

Christopher End

Geheimformel Wutanfall



Wutanfälle begleiten.
Regulation lernen.
Bindung stärken.

Hallo!

Klasse, dass du ab sofort anders mit den Wutanfällen deines Kindes umgehen möchtest. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das Leben mit Kindern alles andere als einfach ist. Denn:

Unsere Kinder sind ein wahnsinniges Geschenk – leider sind sie manchmal auch eine wahnsinnige Herausforderung.

Kurz zu mir: Mein Name ist Christopher End und ich unterstütze Eltern dabei, die Verbindung zu ihrem Kind zu stärken. Ich bin Coach, Therapeut, Autor und Vater von zwei Kindern. Auf deinem Weg des Elternseins begleite ich dich im Eltern-Gedöns-Podcast, in 1:1-Sitzungen und in Online-Programmen wie "Wut, mach's gut".



Ich weiß, dass Veränderung möglich ist – auch und gerade in Familien! Daher finde ich es toll, dass du etwas ändern möchtest.

Allein diese Entscheidung: "Ich ändere was" kann unglaublich kraftvoll sein und eure Beziehung verändern: Denn jetzt übernimmst du Verantwortung und Führung. Dein Kind wird das spüren.

Dafür danke ich dir.

Auf diesem Weg wünsche ich dir alles Gute und Kraft, Geduld und Humor – und Erfolg.

Liebe Grüße



Chris

Sorry: Dein Kind kann nicht anders

Gleich vorab: Dein Kind kann in der Regel nicht anders, als so zu reagieren, wie es reagiert (mehr dazu unter Punkt 1 auf der nächsten Seite). Es gibt in diesem Moment, in dem der Wutanfall passiert, häufig für das Kind keine andere Möglichkeit, als sich genau so auszudrücken: Mit Wut!

Du als Erwachsener hast hingegen Möglichkeiten: Indem du anders – und zwar achtsam und liebevoll – mit deinem Kind umgehst, tust du deinem Kind einen großen Gefallen. (Und dir übrigens auch ;-)

Wieso soll ich mir den Stress antun?

Wenn du dein Kind liebevoll durch den Wutanfall begleitest, lernt dein Kind (und wie gesagt du auch!) sehr wertvolle Lektionen.

Was dein Kind von dir lernt

Dein Kind lernt gleich mehrere Dinge von dir, wenn du es durch einen Wutanfall begleitest. Die wichtigsten:

1. Dein Kind spürt: Ich werde geliebt, egal wie ich bin.
(Unbedingte Annahme)
2. Dein Kind spürt: Mama und Papa sind für mich da – immer.
(Vertrauen)
3. Dein Kind lernt sich (langfristig) selbst zu regulieren.
(Selbstregulation)



Nachdem ich dich jetzt – hoffentlich – überzeugt habe, dass es total sinnvoll ist dein wie am Spieß schreiendes Kind gerade jetzt liebevoll zu begleiten, erkläre ich dir nun, wie es geht. Was, du bist noch nicht ganz überzeugt? Dann ist der folgende erste Punkt extra für dich.

1. Wutanfälle: Dein Kind sucht Unterstützung!

Wieso Kinder Wutanfälle bekommen

Kinder bekommen einen Wutanfall nicht aus Spaß und sie wollen damit in der Regel auch nicht manipulieren. Wenn Kinder einen Wutanfall haben, dann können sie schlicht nicht anders. Es ist in dem Moment der für sie stimmige Ausweg, um mit einer Situation umzugehen, die sie überfordert.

Kinder leiden unter Wutanfällen

Kinder leiden unter einem Wutanfall! Starke Gefühle wie Wut, Ohnmacht oder Trauer sind auch für Kinder anstrengend bis hin zu schmerzhaft. Wer je als Erwachsener sehr wütend war oder sehr traurig, weiß wie anstrengend Gefühle sein können. Kinder fehlt allerdings zu großen Teilen noch die Fähigkeit sich vorzustellen, dass das Gefühl auch mal aufhört. Sie sind im Gefühl wie gefangen.



Dazu kommt, dass es für Kinder in der Regel extrem schwer ist, diesen Wutanfall alleine zu beenden.

Zusammengefasst heißt das: Das Gefühl ist stark, es überkommt die Kinder und sie fühlen sich ihm ausgeliefert, es ist schmerzhaft und sie können es häufig nicht von alleine beenden.

Wutanfall: Was im Gehirn passiert

Neurologisch betrachtet rutschen Kinder in die tieferen Stockwerke des Gehirns, dort wo die Gefühle und die Reaktionen zuhause sind. Leider haben sie dann kaum noch Zugang zu den höheren Stockwerken ihres Gehirns, wo die Gefühle gesteuert werden können. Für die Steuerung ist unter anderem der präfrontale Cortex zuständig. Doch diese Steuerungseinheit der Gefühle ist bei Kindern noch gar nicht fertig ausgeprägt. Sie haben zum Beispiel (noch!) gar nicht die Fähigkeit die aufkommende Wut zu bändigen.

