



Stärkung der Erziehungskompetenz

# TROTZ UND WUT

## Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36  
33397 Rietberg

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

## So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316  
[katharina.kneuper@stadt-rietberg.de](mailto:katharina.kneuper@stadt-rietberg.de)

Martin Hillemeier 05244 / 986-308  
[martin.hillemeier@stadt-rietberg.de](mailto:martin.hillemeier@stadt-rietberg.de)

oder [familienzentrum@stadt-rietberg.de](mailto:familienzentrum@stadt-rietberg.de)  
FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter  
[www.familienzentrum.rietberg.de](http://www.familienzentrum.rietberg.de)

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) [www.ipse-mh.blogspot.de](http://www.ipse-mh.blogspot.de).



## „Wut, das missverstandene Gefühl“

Trotz- und Wutanfälle treten zum ersten mal im 2. Lebensjahr eines Kindes auf, haben ihren Höhepunkt im Alter zwischen zwei und drei und klingen im Alter von vier Jahren ab. Sie finden in einem voraussagbaren Stadium der Entwicklung des Kindes statt, wenn das Kind ein Selbstgefühl entwickelt: es ist alt genug, ein Gefühl für „ich“ und „ich will“ / „ich will nicht“ zu haben, aber noch zu jung um zu wissen, wie man bekommt was man will. Die Kinder bekommen zumeist nur an einem bestimmten Ort Wutanfälle (z. B. im Kindergarten oder zu Hause, nicht aber an beiden Orten) und zusammen mit einer bestimmten Person (bei der Mutter, aber nicht beim Vater oder umgekehrt). Wutanfälle sind so häufig eine öffentliche Veranstaltung, weil das Kind die Erfahrung gemacht hat, dass es sich dort am ehesten durchsetzt. Vielen Eltern ist ein derartiger Aufstand nämlich peinlich, so dass sie geneigt sind, dem Kind das zu geben, was sie vorher nicht geben wollten.

### Gelassenheit lernen hilft, Gefühlen von Wut und Ärger vorzubeugen:

#### 1. Der innere Dialog – mit sich selbst argumentieren

Sie freuen sich auf einen Ausflug mit der Bahn. Doch Ihr Kind trödelt und sie verpassen den Zug. Wie reagieren Sie? Sie ärgern sich über die verpasste Tour bis zur Weißglut, schimpfen mit Ihrem Kind. Der Tag scheint gelaufen zu sein - ohne den Zug zurückholen zu können.

Ändern Sie stattdessen sich und Ihr Bewusstsein:

Versuchen Sie über den Dingen zu stehen, d. h. besinnen Sie sich auf Ihre Rolle als Mutter oder Vater. Hilfreich hierbei ist es zu wissen, dass es sich um eine schwierige Zeit für Eltern und Kind handelt, „aber auch diese Klippe werden wir umschießen“. Natürlich dürfen Sie Ihrem Kind Grenzen setzen, aber nur wenn sie dem Alter des Kindes entsprechen und die damit unmittelbar verbundenen Konsequenzen von Ihnen auch durchführbar sind. Nur zu erklären, dass Sie enttäuscht und mit seinem Verhalten nicht einverstanden sind, reicht oftmals nicht aus und verursacht nur unnötige Schuldgefühle – auf beiden Seiten.

Und nun?

Stellen Sie sich vor, wie interessant eine Erkundung der nahen Umgebung sein kann. Vielleicht ein Spielplatz-Besuch  
Dabei lassen Sie vor ihrem inneren Auge die negativen Alternativen vorbeiziehen: der Stress in den Zugabteilen, ein ständig nörgelndes Kind. Hierbei können Sie sich entspannen und Ihren Ärger besänftigen.

#### 2. Gedanken-Stop und Ablenkung – aus der Ärger-Situation aussteigen

Sie ärgern sich darüber, dass Ihr Kind beim Einkaufen trödelt. Die unterschiedlichsten Gedanken tauchen auf. Von: „der muss aber auch alles anfassen“ bis zu: „das macht er, um mir eins auszuwischen“. Bevor Sie weiter in die Ärgerspirale geraten, sagen Sie laut „STOP“ und versuchen Sie sich und/oder das Kind abzulenken. Indem Sie Ihre Sinne auf etwas anderes konzentrieren, entschärfen Sie die Ärger-Situation.

#### 3. Einfühlung - Was will mein Kind damit sagen?

„Ärger verflüchtigt sich auch, wenn Sie sich in Ihr Kind hineinversetzen, das Sie gerade aus dem Häuschen bringt.“ Sobald es Ihnen gelingt, sein Verhalten nachzuvollziehen, fallen Ihnen auch Handlungsalternativen und bessere Lösungswege ein - oder sie beide finden einen Kompromiss und/oder Ihr Kind darf auch mal „seinen Willen durchsetzen“.

#### 4. Humor ist, wenn man trotzdem lacht - auch über sich selber

„Eigentlich wäre dies wieder so eine Gelegenheit, um aus der Haut zu fahren oder M“, das hilft manchmal auch dem anderen und entschärft den Konflikt.

#### 5. Entspannung

Bei Spannungszuständen ist Entspannung angesagt!

Können Sie die Situation nicht kurzfristig verlassen, setzen Sie sich hin oder bleiben einfach stehen und schließen Sie die Fäuste. Atmen Sie tief ein. Atem anhalten, dann ausblasen und die Fäuste öffnen. Sagen Sie sich gleichzeitig "Ruhig, ganz ruhig". - Oft bewirkt dies Wunder, zumindest immer öfter.