

Umgang mit kindlichen Emotionen - was tun wenn das Kind tobt und schreit?

Als Eltern kennt man bei Kindern Verhaltensweisen wie schlechte Laune, überdrehtes, unruhiges oder aggressives Verhalten, Launenhaftigkeit, Wutanfälle. Diese sind oft Ausdruck eines Übererregungszustandes und damit von kindlicher Überforderung. Kinder müssen erst lernen, ihre Emotionen zu regulieren, manche können es von Anfang an besser, andere tun sich schwerer damit. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, unsere Kinder dabei zu unterstützen, ihre Emotionen einzuordnen und sich selbst regulieren zu lernen. Ein Kind mit seinem Tobsuchtsanfall alleine zu lassen birgt die Gefahr, dass es nichts Konstruktives aus der Situation lernen kann und nur die Erfahrung macht, dass Wut ein schlechtes Gefühl ist.

Nun stellt sich die Frage, wie wir als Eltern unsere Kinder dabei unterstützen können, ihre innere Balance wiederherzustellen. Zuerst ist es hilfreich, die Situation und die Gründe dafür zu analysieren. Diese Analyse soll unterstützen, besser zu verstehen, warum das Kind reagiert, wie es reagiert. Selten ist es nämlich die von uns unterstellte Eigenwilligkeit oder dass man nicht immer konsequent genug ist. In vielen Fällen ist es die kindliche Unausgereiftheit, die eigenen Gefühle einordnen zu können und unter Kontrolle zu bringen. Hilfreicher Gradmesser, ob ein Kind emotional überfordert ist oder ob es um ein inszeniertes Drama geht um etwas Bestimmtes zu erreichen, kann sein, dem Kind die Frage zu stellen, warum es gerade so reagiert. Das Kind selbst wird bei tatsächlicher Überforderung keine wirkliche Antwort geben können.

Der kanadische Professor für Philosophie und Psychologie Stuart Shanker verschafft einen guten Überblick über kindliche Stressfaktoren und unterteilt sie in biologische, emotionale, kognitive und soziale Kategorien, wobei sich die jeweiligen Bereiche natürlich überschneiden. Um einen ruhigeren Umgang mit dem eigenen Kind haben zu können, wenn es schreit oder überdreht agiert, ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, was zu diesem Gefühlsausbruch beigetragen haben könnte. Um die Situationsanalyse zu vereinfachen, kann man die Auslöser strukturieren und in die oben genannten vier Bereiche unterteilen:

- 1.) Biologischer Bereich: hierzu gehören die genetische Disposition (z.B. ist ein Kind leicht oder schwer erregbar), Ernährung (gab es heute viel oder wenig Süßes, hat das Kind Hunger oder Durst...), Schlaf- oder Bewegungsmangel, Krankheit, Umgebungslärm, optische Eindrücke, Berührungen, Gerüche, extreme Hitze und Kälte...

Symptome bei Stress im biologischen Bereich können sein: Energiemangel, Lethargie, Hyperaktivität, Schwierigkeiten beim Übergang zwischen aktiven und weniger aktiven Phasen, chronische Bauch- oder Kopfschmerzen, Lärm- oder Geräuschempfindlichkeit (Lautstärke, Tonfall), Probleme beim Sitzen auf harten Flächen oder Stillsitzen für längere Zeit, körperliche Unbeholfenheit, feinmotorische Schwierigkeiten, Überforderung in scheinbar „normalen“ Situationen

- 2.) Emotionaler Bereich: genetische Disposition (Temperament), intensive, neue oder verwirrende Gefühle, positive oder negative Gefühle
- 3.) Kognitiver Bereich: unverständliche Erfahrungen, weil kein Muster oder keine ausreichenden Informationen erkennbar sind, zu schnell oder langsam präsentierte Informationen, Überforderung bei Konzentrationsdauer.
Symptome: Aufmerksamkeitsprobleme, Lernschwierigkeiten, schlechte Selbstwahrnehmung, Probleme beim Übergang zwischen verschiedenen Aufgaben, geringe Frustrationstoleranz, fehlende Motivation.
- 4.) Sozialer Bereich: verwirrende oder sozial überfordernde Situationen, zwischenmenschliche Konflikte, Aggression, Umgang mit starken Gefühlen anderer, Notwendigkeit Bedürfnissen anderer Vorrang zu geben, Kollisionen zwischen eigenen und Gruppenwerten, Schuldgefühle.
Symptome: Probleme beim Eingehen und Aufrechterhalten von Freundschaften, Schwierigkeiten bei Gruppenaktivitäten oder Unterhaltungen, Probleme beim Interpretieren sozialer Signale, Ausgeschlossen werden, Rückzug, soziale Aggression, Drangsalieren oder drangsaliiert werden, fehlendes Mitgefühl, Ängstlichkeit in sozialen Situationen, von Ideen mitgerissen werden, die den eigenen Werten oder Verhaltensnormen zuwider laufen.

