

Wie Kinder lernen, mit Stress und Wut umzugehen

Wenn Kinder wütend sind, fällt es ihnen oft schwer, sich zu beruhigen. Familienberaterin Maya Risch zeigt auf, wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können. Denn Kinder können lernen, mit dem starken Gefühl der Wut umzugehen.



Wut ist ein starkes Gefühl – aber Kinder können lernen, damit umzugehen. Bild: Bicho_raro,

Von [Maya Risch](#)

Wenn wir unseren Kindern im Umgang mit Stress und Wut helfen wollen, müssen wir erst verstehen, was die Kinder von ihrer Entwicklung her schon können und was noch nicht. Denn wenn Kinder sehr wütend sind, schaltet sich ihr Frontalhirn aus. Sie sind dann ganz Wut. Von Kopf bis Fuss.

Wut zu regulieren ist ein Lernprozess

Kinder können je nach Alter ihre Impulse noch nicht regulieren und kontrollieren. Dann werfen sie mit dem, was sie gerade in der Hand haben. Oder schlagen, treten, beißen.

Maya Risch, Beraterin SGfB , Familylab Seminarleiterin, Familienberaterin, Erwachsenenbildnerin SVEB1 |
Rosmarinweg 3 | 8057 Zürich | Mobile: +41 76 428 99 84 | <mailto:kontakt@mayarisch.ch> |
<https://www.mayarisch.ch/>

Auch Babies spüren Ärger: Wenn Babys gestresst oder verärgert sind, können sie nur saugen oder schreien, um sich zu beruhigen. Wird der Stress grösser, schreien sie.

Das zeigt der Umgebung an, dass das Kind eine erwachsene Person braucht, die ihm hilft, wieder zur Ruhe zu kommen, indem sie es füttert, ihm Nähe anbietet, es ablegt oder seine Position verändert. Das wird auch Fremdregulation genannt. Bereits ein Baby im Alter von drei bis neun Monaten kann seine Impulse für eine ganz kurze Zeitspanne kontrollieren und warten, ohne loszuschreien. Wenn es die Erfahrung gemacht hat, dass die Eltern ihm zeitnah helfen.

Mit drei oder vier Jahren entdeckt das Kind dann sein «Ich». Es schreit nun auch, um den Stress zu vermeiden, der entsteht, wenn wir ihm einen Wunsch verwehren oder etwas nicht so läuft, wie sich das Kind das vorgestellt hat. Ein zerbrochener Keks kann ebenso Auslöser sein wie die Tatsache, dass wir nicht verstehen, dass das Kind die blaue Hose anziehen will. In diesem Alter können viele Kinder ihren Stress zum Beispiel auch mit Hilfe ihres liebsten Kuscheltiers abbauen.

Wut löst Stress aus und ist ansteckend

Übrigens: Auch bei uns Erwachsenen schaltet sich das Frontalhirn bei grosser Bedrohung oft ab. Nur haben die meisten von uns Strategien erworben, um sich in diesem Fall zu regulieren. Die Wut des Kindes löst bei uns Erwachsenen meistens Stress aus, egal wie alt das Kind ist. Zudem ist Wut ansteckend wie Lachen oder Gähnen. Wir sind somit gefordert, uns selber zu regulieren, damit wir nicht von der Wut des Kindes mitgerissen werden und ebenfalls zu schreien anfangen. Es ist völlig verständlich, dass wir manchmal im ersten Moment mitgerissen werden.

Wichtig ist aber, dass wir dies rechtzeitig wahrnehmen, Gegensteuer geben und uns selber regulieren. Das Kind braucht in diesem Moment eine Person, die ruhig und präsent bleibt, die seine Gefühle genauso wahrnimmt wie ihre eigenen und die sich bei Bedarf selber beruhigt. Gelingt uns das, können wir dem Kind helfen, sich zu beruhigen. Das Kind kann mit seiner Wut und Aufregung sozusagen zu uns in den Lift einsteigen und zusammen mit uns wieder runterfahren. Das wird auch Co-Regulation genannt.

Warum Sie Interesse zeigen sollten für die Wut des Kindes

Auf diese Hilfe beim Regulieren sind unsere Kinder noch ziemlich lange angewiesen. Sie entwickeln zwar mit vier bis sieben Jahren die Fähigkeit, sich äusseren Umständen anzupassen, sodass sie es dann in der Kita,

im Kindergarten und der Schule tagsüber oft schaffen, sich ohne uns zu regulieren. Vermutlich strengt sie diese Art der Regulierung ziemlich an. Zu Hause regulieren sie ihre Wut meistens noch einige Jahre weiterhin durch Schreien, Weinen und Wüten, weil sie sich hier wahrscheinlich sicher fühlen und sich darauf verlassen, dass wir trotzdem dableiben. Es lohnt sich für uns also, einen guten Umgang damit zu finden.

Ein durchschnittliches Kind, das in einem sicheren und fürsorglichen Umfeld aufwächst, braucht eine ganze Kindheit experimentellen Lernens, um alle seine aggressiven Gefühle zu integrieren, die destruktiven unter Kontrolle zu bekommen und sie von konstruktiven zu unterscheiden.

Jesper Juul

Ein wichtiger Teil, unserem Kind dabei zu helfen, einen konstruktiven Umgang mit dem kraftvollen Gefühl der Wut zu lernen, besteht darin, dass wir uns für seine Wut interessieren, ihr Raum geben und sie zusammen mit dem Kind aushalten und das Gefühl auch benennen: «Ja, ich sehe, dass dir das nicht gefällt. Du bist gerade sehr wütend.»

Mit Kindern im Alter von drei bis sieben Jahren habe ich gute Erfahrungen damit gemacht, sie zu fragen: «Wie gross ist denn deine Wut?». Das Kind kann dann z.B. mit den Armen zeigen, wie gross seine Wut ist. Es hilft dem Kind, von der Grösse seiner Wut zu erzählen, wobei es wichtig ist, dass wir zuhören, ohne zu werten, ob die Wut berechtigt ist oder nicht.

Als mein Sohn in diesem Alter war und ich ihn nach der Grösse seiner Wut fragte, sagte er einmal: «Sie ist soooo gross wie dreimal rund um die Welt.» Ich sagte: «Soo gross? Kein Wunder, dass sie keinen Platz mehr hat in deinem Bauch. Komm, wir schauen, wie sie rauskommen kann.» Dieser Dialog half meinem Sohn, sich überraschend schnell zu beruhigen, weil er sich vermutlich in seiner Wut ernst genommen fühlte.

Bewegung hilft: So wird Ihr Kind die Wut los

Wut ist Kraft. Oft ist Bewegung hilfreich, um diese Energie freizusetzen, ohne etwas zu zerstören oder jemandem wehzutun. Hier einige Ideen dazu:

- Kreise oder Strecke rennen (so lang und gross wie die Wut)
- Zeitungen zerreißen, Zeitungen zerknittern und werfen
- trommeln
- stampfen, hüpfen auf zwei Beinen
- Körperteile ausschütteln
- Papier mit grossen Kreisen «vollkritzeln»
- rauspusten: Luft ablassen (pffffff oder wuuuuuu)

Je nach «Grösse» der Wut, erreichen wir das Kind mit Worten im akuten Moment nicht mehr. Wir können später – in einem ruhigen Moment – mit dem Kind darüber sprechen, was es beim nächsten Mal tun kann, wenn die Wut wieder da ist. Dabei können wir das Kind auch nach eigenen Ideen fragen. Einige Kinder sind sehr erfinderisch. Nutzen wir ihre Kreativität, um der Wut einen Weg zu weisen und einen Raum zu geben.