



3 SOFORTHILFEN IM UMGANG MIT KINDERWUT

Du möchtest die Wut deines Kindes besser verstehen und lernen, wie du sie liebevoll begleiten kannst?

LERNE DIE WUT DEINES KINDES BESSER ZU VERSTEHEN

Die Wut unserer Kinder lässt uns Eltern häufiger verzweifeln und an Grenzen stoßen, die wir zuvor so nicht kannten. Jeder kennt die erschreckende Erkenntnis „wow, so habe ich mich noch nie erlebt – wieso löst das in mir so viel Wut und gar Aggression aus?“

Wie du dein Kind in Phasen der Wut liebevoll begleiten kannst.

Unsere Kinder konfrontieren uns aller Excellence mit unseren biografischen Wunden, die uns zuvor meist nicht so bewusst waren. Doch inmitten des Alltags bleibt wenig Zeit zur Selbstreflexion und häufig ist es nicht der erste Gedanke, der uns in den Sinn kommt, dass es auch etwas mit uns selbst zu tun haben könnte. Immerhin zeigt unser Kind ein Verhalten, dass je nach Dauer und Intensität für uns unerträglich zu sein scheint.

Doch lasst uns an dieser Stelle eine **wichtige Affirmation** formulieren, die ihr euch auf eine Karte schreibt oder bestenfalls als Hintergrundbild auf eurem Handy abspeichert:





MEIN KIND HANDELT
FÜR SICH UND
NICHT GEGEN MICH.

#purekinderliebe

Denn das ist wirklich so! Unsere Kinder lieben uns ohne Vorbehalte und sie möchten auch von uns geliebt werden – ohne Vorbehalte (**unconditional love**). Unsere Kinder möchten mit uns in Verbindung bleiben und sie möchten uns nicht bewusst enttäuschen oder ärgern. Auch Provokation ist hier das falsche Wort.

Lasst uns also weiter festhalten, dass unsere Kinder keine Hintergedanken haben, wenn sie wutentbrannt rum-schreien, weinen und sich kaum mehr beruhigen können. Vielleicht sogar völlig außer sich Sachen durch das Kinderzimmer werfen oder treten und beißen.



**ICH BIN
RICHTIG
SAUER!**



SOFORTHILFEN

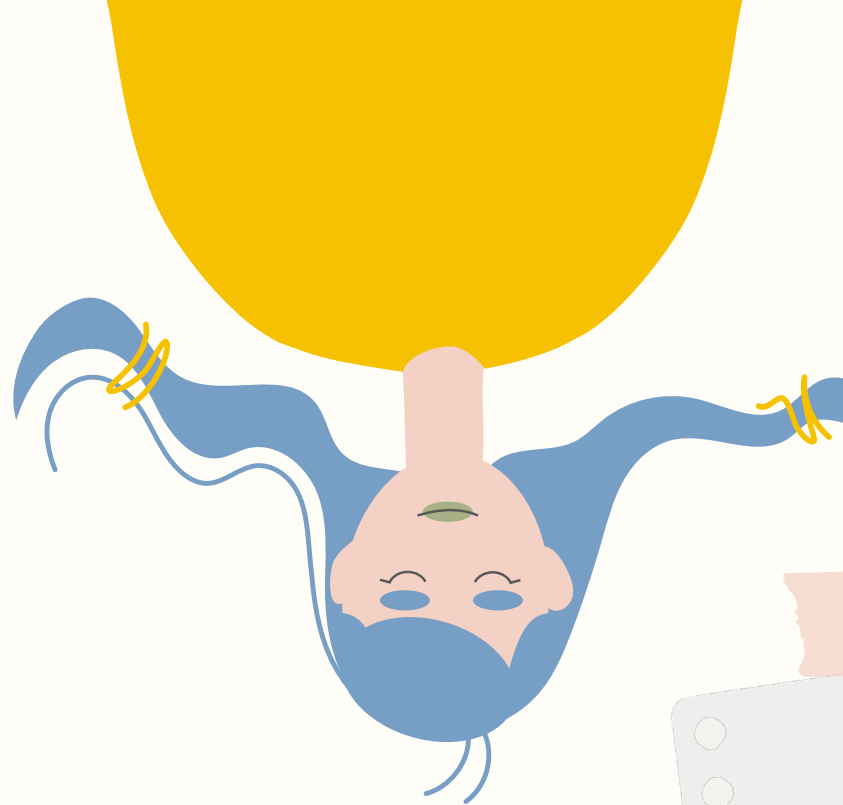
Die Verhaltenstherapie bietet hier hilfreiche Interventionen, die es erstmal uns Eltern ermöglicht im Hier und im Jetzt etwas zu verändern. Um euch den Umgang mit der Wut eurer Kinder zu erleichtern stelle ich euch an dieser Stelle folgende drei Interventionen vor, die ihr SOFORT umsetzen und anwenden könnt:

