

DAMPF ABLASSEN ODER

DECKEL DRAUF?



Lidija Baumann ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin. Seit über 10 Jahren leitet sie „Starke Eltern – Starke Kinder“-Kurse und bildet Kursleiter aus. Im Kinderschutz-Zentrum Kiel berät sie täglich Eltern, die ihr des Öfteren verraten haben: „Bevor ich selbst Kinder hatte, dachte ich: Eltern, die ihre Kinder schlagen, sind Monster. Und heute bin manchmal so wütend auf mein Kind, dass ich es an die Wand klatschen könnte. Dann erschrecke ich vor mir selbst. Nie hätte ich gedacht, dass man auf sein Kind, dass man doch liebt und schützen will, so wütend sein kann.“

Gespräch mit Anke Gasch

Frau Baumann, was können Eltern tun, wenn sie merken, dass die Wut in ihnen hochkocht. Wie können sie die Kurve kriegen, bevor sie etwas machen, was sie hinterher bedauern?

Zunächst möchte ich sagen, dass Wut ein wichtiges Gefühl ist. Es ist ein Motor für Veränderungen. Es zeigt dem Wütenden: „Ich will das hier so nicht – und ich will, dass es sich jetzt ändert.“ Zu Ihrer Frage: Eltern empfinden es häufig so, als würde die Wut plötzlich aus dem Universum auf sie herabfallen. Dabei beginnt das Wütendwerden schon viel eher. In den „Starke Eltern – Starke Kinder“-Kursen verdeutlichen wir das an einer „Wuttreppe“. Auf dieser Treppe gibt es zehn Stufen. Die erste Stufe steht für ein geringes Wutgefühl, das erste leise Brodeln. Die zehnte Stufe steht für das stärkste Gefühl, die überschäumende Wut. Befinden wir uns schon auf „Wutstufe 6“, wird

die Treppe zur Rolltreppe und wir sind ratzfatz auf Stufe zehn. Ab da gibt's kein Halten mehr. Das bedeutet, wir müssen den Notausstieg eher kriegen. Am besten zwischen Stufe drei und vier. Was es dafür braucht, hängt sehr von der Persönlichkeit der Eltern ab und vom Alter des jeweiligen Kindes.

Sie sprechen von Wutstufen. Das heißt, wir Eltern „gabeln“ tatsächlich eine Menge Wut auf, bevor wir platzen?

Ja, und die ersten Wutstufen erklimmen Eltern meist ganz ohne Zutun ihrer Kinder. Denken Sie kurz zurück: Wann waren Sie das letzte Mal so richtig wütend auf eins Ihrer Kinder? Wann und womit hat das Wutgefühl angefangen? Und welcher Tropfen hat das Fass zum Überlaufen gebracht?

Meist ist es so, dass Eltern schon eine unterschwellige Wut mit sich tragen. Da hat es vorher Streit mit dem Partner gegeben, Ärger mit dem Chef... Die Kinder setzen dann nur das I-Tüpfelchen an Stress obendrauf und die Rolltreppe startet.

Starke Eltern – Starke Kinder®

Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes unterstützt Mütter und Väter in Erziehungsfragen und hilft ihnen, den Familienalltag souveräner und gelassener zu meistern. Die bundesweit angebotenen Kurse

- stärken das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern,
- helfen, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern,
- zeigen Wege auf, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen,
- geben Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Müttern und Vätern,
- eröffnen Eltern Chancen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und frische Kraft zu tanken,
- informieren über allgemeine Erziehungsthemen und über Kinderrechte.

Die Kurse umfassen 8 bis 12 Kurseinheiten, jede dauert rund zwei Stunden. Die Einheiten stehen jeweils unter einem bestimmten Motto, etwa „Achte auf die positiven Seiten deines Kindes“. Das dahinterstehende Thema wird durch eine kurze theoretische Einführung und praktische Übungen veranschaulicht.