Kinder lernen erst im Laufe ihrer Entwicklung mit ihren Gefühlen umzugehen, sie zu steuern und notfalls runterzufahren oder zurückzustellen.

So lernen Kinder ihre Gefühle zu regulieren

Kinder lernen sich selbst zu beruhigen, indem sie von anderen dabei begleitet werden – in der Regel von ihren Eltern. In der Fachsprache heißt das: Kinder lernen Selbstregulation durch Fremdregulation oder Koregulation.

Bei einem schreienden Säugling machen wir das automatisch: Wir nehmen das Kind auf den Arm. Wir sprechen beruhigend auf es ein und wiegen es vielleicht sanft hin und her. Wir vermitteln dem Kind: „Ich bin da. Ich kümmere mich um dich.“ Jetzt kann sich das Kind beruhigen.

Leider scheint es die Idee zu geben, dass Kinder diese Selbstregulation von heute auf morgen selbst erwerben. Aber nur weil das Kind jetzt laufen oder sprechen kann, in den Kindergarten oder die Schule geht, kann es noch lange nicht seine Gefühle beherrschen. Diese Entwicklung braucht Zeit.



Auch Inneres Wachstum braucht Zeit

So wie der winzige Säugling erst über Jahre körperlich zu einer oder einem jungen Erwachsenen heranwächst, so braucht auch die innere Welt der Kinder Jahre um zu wachsen.

*"Das Kind braucht noch sehr lange
den sicheren Hafen,
der Mama und Papa heißt."*

Ich bin übrigens der festen Überzeugung, dass auch wir Erwachsenen noch den anderen, das Gegenüber brauchen. Deswegen suchen wir das Lächeln, das Gespräch, die Umarmung, den Kuss und die sexuelle Begegnung.

Wieso brüllt mein Kind beim Abholen?

Ein häufiger Einwand: Warum bekommt mein Kind bei mir einen Wutanfall, wenn ich es aus der Kindertagesstätte abhole, nachdem es dort den ganzen Tag friedlich gespielt hat? Spricht das nicht gegen die Vorstellung, dass Mama und Papa so wichtig sind? Nein, der Wutanfall bei den Eltern spricht sogar dafür, dass Mama und Papa so unglaublich wichtig sind.

Für Kinder ist ein halber oder gar ganzer Tag in einer Fremdbetreuung mit vielen anderen Kindern zusammen eine enorme soziale Herausforderung. Viele reißen sich schlichtweg zusammen. Äußerlich wirken sie dann ruhig, die Wut bricht erst heraus, wenn sie von Mama oder Papa abgeholt werden. Denn hier, in dem sicheren Hafen, können sie alle Gefühle rauslassen und sich fallen lassen.

*"Es ist ein Zeichen von Nähe,
wenn Kinder ihre Wut
bei ihren Eltern auslassen."*

Ach ja: Bis diese Steuerungseinheit für Gefühle bei Kindern quasi fertig ausgebildet ist, dauert es – bei Jungs sogar bis Anfang zwanzig!

2. Eltern zuerst: Chill mal, Baby!

Bevor du dein Kind beruhigen kannst, solltest du dich zuerst selbst beruhigen. Denn dein Kind ist gerade im Ausnahmezustand. Was es jetzt braucht, ist Halt und Nähe – von jemand, der selbst ruhig ist.

"Wie im Flugzeug: Zuerst die Sauerstoffmaske für die Eltern. Also: Beruhig zuerst dich selbst und dann dein Kind!"



Um dich selbst zu beruhigen sind zwei Dinge hilfreich:

1. Pause machen und innehalten: Es gibt tausend Möglichkeiten sich als Erwachsene selbst zu beruhigen – wichtig ist, dass die Methode dir hilft aus der Situation heraus zu treten. Drei bewährte Methoden: dreimal bewusst ausatmen, die Füße spüren oder von zehn rückwärts zählen.
2. Mich selbst sehen: Bin ich endlich einigermaßen ruhig, werfe ich zuerst einen Blick auf mich. Was ist mit mir los? Wie geht es mir überhaupt? Wieso bin oder war ich so aufgeregt Und: Was brauche ich jetzt noch um für mein Kind da sein zu können?

Kleiner Hinweis: Solltest du feststellen, dass du einen Anteil an dem Ganzen emotionalen Durcheinander hast, halte ich das für eine wertvolle Einsicht. Verurteile dich nicht dafür.

Daher: Erkenne lieber an, dass du gerade etwas über dich gelernt hast. Das ist auch ein großes Geschenk für dein Kind. Und: Es verändert etwas. (Mehr dazu unter Punkt 6)

3. Augen auf!

Die Situation und das Kind verstehen

Jetzt kannst du aus einer Position der Gelassenheit auf dein Kind blicken. Du siehst nun mit Abstand auf die Situation.