1. MACHE DIR BEWUSST, DASS DU DEINE GEDANKEN- UND GEFÜHLSWELT AKTIV GESTALTEN KANNST.

Du hast Einfluss auf deine Gedanken und somit auf deine Gefühlswelt. Bewerten wir einen Gedanken negativ, löst dies negative Gefühle aus und wir fühlen uns tendenziell schlechter. Dein Kind hat einen Wutanfall „Nicht schon wieder! Wieso ausgerechnet jetzt...?!“. Die negative Bewertung löst in diesem Fall einen negativen Gefühls-

zustand aus; du fühlst dich angespannt, nervös, traurig, enttäuscht oder gar wütend.

Das heißt, dass die Bewertung einer Situation/ eines Gedanken beeinflusst, welche Gefühle wir spüren und sogar, wie unser Körper darauf reagiert.



MERKE

Wir haben einen Gedanken, den wir bewerten. Diese Bewertung löst ein passendes Gefühl aus. Unser Körper reagiert auch physiologisch auf dieses Gefühl (Anspannung, Nervosität, Unruhe, Aufregtheit, Entspannung).



Prime dich deshalb AB JETZT!

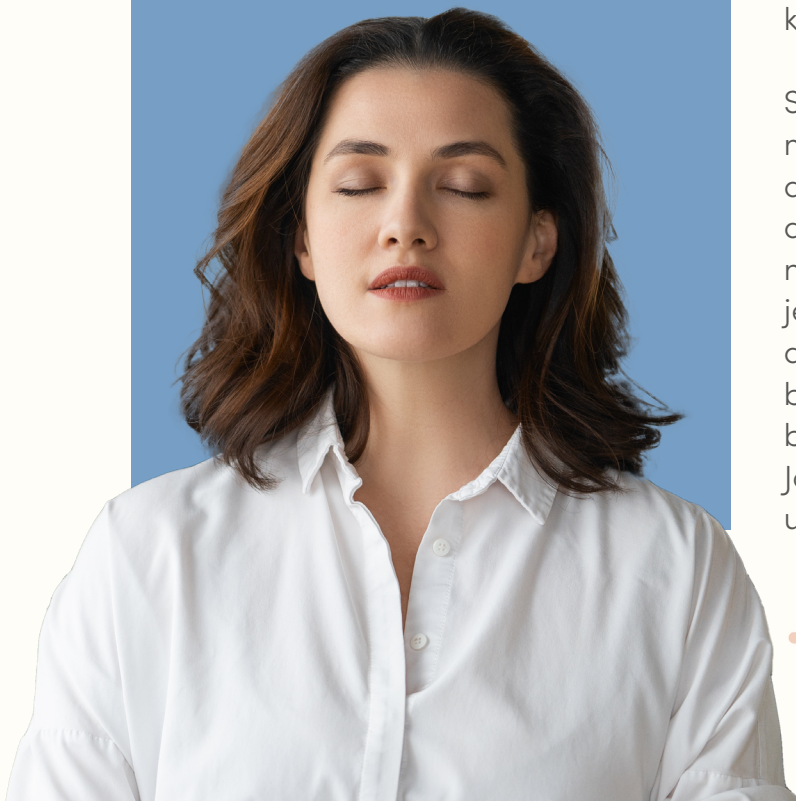


Sorge dafür, dass du die Wut-Anfälle deines Kindes nicht mehr negativ bewertest. Beginne sofort damit, indem du dir bewusst machst, dass dein Kind/ deine Kinder für sich handeln und agieren, nicht gegen dich. Die Autonomiephase ist eine der wichtigsten Phasen in der Persönlichkeitsreife unserer Kinder.