Mehr Informationen unter >> www.starkeeltern-starkekinder.de

Wie erwische ich dann den Notausstieg?

Einmal, indem Sie frühzeitig auf sich und Ihre Bedürfnisse achten. Ich rate Eltern dazu, nicht alles zu schlucken, sondern ihr aufkeimendes Unwohlsein in Worte zu fassen. In den Elternkursen macht es den Eltern immer wieder viel Spaß, zu üben, solche Dinge anzusprechen. Ansonsten, indem Sie fühlen, was kommt, tief Luft holen und sich dann entscheiden: Ich will das nicht, ich muss mich erst mal beruhigen.

Was ist, wenn ich merke, dass ich dazu den Raum verlassen muss?

Säuglinge und Kleinkinder kann man nicht spontan allein lassen. Der Säugling könnte Ihnen vom Wickeltisch fallen, das Kleinkind unbeaufsichtigt an einer Perle ersticken... Je jünger die Kinder sind, desto mehr müssen Erwachsene für ihre Sicherheit sorgen. Lieber dem anderen Elternteil sagen: „Übernimm du mal!“ Ist das nicht möglich, immer Kind absichern und dann nur kurz den Raum verlassen.

Haben Sie Streit mit einem Schulkind, kündigen Sie ihm an, dass Sie sich zurückziehen müssen: „Ich gehe eben in die Küche, um mich zu beruhigen. Aber ich komme gleich wieder. Und dann reden wir friedlich über die Sache.“ Als Nächstes können Sie überlegen, was Ihnen während Ihrer Auszeit gut tun würde: Kaffee? Ein kurzer Austausch mit der Freundin? Die Lieblingsmusik hören? An das denken, was Sie so richtig toll finden an Ihrem Kind? Oder einfach an etwas Schönes?

Und wenn es dann doch passiert: Ich flippe aus, das Kind reagiert verschreckt und ich fühle mich als mieseste Mutter der Welt – was dann?

Beruhigen Sie zuerst sich selbst und dann Ihr Kind. Stürzen Sie sich bitte nicht nervös auf Ihr Kind und stammeln wild „Entschuldigung! Entschuldigung!...“

Wenn Ihr Kind erschreckt ist, weil Sie „Schluss jetzt!“ geschrien haben, ist das keine große Sache. Dann können Sie sagen: „Hör mal, Ich wollte dich nicht erschrecken, tut mir leid. Ich wollte nur, dass du endlich aufhörst, auf dem Sofa herumzuspringen!“ Kinder halten es recht gut aus, wenn man lautstark über ihr Verhalten schimpft.

Etwas anderes ist es, wenn Sie „Bist du blöd!“ gerufen haben. Damit haben Sie Ihr Kind als Person beleidigt. Und das sollten Sie vermeiden, weil es die Seele angreift. Ist es dennoch passiert, formulieren Sie Ihre Erklärung dazu kurz und knackig. So etwa: „Das ist mir rausgerutscht, weil ich so Angst hatte, dass du vom Sofa fällst. Dabei fand ich nur das Sofa-Hüpfen bescheuert und niemals dich.“

Nicht nur Eltern, auch Kinder werden in Nullkommanichts zu Rumpelstilzchen. Was hilft Kindern, mit überschäumender Wut umzugehen?

Kinder haben, genau wie Eltern, ein Recht auf ihre Gefühle. Sie werden wütend, wenn man ihnen etwas verbietet, was sie unbedingt wollen. Die Kinder verteidigen damit ihr Recht auf Selbstständigkeit und Gestaltungsfreiheit. Und das ist gut so.

