SARA MICHALIK-IMFELD | PETER MICHALIK

MEIN WUNDERBARES WÜTENDES KIND

WARUM **STARKE GEFÜHLE** AUCH GUT SIND UND WIE WIR **WUTANFÄLLE** GEMEINSAM **ÜBERSTEHEN**

humboldt

SARA MICHALIK-IMFELD | PETER MICHALIK

MEIN WUNDERBARES WÜTENDES KIND

WARUM **STARKE GEFÜHLE** AUCH GUT SIND UND WIE WIR **WUTANFÄLLE** GEMEINSAM **ÜBERSTEHEN**

humboldt

INHALT

Vorwort 8

Gute Beziehungen sind die Grundlage von allem 9

Was ist Wut und wie entsteht sie? 12

Wut – ein Gefühl und ein Verhalten 12
Gefühle sind nie falsch und daher immer erlaubt 13
Wut besser verstehen 15
Denken, fühlen und verhalten 15
Auslöser 19
Ursachen 21
Wie ein Wutanfall abläuft 23
Steuerbarkeit und Veränderbarkeit von Wutanfällen 24
Eine komplexe Geschichte 26

Wie Eltern die Wut ihrer Kinder erleben 28

Wie Kinder ihre Wut zeigen 29
Gründe für Wutausbrüche 31
Gründe bei kleinen Kindern 31
Gründe bei älteren Kindern 32
Was Wutanfälle bei Eltern auslösen 32
Eigene Wut 32
Schuldgefühle 34
Stress 35
Hilflosigkeit und Angst 36
Wutanfälle sind ein Tabuthema 38
Wutanfälle kommen in allen Familien vor 38
Vorsichtig mit zu hohen Erwartungen umgehen 39
Die hohen Erwartungen von außen 41
Die verschiedenen Sichtweisen 42

Warum es zu Wutanfällen kommt 45

Wut gehört dazu! 45
Jedes Kind ist einzigartig 46
Was ist Ihre Aufgabe als Eltern? 48
Äußere Umstände 49
Lernen Sie die Auslöser kennen 50
Wutausbrüche als Gewohnheiten 50
Ich habe es nicht anders gelernt! 54
Manipulative Wutanfälle 56
Enttäuschungswutanfälle 56
Erziehen – was heißt das eigentlich? 57
Mit Enttäuschungen umgehen 59
Wie sich Wut entwickelt 60
Der Entwicklungsstand ist entscheidend 61
Das Trotzalter und der starke Wille 62
Wer will was von wem? 65
Das verwöhnte Kind – wenn es an Grenzen fehlt! 67
Wenn Kinder mit Wutanfällen ans Ziel kommen 68
Kinder brauchen klare Grenzen 71
Verwöhnt oder nichts zugetraut? 76
Wenn ein Kind nicht (mehr) gehorcht 80
Wut als Brücke zu sich und anderen 84
Wutanfälle sind oft Beziehungsangebote 86
Wenn die Angst schreit und die Wut schweigt 87
Keine Wut ist (auch) keine Lösung 90
Unterdrückte Gefühle sorgen für emotionale Störungen 91
Ein gesundes Maß an Egoismus ist wichtig 91
Egoismus ist lernbar 93
Geräuschlose Ausbrüche – tickende Zeitbomben 94

Wenn Wut in Gewalt umschlägt 96

Wenn Eltern die Kontrolle verlieren 97
Häusliche Gewalt oder Hilflosigkeit? 97
Ist mein Kind gewalttätig? 98
Tabuthema Gewalt gegen Eltern 100
Das „aggressive" Kind 102