Die Situationsanalyse ist vor allem deshalb aufschlussreich, weil vermeintlich ein und dieselbe Situation beim Kind einmal unproblematisch verlaufen kann, ein anderes Mal jedoch zu einer emotionalen Eskalation führen kann. Wenn ein Kind zum Beispiel übermüdet ist, wird es anders mit einer Frustration im sozialen Bereich umgehen (wenn es zum Beispiel etwas nicht darf), als im fitten Zustand.

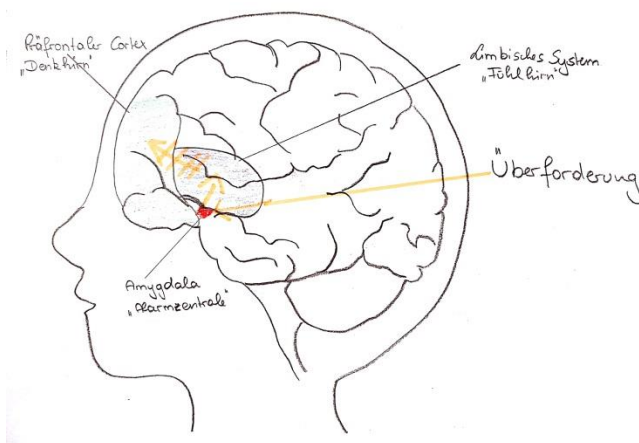
Hilfreich ist es, bestimmte Muster zu beobachten, zum Beispiel gibt es bestimmte Tageszeiten, Aktivitäten, Mahlzeiten, nach denen das Kind unruhig wird? Unter welchen Umständen reagiere ich als Elternteil gereizter auf das Verhalten meines Kindes? So kann man sich leichter auf die Situation einstellen und ist besser gerüstet für emotionale Ausbrüche beim Kind oder weiß schon, wann man selbst eher Gefahr läuft, wütend zu reagieren.

Wichtig ist, nicht immer unbedingt den größten oder auffälligsten Stressfaktor zu verändern, was ja auch nicht immer möglich ist, sondern sich das Zusammenspiel aller Faktoren anzuschauen und möglichst viele zu beseitigen.

Wenn Kinder gefühlsmäßig überfordert sind, stehen sie unter Stress und sind nicht zugänglich für gut gemeinte Argumente. In solchen Momenten ist das limbische System aktiv, der Teil unseres Gehirns, der für die Emotionen zuständig ist. Dieser Teil ist für logische Argumente (Relativieren, Drohen, Schuldzuweisungen, Argumente...) nicht zugänglich. Erst wenn sich durch äußere Beruhigung auch die Amygdala (ein Teil des limbischen Systems) beruhigt, arbeitet der Teil des Gehirns, der für logische Argumente zugänglich ist, nämlich der präfrontale Kortex wieder. Erst dann hat das Kind (bzw. man selbst) Zugang zur Selbstregulation. Auch wir Eltern können keine guten rationalen Entscheidungen treffen,

wenn wir, aufgeschaukelt durch die Konfrontation mit unserem Kind unter großer Anspannung stehen. Wir sollten daher dem Kind vermitteln, dass wir die Angelegenheit später besprechen werden und uns selbst erst einmal beruhigen müssen.

Zudem ist die Amygdala auch als Angstzentrum zu verstehen und für Bindungssystem zuständig. Wenn wir als Eltern in einer Streitsituation von unseren Gefühlen übermannt werden und Taten oder Worte rein aus dieser Emotion heraus entstehen lassen, so kommt es zum Verlust emotionaler Verbundenheit, welches das limbische System des Kindes wiederum in Alarmbereitschaft versetzt. Es führt beim Kind zu weiterer Wut, zu Scham oder Verzweiflung. So kommt es zur Eskalation der Situation und es ist für beide Seiten erschöpfend und wenig produktiv.



Überforderung führt zur Aktivierung der Amygdala und bringt das limbische System in Aufruhr. Logisches, überlegtes Denken ist dann sehr schwierig. Das limbische System muss erst wieder zur Ruhe finden, damit das Denken wieder in den Vordergrund treten kann.

Wenn den Eltern im Vorfeld schon bewusst ist, welche Situationen schwierig sein können, ist es besser, klare Aussagen und Kompromisse zur richtigen Zeit zu treffen. Also einem Kind zum Beispiel vor dem Einkaufen bereits zu sagen, wenn es sich heute nichts Süßes aussuchen darf oder dass es sich nur eine Süßigkeit aussuchen darf. Oder so können beispielsweise Kinder, die bei ihrer Kleidung gerne mitbestimmen, am Vorabend die Kleidungsstücke gemeinsam herausgelegt werden, damit es in der Früh, wenn es zum Kindergarten und in die Arbeit geht und schon Eile angezeigt ist, nicht zu einer Eskalation kommt.

