



*einatmen,
ausatmen,*

WUT- AUSBRUCH

TEXT | Nele Bruns

Das Kind ist wütend, es tobt und schreit, wirft sich auf den Boden. Ihr würdet am liebsten direkt mit ausflippen? Verständlich. Geht aber auch anders. Über den gesunden Umgang mit der elterlichen Wut.



Ich zähl' bis drei...

Jetzt reicht's mir!

Das Kind will sich nicht die Zähne putzen lassen. Unter keinen Umständen. Heute nicht und auch morgen nicht. Die Geschwister streiten sich – den ganzen Nachmittag schon, in ohrenbetäubender Lautstärke. Das Baby hat wieder keinen Mittagsschlaf gemacht und stattdessen den selbst gekochten Karottenbrei in der ganzen Küche verteilt. Dazu all die unerledigten, sicht- und unsichtbaren Aufgaben des Alltags: Haushalt, Wäsche, Kochen, Termine, Termine, Termine. Stress im Job, das Handy blinkt, die E-Mail-Flut stoppt nie. So wie auch das Gedankenkarussell im Kopf nie still steht.

Na, spürt ihr schon, wie die Wut aufsteigt? Wie es brodeln? Wie das Herz immer kräftiger schlägt, sich der Hals zuschnürt, der Kopf rot und die Stimmlaut laut wird? 3, 2, 1 – da ist er: der elterliche Wutanfall. Schimpfen, Schreien, Türenknallen. Und danach? Scham und ein richtig schlechtes Gewissen. So wollte ich doch eigentlich nie sein! Woher kam denn plötzlich diese starke Wut – quasi aus dem Nichts? Warum habe ich nur so reagiert? So impulsiv, unüberlegt, fast kindisch. Kindisch – ein gutes Stichwort.

Was passiert mit Kindern, die wütend sind?

Das Gefühl Wut kennen wir vor allem von unseren Kindern – ausgedrückt zum Beispiel durch den lautstarken Trotzanfall an der Supermarktkasse, weil wir den dritten Lutscher am Tag dann doch verbieten. Das Kind wird wütend, weint und protestiert. Können wir den Ärger auf das Lutscherverbot noch nachvollziehen, fällt das bei anderen Situationen schon schwerer. Es MUSS der rote Becher sein, der Blaue fliegt direkt vom Tisch – samt Inhalt. Das „falsch“ aufgeschnittene Brot wird gar nicht erst angerührt. Wenn Kinder wegen vermeintlicher Kleinigkeiten die Fassung verlieren, bleiben Eltern oft ratlos zurück.

Um zu verstehen, woher die kindliche Wut – und damit auch die elterliche Version – kommt, lohnt sich ein Blick ins Gehirn bzw. in die Ergebnisse der Hirnforschung. Es gibt nämlich ganz „banale“ Gründe dafür, warum Kinder zum Beispiel in Konflikten, in denen ihnen Grenzen aufgezeigt werden, scheinbar unverhältnismäßig reagieren oder in ein trotziges Verhalten wechseln. Ihre Hirnentwicklung – allen voran die Impulskontrolle und Gefühlsregulation – sind

noch nicht abgeschlossen. Ehe das kindliche Gehirn zu – nach Erwachsenenmaßstäben – vernünftigen Handlungen imstande ist, muss es also fleißig trainiert werden. Das gilt im Besonderen für das kognitive, beziehungsweise rationale Gehirn, das auch für das Sprechen und Denken zuständig ist.

Wir halten fest: Zu Beginn des Lebens übernimmt zunächst das instinktive, emotionale Gehirn einen Großteil der Arbeit. Das hat zur Folge, dass gewisse Kompetenzen, für die „eigentlich“ der rationale Part zuständig wäre, zunächst noch nicht vorhanden sind. Emotionen können noch nicht angemessen reguliert werden, hinzu kommen auch charakterliche individuelle Unterschiede. Manche Kinder können sich einfach flexibler auf ungeplante Situationen einstellen als andere. Völlig ausgereift, so schätzt die Forschung, ist dieser „vernünftige“ Teil unseres Gehirns erst mit etwa 25 Jahren – also sogar noch weit nach Ende der Pubertät. Das heißt nicht, dass Menschen bis dahin gänzlich irrational handeln, aber: dass es seine Zeit braucht, bis die Vernunft ein zuverlässiger Mitspieler bei der Entscheidungsfindung wird.



