



NICOLA
HENGELS-STITOU

@inliebebegleiten

Wut, Trotz und Tränen

Die besten
Selbstregulations-
strategien
für dein Kind
(und dich)

GEFÜHLSSTÜRME
LIEBEVOLL BEGLEITEN



INHALT

Vorwort 6

WARUM DEIN KIND NICHT TROTZT, SONDERN WÄCHST

Gefährliches Erbe:

»Nicht verwöhnen!«

NS-Gedankengut in der Säuglingspflege 12

Die Folgen autoritärer Erziehung 13

Lernen am Modell 14

Schädliche Mythen 15

Neue Erkenntnisse, die alte Mythen ersetzen 17

Was ist Attachment Parenting? 18

Kurz erklärt: Bindungstheorie 20

Entwicklung in den ersten Lebensjahren

Was passiert im Gehirn deines Kindes? 24

Warum logische Argumente während eines Wutanfalls nicht wirken 25

Fazit für dich als Elternteil 28

Kurz erklärt: Theory of Mind 29

Bedürfnisse verstehen – auch die eigenen

Was steckt hinter schwierigem Verhalten? 32

Die Bedürfnispyramide nach Maslow 35

Kindliche Bedürfnisse 36

Wenn Verhalten spricht: Bedürfnisse im Alltag erkennen 39

Strategien für dich 43

Bedürfnisorientierung und elterliche Selbstfürsorge 46

Kurz erklärt: Negationen verstehen 48

Emotionale Stärke der Eltern 50

Fazit für dich als Elternteil 51

Kurz erklärt: Wie wir Gefühle wahrnehmen 52

UMGANG MIT WUT FÜR DICH UND DEIN KIND

Wut ist okay – auch bei dir

Die Kraft der Pause 57

So lernt dein Kind, mit Gefühlen umzugehen 60

Fazit für dich als Elternteil 65

Selbstregulation für Eltern

Das Deeskalationsstufen-Modell 66

Was deine Kindheit mit alledem zu tun hat

Wie das innere Kind uns prägt 71

Wie du dein inneres Kind besser verstehen und begleiten kannst 74

Die Verbindung zwischen eigener Kindheit und Erziehung 76

Fazit für dich als Elternteil 79

Stark bleiben, wenn es stürmt

Innehalten statt funktionieren: 81

Warum Selbstreflexion so wertvoll ist 81

Deine Gefühle sind der Wegweiser 82

Fazit für dich als Elternteil 86

Was du tun kannst, wenn es brenzlich wird

Strategien für herausfordernde Momente 87

Fazit für dich als Elternteil 91

TYPISCHE ALLTAGS-KONFLIKTE

Verstehen und begleiten mit System

Liebevolle Grenzen und innere Klarheit 96

Wie du mithilfe des 3-Phasen-Modells Orientierung findest 97

Die Sache mit dem Durchschlafen

Dass Babys nachts aufwachen, ist ganz normal 98

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 100

Fazit für dich als Elternteil 110

Zähneputzen – Routine und Widerstand

Zwang ist keine Lösung 111

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 113

Fazit für dich als Elternteil 117

Anziehen – Autonomiestreben gegen Zeitnot

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 118

Fazit für dich als Elternteil 121

Übergänge – wenn der Wechsel schwerfällt

Wie reagiere ich als Elternteil richtig? 122

Fazit für dich als Elternteil 125

Haare waschen – Herausforderung Wasser

Wie du als Elternteil richtig reagierst 126

Fazit für dich als Elternteil 130

Wenn dein Kind schlägt oder beißt	131	Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	157
Wann tritt das Verhalten auf?	131	Fazit für dich als Elternteil	162
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	132	Überforderung – wenn alles zu viel wird	163
Fazit für dich als Elternteil	136	Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	164
		Fazit für dich als Elternteil	167
Wenn dein Kind mit Sachen wirft	137	Fäkalsprache – wenn alles »Kacka« ist	168
Warum werfen Kinder mit Dingen?	137	Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	168
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	138	Fazit für dich als Elternteil	172
Fazit für dich als Elternteil	140	Medienzeit – wenn der Bildschirm alles ist	173
Essen – wenn dein Kind nicht essen will	141	Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	174
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	142	Fazit für dich als Elternteil	176
Fazit für dich als Elternteil	145	Süßes – wenn das Verlangen nie endet	178
Wenn nur Mama oder Papa »richtig« ist	146	Zwischen Genuss, Grenzen und kindlicher Impulsstärke	178
Gründe für die zeitweise Ablehnung eines Elternteils	147	Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	178
Wenn Spannungen oder Rollenbilder mitwirken	150	Fazit für dich als Elternteil	182
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	150	Müssen Kinder wirklich teilen lernen?	184
Fazit für dich als Elternteil	154	Teilen braucht mehr als gute Absicht – es braucht Entwicklung	184
Wenn dein Kind nicht in die Kita will	156		

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	187	MIT STRUKTUR UND ROUTINE DURCH DEN FAMILIENALLTAG	219
Fazit für dich als Elternteil	190	Wie Rituale, Vorbilder und Bindung stärken	220
Er hat angefangen! Streit schlichten	191	Warum Rituale Kindern Sicherheit geben	220
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	191	Eltern als Vorbilder – was dein Kind von dir lernt	225
Kurz erklärt: Warum Kinder keine Entschuldigungsautomaten sind	192	Reflexion und Dankbarkeit als Familienritual	227
Fazit für dich als Elternteil	197	Fazit für dich als Elternteil	228
Wenn das Baby nicht willkommen ist	199	Nachwort	229
Was hinter der Ablehnung wirklich steckt	199	Service	
Perspektivwechsel: Stell dir mal vor ...	200	Danke	230
Liebevolle Begleitung für dein Kind	201	Endnoten	232
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	202	Bücher und Podcasts, die weiterhelfen	234
Fazit für dich als Elternteil	205	Register	235
Mein Körper gehört mir – von Anfang an	206	Impressum	238
Selbstbestimmung von Anfang an	206		
Perspektivwechsel: Still dir mal vor ...	208		
Wie reagiere ich als Elternteil richtig?	210		
Fazit für dich als Elternteil	216		

WAS DU TUN KANNST, WENN ES BRENZLIG WIRD

Strategien für herausfordernde Momente

Du hast nun viel darüber gelesen, wie du deine Reaktionen besser verstehen und regulieren kannst, vor allem dann, wenn Trigger alte Muster wieder zum Vorschein bringen. Aber was passiert im akuten Moment? Dann, wenn dein Kind sich auf dem Boden wälzt, du selbst unter Zeitdruck bist oder gerade am liebsten einfach gehen würdest?