Wut als Lösungsversuch 104

Lösungen für das Problem finden 105
Bedürfnisse hinter der Wut erkennen 106
Was hinter dem Verhalten steckt, ist zentral 109
Das Problem erkennen 110
Ich brauche dich! – Bindung und Beziehung 112
Die Angst vor Verlust löst Stress aus 113
Bindung ist ein Leben lang von Bedeutung 114
Wutanfälle als Hinweisgeber 115
Mangelndes Interesse hat Auswirkungen 116
Positive Erlebnisse stärken die familiären Beziehungen 117
Sieh mal, wie toll ich bin! – Anerkennung und Wertschätzung 119
Ich will selber! – Selbstbestimmung und Autonomie 122
Ich kann das! – Selbstwirksamkeit und Selbstwerterhöhung 126
Selbstwirksamkeit erleben im Spiel 128
Das fühlt sich gut an! – Lustgewinn und Unlustvermeidung 129
Wechseln Sie die Perspektive 130

Konflikte angemessen lösen 132

Mein Anteil als Mutter oder Vater 133
Der Umgang mit der eigenen Reaktion 137

Neue Bewältigungsstrategien aufbauen 141
Warnzeichen frühzeitig erkennen 142
Handeln in der akuten Situation 143
Dem Wutanfall eine andere Form geben 145
Distanz und Entspannung herbeiführen 145
Auszeit für Ihr Kind 148
Entschlossenheit durch Beziehung 149
Konstruktive Unterstützung einholen 150
Machtkämpfe: Was ist gesund und wo wird es kritisch? 151
Erklärungen führen zu Akzeptanz 152
Die beste Lösung für alle finden 154
Regeln sind wichtig 157
Strafen, um konsequent zu bleiben? 158
Perspektivenwechsel helfen Ihrem Kind zu verstehen 160
Erklärungen und Ansagen geben den Weg vor 161
So wie du – Eltern sind Vorbilder! 163
Du schaffst das! 163
Nach einem Wutanfall 164
Wiedergutmachung und Entschuldigung 166
Warum keine Strafen? 168

Was Ihrem Kind helfen kann, mit seiner Wut umzugehen **172**

Die eigenen Gefühle kennen und damit umgehen können 172
Die Wut in Worte fassen 176
Mit dem Kind im Gespräch 178
Den Umgang mit negativen Gefühlen lernen 180
Mitgefühl für andere entwickeln 182
Fördern Sie das Einfühlungsvermögen Ihres Kindes 183

Zwischen Anspannung und Entspannung wechseln 185
Aufmerksamkeitssteuerung und Bewertung 187
Durch Erfolgserlebnisse den Selbstwert stärken 189
Wie Kinder sich konstruktiv durchsetzen können 192
Sich rücksichtsvoll selbst behaupten 194
Kräfte messen, balgen und toben 194
Mit Bildern die Wut besser verstehen und steuern 196
Das Wutmonster 196
Tiere und Fabelwesen 196
Das Wutthermometer 198
Der Staudamm 198
Der Vulkanausbruch 200
Geheimtipps von Eltern 202

Schlusswort **205**

Danksagung **207**

Über uns **208**

Anhang **209**

Inhaltsverzeichnis und Bücher zum Weiterlesen 209
Hilfreiche Kinderbücher und Materialien 210

VORWORT

„Wie soll das Kind morgen leben können, wenn wir ihm heute kein bewusstes, verantwortungsvolles Leben ermöglichen?“

Janusz Korczak, 1878–1942, Arzt und Pädagoge

Kennen Sie das? Ihr Kind sollte eigentlich beim Tischdecken helfen, stattdessen provoziert es einen Streit mit Ihnen. Eben noch waren die Kinder nett am Spielen, und schon im nächsten Augenblick beißt die jüngere Tochter der älteren Schwester heftig in den Arm. Sie stehen mitten im Einkaufszentrum, und Ihr Kind liegt schreiend auf dem Boden, nur weil Sie gesagt haben, dass es jetzt noch kein Brötchen gibt. Der Junior will unbedingt die neuesten Nike-Schuhe, und weil Sie Nein sagen, läuft er motzend davon und knallt die Tür zu. Ihre Tochter kommt ohne Begrüßung von der Schule nach Hause, schmeißt Jacke und Schultasche in die nächste Ecke und flucht über den Lehrer, die anderen Kinder und die ganze Welt. Kennen Sie das?

