



Was ist der Grund für den Wutanfall? Vielleicht hat der Vater beim Kinderlied mitgesungen – ohne zu fragen!

Foto: Silvia Inagaki

Allein, selber, nein!

Ein durchgeschnittenes Brot, eine Haube im Winter, ein gedrückter Knopf – und schon gibt's einen Schreianfall. In der gefürchteten Trotzphase bringen Kleinkinder ihre Eltern oft zur Verzweiflung. Eine Psychotherapeutin erklärt, wie man am besten auf Wutzwergre reagiert.

Nafisa Kupoa

Mama, nicht singen!", ruft der Zweijährige. Mama schweigt. Dann dreht er sich wieder zurück zur Musikbox und trällert mit Mickey-Mouse-Stimmchen sein Tschu, tschu, tschu, die Eisenbahn. Uff, Glück gehabt! Wutanfall noch einmal erfolgreich umschifft.

Kommt das Kind in die Autonomiephase, brauchen Eltern starke Nerven. Denn ab etwa zwei Jahren, in der sogenannten Phase der Aggressionsentwicklung, strebt das Kind nach mehr Selbstständigkeit. Es versteht, was es bedeutet, einen eigenen Willen zu haben und diesen auch durchzusetzen. Plötzlich mutieren kleine Engel zu exzentrischen Chefs- und banale Alltagssituationen wie das Einkäufen werden zu Miniaturläufen. Das Kind brüllt, weil es die Schokolade will, der Vater schwitzt, weil er genau weiß, dass ihn alle umstehenden Menschen anstarren.

Alles nur eine Phase

„Keine Sorge, so geht es den meisten Eltern irgendwann einmal“, sagt Vivien Kain. Sie ist Individualpsychologin und zertifizierte Expertin für Säuglings-, Kinder- und Jugendlichentherapie. „Das Autonomiestreben bei Kleinkindern ist eine wichtige Entwicklungsphase und deren Abschluss ein Meilenstein in der Persönlichkeitsentwicklung.“

Kleinkinder lernen in dieser Lebensphase ihre eigenen Ziele in Einklang mit den sozialen Anforderungen zu bringen. Leider können sie ihre Emotionen noch nicht gut regulieren. Sind sie wütend oder frustriert, weilt etwas nicht nach ihren Vorstellungen gemacht wird, weinen, schreien, treten, strampeln, beißen sie. Ja, manche Kinder steigern sich sogar bis zur Bewusstlosigkeit in den Ärger hinein.

Die gute Nachricht: „Bei vielen Kindern beruhigt sich dieser deutliche Widerstand im Alter von etwa vier Jahren wieder.“ Im Volksschulalter ist der bewusste Umgang mit Wut und Frustration meistens so weit ausgeprägt,

dass Trotzanfälle immer seltener werden. Wie lange die Autonomiephase tatsächlich anhält, hängt laut der Expertin aber zu einem großen Teil von der Antwort der Erwachsenen auf das Verhalten der Kleinen ab.

„Auf der einen Seite fühlt es sich für die Kinder toll an, nicht mehr für alles Mama und Papa zu brauchen und selbst Entscheidungen zu treffen. Auf der anderen Seite sind sie aber noch immer sehr bedürftig und abhängig von erwachsenen Bezugspersonen.“ Die Psychotherapeutin weiß aus Erfahrung, dass dieser Zwiespalt für Eltern, aber auch für die Kinder selbst sehr herausfordernd sein kann: „Ruhe zu bewahren, obwohl das Kind wie wild wütet, ist nicht einfach“, sagt Kain. „Es will damit aber sicher niemanden provozieren.“

Bloß nicht schimpfen

Ein konkretes Beispiel: Die dreijährige Lisa möchte ihre Schuhe nicht anziehen. Sie sitzt star am Boden und brüllt: „Nein!“ Die Eltern sehen auf den ersten Blick nur das bockige Kleinkind, das seinen Willen durchsetzen will. „In Wahrheit löst jedes Nein, das Lisa herauschreit, auch Unsicherheit in ihr aus“, sagt Kain. Denn auf dem Weg zu mehr gele-

tem Willen empfinden kleine Kinder unterbewusst auch Angst, bei zu viel Widerstand die Zuneigung der Eltern zu verlieren oder von ihnen verlassen zu werden. Es begibt sich mit seinem Trotz in eine bedrohliche Situation, die nur durch die Bezugsperson entschärft werden kann. „Lisa braucht jetzt Zuwendung, Wohlwollen und Halt.“