Gerade in diesen Situationen brauchst du keine Perfektion, sondern konkrete Ideen. Strategien, die dir helfen, dein Kind zu begleiten, ohne die Verbindung zu ihm zu verlieren und ohne dich selbst dabei zu überfordern.

Verbindung vor Handlung

Bevor du versuchst, dein Kind zu stoppen, zu erziehen oder ihm eine Grenze zu setzen, ist es wichtig, eine emotionale Verbindung herzustellen. Frage dich: Fühlt sich mein Kind gerade gesehen? Kinder fühlen sich in schwierigen Momenten oft unverstanden oder allein mit ihren starken Gefühlen. Wenn sie sich hingegen emotional sicher fühlen, können sie sich eher beruhigen. Oft hilft es, einen kurzen Moment in-nehalten, Augenkontakt herzustellen oder sich zu ihm auf Augenhöhe zu begeben und ruhig zu deinem Kind zu sagen: »Ich bin da. Das war gerade ganz schön viel für dich, oder?« So baust du eine wichtige Brücke, auch mitten im Sturm. Indem du zuerst Nähe und Verständnis zeigst, signalisierst du deinem Kind, dass du auf seiner Seite bist, selbst wenn du sein Verhalten ändern möchtest.

Wahlmöglichkeiten geben

Kinder wollen mitgestalten. Und sie reagieren oft besser, wenn sie das Gefühl haben, eine Wahl zu haben, statt einfach nur Anweisungen zu folgen. Wenn du deinem Kind zwei oder drei Alternativen gibst, fühlt es sich ernst genommen und gleichzeitig sicher begrenzt. Dann gibst

du deinem Kind so das Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung. Anstatt zu ihm zu sagen: »Zieh dir jetzt sofort die Jacke an!«, könntest du es zum Beispiel fragen: »Willst du zuerst die Mütze oder zuerst die Jacke anziehen?« Oder beim Aufräumen fragen: »Fangen wir mit den Autos oder den Bausteinen an?« Auch solch scheinbar kleine Entscheidungen können einen großen Unterschied für dein Kind machen und so zu einer entspannten Situation beitragen.

Humor und Spiel nutzen

Manchmal sind Lachen und Leichtigkeit die besten Helfer in kritischen Situationen. Kinder lieben es, zu spielen, sogar in stressigen Momenten. Humor und Kreativität können helfen, Konflikte zu entschärfen und schwierige Situationen in etwas Positives zu verwandeln. Du darfst albern sein, wenn du möchtest. Wenn dein Kind sich nicht anschnallen will, dann wird der Gurt eben zum »Raketen-Anklicker«. Wenn es nicht aufräumen möchte, könnt ihr gemeinsam zählen, wie viele Kuscheltiere ins Bett »hüpfen« können. Dein Kind möchte nicht ins Auto einsteigen? Anstatt darauf zu bestehen, sagst du einfach spielerisch: »Oh nein, das Auto wartet auf einen Rennfahrer! Wer kommt zuerst rein und ist bereit für die große Fahrt?« Humor ist keine Ablenkung von der eigentlichen Situation, er ist eine Verbindung zu deinem Kind, wenn nur Worte dafür nicht ausreichen.

Beruhigende Sprache statt Machtkampf

Deine Worte haben großen Einfluss darauf, wie sich die Situation entwickelt. Sätze wie »Warum musst du immer so schwierig sein?« oder »Jetzt reiß dich doch mal zusammen!« verletzen dein Kind nicht nur, sie bringen euch auch weiter weg voneinander, anstatt etwas zu lösen. Solche Sätze werden die Emotionen deines Kindes nur weiter anheizen. Versuche stattdessen eine Sprache zu nutzen, die dein Kind besänftigt und deeskalierend wirkt: »Ich sehe, dass du gerade wütend bist. Das darfst du sein.« Oder: »Ich bin bei dir und wir finden gemeinsam eine Lösung.« Selbst wenn du innerlich kochst: Deine Sprache kann die Situation verschlimmern oder eben massiv entspannen. Und Letzteres ist ja unser Ziel.

Nähe oder Rückzug ermöglichen

Manche Kinder brauchen bei starken Gefühlen körperliche Nähe. Andere wiederum möchten lieber Abstand. Beides ist vollkommen in Ordnung und sollte respektiert werden. Frag dein Kind konkret, was es braucht, sofern es dir das schon mitteilen kann, oder beobachte sein Verhalten, seine Mimik und Körpersprache ganz genau. Du kannst ihm auch anbieten: »Möchtest du, dass ich bei dir bleibe, oder brauchst du einen Moment für dich?« Allein die Frage zeigt deinem Kind schon deutlich, dass du es ernst nimmst. Auch »Ich-Botschaften« können sehr gut dazu beitragen, aufgeheizte Situationen zu entschärfen, zum Beispiel so: »Ich fühle mich gerade etwas gestresst und brauche einen Moment, um nachzudenken.«

Kein Belehren im Sturm

Wenn dein Kind mitten im Gefühlssturm steckt, ist es nicht aufnahmefähig für Erklärungen oder Konsequenzen. Auch wenn du es gut meinst: Warte, bis sich die Emotionen beruhigt haben. Erst dann könnt ihr besprechen, was genau passiert ist und wie es beim nächsten Mal anders laufen könnte.