Mehr über elterliche Gefühle könnt ihr hier lesen: [rossmann.de/elterngefuehle](https://www.rossmann.de/elterngefuehle)

Und mehr über die kindliche Autonomiephase gibts hier: [rossmann.de/autonomie](https://www.rossmann.de/autonomie)

Und was löst die Wut in Eltern aus?

Während es beim Kleinkind der verwehrt Lutscher im Supermarkt ist, sind die Auslöser der elterlichen Wutanfälle meist von ganz anderer Qualität. Wenn all die Aufgaben, die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags, die manchmal schier unerträgliche Last der Verantwortung, der Druck von außen und auch innen, der eigene Perfektionsanspruch, das Ignorieren eigener Bedürfnisse, Überforderung, Verunsicherung und mangelnde Unterstützung zusammenkommen, kommt er irgendwann: der große Knall. Auch einzelne dieser Stressfaktoren reichen schon aus, um gestresst zu sein. Wichtig: Stress ist nicht das selbe wie Wut. Stress setzt allerdings die Schwelle herab. Wir fühlen uns schneller wütend oder werden ungeduldig, wenn wir gestresst sind. Was dann passiert, zeigt wieder ein Blick ins Gehirn: Bei starkem Stress ist der präfrontale Kortex weniger aktiv, ein Bereich im Gehirn, der für rationales Denken und die Impulskontrolle zuständig ist.

Moment, haben wir das nicht eben erst über die kindliche Gehirnentwicklung gelesen? Ja, vereinfacht gesagt, werden in Ausnahmesituationen wie diesen unsere erwachsenen Gehirne wieder in den kindlichen, unausgereiften Zustand zurückversetzt. Unter Stress werden die Hirnareale heruntergeregelt, die fürs Denken, Planen und Problemlösen zuständig sind. Außerdem schüttet der Körper die Hormone Cortisol und Adrenalin aus, die die Körperspannung erhöhen und den sogenannten Kampf- oder Flucht-Modus aktivieren. „Eigentlich ist das eine evolutionär sehr sinnvolle Reaktion auf eine Bedrohung“, sagt Psychologin Anna-Laura Schmitz (siehe Interview auf Seite 71). „Aber kindliches Verhalten oder Alltagssituationen sind zum Glück so gut wie nie eine echte Bedrohung. Das können sich Eltern auch immer wieder klar machen und sich selbst sagen ‚Das ist kein Notfall. Ich bin sicher.‘“

Domenik Schuster, der mit „Liebe, Wut und Milchzähne“ (siehe nächste Seite) eine Medienreihe geschaffen hat, in der die Wut eine große Rolle spielt, spricht in diesem Zusammenhang vom „Erziehungsautomaten“: „Im Alltag mit meinen Kindern verwandle ich mich immer wieder in eine Art Erziehungsautomaten, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um →

WUT IM B(A)UCH

WILDE FAMILIE

In „Wild Family“ und „Wild Child“ von Bindungsforscherin Eliane Retz (Piper Verlag, je 18 Euro.) geht es u. a. auch um Wut und Konflikte. „Wild Talk“ heißt ihr Podcast. dr-retz.de



VOM ERZIEHUNGSAUTOMATEN

„Liebe, Wut und Milchzähne“ – so heißen Film, Podcast und Kinderbuch von Regisseur Domenik Schuster. Er richtet sich darin an Eltern, die neue Wege gehen wollen und sich dabei ab und zu verlaufen. goodenoughparents.de

ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Das hat aber rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der ich eigentlich sein will. Der seinen Kindern eigentlich immer liebevoll begegnen will.“ Wichtig: Auch die geduldigsten Eltern können an ihre Grenzen geraten und verhalten sich nicht immer so, wie sie es selbst von sich erwarten oder wie es ihren Werten und Vorstellungen entspricht. Dann gibt es auch bei ihnen irgendwann den Moment, an dem sie ihr Kind zu laut anschreien oder es zu fest anfassen. Wut ist eine normale, durch und durch menschliche Reaktion.

Welche Rolle spielt die eigene Kindheit?