Das Argument, dass Kinder lernen müssen, mit Frustrationen umzugehen hat auf jeden Fall seine Richtigkeit. Zu beachten ist aber, dass das Kind nur dann lernen kann, wenn es dafür empfänglich ist. Bei einem übermüdeten Kind zum Beispiel wird es wenig Sinn machen, an seiner Frustrationstoleranz zu arbeiten.

Trotz aller Versuche im Vorfeld zu deeskalieren sind emotionale Ausbrüche nicht gänzlich verhinderbar und gehören zur kindlichen Entwicklung. Wie geht es also weiter, wenn man die Situation analysiert und für sich eine hinreichende Erklärung für das Verhalten des Kindes gefunden hat?

Aufgrund der oben beschriebenen momentanen Unzugänglichkeit für rationale Argumente in Bezug auf das Streitthema ist es vorerst wichtig, ruhig zu bleiben und nicht selbst in emotionalen Aufruhr zu geraten, weil das Kind nicht macht, was es machen sollte, oder macht, was es nicht machen sollte.

1. Schritt: Atmen, ruhig bleiben, sich daran erinnern, dass das Kind überfordert ist und sich momentan nur durch das elterliche Verhalten regulieren kann. Sätze wie „Beruhige dich“ sind für das Kind inhaltslos, weil das Kind möglicherweise gar keine Vorstellung davon hat, was ruhig sein heißt, wie es sich anfühlt, wenn man ruhig ist. Wir als Erwachsene wissen, ruhig bleiben hat mit einer ruhigen, tiefen Atmung zu tun, mit entspannter Körperhaltung, Kinder wissen das meist noch nicht.

2. Schritt: Bestmöglich dafür sorgen, dass das Kind sich wohl fühlt. Das ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich und die Eltern können lernen herauszufinden, was beim eigenen Kind hilft. Ist es die Umarmung? Oder sich gemeinsam irgendwo hinsetzen? Streicheln?

3. Schritt: Erklären, wieso es jetzt hilft, zur Ruhe zu kommen. Dass es dann dem Kind besser geht, dass es dann sagen kann, was jetzt gerade los ist, und man dann gemeinsam eine Lösung finden kann etc.

4. Schritt: Helfen, sich auf die körperlichen Vorgänge zu konzentrieren. „Schau, du atmest ganz schnell, versuch mal ganz tief einzuatmen, als ob du gleich einen Luftballon aufblasen müsstest“

5. Schritt: Helfen, die Verbindung zwischen der Aktivität und den Vorgängen im Körper wahrzunehmen.

6. Schritt: Beruhigungsstrategien in die tägliche Routine einplanen, damit sie für das Kind immer besser abrufbar werden und natürlich sind sie in einer ruhigen Situation leichter zu üben. Dafür am besten klein anfangen. Je nach Alter ist die Aufmerksamkeitsspanne des Kindes für so eine Übung entweder noch ganz kurz oder auch schon länger ausdehnbar. Eventuell hinlegen oder bequem hinsetzen. Spüren, wie der Körper einatmet (Energie) und verbrauchte Energie ausatmet. Z. B. Merkst du, wie beim einatmen die Nase leicht kitzelt....Wie warm es sich anfühlt? Wie Lunge und Bauch sich wie ein Ballon anfüllen. Ziel ist es, dass das Kind ein besseres Gespür für den eigenen Körper und die Vorgänge bekommen und merken soll, welche Auswirkungen die eigenen Aktivitäten auf die körperlichen Vorgänge haben. So können später Sätze wie „Beruhige dich erst mal“ auch tatsächlich vom Kind verstanden werden und umgesetzt werden.

Ein essentieller Faktor beim Thema elterliche Ruhe bewahren ist der eigene Zugang zu dem Thema. Es ist trügerisch zu glauben, man könnte das Verhalten des Kindes kontrollieren oder könnte und müsste Wutausbrüche verhindern. Es geht darum, eskalierende Situationen bestmöglich zu vermeiden. Das heißt natürlich nicht, dass man ein klares Nein nicht

durchsetzen soll, wenn es richtig und wichtig erscheint. Und wie bereits erwähnt - das heißt auch nicht, dass man eine Eskalation immer vermeiden kann. Wenn sie aber Eintritt und das Kind wütend und aggressiv wird, dann ist es wichtig, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu bewahren. Das gelingt nur, wenn man als Elternteil Ruhe bewahrt und das eigene limbische System nicht in Aufruhr gerät.

Sollte hinter dem Verhalten tatsächlich Kalkül stecken und das Kind partout etwas erreichen, was es haben möchte, ist es ebenso hilfreich, selbst ruhig zu bleiben um überlegt handeln zu können und um klar bei der eigenen Entscheidung und beim eigenen Nein bleiben zu können.

Weiterführende Literatur zu dem Thema:

Roth, Gerhard/ Strüber, Nicole: Wie das Gehirn die Seele macht. Klett-Cotta. 2014.

Shanker, Stuart: Das überreizte Kind: Wie Eltern ihr Kind besser verstehen und zu innerer Balance führen. Mit der weltweit bewährten Methode der Selbstregulierung. Mosaik. 2016