Innere Haltung überprüfen

Ein weiterer wichtiger Schritt in schwierigen Momenten ist es, deine eigene innere Haltung in diesem Moment zu überprüfen. Wenn du merkst, dass deine Emotionen hochkochen, halte einen kleinen Moment inne und frage dich: »Wie fühle ich mich gerade wirklich?« Nimm dir einen Moment, um tief durchzuatmen und deine Gedanken zu ordnen, bevor du reagierst. Stelle dir vor, wie dein Kind dich in diesem Moment wahrnimmt. Möchtest du, dass es dich als ruhig und unterstützend erlebt? Vielleicht bist du wütend, aber unter der Wut liegt eigentlich Erschöpfung oder das Gefühl, nicht gehört zu werden. Und dann kannst du noch eine zweite, ebenso kraftvolle Frage stellen: »Wie würde ich mir wünschen, dass mein Kind mich sieht, wenn ich wütend bin?« Wenn dein Kind einen Wutanfall hat, weil es ein Spielzeug im Geschäft haben möchte, könntest du dir vorstellen, wie es sich in zehn Jahren an diese Situation erinnern wird.

Möchtest du, dass es sich daran erinnert, wie du ruhig geblieben bist, oder wie du laut geworden bist? Diese Frage hilft dir, deine Perspektive zu verschieben. Weg vom reinen Reagieren hin zu einer bewussteren Haltung. Du gibst dir selbst die Chance, mitfühlender und verbundener zu handeln. Nicht perfekt, aber präsent.



QUICK-TIPP

Eine Strategie ausprobieren

Wähle eine der vorgestellten Techniken (Verbindung herstellen, Alternativen anbieten, Humor einsetzen oder beruhigende Sprache) und setze sie bewusst in der nächsten Konfliktsituation ein.

Reaktion beobachten

Achte darauf, wie dein Kind auf deine neue Herangehensweise reagiert. Fühlt es sich verstanden? Beruhigt es sich schneller?

Anpassung

Passe deine Strategie bei Bedarf an. Jedes Kind ist einzigartig, und es kann etwas Zeit dauern, bis du herausfindest, welche Ansätze für dein Kind am besten funktionieren.

Selbstfürsorge – mehr als einmal in Ruhe duschen zu können

Elternsein verlangt viel. Körperlich, mental, emotional. Umso wichtiger ist es, dass du gut für dich sorgst. Nicht nur, wenn du mal Zeit dafür hast, sondern regelmäßig und gerade dann, wenn du glaubst, keine zu haben. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Sie ist notwendig, um langfristig liebevoll begleiten zu können.

Vielleicht bedeutet Selbstfürsorge für dich, am Morgen kurz innezuhalten und ein paar Minuten in Ruhe zu atmen. Vielleicht ist es das Gespräch mit einer Freundin, das dich wieder erdet. Vielleicht ein Mittagessen, das du bewusst und in Ruhe genießt. Vielleicht ein Moment im Bad, in dem du dich selbst freundlich anschaut.

Was auch immer dir guttut, es darf Raum bekommen. Du darfst dich wichtig nehmen. Nicht statt deiner Familie, sondern für sie. Denn wenn es dir gut geht, profitiert die ganze Familie davon – spürbar, leise und oft ganz praktisch im Alltag. Der Familientherapeut Jesper Juul hat es einmal so ausgedrückt: »Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist elterliche Verantwortung gegenüber dir selbst.«²³

Dein Weg – nicht perfekt, aber echt

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Und es schon gar nicht sofort perfekt schaffen. Vielleicht reicht es heute, dir am Abend eine Frage zu stellen: »Was war heute herausfordernd und warum?« Vielleicht bemerkst du morgen früh, dass du vor dem ersten Konflikt bewusst ein- und ausatmen möchtest. Vielleicht entscheidest du dich übermorgen, deinem Kind zuzuhören, obwohl du gerade müde bist, und entdeckst darin eine neue Form von Verbindung. Solche kleinen Momente sind es, die langfristig Vertrauen und Nähe wachsen lassen. Es kommt nicht darauf an, sofort alles richtig zu machen, sondern aufrichtig auf dem Weg zu sein. Mit dir selbst und mit deinem Kind.

Und wenn du diesen Weg gehst, mit allen Ecken, Kanten, Rückfällen und Entwicklungssprüngen, dann schenkst du deinem Kind nicht nur liebevolle Begleitung. Du schenkst ihm das größte Vorbild, das es haben kann: einen Menschen, der ehrlich auf sich schaut, bereit ist, zu lernen, und der mit sich selbst genauso mitfühlend umgeht wie mit allen anderen auch.

Fazit für dich als Elternteil

Elternsein stellt uns täglich vor neue Herausforderungen. Mal ist es das Chaos am Morgen, mal ein Wutanfall mitten im Supermarkt. In solchen Momenten ist es nicht immer leicht, bei sich zu bleiben. Und doch liegt genau darin der Schlüssel: Es ist nicht deine Aufgabe, perfekt zu reagieren, sondern mit Bewusstsein, Mitgefühl und der Bereitschaft, hinzuschauen.

Selbstreflexion ist dabei dein inneres Ankerseil. Sie hilft dir zu verstehen, warum dich bestimmte Situationen so sehr berühren. Sie macht für dich sichtbar, was vielleicht noch aus deiner eigenen Geschichte in

dir wirkt. Alte Kindheitsprägungen und Muster, die sich in neuen Konflikten zeigen. Indem du dir erlaubst, ehrlich auf deine Gefühle und Reaktionen zu schauen, unterbrichst du den Kreislauf. Du wirst freier, bewusster und handlungsfähiger.

Selbstregulation ist dein Werkzeug für diese Momente. Sie bedeutet nicht, deine Gefühle zu unterdrücken, sondern ihnen Raum zu geben, ohne von ihnen überrollt zu werden. Eine Minute bewusster Atmung, eine kleine Pause oder eine andere, wohlwollendere Formulierung. Es sind oft die kleinen inneren Schritte, die im Außen einen großen Unterschied machen. Dein Kind spürt deine Ruhe oder deinen Versuch, zu ihr zurückzufinden, und kann sich dann daran orientieren.

