Bevor der Kragen platzt

Wir lieben unsere Kinder heiß und innig und dennoch bringen sie uns manchmal in kurzer Zeit zur Weißglut. Auch Eltern haben wütende Gedanken, das ist menschlich – wir dürfen diese jedoch nicht in die Tat umsetzen – wir müssen unsere Wut kanalisieren, denn „unser eigener Zorn und Verdruss tut uns mehr Schaden an, als das, was uns zum Zorn veranlasst."

Eltern empfinden ihre Kinder zwischen 2,5 und 4 Jahren am ungehorsamsten, was am erwachenden eigenen Willen der Kleinen liegt: Keine Mauer ist zu hoch und kein Wasserhahn weit genug entfernt und Fernbedienungen ein begehrtes Spielzeug. Das kann nerven und Kinder sind mit einfachen ermahnenden Worten nicht zu erreichen! Dafür fehlt noch das Sprach- und Weltverständnis. Sind Eltern gestresst und überfordert, werden die Worte schnell lauter und der Schritt von der Lautstärke zur körperlichen Gewalt ist nur noch ganz klein – auch wenn Eltern sich vorgenommen haben, ihre Kinder nicht anzuschreien und zu schlagen.

Es geht ganz schnell, dass Eltern und Kinder in einen Teufelskreis geraten, der zu immer massiveren Formen der wechselseitigen Provokation führt. Schon kleine Kinder wissen, wie sie ihre Eltern auf 180 bringen und so sehr, sehr viel Aufmerksamkeit bekommen, was wiederum das auffällige Verhalten verstärkt.

Umso jünger ein Kind ist, desto wichtiger ist es, dass wir unsere negativen Gefühle im Griff haben. Kleine Kinder leben noch in einer engen Verbundenheit mit den Eltern und beziehen das elterliche Verhalten auf sich. Bei unkontrolliertem Strafen und Schimpfen fühlen sich Kinder als Person abgelehnt und in ihrem Selbstwert verletzt.

Heftige Gefühlsausbrüche der Eltern erschrecken und stellen ein schlechtes Beispiel dar.

Wenn wir als Eltern immer wieder zu schnell und zu heftig reagieren, müssen wir uns selbstkritisch fragen:

Wie haben wir gelernt mit Konflikten umzugehen? Müssen wir als Gewinner aus einer Situation herausgehen oder geben wir uns mit einer Win–win-Situation zufrieden? Achten wir auf unsere sprachliche Ausdrucksfähigkeit! Mit erhobenen Zeigefinger, ständiger Kritik und Vorbehalten geraten Eltern schnell in einen Teufelskreis. Ich –Botschaften, rechtzeitig formuliert, können einen Ausweg darstellen. Diese kommen sowohl in der Erwachsenenwelt als auch in der Kinderwelt gut an und schaffen eine konstruktive Atmosphäre, in der Lösungen gut und schnell gefunden werden können.

Voraussetzung ist, dass Eltern erst einmal wahrnehmen, wie sich ihr Körper anfühlt und diesem Gefühl auch Worte geben, die Kinder verstehen können. Die Kinder wissen nun, wie den Eltern gerade zu Mute ist.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche | Marienstraße 5 | 36039 Fulda
Tel.: 06 61 – 90 15 78 0 | Fax: 06 61 – 90 15 78 27 | erziehungsberatung@landkreis-fulda.de

Reaktionen der Eltern werden dann nicht als willkürlich empfunden. Ich–Botschaften dienen dem friedlichen Miteinander, schonen die Nerven und funktionieren so:

1.Ich bin … (Gefühl)

2. wenn/weil Du … (Auslöser)

3. Ich möchte … (Ziel, Erwartung).

„Ich bin von der Arbeit gestresst. Ich möchte erst einmal kurz Ruhe haben – spielt doch noch kurz alleine – dann habe ich Zeit für Euch!“

„Ich bin ganz schön wütend, wenn ich sehe, dass die Puzzleteile am Boden verstreut sind. Ich möchte, dass wir sie zusammen aufräumen, dann können wir was anderes spielen!“

Der Ton und die Körperhaltung sind entscheidend für die elterliche Botschaft. Die Erfahrung zeigt: Gibt man seinem Ärger Ausdruck mit angemessenen Worten, hat man schon einmal gehörig Dampf abgelassen.

Was kann das Ausrasten noch verhindern, wenn die Ampel schon auf rot steht? Versuchen Sie es folgendermaßen:

Versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich ihr Körper anfühlt.

Atmen Sie mindestens 3mal tief durch.

Zählen Sie langsam rückwärts (20, 19, 18, ….)

Denken Sie beruhigende Gedanken.

Sprechen Sie mit sich selbst: Denken Sie laut über Lösungen nach.

Denken Sie später in alle Ruhe darüber nach, was geholfen hat und was Sie in Zukunft anders machen können.

Faustregel:

Gehen Sie nie wütend zu Ihrem Kind, kontrollieren Sie Ihren Ärger! Vielleicht hilft auch die Vorstellung, sich selbst auf einem Monitor zu beobachten, in ein Kissen zu boxen, mit den Kindern an die frische Luft gehen oder Ihre ganz individuelle Lösung. Machen Sie sich aber Gedanken, bevor es soweit ist!

Bevor eine Situation vollständig eskaliert: Das Kind sichern und aus der Situation gehen.

Wenn Ihnen dennoch einmal der Kragen platzt, entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind. Sollten Sie immer wieder in den Teufelskreis aggressiven Verhaltens in Familien geraten, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, um nach friedlichen Lösungen zu suchen. Die Verantwortung für ein friedliches Miteinander in der Familie liegt bei den Erwachsenen.

Carola Möller

Dipl.-Pädagogin