Sie lernen, ihre eigenen Grenzen zu kommunizieren und zu wahren. Sie lernen, dass alle Gefühle sein dürfen und, dass du dein Kind so nimmst wie es ist. Sie lernen, dass Wut ein normales Gefühl ist wie jedes andere auch und dass wir uns durch die Kanalisierung von Gefühlen danach besser fühlen. Sie lernen langsam sich besser zu regulieren, um in den folgenden Jahren Gefühle besser in Worte verpacken und kommunizieren zu können.

Dein Kind ist mutig, indem es seine Wut zeigt. Es ist eine Stärke für sich einzustehen – lediglich die Strategie der Wutäußerung muss mit deiner Unterstützung und Co-Regulation angepasst werden.

Sobald du positiver über die Wut deines Kindes denkst, fühlst du dich automatisch entspannter im Umgang damit. Hab keine Angst vor der Wut deines Kindes. Sehe es vielmehr als Stärke, einen essentiellen Schritt in der Entwicklung deines Kindes.



2. KOGNITIVE UMSTRUKTURIERUNG NACH BECK: DAS ABC-MODELL.

Beschreibe eine belastende Situation mit deinem Kind und übertrage die Situation, deine Gedanken und deine Gefühle in folgendes ABC-Modell.



A = DIE KONKRETE SITUATION

Was ist passiert?

Mein Kind möchte keine Schuhe anziehen, schreit und weint

B = DEINE GEDANKEN IN DIESEM MOMENT

Was habe ich in diesem Moment gedacht?

„Wir müssen los sonst kommen wir zu spät!
Zieh jetzt endlich Schuhe an! Draußen ist es nass!“

C = DEINE DARAUS RESULTIERENDEN GEFÜHLE

Wie habe ich mich gefühlt?

Entmutigt, wütend, nervös, ungeduldig, enttäuscht.

In einem zweiten Schritt definierst du für dich, wie du dich in dieser Situation zukünftig gerne fühlen möchtest. Zuerst **dein C** – z. B. entspannt, gelassen, ruhiger, verbunden; dann **dein B** – stelle dir die Frage, welche Gedanken (beziehungsweise die Bewertung dieses Gedankens), ein gutes Körpergefühl zur Folge haben könnte.

Wie wäre es mit: „Es ist ok, wenn du deine Schuhe gerade nicht anziehen möchtest (den Moment annehmen und damit dein Kind ernst nehmen). Wie wäre es stattdessen mit diesen Schuhen (Alternative vorschlagen und das Kind ernst nehmen)? Oder ich trage dich ins Auto und du ziehst nachher beim Aussteigen deine Schuhe an- wie klingt das (gemeinsam nach möglichen Lösungen suchen)?“

Mit diesen Gedanken würdest DU dich sicher (erstmal) entspannter fühlen. Steckt dein Kind schon zu tief in dem Gefühlssturm, hilft nur eins: Durchatmen.

3. ATEMÜBUNG

Eine ruhige Atmung wirkt entspannend. Sie bringt Sauerstoff und Energie in den Körper. Darüber hinaus kommt und geht unser Atem ganz von alleine und wir haben ihn immer dabei.

Konzentriere dich voll und ganz auf dich. Wenn du es kannst, bleibe bei deinem Kind oder zumindest im Sichtfeld deines Kindes. Lege eine Hand auf deinen Brustkorb und atme gaaaaanz tief ein (durch die Nase). Spüre, wie sich deine Hand leicht hebt. Spüre die leichte Berührung und Bewegung. Spüre, wie die Luft durch deine Nase strömt.

**Wenn du möchtest,
schließe kurz
die Augen.**

In Gedanken spreche beim Einatmen langsam dazu ein zweisilbiges Wort, zum Beispiel „Ru-he“.

Durch diese körperliche Stimulation wird augenblicklich dein angespannter Gefühlszustand, der durch die Wut deines Kindes stetig gewachsen ist, unterbrochen. Der präfrontale Cortex, der für logisches Denken zuständig ist, wird wieder aktiviert und wir können klarer denken; sind also weniger von unseren Emotionen geleitet.

Mache dir bewusst, dass du wiederkehrende Konfliktsituationen durch eine bewusste Veränderung deiner Gedanken nachhaltig beeinflussen kannst. Du nimmst dir so den Druck und fühlst dich verbundener mit deinem Kind. Es kostet dich weniger Energie.