Wir können Sie beruhigen: Sie sind nicht allein! Das gehört zum Elternsein und Familienleben dazu!

Wenn Kinder Wutausbrüche haben, kommen Eltern an ihre Grenzen. Denn Wutausbrüche werden rasch als elterliches Versagen oder Fehlverhalten des Kindes gedeutet. Dass Wut aber ein normales Gefühl ist und ein adäquater Umgang mit dem Gefühl gelernt werden muss, ist vielen nicht bewusst. Wutanfälle sind ein Tabuthema, über das niemand gerne spricht. Darüber zu reden und vielleicht sogar zuzugeben, dass Kinder Tobsuchtsanfälle haben oder Eltern überfordert sind, ist im idealisierten Bild der Elternrolle nicht vorgesehen. Dadurch verstärkt sich bei Eltern aber das Gefühl, dass solche Aussetzer nur beim

eigenen Kind vorkommen. Viele trauen sich nicht, offen über ihre Sorgen und ihren Stress zu sprechen. Und so können kindlichen Wutausbrüche sogar zu Schuld- und Versagensgefühlen führen: Manche Eltern befürchten, dass diese Ausbrüche Anzeichen von Erziehungsversagen sind.

Es ist ein Tabuthema, öffentlich darüber zu reden, dass Kinder anstrengend sein können und sie zu erziehen selten entspannt ist. Die Realität sieht aber so aus: Kinder zu erziehen ist eine große Herausforderung, selbst dann, wenn die Kinder gesund sind. Die Idealisierung und Romantisierung des Familienlebens steigert den Druck zusätzlich, was letztlich zu noch mehr Stress und im schlimmsten Fall gar zu Erkrankungen führen kann.

Wie gehen Eltern mit den heftigen Gefühlen des Kindes um? Die elterlichen Reaktionen gehen von Hilflosigkeit bis zur autoritären Untergrabung solcher Gefühlsregungen. Dass sowohl das hilflose Nachgeben wie auch das aggressive Unterbinden dieser Gefühle nicht förderlich sein kann, scheint vielen klar, doch wie setzt man sich angemessen durch? Wie viel Wut ist noch normal?

Die Grundlage von allem sind gute Beziehungen. Eine wertschätzende Beziehung zwischen den Eltern als Partner ist ebenso wichtig wie eine liebe- und freudvolle Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern.

Gute Beziehungen sind die Grundlage von allem

Es geht in diesem Buch in erster Linie darum, wie Sie mehr gegenseitiges Verständnis füreinander entwickeln und die anspruchsvolle Aufgabe als Eltern mit mehr Leichtigkeit und Freude erfüllen können.

Dieses Buch hat zum Ziel, Sie als Eltern zu stärken und die Verbindung zu Ihren Kindern zu fördern. Kraftvolle und liebevolle Beziehungen sind geprägt von gegenseitigem Interesse, klaren Strukturen und Regeln. Das bedeutet, dass es auf ernst zu nehmende Aktionen wie einen Wutanfall ernst zu nehmende *Re*aktionen braucht. Eltern sollen wissen, dass klare Reaktionen für die kindliche Entwicklung und eine gute Eltern-Kind-Beziehung sehr wichtig sind. Kinder brauchen Steuerung von außen. Erst nach und nach lernen Sie, welche Auswirkungen ihr Verhalten hat. Und wenn wir uns bemühen, unser Kind in diesem Lernprozess zu verstehen und ihm dabei mit Mitgefühl, Verständnis und Interesse zu begegnen, dann schränkt dies nicht unsere elterliche Autorität ein, sondern stärkt unsere Rolle und Präsenz.

Dieses Buch vermittelt Ihnen einen Einblick, warum Kinder mit Wut reagieren, was „hinter der Wut" stecken könnte, wie andere Eltern die Wut ihrer Kinder erleben und damit umgehen. Sie erhalten hilfreiche Reflexionsansätze und ganz konkrete Tipps, die Sie befähigen, mit der kindlichen Wut und Ihrer eigenen Reaktion darauf umzugehen.

