

Familie

Kinder müssen lernen, mit ihrer Wut umzugehen

Eltern sollten herausfinden, was ihr Kind so in Rage bringt – und ihm vermitteln, dass es bei allem Unmut trotzdem geliebt wird

VON TANJA WESSENDORF

Manchmal reicht ein Gummibärchen in der falschen Farbe für einen Wutausbruch. Ein anderes Mal bekommt man ein Eis mit einem falschen Löffel serviert. Oder die Legosteine passen nicht so zusammen, wie sie sollen. Oder der Fernseher wird ausgemacht. Es gibt Kinder, die bei vermeintlichen Kleinigkeiten in Rage geraten. Warum ist das so und wie geht man damit um?

„Kinder sind wütend, genau wie Erwachsene auch. Nur haben Erwachsene inzwischen eine gesellschaftlich akzeptierte Form gefunden, um mit dieser Wut umzugehen. Kinder müssen das noch lernen“, erklärt die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Désirée Beumers aus Bergisch Gladbach. Sie sagt auch: „Wut ist eine normale und wichtige Emotion. Sie wird heutzutage nur immer weniger ausgehalten.“

Herausfinden, warum das Kind so wütend ist

Wie geht man als Eltern am besten damit um, wenn das eigene Kind immer wieder in Rage gerät? „Zunächst müssen Sie herausfinden, warum das Kind überhaupt wütend ist“, sagt Beumers. Kinder kennen ganz oft ihre Wünsche, aber nicht die zugrunde liegenden Bedürfnisse. „Das Eis zu kriegen, ist ein Wunsch, aber das Bedürfnis ist, versorgt zu werden. Das können Kinder nicht auseinander halten.“

„Natürlich geht es nicht darum, immer alle Wünsche direkt zu erfüllen, sondern die Bedürfnisse zu erkennen“, so Beumers. Wichtig sei zudem, den Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und ihnen zu erklären, warum sie etwas nicht dürfen. So gelinge es leichter, Regeln zu akzeptieren.

Mitten in einem Wutanfall sei es manchmal schwierig, das eigentliche Problem zu erkennen. Eltern sollten – wenn möglich – trotzdem Verständnis zeigen. Wenn sie das Kind sprachlich gerade nicht erreichen, sollten sie einfach ruhig neben ihm sitzen bleiben und – wenn es das Kind zulässt – Körper-

kontakt halten. Nicht immer gelingt das, denn manche Eltern lassen sich von der Wut des Kindes anstecken und ärgern sich, dass der Anfall die Tagespläne durcheinander wirft. Wenn die eigenen Emotionen zu groß werden, sollte man sich unbedingt aus der Situation entfernen, dies dem Kind aber unbedingt mitteilen und es kurz in Ruhe lassen. Wichtig: Die Eltern entfernen sich, nicht das Kind wird weg geschickt.

Zudem sei die richtige Kommunikation entscheidend, zum Beispiel so: „Diese Situation macht mich so wütend, ich muss mich kurz beruhigen gehen. Aber wenn auch du dich beruhigt hast, kannst du jederzeit wieder zu mir kommen.“ Gerade nach einem Wutanfall müssen Kinder sich rückversichern können, dass sie immer noch geliebt werden und immer noch in Ordnung sind, auch wenn sie manchmal ein Verhalten zeigen, das die Eltern nicht gerne haben.

Eltern sollten sich Hilfe holen

Manchmal schafft man es nicht, genug Verständnis aufzubringen und wird selbst wütend. „Das können die Kinder auch ruhig mal sehen. So lernt das Kind, dass die Wut ausgedrückt werden darf. Wichtig ist nur, dass man anschließend zu dem Kind sagt, dass man in seiner Wut hätte anders reagieren sollen und dass man zu seinen eigenen Fehlern steht“, sagt Beumers.

Wenn Eltern immer wieder von der Wut des Kindes mitgerissen werden, sollten sie sich bei Familienberatungsstellen, beim Jugendamt oder auch bei einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten beraten lassen. Beumers: „Holen Sie sich Hilfe und haben Sie keine Angst, dass Sie als schlechte Eltern dastehen! Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Eltern haben die Verantwortung dafür, das Miteinander gut zu gestalten. Und wenn sie da Hilfe brauchen, ist es ihre Verantwortung, sich Hilfe zu suchen. Das sind sie ihren Kindern schuldig.“ (s. nebenstehender Kasten)



„Wut ist eine normale und wichtige Emotion. Sie wird heutzutage nur immer weniger ausgehalten“

Désirée Beumers, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin



Foto: Getty Images

Rat und Hilfe

Familienberatungsstellen der Stadt

Köln, zum Beispiel in der Innenstadt:
Schaevenstr. 1a
50676 Köln
Telefon 0221/221 24923
Zweigstellen gibt es auch in Ehrenfeld, Chorweiler und Kalk.
Mehr Infos hier: » www.stadt-koeln.de/service/adressen/familienberatung

Internat. Familienberatung Köln

Mittelstr. 52-54
50672 Köln
Telefon 0221/92 58 430
» www.beratung-caritasnet.de

Familienberatungsstelle

Kinderschutzbund
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Köln e.V.
Bonner Straße 151
(Zufahrt nur über Koblenzer Str)
50968 Köln
Tel.: 0221 / 5 77 77 - 0
info@kinderschutzbund-koeln.de
» www.kinderschutzbund-koeln.de

Hilfen für Kinder sucht- und psychischkranker Eltern

Knauffstraße 14, 51063 Köln
Telefon 0221/ 64 70 931
familienberatung@csh-koeln.de

Buchtipps:

Nora Imlau: „So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten“, Kösel Verlag, 20 Euro

Dagmar Geisler: „Wohin mit meiner Wut? Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5“, Loewe Verlag, 9,95 Euro

Nanna Neßhöver: „Wenn ich wütend bin: Zum Mitmachen und Wut abbauen“, Carlsen Verlag, 13 Euro

Pat Harvey/Jeanine A. Penzo: „Hilfe! Mein Kind rastet aus: Ihr Notfallplan bei extremem kindlichen Verhalten“, Trias Verlag, 9,99 Euro

Sara Michalik-Imfeld/Peter Michalik: „Mein wunderbares wütendes Kind: Warum starke Gefühle auch gut sind und wir Wutanfälle gemeinsam überstehen“, Humboldt Verlag, 19,99 Euro