

«Freuen Sie sich über Ihren Trotzkopf»

ERZIEHUNG Für viele Eltern ist die Trotzphase ihres Kindes vor allem eines: anstrengend. «Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen», sagt Kursleiterin Susanna Vogel-Engeli*. Das entspanne die Situation.

Als Leiterin von Elternbildungskursen haben Sie oft mit abgekämpften Eltern zu tun. Worüber beklagen sich Mütter und Väter am meisten?

Susanna Vogel-Engeli: Viele Eltern kommen zu mir, wenn sie nicht mehr wissen, wie sie mit dem Verhalten ihrer Kinder umgehen oder mit ihnen sprechen sollen.

Und woran liegt es meistens?

Herausfordernde Phasen zwischen Eltern und Kindern gibt es immer wieder. Oftmals spitzen sich diese aber während der Trotzphase von Kleinkindern oder in der Pubertät zu.

Wie äussert sich die Trotzphase bei Kleinkindern?

Meist sind es Gefühlsausbrüche, die sich in Schreien oder Schlägen äussern. Manche Kinder werfen Gegenstände herum, andere schlagen beispielsweise immer wieder ihren Kopf gegen den Boden. Dadurch können sie den Druck abbauen und sich selbst wieder spüren. Einige Kinder ziehen sich einfach zurück oder passen sich an. Das ist eine schlechte Variante.

Warum ist Rückzug schlecht?

Bei einem schreienden Kind bemerken die Eltern, dass es mit seinen Gefühlen nicht klarkommt, sie können darauf eingehen und es bei seinem Lernprozess unterstützen. Ein Kind, das sich zurückzieht, kann mit seinen Bedürfnissen leicht übersehen werden.

Wahrscheinlich hätten viele Eltern lieber ein Kind, das sich zurückzieht, als eines, das herumschreit.

Das mag sein. Die Trotzphase gehört aber zur gesunden Entwicklung eines Kindes dazu. In diesem Prozess realisiert das Kind, dass es einen eigenen Willen hat, und lernt erstmals, für sich selbst einzustehen. Verpasst das Kind diese Chance, besteht die Gefahr, dass es überangepasst wird. Sprich, es wird sich später zu stark den Bedürfnissen anderer unterordnen, statt für sich selbst einzustehen. Eltern dürfen sich deshalb darüber freuen, wenn ihr Kind sich gegen sie auflehnt. Es ist ein Zeichen dafür, dass das Kind die ersten Schritte in die Selbstständigkeit macht, und zeigt, dass es sich traut, seine wahren Gefühle ohne Angst vor Ablehnung zu zeigen.

Ich weiss nicht, ob sich Eltern darüber freuen können, wenn sich ihr Kind an der Kasse auf den Boden wirft und schreit.

Das Schreien und Auf-den-Boden-Werfen ist eine Reaktion auf ein Gefühl wie Frust oder Ärger, weil die Kinder erkennen, dass sie abhängig sind, obwohl sie Eigenständigkeit erreichen wollen. Dieses Verhalten ist für das Kind ein wichtiges Ventil, um den inneren Druck abzubauen. Eltern können lernen, mit diesen Ausbrüchen umzugehen. Wir kennen das ja von uns selbst: Auch uns überkommen manchmal starke Gefühle. Wir haben aber in jahrelangem Training gelernt, besser damit umzugehen. Diese «Gefühls-erfahrung» fehlt einem Kleinkind. **Wie reagiere ich als Elternteil bei so einem Ausbruch?**

Am besten bewahren Sie Ruhe und atmen tief durch. Wenn es Ihnen möglich ist, zeigen Sie Verständnis für den Frust oder die Wut Ihres Kindes und warten, bis es sich abregiert hat. Damit signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie es so akzeptieren, wie es ist.



Ein Kind, das sich schreiend auf den Boden wirft, ist anstrengend für die Eltern. Doch die Trotzphase ist wichtig für die gesunde Entwicklung eines Kindes.

Shotshop

«Verpasst ein Kind die Trotzphase, besteht die Gefahr, dass es überangepasst wird.»

Susanna Vogel-Engeli

Was ist, wenn ich mich als Mutter in dieser Situation nicht beherrschen kann und das Kind anschreie?

Tatsächlich passiert das oft. Auch Eltern haben nicht immer Nerven wie Drahtseile und manchmal auch einen schlechten Tag. Kann man als Mutter oder Vater seine Gefühle nicht beherrschen, sollte man sich fragen, warum einen die Situation so aus der Fassung bringt. Nur so hat man die Möglichkeit, einem weiteren Ausbruch vorzubeugen und beim nächsten Mal anders zu reagieren. Wichtig ist auch, sich als Eltern immer wieder Zeit für sich und für das Paarleben zu nehmen. Das ist ein guter Ausgleich.

Und wenn es immer wieder vorkommt?