In dieses Buch floss sowohl unser Fachwissen als Kinder- und Jugendpsychologin und Familienberater sowie unsere ganz persönliche Erfahrung als Eltern von drei Kindern ein. In unserer Arbeit suchen wir gemeinsam mit Kindern und deren Eltern nach Lösungen in schwierigen Lebenssituationen.

Um noch mehr über das Erleben von Eltern im Umgang mit der Wut ihrer Kinder zu erfahren, haben wir in der Vorbereitung dieses Ratgebers eine anonyme Online-Umfrage erstellt: Über einhundert Eltern haben uns offen von ihren Erfahrungen berichtet. Das Kapitel *„Wie Eltern die Wut ihrer Kinder erleben"* bietet einen Einblick in die Erfahrungswelt anderer Mütter und Väter. Wenn man das Phänomen Wut besser verstehen möchte, dann lohnt es sich, das Kapitel *„Was ist Wut und wie entsteht sie?"* zu lesen. Weiteres Grundlagen-

wissen findet man im Kapitel „*Warum es zu Wutanfällen kommt*“. Diese ersten Kapitel helfen, die Wut besser zu verstehen. Wer gleich etwas „Handfestes“ will, kann direkt das Kapitel „*Wut als Lösungsversuch*“ lesen. In den darauffolgenden Kapiteln geht es schließlich darum, konkrete und praktische Unterstützung im Umgang mit der Wut zu bekommen. Im Kapitel „*Konflikte angemessen lösen*“ stehen Ansatzpunkte auf der Elternebene im Zentrum, dann folgt im Kapitel „*Was dem Kind helfen kann, mit seiner Wut umzugehen*“ der Fokus auf das Kind.

WAS IST WUT UND WIE ENTSTEHT SIE?

Was meinen wir eigentlich damit, wenn wir sagen: „Ich bin wütend“ oder „Mein Kind hat einen Wutausbruch“? Was kann denn einen Wutausbruch auslösen? Und: Was ist eigentlich Wut? Versuchen wir doch einmal, dieses komplexe Phänomen zu durchblicken.

Wut – ein Gefühl und ein Verhalten

WENN DIE WUT AUSBRICHT

Der fünfjährige Daniel spielt geräuschvoll auf dem Teppich mit seinen Autos. Er hat eine Spielautostraße aufgebaut und ist ganz ins Spiel versunken. Dem älteren Bruder Simon (7) ist langweilig. Simon geht in Daniels Zimmer und tritt auf die sorgfältig angeordneten Autos. Daniel, eben noch zufrieden in seiner Welt versunken, ist sehr enttäuscht, dass seine schöne Straße kaputt gemacht wurde, und fühlt sich von seinem älteren Bruder provoziert. Er schreit auf, packt voller Wut das nächstbeste Spielzeugauto und wirft es mit in Richtung seines Bruders. Aus Versehen trifft er seine jüngere Schwester, die gerade ins Zimmer kommt ...

Dieses Beispiel zeigt, dass wir zwischen dem Gefühl Wut und der gezeigten Reaktion bzw. dem sichtbaren Verhalten unterscheiden müssen. Es ist klar: mit Autos herumschmeißen geht nicht. Dennoch ist Daniels Wut nachvollziehbar. Er fühlt sich durch seinen Bruder gestört. In seiner Wahrnehmung hat Simon die Autostraße absichtlich zerstört, und das empfindet er als unfair und gemein.

> Wir können entscheiden, was wir tun und was wir lassen.
> Wir können aber nicht entscheiden, was wir fühlen.

Wut steht oft mit anderen Gefühlen wie Stress, Schmerz, Furcht oder Frustration in Zusammenhang oder wird durch diese ausgelöst. Nach außen gerichtete Gefühle werden in der Fachsprache als Emotionen bezeichnet. Die Emotion Wut entsteht insbesondere dann, wenn man eine Beeinträchtigung erlebt und jemand anderem dafür die Schuld zuweisen kann. Die Bewertung der Situation geschieht rein subjektiv. Daniel bewertet die Störung und die Zerstörung seiner Autostraße durch seinen Bruder als absichtlich. Simon ist also verantwortlich für sein Verhalten. Hätte Simon die Autostraße aus Versehen durcheinandergebracht, wäre Daniel kaum so wütend geworden.