Ist ein Kind zweieinhalb Jahre alt und seine Eltern sagen: „Nein, du darfst nicht noch einmal schaukeln. Wir gehen jetzt nach Hause!“, dann hat dieses Kind nur das im Kopf, was es gerade machen wollte und wie toll es ist zu schaukeln. Ihm fällt keine Handlungsalternative dazu ein. Das ist dann so, als ob Sie als Erwachsener Ihrem Partner gegenüber einen Herzenswunsch äußern und der sagt „Nö“ und lässt nicht mit sich reden. Und so landet das Kind in einer Wutspirale, aus der es allein nicht mehr herauskommt.

Das A und O in solchen Fällen ist, dass die Eltern ruhig bleiben und ihr Kind liebevoll begleiten. Nicht sie werden angegriffen. Ihr Kind versucht nur, das zu bekommen, was es gerade will. Sie als Eltern entscheiden, ob das geht. Geht es nicht, könnten Sie dem Kind Alternativen anbieten. Was Sie außerdem tun können ist: Verständnis zeigen. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes an, sagen Sie: „Ja, ich verstehe gut, dass du wütend bist. So gern wolltest du noch schaukeln. Aber leider geht es nicht, weil ...“ Sich einmal in der Seele verstanden zu fühlen, hilft Kindern sehr. Auch Körperkontakt hat was Beruhigendes. Bei kleinen Kindern lohnt zudem ein Ablenkungsversuch: „Schau mal, da ist ja eine Amsel! Wo die wohl hinfliegt?“

Wie bleibe ich ruhig, selbst unter Zeitdruck?

Wir alle haben eine Vorstellung davon, wie etwas abzulaufen hat. Gern wollen wir stets alles im Griff haben, immer ruhig und lieb sein. Aber Kinder zeigen uns schnell, dass es dieses Immer nicht gibt. Akzeptieren Sie es als natürlichen Lauf, dann bleiben Sie im Ernstfall gelassener. Erwarten Sie nicht von Ihrem Kind, dass es Ihr Verhalten versteht und sich voller Einsicht beruht. Es ist ganz normal, dass ein Kind den ganzen Weg vom Spielplatz nach Hause mault. Das zu wissen, nimmt allein schon viel Druck.

Was tun, wenn die kindliche Wut-Welle so richtig ins Rollen kommt: Sollten Eltern Beißen/Treten/Türen Schlagen erst mal hinnehmen – und die Welle laufen lassen? Oder sich dagegen stemmen und sofort eingreifen?

Schädigt ein Kind aus der Wut heraus sich selbst oder ein Geschwisterkind, müssen Eltern das sofort unterbinden. Die Kinder dann bitte nie beschimpfen. Besser ist es, sie in den Arm zu nehmen. Gerade wenn Kinder sich am Unmöglichsten benehmen, brauchen sie uns am meisten.

Ansonsten rate ich immer: Diskutieren Sie nie im brennenden Haus! In gewissem Maße können Eltern die Welle also laufen lassen. Aber nicht, um sie aus dem Blick zu verlieren, sondern um später darauf einzugehen. Das heißt, die Kinder dürfen ihre Wut zeigen. Sie müssen sich auch mal türschlagend zurückziehen dürfen. Eltern sollten ihnen dann nicht hinterherlaufen. Erst später, wenn Ruhe eingekehrt ist, sollten sie die Situation ansprechen. Haben die Kinder beim Wüten etwas zerstört, sollten sie es auch bezahlen. Egal ob mit Geld oder durch die Übernahme kleiner Arbeiten im Haushalt.

Gibt es typische Wutquellen? Dinge, die Eltern und Kinder garantiert auf die Palme bringen? Und wenn ja: Kann man sie umschiffen? Oder ist das gar nicht nötig?

Sagen wir, es gibt typische Kampffelder. Die Schule ist so eines – oder der Medienkonsum. Dass in Familien gestritten wird, ist superwichtig und normal. Zum einen zeigt es, wie viel wir einander bedeuten, denn jemand, der uns egal ist,

kann uns nur selten wütend machen. Zum anderen lernen Kinder so, dass Streit nicht gleich das Ende von Beziehung ist, sondern dass man sich versöhnt und einen gemeinsamen Weg findet.