Schon zu sehen, welchen Anteil ich am Wutanfall habe, nimmt wieder Druck aus der Situation. Denn wenn ich als Vater so grimmig auf das Lernverhalten meines Sohnes reagiere, weil ich selbst als Kind ein Thema mit der Schule hatte, dann ist der Grimm ja mein Grimm und hat eigentlich nichts mit dem Kind zu tun.

Aus der Ruhe heraus kannst du dich fragen: Wie geht es deinem Kind gerade? Welches Gefühl herrscht gerade wohl vor? Ist das nur Wut oder ist da vielleicht noch etwas anderes? Zum Beispiel Traurigkeit, Angst, Verzweiflung oder Hilflosigkeit?



Meist ist es sehr einfach rauszufinden, was das Kind will. Schwieriger kann die Frage sein: Was braucht mein Kind?

Denn: Hinter jedem Wunsch steht ein Bedürfnis. Unsere Aufgabe als Eltern ist es nicht den Wunsch zu erfüllen, sondern das Bedürfnis zu befriedigen.

Um Druck aus der Situation herauszunehmen, hilft manchmal die Frage: Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn ich dem Wunsch meines Kindes nachgebe? Und überraschenderweise kommen wir häufig zur Erkenntnis: Es wird nicht so schlimm sein.

Das heißt nicht, dass du immer nach einem Kompromiss suchen musst. Nur: Manchmal ist es unsere Kompromisslosigkeit, die den Streit erst eskalieren lässt. Es ist unsere Härte, die die Kinder verzweifeln lässt.

4. Love is in the air

Wie du dich mit deinem Kind verbindest

Jetzt kannst du mit dem nächsten Schritt beginnen: dich auf dein Kind einschwingen. Das geht vor allem nonverbal. Denn der Bereich im Gehirn, der für Sprache oder gar logisches Denken zuständig ist, ist ja bei einem Wutanfall gerade mehr oder weniger ausgeschaltet.

Du kannst dich auf dein Kind körperlich einstimmen, indem du dich auf Augenhöhe begibst. Oft hilft es Körperkontakt herzustellen – vorausgesetzt das Kind möchte das! Manche Kinder können gerade im Wutanfall keine körperliche Nähe wie eine Umarmung ertragen. Sie müssen dann erst durch die Wut durch. Ist die Wut „verraucht“, dann können sich auch diese Kinder in die haltende Umarmung ihrer Eltern fallen lassen. Denn: Berührung berührt das Herz.

Spreche ich mit einem Kind im Wutanfall, dann verwende ich einfache Worte und kurze Sätze. (Denn: Der Teil des Gehirns, der für sprachliche Verarbeitung zuständig ist, steht ja gerade eher hinten an ...) Meine Stimme wird ruhiger und tiefer. Mein ganzes Wesen strahlt Verständnis aus.

Ganz zentral ist meines Erachtens auch WAS ich sage. Eine kraftvolle und berührende Kommunikationsart ist das Spiegeln. Spiegeln bedeutet meinem Gegenüber „zurückzuspiegeln“, was ich von ihm mitbekomme.

Ich fasse also das in Worte, was ich beim Kind sehe, spüre oder auch vermute. Wichtig ist beim Spiegeln, dass ich aus einem liebevollen und achtsamen Verständnis herausspreche.

Das Ziel in diesem Schritt ist das Kind mit seinen Emotionen zu halten. Es geht nicht darum, das Kind ändern oder gar die Emotion unterbinden zu wollen. Vielmehr geht es darum, dass das Kind spürt: Ich werde gesehen und verstanden.



5. Lass uns reden

Konflikte verstehen und Lösungen suchen

Ein Wutanfall hat ja einen Auslöser. Es gibt also ein Thema, das nicht geklärt ist. Einen Wunsch, der nicht erfüllt ist. Vielleicht auch einen Konflikt zwischen Erwachsenen und Kind. Diesen Konflikt haben wir ja bisher nicht angesprochen, geschweige denn gelöst. Denn im Wutanfall hat das Kind ja überhaupt nicht die Fähigkeit eine Lösung zu finden oder anzunehmen.

Wir klären Konflikte später – nach dem Wutanfall.



Ein guter Einstieg ist zu sagen, wie ich mich als Erwachsener während des Wutanfalls gefühlt habe. Danach kann ich das Kind fragen, wie es sich in diesem Moment gefühlt hat. Weitere mögliche Fragen sind: Was brauchst du? Und: Was würde dir in Zukunft helfen? So ein Gespräch kann ich selbst mit kleinen Kindern im Kindergartenalter führen!