Fürsorge ist die Basis, die dich trägt. Du darfst und sollst dich und dein Wohlergehen wichtig nehmen. Nicht nur als Elternteil, sondern als Mensch. Denn je besser du für dich sorgst, desto mehr Kraft hast du, um dein Kind liebevoll und klar begleiten zu können. Selbstfürsorge beginnt nicht bei Wellness und endet nicht beim Duschen in Ruhe, sie beginnt mit dem Satz: Ich bin wichtig. Ich zähle. Ich darf mir Gutes tun. Und das regelmäßig. Wenn du diese drei Ebenen in deinem Alltag miteinander verbindest, das ehrliche Hinschauen, das bewusste Reagieren und die liebevolle Fürsorge, dann entsteht genau das, was dein Kind am meisten braucht: ein Gegenüber, das präsent ist, mit ihm verbunden und bereit, mit ihm gemeinsam zu wachsen.



QUICK-TIPP

Was du aus diesem Kapitel mitnehmen kannst

- 1. Dein Kind ist nicht gegen dich.** Wut, Trotz und Tränen sind ein Ausdruck von Überforderung, Frust oder unerfüllten Bedürfnissen. Dein Kind kämpft nicht gegen dich, sondern für sich.
- 2. Deine Reaktion ist der Schlüssel.** Nicht das Verhalten deines Kindes entscheidet über den Verlauf eines Konflikts, sondern deine innere Haltung. Du bist das Gegenüber deines Kindes, das ihm Orientierung geben kann.

3. **Du darfst innehalten.** In herausfordernden Momenten hilft ein kurzer Atemzug, um nicht automatisch zu reagieren, sondern bewusst zu wählen, wie du reagieren und/oder antworten möchtest.
4. **Trigger zeigen dir alte Wunden.** Wenn du überreagierst, hat das oft weniger mit deinem Kind zu tun als mit dir selbst. Diese Momente können schmerzhaft, aber auch heilsam sein, wenn du zulässt, sie zu erkennen.
5. **Das innere Kind braucht Raum.** Was du selbst erlebt hast, beeinflusst, wie du heute reagieren kannst. Wenn du liebevoll auf deine eigenen Kindheitsprägungen schaut und dich um das kümmerst, was in dir früher gefehlt hat, kannst du heute bewusster und freier begleiten, ohne alte Muster automatisch zu wiederholen.
6. **Gefühle müssen nicht weggemacht werden.** Dein Kind darf wütend, traurig oder verzweifelt sein. Es braucht dich nicht als Lösungsmaschine, sondern als sicheren Hafen.
7. **Dein Nervensystem wirkt mit.** Kinder spüren, ob wir bei uns sind. Wenn du lernst, dich selbst zu regulieren, gibst du deinem Kind ein kostbares Modell für emotionale Sicherheit.
8. **Du darfst und sollst auch für dich sorgen.** Elternsein bedeutet nicht Selbstaufgabe. Deine Bedürfnisse zählen. Nur wenn du dich selbst wahrnimmst, kannst du präsent und kraftvoll da sein.
9. **Perfektion ist nicht das Ziel.** Du musst nicht alles richtig machen. Es reicht, immer wieder neu in Verbindung zu gehen. Auch nach einem Konflikt oder Fehler.
10. **Beziehung ist der rote Faden.** Mehr als Regeln, Konsequenzen oder Erziehungsstile zählt das, was zwischen euch entsteht: Eine Beziehung, die trägt. Daran darfst du dich immer wieder erinnern.



TYPISCHE ALLTAGS- KONFLIKTE

*»Dein Kind ist nicht schwierig – es hat es
gerade nur schwer.« Konflikte im Alltag sind
keine Zeichen von Versagen. Sie sind
Einladungen zur Verbindung.*

ÜBERGÄNGE – WENN DER WECHSEL SCHWERFÄLLT

Von Spielzeit zum Essen, vom Kindergarten nach Hause, vom Garten ins Bett: Für uns Erwachsene ist klar, was als Nächstes ansteht. Wir sehen die Uhr, haben den Tagesablauf im Kopf, denken an Termine oder an das warme Abendessen auf dem Herd. Für dein Kind jedoch steht in solchen Momenten meist etwas ganz anderes im Vordergrund: Es ist vertieft ins Spiel, ganz im Hier und Jetzt, und plötzlich soll es diesen schönen Zustand verlassen, ohne selbst entscheiden zu dürfen, wann und wie es den Übergang gestaltet.

Kein Wunder also, dass Übergänge für viele Kinder schwer sind. Was für uns wie eine Kleinigkeit wirkt (»Wir müssen los!«), ist für dein Kind ein echter Gefühlsumbruch. Es muss sich verabschieden, umstellen, etwas abbrechen, und das oft in Situationen, in denen es gerade sehr verbunden mit einer Aktivität oder einem Ort ist.

Übergänge gehören zum Alltag und sie sind lernbar. Wie bei allen Dingen, die Selbstregulation und Mitdenken erfordern, braucht dein Kind dabei vor allem eines: dich. Als Vorbild, als Halt und als liebevollen Rahmengeber.

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?



Übergänge vorbereiten

Der erste Schritt ist hier, dein Kind möglichst frühzeitig einzubeziehen. Wenn du möchtest, dass es von sich aus bereit ist, mitzukommen oder mit einer Aktivität aufzuhören, dann braucht es dafür ein kleines emotionales »Vorbereitungsfenster«.

Anstatt ihm spontan zuzurufen: »Jetzt gehen wir!«, kündige deinem Kind den bevorstehenden Wechsel frühzeitig an. Ein Satz wie »In fünf

Minuten gehen wir nach Hause« hilft deinem Kind, sich innerlich darauf einzustellen, dass es bald aufhören muss mit dem, was es gerade tut. Du kannst diesen Moment auch für euch ritualisieren, zum Beispiel durch eine kleine Sanduhr oder ein Übergangsritual, wie beispielsweise eine Verabschiedung vom Spielzeug: »Tschüss Bagger, bis morgen!«

Vertraute Abläufe und Routinen machen Übergänge für dein Kind vorhersehbarer. Kinder lieben Wiederholungen, denn sie geben ihnen Sicherheit und Orientierung. Vielleicht gehört bei euch auch ein kleines Lied oder eine bestimmte Geste zum Übergang. Überlege gemeinsam mit deinem Kind, was euch beiden helfen könnte, Wechsel angenehmer zu gestalten.



