieg ich das?“ Meine Antwort ist klar: „Nein, das haben wir doch besprochen“. Sie fängt an zu brüllen, wirft sich auf dem Boden, schreit irgendwas von „ungerecht“ und „ich nehme das einfach mit“. Das ist der Moment, in dem mein Körper in Alarmbereitschaft geht, mir vor Stress der Schweiß ausbricht und ich mich hilflos fühle. Und wütend, den tadelnden Blicken anderer Kunden ausgesetzt. Ich versuche es nochmal mit Vernunft, knie mich zu ihr hin, rede ruhig mit ihr. Aber ich merke, dass ich das nicht lange durchhalte. Sie hingegen hält durch. Sie blockt alles ab, ist in ihrer Wut verstrickt. Schließlich nehme ich ihr mit einem Ruck das Buch aus der Hand und drohe: „Du reißt dich jetzt zusammen und hörst sofort damit auf. Wir gehen jetzt.“ Ich gehe davon, merke, wie sie zögert. Dann kommt sie hinter mir her. Als sie Minuten später im Auto wieder anfängt, wegen des Stickerbuchs zu brüllen, brülle ich zurück. Irgendwas Sinnloses, das Wort „Donnerwetter“ fällt. Danach herrscht Schweigen, ich fühle mich erschöpft – und schlecht. Später bespreche ich mit den Kindern die Situation, ganz in Ruhe.

Die Ruhe hätte ich auch gerne zuvor behalten. Was ich aber stattdessen fühlte, war Wut. Wut ist eine der Grundemotionen, sie ist natürlich, biologisch eigentlich als Schutzmechanismus gedacht. In der Gesellschaft allerdings ist sie verpönt, gilt als Unbeherrschtheit, damit fast schon als Schwäche. Darum schämen wir uns für unsere Wut, kanalisieren oder unterdrücken sie. Es gibt kaum Räume, der eigenen Wut auch mal freien Lauf zu lassen, dafür Antiaggressionstrainings. Ich selbst habe erst als Mutter die Tiefe vieler Emotionen ausgelotet – von positiven wie Freude oder Stolz, aber eben auch von negativen. Ich glaube, ich war noch nie so wütend wie in dem Moment, in dem mein Kleinkind gefühlt über Stun-

den nicht einschlafen wollte. Gleichzeitig sprengt die Wut von Kindern immer wieder alle Dimensionen. Sie ist laut, wild, roh und verzweifelt. Wie begegne ich dieser Wut? Und meiner eigenen? Wie kann ich in solchen Situationen besser reagieren? Fragen, die sich wahrscheinlich Millionen andere Eltern auch stellen.

Ich hole mir Rat und rufe mehrere Expertinnen an. Darunter die Psychologin Kathrin Georg. Sie ist Spezialistin für Erziehung und Wut aufs Kind und berät bei den „Wut Coaches“, einem Team aus Fachleuten, das Online-Coaching zum Thema Wutbewältigung anbietet. Sie stellt erst einmal klar: „Ihre Tochter ist in einem Alter, in dem sie ein klares Regelverständnis hat.“ Sie wisse schon, welche Effekte ihr Verhalten habe. Sie empfiehlt, bei der Absprache vorher schon anzukündigen, dass man direkt geht, wenn es im Laden nicht klappt – und das auch umzusetzen. „Während des Wutausbruchs kommt man mit Rationalität nicht durch“, erklärt sie. Man reagiere angemessen, indem man das Gefühl ernst nehme, sich auf Augenhöhe beuge und mit ruhiger Stimme rede. „Ich hätte gar nicht viel erklärt, sondern ruhig gesagt, dass wir jetzt gehen und sie an die Hand genommen. In der Öffentlichkeit würde ich meinem Kind wenig Bühne geben und das abkürzen.“

Kinder brauchen Co-Regulation

Kindheitspädagogin Kathrin Hohmann, die in Berlin Erziehung und Bindung im Kindesalter und Soziale Arbeit studiert hat und in pädagogischer Psychologie promoviert, hat schon mehrere Bücher zum Thema verfasst wie „Gemeinsam durch die Wut“. Sie sagt: „Kinder in Wut sind Kinder in Not, das heißt, sie kämpfen für etwas, nicht gegen uns.“ Wut sei ein Gefühlscocktail, dahinter finde man oft Emotionen wie Traurigkeit, Frust, Einsamkeit, Ärger. Sie bräuchten Co-Regulation, immer wieder.