Ein besonderes Augenmerk gilt bei der Suche nach den Wut-Auslösern noch den eigenen Kindheits-erfahrungen. Sie prägen, welche Situationen überhaupt erst Wut in uns auslösen und wie wir dann mit ihr umgehen. „Wer als Kind gelernt hat, Wut zu unterdrücken oder erlebt hat, dass Wut durch Schreien oder Gewalt ausgedrückt wurde, neigt möglicherweise dazu, diese Muster unbewusst zu übernehmen“, sagt Anna Schmitz. „Es ist wichtig, diese Muster zu reflektieren und neue, gesunde Strategien zu ent-

wickeln, um mit so heftigen Gefühlen wie der Wut umzugehen.“ Denn fest steht: Wir sind den Denkmustern und Glaubenssätzen, die dafür sorgen, dass falsch erlernte Lösungsstrategien in schwierigen Situationen automatisch abgerufen werden, nicht einfach so ausgeliefert. Wir können uns diese automatischen Reaktionen bewusst machen und ihnen etwas entgegen stellen. Dazu hilft es, sich nochmal in Erinnerung zu rufen, was wir auch unseren Kindern bei einem Wutanfall sagen können: „Alle Gefühle dürfen sein, auch die, die sich erst mal schlecht anfühlen. So wie alle Gefühle kommen, gehen sie auch wieder.“

Ein Kind in der Autonomiephase erobert sich Schritt für Schritt seinen Platz in der Welt. Es erkämpft sich seine Unabhängigkeit. Dabei braucht es seine Eltern wie nie zuvor. Zum ersten Mal mit voller Wucht so starke Gefühle wie Wut und Verzweiflung, Angst oder Enttäuschung zu spüren, sie zu verarbeiten und letztlich auch benennen und Lösungsstrategien im Umgang mit ihnen entwickeln zu können, gelingt Kindern nur dann gut, wenn sie Menschen an ihrer Seite haben, die ihnen zuverlässig Rückhalt, Liebe und Nähe bieten. Die ein sicherer Hafen sind, egal wie hoch die Wellen schlagen. Warum sollte das nicht das ganze Leben lang gelten? Wir können diesen Hafen in anderen finden – indem wir lernen, auch über negative Gefühle, Frust und Wut offen zu sprechen. Indem wir die rosarote „Ach, bei uns ist alles super“-Brille abnehmen. Wir sollten aber auch lernen, für uns selbst dieser sichere Hafen zu sein. Uns selbst wohlwollend begegnen – so wie unseren Kindern bestenfalls auch. Wir können damit beginnen, uns nicht ständig für das, was passiert ist, selbst zu verurteilen. Wir können die Bereitschaft entwickeln, immer wieder an uns zu arbeiten. Wir können lernen, besser auf uns aufzupassen. Denn: Oft denken wir, wir würden aus dem Nichts explodieren. Doch das tun wir nicht. Den Stopp-Knopf hätten wir schon lange vor dem Wutausbruch drücken müssen. Bevor es zum großen Knall kommt. Das ist oft leichter gesagt, als getan. Aber wenn wir unsere Selbstwahrnehmung schulen und uns fragen: „Was ist gerade los mit mir?“, „Gibt es einen konkreten Anlass für meine Wut?“, „War das heute nur ein ‚Aus-rutscher‘ oder kommt es öfter vor?“ Nach der Selbstwahrnehmung kommt dann die Selbstfürsorge: „Was brauche ich jetzt, damit es mir besser geht und damit solche Reaktionen in Zukunft nicht mehr passieren?“

Elternsein ist ganz oft richtig schön – aber nicht immer. Elternsein bringt das Beste in uns hervor. Aber manchmal auch das Schlechte. Und das sollte okay sein. Eltern sind eben auch nur Menschen. ☐

Ich brauch
ne Pause!

„Wenn die Wut aufsteigt: Raus aus der Situation!“

Vielen Erwachsenen fällt ein gesunder Umgang mit unerwünschten Gefühlen wie Wut schwer. Stattdessen haben sie gelernt, sie zu unterdrücken oder durch Schreien und Gewalt auszudrücken. Beides keine guten Strategien. Was stattdessen hilft, weiß Psychologin **Anna Schmitz**.

Welche Tipps hast du für den akuten elterlichen Wutanfall?