Gefühle sind nie falsch und daher immer erlaubt

Wut ist oft berechtigt, da sie auf einen Missstand, ein unfaires Verhalten, eine Kränkung oder eine Ungerechtigkeit hinweist. Es gibt große individuelle Unterschiede, wie Situationen erklärt und bewertet werden. Sehr oft erlebe ich beispielsweise bei Kindern, die Mühe haben, ihre Wut zu kontrollieren, einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Wut tritt also bei einigen Menschen viel schneller auf als bei anderen. Wer hinter negativen Ereignissen böse Absichten erwartet, lässt sich

viel schneller in Rage bringen als jemand, der eher von unglücklichen Umständen oder einem Versehen ausgeht.

Obwohl Gefühle an sich nie falsch sein können und ihre Daseinsberechtigung haben, ist ein Wutanfall, bei dem andere zu Schaden kommen, natürlich nie gerechtfertigt. Zwischen dem empfundenen Gefühl und dem daraus resultierenden Verhalten muss deutlich unterschieden werden.

Im Beispiel von Daniel hat das Gefühl so stark Besitz von ihm ergriffen, dass er sein Handeln nicht mehr unter Kontrolle hatte. Daniel muss also noch lernen, mit seiner Wut umzugehen. Das ist aber gar nicht so einfach, denn Wut ist ein intensives, heftiges Gefühl, das nur schwer unter Kontrolle zu halten ist.

Wut ist heftiger und intensiver als Ärger und schwerer zu beherrschen als Zorn. Wer leicht in Wut gerät, ist weniger gut in der Lage, sich selbst zu kontrollieren. Ein Wutanfall wird auch als Überreaktion bezeichnet und gilt deshalb in den meisten Kulturkreisen als charakterliche Schwäche.

Unter einem Wutanfall versteht man einen meist kurzzeitigen Verlust der Kontrolle über das Gefühl der Wut. Ein Wutanfall ist in erster Linie ein emotionaler Ausbruch. Manchmal ist dieser jedoch so heftig, dass eine andere Person zu Schaden kommt.

Richten sich Wutanfälle gegen Personen, Tiere, Sachen oder gegen sich selber, werden sie oft als Aggression wahrgenommen. Wobei man vor allem dann von Aggression spricht, wenn körperliche Verletzungen oder psychische Kränkungen dazukommen.

Wut besser verstehen

Um Wut besser zu verstehen, ist es hilfreich, die Zusammenhänge bzw. Wechselwirkungen von Denken, Fühlen und dem Verhalten zu erkennen und mögliche Auslöser, Ursachen, den Ablauf, die Steuerbarkeit und die Veränderbarkeit des Ausbruchs zu verstehen.

Denken, fühlen und verhalten

Kognitive Prozesse wie das Denken, die Wahrnehmung oder Problemlösefertigkeiten beeinflussen uns und interagieren mit den Gefühlen und dem Verhalten. Dabei haben unsere Gedanken einen starken Einfluss auf unsere Empfindungen, Körperreaktionen und Gefühle.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden so richtig kräftig in eine Zitrone beißen. Was passiert jetzt? Möglicherweise zieht sich Ihre Backenmuskulatur zusammen oder Sie verziehen das Gesicht. Schon der Gedanke an etwas löst eine Reaktion des Körpers und damit verbunden ein Gefühl aus. Wir können an besonders schöne Momente denken und uns sehr wohl und entspannt fühlen. Umgekehrt löst der Gedanke an einen schlimmen Moment sofort körperliche Stressreaktionen wie Herzklopfen, Verkrampfung und möglicherweise Angst aus.