Im Übergang begleiten

Wenn es dann so weit ist und dein Kind gerade nicht möchte, kannst du ihm ein Stück Autonomie zurückgeben, ohne deine Grenze aufweichen zu müssen. Anstatt ihm zu sagen: »Jetzt ziehst du deine Jacke an!«, kannst du ihm Optionen anbieten: »Willst du zuerst die Schuhe anziehen oder die Jacke?« Gleiches gilt auch für das Aufräumen des Spielzeugs. Frag dein Kind ruhig, welches es zuerst einräumen möchte. Oder bitte es, dir beim Aufräumen zu helfen, bzw. frage es, ob du ihm helfen sollst.

Diese kleinen Entscheidungsfreiräume helfen deinem Kind, sich als handlungsfähig zu erleben, auch wenn es den Übergang selbst eigentlich als unangenehm empfindet.

Sprich außerdem über das, was als Nächstes kommt, und zwar positiv formuliert: »Zu Hause machen wir uns einen leckeren Snack.« Oder »Im Auto kannst du dein Hörspiel weiterhören.« Das ist kein »Bestechungsversuch«, sondern ein hilfreicher Perspektivenwechsel und eine sogenannte positive Verstärkung, der/die deinem Kind zeigt, dass der neue Abschnitt auch schöne Elemente bereithält, auf die es sich dann freuen kann.



Wenn der Übergang eskaliert

Manchmal kommt es trotz guter Vorbereitung dennoch zu einem emotionalen Ausbruch. Dein Kind schreit, wirft sich auf den Boden, weint oder weigert sich vielleicht, mitzukommen. Hier ist deine innere Haltung ganz entscheidend: Du musst nicht gegen dein Kind kämpfen, sondern darfst und sollst für es da sein.

Bleibe ruhig, bleibe bei ihm, auch wenn du innerlich vielleicht genervt oder unter Druck bist. Du kannst sagen: »Ich sehe, es fällt dir schwer, jetzt mitzukommen. Ich bin bei dir.« Oder du nimmst es in den Arm, wenn es das zulässt.

Wenn nötig, halte den Übergang so klar und kurz wie möglich. Du darfst dein Kind in dem Moment sanft führen, nicht überreden und nicht bedrängen, sondern begleiten. Später, wenn die Emotionen sich wieder beruhigt haben, könnt ihr gemeinsam darüber sprechen, was beim nächsten Mal helfen könnte, den Übergang einfacher zu gestalten.



QUICK-TIPP

Was du dir in stressigen Übergangsmomenten sagen kannst:

- » Mein Kind ist nicht böckig. Es ist gerade überfordert mit dem Wechsel.
- » Alle Gefühle dürfen sein, auch wenn sie laut oder wild sind.
- » Ich bleibe ruhig, mein Kind braucht jetzt Orientierung, keine Strafe.
- » Ich darf die Richtung vorgeben und trotzdem einfühlsam bleiben.
- » Wir üben das. Übergänge sind kein Test, sie sind Training.
- » Jeder begleitete Übergang ist ein Schritt in Richtung Selbstregulation.
Auch wenn es heute noch Tränen gibt, morgen kann es schon ganz anders aussehen.

Fazit für dich als Elternteil

Übergänge sind Lernprozesse. Und wie bei allen Lernprozessen gilt: Je öfter dein Kind die Erfahrung macht, dass es in seinen Gefühlen gesehen wird und trotzdem liebevoll durch den Wechsel begleitet wird, desto sicherer und stressfreier wird es in Zukunft mit solchen Herausforderungen umgehen können. Du musst Übergänge nicht perfekt gestalten, sie dürfen manchmal selbstverständlich auch holprig sein. Wichtig ist nur, dass dein Kind dabei merkt: Ich bin nicht allein mit meinem Gefühl. Und ich darf mich auf den nächsten Schritt einlassen, aber in meinem Tempo.

Vielleicht hilft es dir, dir selbst einen Moment des Mitgefühls zu schenken, wenn ein Übergang mal wieder zäh ist. Auch für dich ist das eine Umstellung: von daheim in die Kita, vom Spiel zur Zahnbürste, vom Wochenende zum Wochenstart. Es ist okay, wenn dich das manchmal herausfordert. Du darfst dir hier die Erlaubnis geben, nicht immer sofort eine Lösung parat zu haben, sondern manchmal auch einfach bloß da zu sein. Denn in genau diesen Momenten lernt dein Kind etwas zentral Wichtiges: Es darf fühlen, was es fühlt, und du bist da, um es da hindurch zu begleiten. Verbindung entsteht nicht in der perfekten Vorbereitung, sondern im liebevollen Dableiben.

WENN DEIN KIND MIT SACHEN WIRFT

Warum werfen Kinder Dinge?

Wenn Kleinkinder Gegenstände durch die Gegend schleudern, sorgt das bei Erwachsenen schnell für Frust, vor allem, wenn dadurch etwas kaputtgeht oder gar jemand verletzt wird. Doch selten steckt böser Wille hinter diesem Verhalten, was viele Eltern irgendwann erleben: Ein Bauklotz fliegt durch den Raum, ein Löffel landet auf dem Boden oder ein Kuscheltier trifft einen selbst oder mit voller Wucht die Wand. Gerade in der Kleinkindzeit ist das Werfen von Gegenständen ein ganz typisches Verhalten, das oft für Verunsicherung sorgt. Eltern fragen sich dann in der Regel: Warum macht mein Kind das? Ist das absichtlich? Testet es mich gerade?

Die Antwort lautet in den allermeisten Fällen: Nein. Dein Kind wirft nicht mit Dingen um sich, um dich zu ärgern oder weil es sich schlecht benimmt oder ganz und gar unerzogen ist. Vielmehr steckt hinter diesem Verhalten meist ein starkes Gefühl, das es noch nicht anders auszudrücken vermag. Das kann Überforderung sein, Frust oder Ärger, aber manchmal auch pure Freude oder Neugier. Kinder in diesem Alter verfügen noch nicht über eine ausgereifte Impulskontrolle. Gefühle wie die eben genannten können so intensiv sein, dass dein Kind ein Ventil braucht.



WICHTIG

Werfen ist in den allermeisten Fällen also Kommunikation und keine Boshaftigkeit. Dein Kind braucht daher Orientierung und Unterstützung durch dich, um andere Wege zu finden, mit den jeweiligen Emotionen und Situationen umgehen zu können.