Hohmann, die selbst Mutter von drei Kindern ist, hält in solchen Situationen erstmal selbst inne. „Ich habe geübt zu schauen, was die Situation mit mir macht – und überlegt, was uns in solchen Momenten wieder zusammenbringt.“ Man könne ausdrücken, dass man verstehe, warum das Kind sich ärgert und das Stickerbuch miteinander anschauen. „Dann

sind wir nicht mehr im Pingpong“, sagt sie. „Wenn wir strafen, drohen und beschämen, was natürlich manchmal passiert, weil wir es oft in unserer Kindheit nicht anders erlebt haben, kämpft das Kind darum, dass es nicht falsch ist, dass es gesehen wird.“

Grundsätzlich plädiert Hohmann dafür, Kindern ihre Wut zuzugestehen. „Es ist so wichtig, Kindern freien Zugang zu ihren Gefühlen zu ermöglichen. Wenn ich Gefühle unterdrücke, abstelle, negiere, verwehre ich dem Kind den Zugang zum natürlichen inneren Kompass.“

Eine andere Situation: Die Kinder spielen oben. Doch die Uhr zeigt schon 20.30 Uhr, am nächsten Morgen müssen wir früh raus. Ich stecke den Kopf durch die Tür und schon geht das Geschrei los. Sie wollen nicht ins Bett. Es wird eine Grundsatzdiskussion daraus, warum immer die Erwachsenen bestimmen müssen und die Welt so ungerecht ist. „Mama ist blöd“, ruft die Sechsjährige plötzlich. „Ich will lieber woanders wohnen.“ Ich fühle mich getroffen, ärgere mich und sage ihr erstmal, dass wir so nicht miteinander reden. Und dass ich keine Lust habe, angeschrien zu werden. Der Tonfall ist jetzt gereizt. Auch ich bin müde nach einem langen Tag. Sie brüllt und verlässt das Zimmer. Nach ein paar Minuten geht das Brüllen in Weinen über. Ich nehme sie auf meinen Schoß und ganz fest in den Arm. Sie wolle doch lieber hier wohnen, schluchzt sie.

Warum verletzen mich Aussagen meines Kindes. Ist das nicht lächerlich? „Das ist nicht lächerlich, sondern wichtig“, sagt Hohmann. Man solle in einer solchen Situation klar sagen: „Ich will das nicht, mich verletzt das“ und damit seine eigenen Grenzen zeigen. Andererseits sei es ein gutes Zeichen, „wenn Kinder ihre Gefühle zu Hause zeigen können, das ist ein Vertrauensbeweis. Sie fühlen sich sicher, sie wissen, sie dürfen sein, wie sie sind.“

Auch Psychologin Kathrin Georg empfiehlt, die Ausdrücke nicht wörtlich zu nehmen, sondern das Bedürfnis, das dahinterstehe. „Kinder haben noch nicht die Abstraktionsfähigkeit, wirklich zu erfassen, was sie da sagen.“ Um die Situation nicht eskalieren zu lassen, würde sie das Kind beruhigen. Vielleicht brauche das Kind dann auch einen Moment alleine, um alles rauszulassen.

Rückblick. Die Große, inzwischen neun Jahre alt, brauchte als Kleinkind phasenweise sehr lange, um einzuschlafen. Ich saß an ihrem Bett, Einschlafbegleitung. Nach einer Stunde Singen, Schweigen, Beruhigen und wieder Singen lag sie häufig ganz ruhig da. Wenn ich dachte, nun ist es geschafft, saß sie plötzlich wieder in ihrem Bett, die Augen weit aufgerissen. Immer wieder war ich selbst erschrocken, wie unfassbar wütend ich in solchen Momenten auf das geliebte Kind wurde. Und wie ich all meine von Erschöpfung überlagerte Selbstbeherrschung zusammenkratzen musste, um diese Wut nicht am Kind auszulassen. Manchmal weinte ich dann heimlich im Dunkeln.

Eltern brauchen Exit-Strategie

Das Kind hat nichts falsch gemacht, trotzdem bin ich wütend. Ist das angebracht? „Die Wut zeigt, dass eine Grenze da ist“, erklärt Kindheitspädagogin Hohmann. Man freue sich eben auf die Ruhe am Abend. Sie empfiehlt, sich für solche Momente eine Exit-Strategie zurechtzulegen: „Ich selbst summe, dann kann ich nicht schimpfen, meckern oder schreien.“ Auch Mantras oder Atemtechniken könnten helfen, ergänzt Psychologin Georg.

Wie gut das alles klingt. Aber immer wird das doch nicht klappen! „Wir brauchen nicht perfekt sein, sondern können unsere Kinder auch daran teilhaben lassen, wie wir üben und wieder zusammenkommen“, sagt Hohmann. „Wir sind manchmal auch wie kleine Kinder, emotional und hilflos.“ Aber es sei die Aufgabe der Erwachsenen, da wieder rauszukommen.

Gleichzeitig ist Wut eben auch für Erwachsene wichtig, sie dient als Warnsignal. „Wut ist ein bisschen wie Schmerz“, sagt Katrin Hoster, Anti-Aggressionstrainerin und Mitgründerin der „Wut Coaches“. „Würde man Schmerz nicht verspüren, könnte man sich bei der Unterhaltung am Lagerfeuer den halben Arm verkohlen, ohne es zu merken.“ Schmerz sorge dafür, dass es bei einer Brandblase bleibe. Wut sei ähnlich. Sie zeige uns, dass hier unsere Grenze überschritten wird. „Da ist es besser, man merkt es, schaut hin, löst das Problem und wehrt sich. Sonst endet man als menschlicher Fußabtreter.“

„Wenn ich Gefühle negiere, verwehre ich dem Kind den Zugang zum natürlichen inneren Kompass.“

Kathrin Hohmann
Kindheitspädagogin