Was das Umschiffen angeht: Die meisten Konflikte können wir uns nicht aussuchen. Die sehe ich als Chance für Eltern, sich selbst und ihr Kind besser kennenzulernen. Was Eltern tatsächlich entscheiden können, ist, auf welchem Feld sie etwas zum Konflikt machen. Für mich sind mediale Geschichten ein prima Kampffeld, bei dem die Reibung Wärme erzeugt: Ich kann meinem Kind immer wieder zeigen: „Ich habe Interesse an dir, ich will wissen, was du schaust und wie lange!“ Es schadet niemanden, wenn mal die Mutter gewinnt und der Fernseher bleibt aus, und mal das Kind, wenn es länger als üblich schauen darf. Die Schule hingegen eignet sich überhaupt nicht als Konfliktfeld.

Oh, aber wie reagieren, wenn der Lehrer anruft und sagt: „Ihr Kind beteiligt sich nicht mehr am Unterricht!“?

Das typische Muster ist: Der Lehrer fühlt sich mit der Situation überfordert und entlastet sich bei der Mutter. Die Mutter fühlt sich mit der Verantwortung überfordert und entlastet sich beim Kind, etwa, indem sie es anbrüllt oder ihm stundenlang Vorträge hält. Das Kind fühlt sich von allen Seiten angegriffen und macht vollständig dicht.

So also bitte nicht reagieren. Lassen Sie sich zunächst die Situation schildern: Macht Ihr Kind nie mit? Oder verweigert es sich nur in bestimmten Stunden bzw. bei bestimmten Lehrern? Fragen Sie den Lehrer dann, was genau er von Ihnen möchte. Und auch, was Ihr Kind aus seiner Sicht braucht, um sich wieder am Unterricht zu beteiligen. Im Gespräch mit dem Lehrer können Sie klären, was wer leisten kann und was nicht. Anschließend sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Anruf, fragen es, ob es einen Grund für sein Verhalten gibt und ob sie ihm irgendwie helfen können. Wenn Sie wütend auf Ihr Kind sind, dann versteckt sich hinter diesem Gefühl wahrscheinlich ein weiteres: die Angst, Ihr Kind könnte im Leben nicht zurechtkommen. Mit dieser Angst müssen Eltern leben. Kinder können

und sollen keine Eltern-Ängste auffangen. Sie müssen auch mal erfahren dürfen: „Oh, das passiert also, wenn ich nichts tue.“ Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Hilfe an, aber zwingen Sie nichts auf.

Wie viel Dampf ablassen ist gesund? Und wann sollten Eltern sich Hilfe holen?

So lange auch Spaß, Lachen und Entspannung zum täglichen Leben gehören, ist alles gut. Wenn Eltern aber merken: Das gibt es bei uns nicht oder kaum noch, die Kinder sind ständig angespannt und haben Wutausbrüche, und wir sind dauergenervt, dann sollten sie sich Hilfe holen.

Das Gespräch führte Anke Gasch

Lesetipp



Paula Honkanen-Schoberth
Starke Kinder brauchen starke Eltern – Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes.
 Verlag Kreuz, ISBN 978-3-451-61111-7, Preis: 14,99 €

Der „anleitende Erziehungsstil“ ist weder „autoritär“ noch „antiautoritär“. Eltern lernen und erfahren, wie sie Eltern sein und eine positive elterliche Autorität übernehmen können, ohne auf körperliche Strafen, seelische Verletzungen oder auf sonstige entwürdigende Erziehungsmaßnahmen zurückgreifen zu müssen. Ziel des Elternkurses ist es, die Gestaltungsmöglichkeiten auch der Kinder, ihre Mitsprache und Mitbestimmungsmöglichkeiten zu entwickeln und den Blick nicht auf die Defizite, sondern auf die vorhandenen Stärken sowohl der Kinder als auch der Eltern zu richten.