Grenzen setzen

Das bedeutet aber nicht, dass man es den Eltern ständig recht machen muss. Auch Eltern haben nur begrenzte Kapazitäten. „Deswegen ist es so wichtig, dass Eltern früh genug ihre eigenen Grenzen spüren, sonst passiert es schnell, dass sie selbst die Nerven verlieren“, sagt Kain. Dann wird gedroht und geschimpft – mit dem Ergebnis, dass sich am Ende alle Beteiligten schlecht fühlen. „Das passiert jedem einmal“, sagt Kain. Es sei aber kontraproduktiv: „Je mehr das Kind das Gefühl hat, dass sein Wunsch einfach übergangen oder es sogar dafür bestraft wird, desto stärker verliert es sich in der Auflehnung gegen Grenzen“, sagt Kain. Belohnungen seien nicht besser. „Wenn Kinder etwas nur mehr wegen der Aussicht auf eine Belohnung machen, verliert sich in ihnen das Gefühl der Handlungsfähigkeit, des eigenen Bestrebens nach Weiterentwicklung.“

Die Psychotherapeutin weiß, dass es in manchen Fällen hilft, mit dem Kind gemeinsam eine Lösung zu finden. In der Autonomiephase sei es für das Kind schließlich wichtig, ernst genommen zu werden. So könnten Lisas Eltern fragen, ob sie sich die Schuhe selber oder ein anderes Paar anziehen will. Und wenn das auch nicht klappt? „Dann darf man das Kind in die eine Hand und die Schuhe in die andere Hand nehmen, das Haus verlassen und dem Kind mitgeben, dass es hier offensichtlich noch Unterstützung in der Entscheidung benötigt“, sagt Kain. „Wenn Eltern liebevoll und zugewandt bleiben, dann sind Grenzen für Kinder gut. Sie geben ihnen Sicherheit, Orientierung und Halt.“

„Selbst wenn kleine Kinder wüten, brauchen sie unsere Zuwendung, unser Wohlwollen und unseren Halt.“

Vivien Kain
Psychotherapeutin für Kinder

ELTERN ERZÄHLEN

Grund genug für einen Wutanfall

Wir haben bei Mamas und Papas aus der Redaktion und im STANDARD-Forum nachgefragt: Welche Situation hat ever Kind im Alter von zwei bis sechs Jahren so richtig zum Ausbrechen gebracht? Gute Unterhaltung!

- Die Sonne scheint. Die Sonne scheint nicht.
- Die Katze schaut ihn an, während er auf dem Klo sitzt.
- Kind hat drei Handpuppen, Papa aber nur zwei Hände.
- Mama will dem Kind die Windel ausziehen, Mama will dem Kind die Windel anziehen.
- Ein Kinderlied mitgesungen.
- Im Radio wird das falsche Kinderlied gespielt.
- Papa hat geredet.
- Papa hat GEATMET.
- Die Klotür ist nicht weit genug offen. Die Klotür ist zu weit offen.
- Ein Pancake wurde auf die falsche Art und Weise in vier Teile geschnitten.
- Man hat den Müllriegel, ohne zu fragen, aus der Folie geholt.
- Ein Stück Käsestangerl wurde abgerissen. Ein zu kleines Stück Käsestangerl wurde abgerissen. Ein zu großes Stück Käsestangerl wurde abgerissen.
- Man hat ihm die Schuhe RICHTIG herum angezogen.
- Den Teller zu nah an das Kind auf den Tisch gestellt.
- Den Tee im falschen Becher serviert.
- Deren Fotoalbum Schmetterlinge eingeklebt.
- Kind wollte ins Watten rein, aber S-Bahn statt mit der Schienebahn fahren.
- Den Knopf beim Lift gedrückt.
- Dem Knopf bei der U-Bahn-Tür gedrückt.
- Banane abgeschält. Banane zu weit abgeschält.
- Kind sieht anderes Kind auf dem Roller, der eigene Roller ist aber dahinter.
- Strohhalm auf die falsche Art ins Kakaopackerl eingeführt.
- Keinen Schnaps in den kleinen Glasflascherin bei der Supermarktkasse gekauft.
- Wenn Mama und Papa sich küssen.
- Wenn Mama und Papa miteinander reden.
- Kind muss im Auto angeschnallt sein.
- Kind muss eine Mütze aufsetzen. Kind muss Handschuhe anziehen. Kind muss einen Schneeanzug (Endgegner) anziehen.
- Die Butter schmilzt auf warmem Toast.
- Kind (3) darf nicht „Jurassic Park“ anschauen.
- Kind hört das Wort Haare waschen.
- Toast ist nicht diagonal, sondern mittig durchgeschnitten.
- Regenschirm wurde nass.
- Serviette wurde schmutzig.
- Zähneputzen. Eincremen. Haare bürsten. Zöpfe machen. Badewasser zu heiß. Badewasser zu kalt. Baden generell.