Umgekehrt haben Körperreaktionen und Gefühle einen Einfluss auf unsere Gedanken und unsere Fähigkeiten wie die Problemlösefähigkeit, die Konzentration oder unser Gedächtnis. Ist der Körper stark angespannt und gestresst, können wir kaum mehr denken, unsere Gedächtnisleistung ist vermindert und die Konzentration fällt ab.

ENTTÄUSCHUNG LÖST ÄRGER AUS

Max (6) baut mit seiner kleinen Schwester Susi (4) eine Legolandschaft auf. Plötzlich fällt Susi unglücklicherweise auf das Legogebäude, das Max sorgfältig über längere Zeit aufgebaut hat. Max, der von seiner jüngeren Schwester schon öfter erlebt hat, dass sie seine Kunstwerke kaputt macht, ist sicher, dass Susi sein Legohaus absichtlich zerstört hat. Dieser Gedanke verstärkt seine Enttäuschung und entlädt sich in einem heftigen Wutanfall.

Debi (9) hat in der letzten Zeit, obwohl sie viel gelernt hat, häufiger schlechte Noten kassiert. Als sie mit ihrer Mutter an den Hausaufgaben sitzt, fällt es ihr wieder schwer, die Matheaufgabe zu verstehen. Die Mutter bemerkt bei Debi eine gewisse Ungeduld und Enttäuschung und sagt: „Du musst nur richtig hinschauen. Ich denke, du siehst gar nicht richtig hin und gibst zu schnell auf." Dies ist zu viel für Debi. Sie hört nur Kritik und denkt: „Alle halten mich für dumm." Dieser Gedanke verstärkt ihre Versagensängste. Wütend schreit sie ihre Mutter an: „Sag doch gleich, dass ich doof bin."

Es ist ganz entscheidend, wie wir Situationen, das Verhalten anderer Menschen und uns selber wahrnehmen und bewerten. Würde Max die Situation als Missgeschick oder Unfall einordnen, könnte er anders reagieren. Und würde Debi wahrnehmen, dass ihre Mutter ihr eigentlich helfen möchte, hätte sie nicht nur anders reagiert, sondern sich bestimmt auch anders gefühlt.

Es gibt also immer eine Wechselwirkung zwischen unseren Gedanken, den Körperreaktionen, den Gefühlen und unserem Verhalten.

In stressigen Situationen reagiert der Körper schneller als unser Denkapparat. Bevor wir eine Situation richtig wahrgenommen und bewertet haben, haben wir bereits reagiert. Die geschieht beispiels-

weise bei einer möglichen akuten Bedrohung: Ein Knall, wir springen auf die Seite, machen uns klein, und erst kurze Zeit später erkennen wir, dass es nur ein Luftballon war, der geplatzt ist. Diese Fähigkeit, schneller zu reagieren als zu denken, zeigt sich typischerweise in einem Flucht- oder Kampfverhalten und sichert unser Überleben. Manchmal ist aber dieser automatische Schutzmechanismus, der nicht unserer Steuerungsfähigkeit unterliegt, sondern viel schneller abläuft, nicht nur von Vorteil, sondern auch hinderlich oder gar gefährlich. Wenn wir reagieren, ohne nachzudenken, kann es gefährlich werden!

Erinnern Sie sich noch an das Beispiel vom fünfjährigen Daniel, der vor Wut über die Störung durch seinen Bruder eines seiner Spielzeugautos durch das Zimmer schmeißt und dabei seine Schwester trifft? Was geht in diesem Moment in Daniel vor?

„DU STÖRST MICH!“

Daniel ist zunächst ganz mit seinen Gedanken ins Spiel versunken, er nimmt seine Außenwelt kaum wahr. Zufrieden spielt er mit den Autos.

Simons Störung holt ihn sofort aus seinem Spiel heraus. Weil er seinen Bruder kennt und schon öfter erlebt hat, dass dieser ihn gerne absichtlich stört, interpretiert er dessen Verhalten als Provokation, was bei ihm ein heftiges Gefühl – Wut – auslöst. Würde sein Schreien seine Gedanken ausdrücken, dann würden wir wohl hören: „Du störst mich! Du ärgerst mich! Du provozierst mich! Lass mich in Ruhe!“

In diesem Moment könnten wir einen erhöhten Puls, eine Verspannung im Körper und weitere heftige Körperreaktionen messen.