Und dieses Ventil kann dann beispielsweise das Werfen eines Spielzeugs sein. Aber auch als Experiment (»Was passiert, wenn ich meinen Teller vom Hochstuhl werfe?«) oder als Einladung zum Spiel kann das Werfen von Gegenständen passieren. Werfen von Sachen ist in diesem Alter also ein ganz normaler Ausdruck der kindlichen Emotionen und Teil der Entwicklung deines Kindes.

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?



Erste Prävention und Verstehen

In dieser Phase geht es darum, vor dem Werfen schon aufmerksam und präsent zu sein. Hier lohnt sich ein genauer Blick auf die Umstände. Beobachte dein Kind, um herauszufinden, in welchen Situationen es besonders häufig zum Werfen von Dingen neigt. Ist es nach einem langen Kitatag vielleicht schlicht übermüdet? Oder frustriert, weil gerade etwas nicht klappt? Oder sind es Situationen mit besonders vielen Reizen, in denen es ohnehin schneller aus dem Gleichgewicht gerät und völlig überreizt ist?

Wenn du solche Auslöser frühzeitig erkennst, kannst du entsprechend vorbeugen. Eine Pause anzubieten, für einen ruhigeren Rahmen zu sorgen oder dein Kind aktiv zu begleiten, wenn Zeichen von Unruhe sichtbar sind und/oder es offenbar in eine Überforderung oder Reizüberflutung rutscht, sind hilfreiche Strategien.

Gleichzeitig kannst du mit der Technik »Emotionen benennen« arbeiten, um deinem Kind zu helfen, sein inneres Erleben besser zu verstehen und auszudrücken. Sage zum Beispiel etwas wie: »Ich sehe, du bist richtig wütend, weil der Turm schon wieder umgefallen ist.« Oder »Du freust dich so sehr, dass du den Ball gleich noch mal werfen willst!« So signalisierst du deinem Kind nicht nur »Ich sehe dich und bin da, um dir zu helfen«, sondern es lernt dadurch auch nach und nach, seine Gefühle selbstständig ohne deine Hilfe einordnen und sprachlich ausdrücken zu können.



In der Situation begleiten

Wenn dein Kind bereits dabei ist, zu werfen, oder du erkennst, dass es gleich passiert, ist es wichtig, dass du möglichst ruhig und klar bleibst. Auch wenn du innerlich vielleicht erschrickst oder sogar genervt bist, versuche das nicht zu zeigen, sondern dich zu sammeln. Denke daran: Dein Kind braucht jetzt vor allem Orientierung und es orientiert sich an dir. Dein ruhiges Vorbild wirkt regulierend. Atme bewusst ein und aus und reagiere nicht mit Schimpfen und Drohen.

Du darfst und sollst selbstverständlich trotzdem Grenzen setzen. Eine mögliche Formulierung könnte sein: »Ich sehe, du willst gerade den Becher werfen. Aber der Becher kann kaputtgehen. Nimm stattdessen diesen Ball hier.« Klare Regeln helfen deinem Kind, zwischen akzeptablem und nicht akzeptablem Verhalten unterscheiden zu lernen, ohne sich abgelehnt zu fühlen. Biete ihm Alternativen an: »Werfen ist okay, aber nur mit den Softbällen und nur in der Spielecke.« Richte zum Beispiel in eurem Zuhause eine dauerhaft präsenste kleine Ecke oder aber einen Korb mit weichen Bällen, Kissen oder Stofftieren ein, die gezielt geworfen werden dürfen. Wenn du deinem Kind so eine Möglichkeit gibst, seinen Impuls auszuleben, ohne dass jemand verletzt wird oder etwas kaputtgeht, lernt es, mit seinem Gefühl umzugehen.



Eskalation verhindern und schützen

Wenn die Situation eskaliert und dein Kind zum Beispiel mit einem harten Gegenstand wirft, der andere verletzen oder etwas zerstören könnte, musst du umgehend eingreifen. Sicherheit hat in diesem Moment Vorrang vor Erklärungen. Bring dein Kind schnell, aber ruhig und bestimmt aus der Situation, vor allem dann, wenn andere Kinder gefährdet sind. Dies ist nicht als Strafe zu verstehen, sondern als Schutz und zur Regulation. Schütze andere Kinder daher und bringe gefährli-

che Gegenstände auch für die Zukunft außer Reichweite deines Kindes. Du kannst deinem Kind schon währenddessen erklären: »Stopp. Das hat dem anderen Kind wehgetan. Ich kann nicht zulassen, dass hier jemand verletzt wird.« Achte darauf, ruhig zu sprechen. Wenn du merkst, dass du an deine eigenen Grenzen kommst, kann eine zuvor mit deinem Partner oder deiner Partnerin abgestimmte Notfallstrategie hilfreich sein. Das vereinbarte Codewort ermöglicht es euch beispielsweise dann, in einer derartigen Situation ohne großes Aufsehen zu tauschen, sodass der ruhigere Part übernehmen kann. Sobald sich dein Kind beruhigt hat, solltest du mit ihm gemeinsam reflektieren, was passiert ist. Frag es zum Beispiel: »Weißt du noch, dass du vorhin den Laster geworfen hast? Ich glaube, du warst da ganz schön wütend, oder? Was könntest du beim nächsten Mal machen, wenn du wieder so fühlst?« Wenn es noch keine eigenen Alternativen weiß, gib ihm diese und erprobe eine solche Situation im gemeinsamen Spiel. Du solltest nicht erwarten, dass dein Kind bei der nächsten ähnlichen Situation sofort richtig reagiert. Lernen ist ein Prozess, der Zeit, Wiederholung und deine Begleitung braucht.

Fazit für dich als Elternteil

Werfen ist bei kleinen Kindern ein normales Verhalten, das in erster Linie Ausdruck innerer Zustände ist. Es ist kein Zeichen für »schlechte Erziehung« oder ein Kind, das »nicht hören will«. Dein Kind zeigt dir mit dem Werfen, dass es deine Unterstützung braucht, sei es beim Umgang mit Emotionen, bei der Impulskontrolle oder beim Einfordern von Aufmerksamkeit.

