

"Für die Entwicklung von Kindern ist Wut zentral"

Maya Risch im Interview, geschrieben von Sabine Sommer
(erschienen im Mamablog des Tagesanzeigers Online am 10.8.2020)

Frau Risch, Sie bieten als Familienberaterin Workshops mit dem Titel "Tut Wut gut?" an. Warum liegt Ihnen dieses Thema so sehr am Herzen?

Wut hat in unserer Gesellschaft keinen guten Ruf. Dabei bedeutet sie Lebenskraft. Sie zeigt, was uns fehlt, hilft uns dabei, Ziele zu erreichen und Grenzen zu setzen, schützt uns vor Gefahr und bringt Lebendigkeit und Klarheit in Beziehungen. Für die kindliche Entwicklung ist sie zudem elementar. Doch für viele Eltern ist der Umgang mit wütenden Kindern nicht einfach. Schnell verunsichern uns diese, weil wir selbst als Kinder oft keine Vorbilder hatten, um den konstruktiven Umgang mit Wut zu lernen. So fehlt uns manchmal das Gefühl für die gesunde Normalität und Wichtigkeit der Wut.

Streben wir mit unserem heutigen pädagogischen Weltbild vielleicht ein zu harmonisches Zusammensein an, in dem es für Kinder zunehmend schwierig ist, Platz für ihre inneren und äusseren Konflikte zu finden?

Ja, von Kindern wird oft erwartet, dass sie im stressigen Alltag einfach funktionieren. Das tun sie oft auch, aber zum Glück nicht immer. Wenn Kinder gesehen und gehört werden, sind sie sehr kooperativ, denn sie wollen nichts mehr als dazugehören und für die Gesellschaft wertvoll sein. Müssen

sie aber – sei es zu Hause oder in der Schule - ihre Persönlichkeit allzu oft klein halten, gehorchen und sich anpassen, machen sie das auf Dauer nicht mit. Im Alltag der Erwachsenen muss es oft schnell gehen und Gefühlsausbrüche der Kinder sind selten gern gesehen. Kinder sollten aber erleben, dass ihre Wut genauso willkommen ist wie die Freude. Und dass ihnen jemand dabei hilft, den Umgang mit ihr zu lernen. Stattdessen reden wir oft auf Kinder ein, weil es uns schwerfällt, ihre starken Gefühle auszuhalten.

Da Wut ansteckend ist, ist es wichtig, den Fokus zuerst auf uns und unsere Empfindungen zu lenken, um nicht von jenen des Kindes überschwemmt zu werden. Wir brauchen Strategien, wie wir uns selber beruhigen können, um dann das Kind durch seine Gefühle zu begleiten. Dabei kann es hilfreich sein, uns zu zentrieren und zum Beispiel zu beobachten, was unsere Hände gerade tun oder wie unser Atem fließt..

Manche Eltern schicken tobende Kinder auf den "stillen Stuhl", wo das Kind über sein Verhalten nachdenken soll. Was machen stille Stühle und andere Strafen mit Kindern und ihrer Wut?

Was lernt ein Kind, das bestraft wird? Dass Macht regiert, der Stärkere gewinnt und Wut falsch ist. Vermutlich auch, dass es nicht richtig ist, wie es ist. Dies ist der Entwicklung eines guten Selbstwertgefühls sicher nicht zuträglich.

Was geschieht mit einem Menschen, der seine Wut anhaltend unterdrückt?

Sie wird nicht verschwinden, sondern grösser werden, und unkontrolliert einen Weg gegen ussen oder innen finden. Bei rund der Hälfte der Menschen richtet sie sich gegen aussen: Sie werden grob, schreien, beleidigen, schlagen. Die anderen implodieren, verstummen, bis hin zur Depression.

Was würde mit einer Gesellschaft geschehen, in der Wut ausgemerzt wird?

Ich denke, dass ein solches Zusammenleben zunehmend zerstörerische Formen annehmen würde. Vielleicht würde die Gesellschaft aber auch lahmgelegt, weil keine Energie mehr da wäre, keine Entscheidungen mehr getroffen, keine Gefühle mehr gezeigt würden.

Wie also soll ein Vater auf eine tobende Dreijährige reagieren, die so wütend ist, weil er ihr kein weiteres Eis erlaubt?

Wichtig ist, mit dem Kind im Kontakt zu bleiben und sein Verhalten auszuhalten. Denn Kinder wollen das Eis UND den Kontakt. Kleine Kinder können ihre Wut noch nicht regulieren. Der Vater aber kann sie benennen: «Ja, ich sehe, wie wütend es dich macht, dass du kein Eis mehr bekommst. Das ist ok.» Oft wollen wir Eltern die Wut «wegmachen», weil wir uns provoziert fühlen. Dem Kind geht es aber um etwas Anderes: Es steht für seinen Wunsch ein und kämpft nicht gegen uns, sondern für ein Eis.

Wie reagiere ich auf einen Zehnjährigen, der auf die Aufforderung, für heute das Handy abzustellen "Ihr seid die blödesten Eltern der Welt!" schreit und die Türe knallt?

Die Eltern haben ihre Verantwortung wahrgenommen, geführt und sind klar geblieben. Sie könnten sich darüber freuen, dass ihr Sohn, der ja einen guten Grund hat, wütend zu sein, schon gelernt hat, seine Wut zu regulieren und ihn in Ruhe lassen.

Gespräche sind im Moment akuter Wut sowieso meist weder sinnvoll noch möglich. Wir sollten das Gespräch suchen, wenn sich die Lage wieder beruhigt hat. Dann können wir dem Sohn sagen, dass wir seine Wut verstehen und diese ok ist. Und was wir uns anstelle des Türenknallens von ihm wünschen. Wir können ihn auch fragen, ob er eine Idee hat, wie wir das mit dem Handy abstellen besser regeln könnten..

Das klingt alles sehr einleuchtend. Doch dann gibt es ja auch die Abende nach einem strengen Tag, an denen noch immer kein Essen auf dem Tisch steht und die Wohnung aussieht als wäre sie explodiert. Und wenn dann die Kinder auch noch streiten, hört man sich plötzlich schreien. Ist das nun schlimm oder eben einfach total authentisch?

Ja, solche Tage gibt es wohl in allen Familien. Problematisch wird es, wenn sich solche Ausbrüche häufen. Dann stehen wir in der Verantwortung, an unserem Tagesablauf, unserer Haltung oder unserer Belastung etwas zu ändern, besser für uns selbst zu sorgen oder Beratung zu holen. Je nachdem, was ich schreie, bin ich authentisch oder abwertend. Authentisch sind Inhalte wie «Ich hatte einen superanstrengenden Tag und will, dass du mir hilfst, den Tisch zu decken.». Nicht zu empfehlen ist: «Könnt ihr nicht

EINMAL machen, was ich sage?» Das ist verletzend und hat nichts mit Authentizität zu tun.

Informationen zum nächsten Workshop «Tut Wut gut?» findest Du unter www.mayarisch.ch/aktuell/

Wenn Dich Fragen zum Umgang mit Wut beschäftigen und Du Dich lieber persönlich beraten lässt, findest Du alle Infos dazu [auf meiner Webseite, www.mayarisch.ch, Angebot, Beratung](http://www.mayarisch.ch)