Daniels Gedanken, die Interpretation der Situation und seine Gefühlsreaktion resultieren in einem impulsiven Verhalten: Er schmeißt das Auto.

Das Denken, das Fühlen und das Verhalten gehören also ganz eng zusammen: Daniels **Gedanken** überschlagen sich: „Das hat er absichtlich gemacht, der stört mich!“ Die entsprechende **Körperreaktion** lässt nicht auf sich warten: Das Herz klopft schneller, die Muskulatur spannt sich an, der Bauch verkrampft. Ein **Gefühl** der Enttäuschung, der Trauer oder der Wut stellt sich ein. Daniels **Verhalten**: Er schmeißt sein Spielzeugauto durch das Zimmer und trifft dabei unglücklicherweise sein unbeteiligte Schwester.

Daniel hat – ohne nachzudenken, welches Verhalten in dieser Situation angebracht wäre oder welche Folgen sein Verhalten haben könnte – unmittelbar reagiert. Diese impulsive Reaktion ist eine Folge seiner Wut. Er wollte seine Schwester keinesfalls verletzen. Wahrscheinlich wollte er nicht mal seinen älteren Bruder verletzen.

Unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten beeinflussen sich gegenseitig und werden stark von dem geprägt, was wir bisher erfahren und erlebt haben.

Dieses Wissen hilft uns, ein Muster zu unterbrechen oder zu verändern:

1. beim Denken, Wahrnehmen, Verarbeiten und Bewerten (War das Absicht? Ist es wirklich gefährlich?)
2. bei den Körperreaktionen (anstatt Stress zu empfinden, Entspannung lernen)
3. beim Verhalten (Welches Verhalten ist hier angebracht?)

Wir Menschen müssen im Verlauf unseres Lebens lernen, unsere Gedanken, unseren Körper und unser Verhalten zu steuern. Die Steuerungsfähigkeit ist ein Lernprozess! Nicht alles ist lern- und steuerbar, aber vieles.

Auslöser

Um eingreifen zu können, lohnt es sich, darüber nachzudenken, was mögliche Auslöser für Wut beziehungsweise Wutanfälle sein könnten.

Das sind die Tropfen, die das Fass zum Überlaufen bringen: ein einzelnes Wort, ein Blick oder irgendwas Beliebiges. Eltern berichten, dass sie teilweise nicht verstehen können, warum diese „Kleinigkeiten“ beim Kind eine solche Wut auslösen.

NUR EINE KLEINIGKEIT?

Als die Mutter ihre 15-jährige Tochter Lenia darum bittet, ihr kurz zu helfen, schreit diese laut „Immer ich!“, rennt in ihr Zimmer und knallt die Tür zu. Einige Minuten später kommt Lenia ganz verheult wieder heraus und erzählt, dass ihr im Moment alles zu viel sei. Eigentlich wollte sie mit einer Freundin in die Stadt, müsse aber noch so viel für die Schule erledigen ...

Wut wird zumeist durch andere Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse ausgelöst: Angst, Hilflosigkeit oder Schmerz. Die Auslöser sind in der Regel nicht steuer- oder beeinflussbar. Die Entwicklung der jeweiligen Situation hängt davon ab, wie der Betroffene das Erlebte bewertet. Und diese Bewertung ist für Außenstehende oft nicht nachvollziehbar. Es kann sein, dass immer die in etwa gleichen Auslöser wirken.

Manche Eltern kennen die Auslöser für Wutanfälle ihrer Kinder recht gut, das zeigt auch das Kapitel „Wie Eltern die Wut ihrer Kinder erleben“. Bei kleineren Kindern kann etwa eine unmittelbare Unterbrechung oder Störung in ihrem Tun oder das Verlieren in einem Spiel ein Auslöser sein. Wenn immer in etwa gleiche Auslöser vorhanden sind, kann man lernen, diese Auslöser zu vermeiden oder zu ignorieren.