Im besten Fall kennen Eltern sich selbst gut und können bereits frühe Warnzeichen von Stress bei sich erkennen. Dann können sie präventiv eine Pause einbauen, sich Unterstützung organisieren oder andere Strategien zur Stressreduktion anwenden. Wenn die Wut einmal da ist, ist mein wichtigster Tipp: Nicht mit dem Gefühl der Wut reagieren, sondern die Situation abbrechen und sich räumlich zurückziehen. Denn im wütenden Zustand können wir nicht mehr klar denken und so handeln, wie wir es uns vorgenommen haben. Dann tief durchatmen, sich beruhigen und sich selbst ermutigend zusprechen: „Diese Situation und dieses Gefühl wird vorübergehen“, „Ich bin gerade sehr wütend und ich kann diese Situation bewältigen.“ Sehr selten müssen wir sofort reagieren, zum Beispiel wenn ein älteres Geschwisterkind das kleine Baby schlägt oder ähnliches. In vielen Alltagssituationen haben wir genug Zeit, uns erstmal wieder zu beruhigen und dann zu entscheiden, wie wir reagieren möchten.

Wie authentisch sollten Eltern ihre Wut Kindern gegenüber ausleben?

Kinder dürfen grundsätzlich mitbekommen, dass wir wütend oder genervt sind, genauso wie alle andere Gefühle auch. Wir dürfen in dem Sinne also authentisch auf solche Situationen reagieren – mit einem großen ABER: Kinder sind von uns abhängig und wir sind ihr sicherer Hafen. Sie sollten niemals Angst vor uns

bekommen oder die Verantwortung für die Situation übernehmen müssen. Wir sollten uns auch immer darüber bewusst sein, dass wir ihr Vorbild im Umgang mit Gefühlen sind. Wenn wir also selbst dazu neigen, bei Frust und Wut herumzuschreien und zu toben, sollten wir an uns arbeiten. Es geht dabei nicht darum, die Wut zu unterdrücken oder so zu tun, als würden wir sie nicht fühlen, sondern zu lernen, sie rechtzeitig wahrzunehmen und bewusst darauf zu reagieren. Im Anschluss an eine schwierige Situation können wir dem Kind erklären, was passiert ist und uns entschuldigen, für das was uns leid tut.

Was können Eltern tun, wenn sie vor ihrem Kind doch einmal die Fassung verloren haben?

Dann sollten sie in jedem Fall Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen



ANNA SCHMITZ

nimmt als Psychologin die seelische Gesundheit rund um die Geburt in den Fokus. Sie berät Familien sowohl präventiv als auch in akuten Krisen. Infos zur Beratung: annaschmitz.de oder auf Instagram [@annaschmitz.de](https://www.instagram.com/annaschmitz.de)

und wieder eine Verbindung zu ihrem Kind herstellen. Je nach Alter geht das über Körperkontakt, wenn das Kind dies möchte, vielleicht auch gemeinsames Singen oder Summen, das beruhigt das Nervensystem aller Beteiligten. Eltern können ihrem Kind altersgerecht beschreiben, dass sie sich sehr wütend gefühlt haben, vielleicht auch woran sie es gemerkt haben – und für dieses Gefühl müssen sie sich nicht entschuldigen. Aber sie sollten sich für ihr Verhalten und Reaktionen wie Schimpfen, Schreien, das Kind fest am Arm packen o.ä. entschuldigen. Und nicht zuletzt sollten sie reflektieren, wie solche Situationen in Zukunft anders gelöst werden können.

Es gibt auch Eltern, die ihre Wut nicht mehr kontrollieren können, die wiederholt laut und auch aggressiv ihrem Kind gegenüber werden. Was kann ihnen langfristig helfen?

Ich finde es sehr wichtig, sich dies einzugestehen und sich professionelle Unterstützung zu suchen. Bei einer psychologischen Beratung oder Therapie kann der gesunde und hilfreiche Umgang mit starken Gefühlen geübt werden und für vielleicht immer wiederkehrende Alltagssituationen eine gute Alternative gemeinsam erarbeitet werden. Dazu gehört auch, sich Gedanken über typische Auslöser zu machen und präventiv Strategien zu nutzen, bevor die Wut eskaliert. Dazu können Achtsamkeitsübungen gehören, regelmäßige Pausen, das Pflegen eigener Bedürfnisse und ausreichende Unterstützung im Alltag. ☐