Mit deiner Hilfe lernt es, dass es andere Möglichkeiten gibt. Je öfter du dein Kind dabei begleitest, desto besser wird es mit der Zeit lernen, Impulse zu steuern. Es lernt, sich verstanden zu fühlen, auch wenn es gerade nicht weiß, wie es sich anders ausdrücken soll. Und das ist eine wertvolle Grundlage für jede gesunde Entwicklung. Du darfst dich selbst immer wieder daran erinnern: Es ist völlig normal, dass Kinder Zeit brauchen, um neue Strategien zu lernen. Wichtig ist, dass du wahrnimmst, was dein Kind dir mit dem Verhalten sagen will und dass du ihm nach und nach zeigt, wie es sein Bedürfnis anders erfüllen kann.

ÜBERFORDERUNG - WENN ALLES ZU VIEL WIRD

Manchmal reicht schon ein falsch geschnittener Apfel, eine nicht passende Socke oder ein Spielstein, der nicht exakt auf den anderen passt, und plötzlich bricht bei deinem Kind ein Gewitter aus. Tränen, Schreien, vielleicht sogar Wutanfälle oder es wird sogar mit Dingen um sich geworfen. Solche Reaktionen können für dich als Elternteil anstrengend und im Alltag mitunter richtig herausfordernd sein. Oft stehst du dann ratlos daneben und fragst dich, in der Öffentlichkeit auch oft voller Scham: »Warum reagiert mein Kind nur so extrem?«

Warum Kinder bei Kleinigkeiten explodieren

Die Antwort ist dabei oft recht einfach: Es liegt an der noch sehr geringen Frustrationstoleranz eines Kindes. Diese ist im Kleinkindalter völlig normal und entwicklungsbedingt noch so niedrig. Das Verhalten deines Kindes ist nicht unhöflich oder »zu empfindlich«, sondern ein Zeichen dafür, dass es noch mitten im Lernprozess steckt. Kinder können mit Misserfolgen oder unerfüllten Wünschen oft noch nicht gut umgehen, weil ihnen die nötigen Strategien zur Selbstregulation schlicht noch fehlen. Gleichzeitig haben sie aber schon einen starken Wunsch nach Selbstständigkeit und genau dieser Widerspruch führt dann oft zu großem Frust.

Das bedeutet: Dein Kind will vieles schon allein machen, kann es aber noch nicht so, wie es möchte. Und das fühlt sich für ein Kind ganz schön schwer und sehr frustrierend an. Die Fähigkeit, Frustration auszuhalten, ist keine Selbstverständlichkeit. Dein Kind entwickelt sie erst mit der Zeit und nur mit deiner Begleitung.

Diese Situationen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von Entwicklung. Was für dich banal wirkt, ist für dein Kind manchmal ein echter innerer Konflikt. Es will Großes leisten mit noch teils sehr begrenzten Mitteln und dabei stößt es natürlich immer wieder an seine Grenzen. Wenn du solche Momente als Übungsfeld begreifst, anstatt

sie als Problem zu sehen, dann verändert sich auch dein Blick: Es geht hier nicht um Kontrolle, sondern um Begleitung. Nicht um das schnelle Aufhören, sondern um das gemeinsame Aushalten. Wenn du ruhig bleibst und deinem Kind hilfst, Worte für seine Gefühle zu finden, übt es jedes Mal ein kleines bisschen mehr Frustrationstoleranz. Es erlebt auf diese Weise, dass es, auch wenn etwas nicht klappt, nicht allein ist, dass es gesehen wird und auch wütend sein darf. Genau so entsteht emotionale Reife. Nicht durch Strenge, sondern durch konstante Co-Regulation.

Wie reagiere ich als Elternteil richtig?



Frustration verstehen und vorbereiten

Frustrationstoleranz ist keine Fähigkeit, die ein Kind plötzlich hat. Sie entwickelt sich wie alles andere auch erst nach und nach. Damit dein Kind dabei gut begleitet wird, kannst du im Alltag schon wichtige Grundlagen schaffen.

Hilf deinem Kind dabei, seine Gefühle nach und nach benennen zu können. Wenn du sagst: »Ich sehe, du bist gerade richtig sauer, weil der Turm umgefallen ist«, dann fühlt sich dein Kind von dir gesehen und lernt nebenbei, seine Emotionen einordnen zu können und ihnen einen Namen zu geben, was es ihm möglich macht, sie beim nächsten Mal wiederzuerkennen.

Du kannst deinem Kind auch kleine Herausforderungen bieten, die es gerade so alleine meistern kann. Das können Alltagsdinge sein wie ein einfaches Puzzle, ein leichter Verschluss oder das Anziehen der Socken. Ganz toll sind zum Beispiel Activity-Boards, an denen dein Kind das Binden von Schleifen, Öffnen von Knöpfen und so weiter üben kann. Diese kannst du nahezu überall kaufen, aber auch selbst herstellen. Wichtig ist dabei nicht, dass die Aufgaben sofort klappen, sondern wie du darauf reagierst: Liebe nicht nur das Ergebnis, sondern vor allem die Anstrengung, die dein Kind hineingesteckt hat. »Ich finde es toll,

dass du nicht aufgegeben hast. Das war ganz schön knifflig!« So wächst mit jeder gemeisterten Situation das Vertrauen deines Kindes in seine eigene Bewältigungsfähigkeit und genau das stärkt langfristig seine Frustrationstoleranz.

Manchmal braucht es dafür gar kein Spielzeug oder Lernmaterial. Schon das Warten am Fahrstuhl, das Aufräumen der Bauklötze nach dem Spielen oder das Öffnen einer Flasche kann ein Übungsfeld sein. Wichtig ist nicht, dass dein Kind etwas schnell schafft, sondern dass es sich ausprobieren darf. Ganz in seinem eigenen Tempo und mit deiner Ermutigung. Jeder kleine Moment, in dem du bleibst, wenn dein Kind frustriert ist, sendet eine starke Botschaft: »Du bist nicht allein mit diesem Gefühl, ich traue dir etwas zu und ich bin da, wenn es schwierig wird.«



In der Frustration begleiten

Wenn dein Kind in einem Moment der Frustration steckt, geht es zunächst darum, dass es dich als sicheren Anker erlebt. Du musst sein Problem nicht sofort lösen. Viel wichtiger ist, dass du für es da bist. Auch wenn dir innerlich vielleicht der Geduldsfaden reißt: Bleibe möglichst ruhig. Atme durch, erinnere dich daran, dass dein Kind gerade überfordert ist und nicht frech oder »absichtlich schwierig«.