Dann sollten Sie eine Möglichkeit suchen, sich nicht mehr in diese oder eine ähnliche Situation zu bringen. Wenn Ihr Kind beispielsweise immer an der Ladenkasse einen Wutanfall bekommt, weil es etwas Süßes möchte, können Sie im Vorfeld mit ihm darüber reden und ankündigen, dass Sie ihm nichts kaufen werden. So ist das Kind auf Ihre Reaktion gut

TIPPS

Regeln im Umgang mit einem Trotzkopf

- Bewahren Sie Ruhe.
- Akzeptieren Sie die Situation.
- Bereiten Sie Ihr Kind auf Vorhaben vor.
- Ändern Sie die Umstände, nicht das Kind.
- Überdenken Sie Ihre Verbote.
- Lassen Sie Ihr Kind mitbestimmen.
- Zeigen Sie Ihre Liebe.
- Erlauben Sie sich Auszeiten.
- Respektieren Sie die Grenzen des Kindes.
- Denken Sie daran: Es ist eine Phase. *nak*

vorbereitet. Wenn das nichts nützt, nehmen Sie Ihr Kind in der nächsten Zeit nicht mehr mit zum Einkaufen und organisieren sich anders. Oft lassen sich die äusseren Umstände leichter und schneller ändern als das Verhalten des Kindes.

Angenommen, ich gehe auf mein Kind ein und es beruhigt sich. Wird sein Ausbruch beim nächsten Mal nicht noch schlimmer werden?

Ich höre oft den Satz: «Wenn mein Kind jetzt schon so aufmuckt, wie wird das erst, wenn es grösser ist?» Darin schwingt die Angst vor Kontrollverlust mit. Viele Eltern glauben nach wie vor, dass es Sinn macht, den Widerstand des Kindes so früh wie möglich im Keim zu ersticken. Das ist aber ein Trugschluss.

Wieso?

Kinder müssen immer wieder die Erfahrung machen, dass jedem Mitglied der Familie der gleiche Wert zugesprochen wird und die persönlichen Bedürfnisse gegenseitig respektiert werden. Das stärkt sie in ihrem Selbstwert und sie lernen, Verantwortung für sich und die Gemeinschaft zu übernehmen. Und das ist schliesslich das Ziel aller Eltern.

Die Eltern sollen sich also den Bedürfnissen der Kinder unterordnen?

Die Eltern sollen sich nicht unterordnen. Ihre Aufgabe ist es, Verständnis zu zeigen und dem Kind gegenüber einfühlsam zu sein. Die Führung bleibt aber trotzdem bei ihnen. Dazu gehört auch, ab und zu klar Nein zu sagen und die eigenen Grenzen anzusprechen. Nur so lernt das Kind, diese zu respektieren. Damit das klappt, ist es zentral, dass die Eltern die Grenzen des Kindes ebenfalls respektieren. Das ist aber leider oft nicht der Fall.

Inwiefern?

Viele Eltern gehen täglich über die Grenzen ihres Kleinkindes

hinweg. Oft sind das kleine Überschreitungen, wie beispielsweise das Kind dazu zu animieren, fertig zu essen, obwohl es schon satt ist. Ähnlich sieht es mit Körperkontakt aus. Oftmals werden Kinder dazu gedrängt, jemanden zu küssen oder zu umarmen, obwohl sie das gar nicht wollen.



«Oft lassen sich die äusseren Umstände leichter ändern als das Verhalten des Kindes.»

Susanna Vogel-Engeli

Wieso ist das schlimm für das Kind?

Wenn es der Mutter unangenehm ist, dass ihr Kind von der Oma nicht umarmt werden will, und sie es deshalb dazu zwingt, muss das Kind etwas gegen seinen Willen und für das Wohlbefinden seiner Mutter tun. Es lernt somit schon sehr früh, dass es o.k. ist, Grenzen anderer zu überschreiten und dass die Gefühle der Mutter wichtiger sind als die eigenen. **Seiner Mutter etwas zuliebe zu tun, ist doch nicht schlimm.** Als Kind seinen Eltern etwas zu-

liebe zu tun, ist absolut in Ordnung, solange keine eigenen Grenzen verletzt werden. Die Gefühle anderer über die eigenen zu stellen, behindert aber die Kindesentwicklung.

Inwiefern?

Blinde Anpassung und Gehorsam passen nicht mehr in unsere Welt. In der heutigen Gesellschaft muss sich ein heranwachsender Mensch schon früh behaupten können und fähig sein, aus den unzähligen Möglichkeiten selbst auszuwählen und kluge Entscheidungen zu treffen. Kinder begleiten bedeutet heute, sie früh mitdenken und mitentscheiden zu lassen, damit sie die Verantwortung für ihre Probleme selber übernehmen können. Leider ist Gehorsamkeit für viele Eltern aber immer noch ein Gütesiegel für eine gute Erziehung.

Woher kommt das?

Es ist eine Tatsache, dass wir mit unseren Kindern oft so umgehen, wie mit uns umgegangen wurde. Das ist nicht immer eine gute Basis und schwierig zu ändern. Eltern sollten daher mutig ihr Verhalten gegenüber dem Kind hinterfragen und darauf achten, wie sie mit ihm umgehen. Kinder achten nämlich viel mehr darauf, was Eltern tun, als was sie sagen. Sie brauchen ein gutes Vorbild.

Wie können Eltern ein gutes Vorbild sein?

Ein gutes Vorbild zu sein, wird oft damit verwechselt, alles richtig zu machen. Kinder sollten bei ihren Eltern aber vor allem abschauen können, wie diese mit ihren Stärken und Schwächen umgehen. Dazu gehört auch, dass Eltern Fehler eingestehen.

Interview: Nadine Klopfenstein

*Susanna Vogel-Engeli bietet diverse Elternbildungskurse an. Die gelernte Primarlehrerin ist 52 Jahre alt und wohnt mit ihrer Familie in Dussnang.