Das sogenannte Vermeidungsverhalten ist ein Schutzmechanismus. Es ist nicht nur legitim, sondern sogar wichtig, dass wir Dingen aus dem Weg gehen, die uns reizen oder stressen. Das ist ein Lernprozess, den Erwachsene zumeist unbewusst hinter sich haben. Ich persönlich vermeide Massenansammlungen wie Konzerte, da ich weiß, dass sie mich emotional stressen. Es ist sehr individuell, welche äußeren Faktoren uns belasten. Je besser ich mich als erwachsene Person kenne und meine individuelle Art respektiere, umso besser kann ich Stressauslöser vermeiden.

Kinder müssen erst lernen, auf sich zu achten und einzuschätzen, welche Situationen sie lieber vermeiden. Bei kleinen Kindern müssen wir Eltern einschätzen lernen, welche Situationen unserem Kind Stress verursachen. Ich beobachte immer wieder, dass Kinder mit Wutanfällen reagieren, weil sie überreizt oder überfordert sind. Hier müssen Eltern frühzeitig erkennen, wann es dem Kind zu viel wird, und es vor Reizüberflutungen, Übermüdung oder etwa Hunger schützen.

Nun ist es aber durchaus möglich, dass Ihr Kind sich von Dingen provoziert oder gestresst fühlt, die sich nicht vermeiden lassen oder die sogar wichtig sind: Man verliert nun einmal ein Spiel oder bekommt etwas nicht sofort.

Wenn wir versuchen zu verstehen, was hinter den Wutanfällen steckt, dann kann man davon ausgehen, dass es um menschliche Grundbedürfnisse geht. Die Angst, dass diese zu kurz kommen, aber auch reale Mängel können in konkreten Situationen die Ursache für Wutanfälle sein.

Sehr oft ist ein Kind aufgrund seines Alters, seiner Entwicklung, seiner Persönlichkeit oder seiner bisherigen Erfahrungen noch nicht so weit, dass es mit angebrachten Verhaltensweisen auf emotionalen Stress wie Frustration, Langeweile, Kränkung oder etwa Enttäu-

schung umgehen kann. In diesem Fall sind wir beim Thema *Ursachen* der Wut.

Ursachen

Im Alltag ist es gar nicht so einfach, zwischen Auslösern und Ursachen zu unterscheiden. In der Befragung der Eltern haben wir festgestellt, dass die meisten Eltern Auslöser und Ursachen gleichsetzen. Wenn wir von den Ursachen sprechen, dann ist damit gemeint, was zur *Entstehung* der Wut beiträgt. Auch wenn wir wissen, was mögliche Auslöser sind, erklärt das noch nicht, *warum* das Kind in dieser Situation gerade mit Wut und nicht anders reagiert. Warum fällt es manchen Kindern schwer, mit Provokationen umzugehen, und anderen gar nicht? Warum kann das Kind in der einen Situation gelassen bleiben, trotz vieler Reize oder gar Hunger, und ein anderes Mal hat es einen Wutausbruch?

Die Entstehung von Wut wird in der Psychologie ähnlich wie die Entstehung von Aggressionen erklärt, darum möchte ich kurz auf vier wesentliche Aggressionstheorien eingehen, die mögliche Erklärungsansätze liefern:

1. Die Aggression ist angeboren.

Aggression ist sowohl bei den Tieren wie auch beim Menschen angeboren und hat eine wichtige, überlebenssichernde Funktion. Dabei geht es darum, sich verteidigen und wehren zu können. Alle Menschen verfügen über eine angeborene körperlich-emotionale Alarmreaktion, die uns beispielsweise bei Gefahren hilft zu entkommen (Flucht) oder diese zu beseitigen (Angriff). Tatsächlich kann man bereits bei Kindern in den ersten Lebensmonaten erkennen, dass sie auf negative Erlebnisse mit Ärger reagieren. Ebenso angeboren