6. Und wie war ICH so?

Reflektieren und notfalls Zweitmeinung einholen

Es gibt zwei Situationen, in denen wir als Erwachsene im Nachgang besonders gefragt sind: Erstens wenn wir erkennen, dass sich der Wutanfall zu bestimmten Zeiten oder Situationen wiederholt. Zweitens wenn wir merken, dass wir selbst Teil des Problems sind. Also wir zum Beispiel selbst „ausflippen“. Beide Situationen kläre ich als Erwachsener (und nicht mit dem Kind).

Wiederkehrende Konflikte

Es kann unglaublich befreiend sein, grundsätzlich etwas zu ändern. Und es ist die Aufgabe von uns Eltern, diese grundsätzlichen Dinge zu ändern. Zum Beispiel merken Eltern, dass es jeden Morgen zum Streit kommt, weil das Kind aus Sicht der Eltern zu lange braucht um sich zu entscheiden, was es anzieht.

Wenn die Eltern das in der Rückschau erkennen, dann können sie als Erwachsene dafür Verantwortung übernehmen. Eine Lösung könnte sein, dass sie früher aufstehen. Eine andere Lösung, dass das Kind sich die Anziehsachen schon am Abend vorher raussucht.

Bin ich Teil des Problems?

Habe ich die Vermutung, dass ich Teil des Problems bin, dann kann ich das auch erwachsen angehen. Ein erster Schritt wäre mich zu fragen: Wann „flippe“ ich aus? Was reizt mich so? Was hat das mit mir zu tun? Und: An was erinnert mich das? Sollte ich hier nicht alleine zu einer Lösung kommen, ist es an dieser Stelle meiner Erfahrung nach eine gute Idee, sich Unterstützung zu holen.

Ein guter Sparringpartner könnte eine gute Freundin oder der Partner sein. Professionelle Unterstützung gibt es bei einem Coach oder einer Therapeutin, in einer Beratungsstelle oder einem Seminar – gerne unterstützte und begleite ich dich auf diesem Weg. Wut und andere große Gefühle sind mein Spezialthema. Die großen Gefühle zwischen Kind und Eltern. Wie du mit mir arbeiten kannst: in Einzelsitzungen oder in einem meiner Online-Gruppen-Programme. Mehr dazu auf christopher-end.de oder der übernächsten Seite.

Dich feiern nicht vergessen ...

Rückblick bedeutet auch: Dich zu feiern!

Für die Dinge, auf die du stolz bist – und besonders, wenn du Dinge tust, auf die du nicht stolz bist.

Denn das kennen wir alle: Dass wir Dinge tun, auf die wir nicht stolz sind.

Viele von uns Eltern neigen dazu in eine Richtung zu tendieren: Entweder werten sie sich für jeden Fehler ab oder sie übersehen jeden Fehler und finden sich großartig (da du dir ein Buch über die Wut deines Kindes geholt hast und lernen willst, zählst du wahrscheinlich nicht zu der letzten Gruppe :-)).

Lernen bedeutet Fehler machen.

Lernen gelingt besonders, wenn wir mit uns nachsichtig sind. Unser Ziel verfolgen und die kleinen Schritte gehen, die dorthin führen..

Ich wünsch dir alle Liebe und Gute für deinen Weg!

Chris



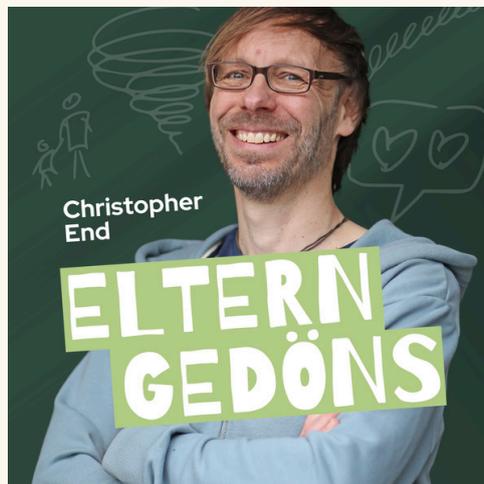
Impressum

(C) Christopher End 2018-2025

Christopher End
Praxis für Eltern-Coaching, Therapie und Achtsamkeit
Neuenhöfer Allee 82
50935 Köln

E-Book & Texte & Illustrationen: Christopher End

Mehr zu mir, Christopher End, findest du auf christopher-end.de – dort gibt es auch meinen wöchentlichen Podcast Eltern-Gedöns :



Du willst mit mir arbeiten?

Einzelsitzungen: Buch dir einfach und schnell deinen persönlichen Termin.

Kurse & Programm: Ob die Wut deines Kindes, deine eigene Wut, Entspannung oder Kommunikation – in Gruppen-Programmen begleite ich dich persönlich über längeren Zeitraum.

Alle Infos dazu findest du auf www.christopher-end.de