Wutausbruch lindert Schmerz

Trotz ist wichtig für die Seele

Der Trotz eines Zwei- bis Dreijährigen kann Eltern immer wieder an ihre Grenzen treiben.

Man kann sich kaum vorstellen, dass ein Dreikäsehoch mit seinem hemmungslosen Schreien und Toben – und das oft noch in der Öffentlichkeit – erwachsene, vernünftige Menschen, die in der Lage sind, komplizierte Steuererklärungen zu machen, eine Reise nach Amerika zu organisieren oder einen Computer zu reparieren, vollkommen handlungsunfähig macht.

Foto: Shutterstock

Die positive Bedeutung von Trotz und Wut

Wut und Trotz stärken die Willensbildung, das Selbstbewusstsein und die Durchsetzungskraft eines Kindes. Wenn Kinder trotzen, scheinen sie kurz vor dem Durchdrehen zu stehen.

Sie sind oft nicht mehr ansprechbar, schreien wie am Spieß, schlagen und treten manchmal sogar um sich und werfen nicht selten mit Gegenständen.

Wir Erwachsene tun uns schwer, uns in ein so kleines Kind hineinzudenken, weil wir gelernt haben, anders mit unserem Ärger umzugehen. Wir wissen, dass wir unserem Vorgesetzten auf keinen Fall die Akten vor die Füße werfen dürfen, wenn wir unseren Arbeitsplatz behalten möchten. Wir wissen, dass es nicht nett ist, ein Gesicht zu ziehen, wenn wir nicht das Geschenk bekommen, das wir uns gewünscht haben. Wir wissen auch, dass es wenig Sinn macht, sich heulend auf den Fußboden zu werfen, wenn uns nach stundenlangem Anstehen für eine Theaterkarte das „Ausverkauft"-Schild vor die Nase gehalten wird.

Kleine Kinder wissen das alles – noch – nicht. Sie hatten noch nicht genug Gelegenheit, Erfahrungen zu sammeln. Außerdem haben sie noch kaum alternative Ausdrucksmöglichkeiten und verfügen auch noch nicht über einen ausreichend großen Wortschatz, mit dessen Hilfe sie sich Luft machen können.

Kleine Kinder werden durch die Beschneidung ihrer Freiheit in ihrem ohnehin noch unreifen Selbstwertgefühl verletzt, und ein Wutausbruch lindert den Schmerz. Da ist es ihnen im entsprechenden Augenblick vollkommen egal, welche Konsequenzen das hat.

Kleine Kinder leben im Augenblick und in ihrer eigenen Welt und können weder die Folgen eines Handelns bedenken, noch sich in die Lage der Eltern hineinversetzen. Es gelingt ihnen auch noch nicht, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu vertagen. Sie wollen jetzt rutschen, Eis essen, plantschen oder den Ball vom Nachbarskind haben.

Was sie auch noch nicht können, ist, ihre Vorstellungen zu ändern. Ihre Vorstellungen sind noch relativ starr und unflexibel. Gibt es in der Eisdiele kein Erdbeereis, dann wählen größere Kinder und Erwachsene eben eine andere Eissorte, die ihnen ebenfalls gut schmeckt. An andere Möglichkeiten kann ein kleines Kind aber noch nicht denken. Es will nur das, was es sich in den Kopf gesetzt hat, und schlägt alle anderen Angebote wütend aus.

Den Umgang mit der Wut muss man lernen

Es ist für Kinder nicht einfach, ihre Wut angemessen zu kanalisieren, aber doch müssen sie es lernen, um in unserer Gesellschaft zurechtzukommen.

In vielen früheren Generationen wurden Ärger und Wut bei Kindern einfach unterdrückt und bestraft. Noch immer gibt es viele Erwachsene, die niemals lernen konnten, Ärger angemessen auszudrücken. Manche schlucken ihre Wut hinunter und entwickeln Minderwertigkeitsgefühle, Depressionen oder Versagensängste. Andere poltern bei jeder Gelegenheit los.

Eltern müssen daher Vorbild sein, wie Kinder angemessen mit Wut umgehen sollen. Auch wenn es noch Jahre dauern wird, sind es die Eltern, von denen es lernt, wie man Kompromisse schließt und offene Gespräche führt. Im Idealfall lernen Kinder zu Hause, dass Eltern einander zuhören, versuchen, einander zu verstehen und sich mit ihren Gefühlen nicht verstecken.

Sie sollten ihrem Kind vermitteln, dass jedes Gefühl berechtigt ist, nur die Art und Weise, wie es ausgedrückt wird, muss gelernt werden. Je seltener Eltern in den ersten Lebensjahren kategorisch nein sagen, umso kooperativer werden Kinder einer Studie zufolge. Je mehr man Kindern verbietet, desto mehr Anlass haben Kinder zum Trotz.

Mag. Mag. Manuela Oberlechner
Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

Buchtipp: **Das dritte Lebensjahr, Doro Kammerer, dtv Verlag**