Du kannst deinem Kind in solchen Momenten ein Hilfsmittel anbieten: Ein Wutkissen zum Hineinboxen, einen Anti-Stress-Ball zum Kneten oder einen Ort, an dem es stampfen, wüten oder laut sein darf. Das ist kein Wegdrücken der Emotion, sondern eine gesunde Möglichkeit, sie zu verarbeiten. Wichtig ist, dass du deinem Kind signalisierst: »Deine Wut darf raus, aber bitte so, dass niemand verletzt wird.«

Wenn dein Kind dann wieder ansprechbar ist, biete deine Unterstützung an: »Willst du es noch mal versuchen oder soll ich dir zeigen, wie es geht?« Gib ihm aber nicht vorschnell die Lösung vor, sondern begleite, ohne zu übernehmen. Ansonsten »verbaust« du ihm die Chance, etwas selbst zu schaffen.



Wenn die Frustration kippt

Wenn dein Kind sehr stark reagiert, zum Beispiel mit Schreien, Hauen, Werfen oder sich sogar selbst zu verletzen, dann ist es wichtig, zunächst für Sicherheit zu sorgen. Bringe gefährliche Gegenstände außer Reichweite deines Kindes und bleibe in seiner Nähe, auch wenn dein Kind Abstand braucht oder sogar einfordert.

Erwarte bitte auf keinen Fall von deinem Kind, dass es sich sofort beruhigt. Emotionen brauchen Raum und manche Kinder müssen ihre Wut körperlich ausdrücken dürfen, bevor sie wieder zugänglich sind. Das sind keine Aggressionen, die du unterbinden müsstest, sondern eine wichtige Bewältigungsstrategie, mit der dein Kind lernen kann, seine Emotionen zu verarbeiten. So lange dabei niemand verletzt wird, ist das ein wichtiges Tool für die Zukunft. Du kannst in solchen Momenten sagen: »Ich bleibe bei dir, bis es dir wieder besser geht.«

Erwarte nicht, dass dein Kind schon wie ein Erwachsener reagiert. Es kann seine Emotionen noch nicht selbst regulieren. Dafür braucht es Zeit, Übung und vor allem: dich. Wenn sich die Situation beruhigt hat, kannst du im Nachgang mit ihm besprechen, was genau passiert ist und welche Strategie ihm beim nächsten Mal helfen könnte, besser mit dem Frust umzugehen.



QUICK-TIPP

Was du dir in Momenten niedriger Frustrationstoleranz sagen kannst:

- » Mein Kind lernt gerade, mit schwierigen Gefühlen umzugehen. Es ist okay, dass es laut oder traurig ist, das gehört zum Prozess.«
- » Ich bleibe ruhig. Meine Gelassenheit ist das beste Vorbild.«
- » Ich muss das Gefühl meines Kindes nicht »wegmachen«, ich darf einfach da sein.«
- » Heute ist es schwer, morgen wird es vielleicht schon leichter.«

Fazit für dich als Elternteil

Dein Kind wird nicht mit einer »fertigen« Frustrationstoleranz geboren. Sie entsteht erst nach und nach durch Erfahrung, durch Fehler und durch Begleitung. Dein Kind darf auf dem Weg lernen, dass es scheitern darf, ohne beschämt zu werden. Dass Gefühle da sein dürfen, auch wenn sie unangenehm sind. Und dass du es liebst auch gerade dann, wenn es dich am meisten herausfordert.



WUTROUTINE FÜR KINDER – EMOTIONEN RAUSLASSEN, OHNE ZU VERLETZEN

1. Emotionen benennen

»Du bist gerade richtig wütend. Das darfst du sein.«
Dein Kind lernt so: Wut ist erlaubt und kein Tabu.

2. Wut einen Weg geben

Biete deinem Kind eine konkrete Handlung an:

- » auf ein Wutkissen boxen
- » laut in ein Kissen brüllen
- » mit den Füßen stampfen
- » den Anti-Stress-Ball drücken
- » eine »Wutstraße« mit Spielautos fahren lassen

3. Bewegung hilft beim Abbau

Lass dein Kind rennen, hüpfen, springen oder auch auf den Boden trommeln. Körperliche Aktivität hilft, die angestaute Energie wieder loszuwerden.

4. Wieder in Verbindung gehen

»Ich bin hier. Du warst richtig wütend und das war okay. Jetzt machen wir zusammen weiter.« Ein liebevoller Abschluss stärkt das Vertrauen und die Selbstregulation.



WENN GEFÜHLE EXPLODIEREN – SEI DU DER SICHERE HAFEN FÜR DEIN KIND!

Ein lautstarkes »Nein!« am Morgen, Wutanfälle im Supermarkt, Tränen beim Zubettgehen? Willkommen in der Autonomiephase – der wilden, aufregenden Zeit, in der kleine Persönlichkeiten groß werden.

Wie gelingt es, in solchen Momenten ruhig zu bleiben? Die Antwort liegt in der Selbstregulation – beim Kind und bei den Eltern. Denn Kinder lernen den Umgang mit Gefühlen nicht allein. Sie brauchen Vorbilder, die selbst stabil bleiben.

Nicola Hengels-Stitou zeigt mit ihrem bedürfnisorientierten 3-Phasen-Modell, wie man gut durch jeden Gefühlsausbruch steuert. Dabei kann sogar eine ganz neue Beziehungsqualität entstehen.

Ein Buch für alle Eltern, die keine perfekten Lösungen suchen, sondern eine echte, empathische und tiefe Verbindung zu ihrem Kind.



WG 484 Familie

ISBN 978-3-8338-9853-2



9 780533 898532

€ 20,00 [D]

www.gu.de