

„Hingeschaut“

Elternbrief 09/23



Cartoon: Renate Alf

Thema:
Wohin mit meiner Wut?

Wohin mit meiner Wut?

Wut kann ohnmächtig machen, oder? Ein paar Gedanken...

Möglicherweise kennen Sie diese Situation: Ein Kind liegt an der Supermarktkasse am Boden und fordert lautstark den Kauf eines Spielzeuges oder einer Süßigkeit. Die anderen Kunden schauen mitleidig zu und geben gut gemeinte Ratschläge aus ihrem reichen Erfahrungsschatz als Eltern. Wohl viele haben so eine Situation schon mal erlebt – als betroffene Eltern oder als Zuschauer. Wie gehe ich mit dieser oft schnell eskalierenden Situation um?

Generell ist Wut eine der Farben in unserer breiten Gefühlspalette und sollte nicht von vorneherein negativ bewertet werden. Wut hilft den Menschen eigene Grenzen zu wahren, sie signalisiert ein unerfülltes Bedürfnis in einer Situation. Was kann das für ein Unbehagen oder ein unerfülltes Bedürfnis bei einem Kind sein?

1. Kinder können wütend, wenn ihre körperlichen Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind: Hunger, Durst, Müdigkeit, es ist kalt oder zu warm, mangelnde Bewegung.
2. Auch Stress oder Überforderung können einen Wutanfall auslösen: Aufstehen, waschen, anziehen, frühstücken, schnell in die Kita, spielen, Regeln lernen, Streit mit anderen Kindern, nach der Kita noch schnell einkaufen usw. Die vielen unterschiedlichen Reize, die von morgens bis abends auf ein Kind einwirken, sind zum einen bereichernd, können aber auch sehr anstrengend sein. Kinder lernen ihre Welt und sich selbst nach und nach erst kennen, und alle Erfahrungen eines Tages wollen verarbeitet werden.
3. Das Bedürfnis gesehen und wahrgenommen zu werden – der bedeutende Familientherapeut Jesper Juul erklärt, dass dieses existentielle Bedürfnis dann erfüllt ist, wenn sich die Menschen, die das Kind lieben die Mühe machen, auch hinter die Fassade des wütenden, ängstlichen, ungestümen Verhaltens zu schauen.
4. Wenn dem Kind etwas nicht so gelingt, wie es geplant war.

Wenn Kinder einen Wutanfall bekommen, wollen sie auf sich vielleicht aufmerksam machen. Sie äußern ihren Unmut über ein unerfülltes Bedürfnis oder setzen sich zur Wehr, wenn sie eine Bedrohung spüren. Das kann z.B. sein, wenn ein anderes Kind ein Spielzeug wegnimmt. Kinder können, je jünger sie sind, ihre Wut noch nicht einordnen und sich dementsprechend verhalten. Sie sind diesem Gefühl oft hilflos ausgeliefert, erkennen ihren Körper und ihr Verhalten und somit sich selbst nicht. Jetzt kommen die Erwachsenen ins Spiel.

Diese können dem Kind helfen, seine Gefühle kennenzulernen und Strategien zu entwickeln, mit der Wut umzugehen. Für Kinder ist es sehr wichtig, dass sie Erwachsene an ihrer Seite haben und nicht in ihrer Wut allein gelassen werden. Maßnahmen wie schimpfen, bestrafen, ignorieren, ermahnen oder ebenfalls wütend zu reagieren helfen eher selten. Dadurch lernen die Kinder, dass man Wut gar nicht haben darf, dass Wut schlecht ist und dass man sie nicht zeigen darf.

Was also tun – und was könnte Kindern in einer wütenden Situation helfen?

1. Sich immer wieder ins Bewusstsein rufen, dass Wutausbrüche von Kindern auf ein unerfülltes Bedürfnis hinweisen.
2. Mit dem Kind nach einem Wutanfall reden, um seine Wut zu verstehen.
3. Den Wutanfall nicht persönlich nehmen.
4. Versuchen, immer wieder auf das Neue selbst ruhig zu bleiben. Kinder lernen von den Erwachsenen Vorbildern!
5. Dem Kind helfen, ein Ventil für seine Wut zu finden, damit es sie rauslassen kann, ohne dabei andere oder sich selbst zu verletzen.

Nicht immer ist es so einfach herauszufinden, warum das Kind so wütend ist. Manchmal helfen Gespräche nicht. Spiele, Geschichten und Bilderbücher in denen Gefühle bildlich dargestellt werden, helfen dem Kind sich selbst zu verstehen. In akuten Situationen können Wut Bälle, ein Brülleimer, eine Zeitungsballschlacht, Bewegung, eine Kissenschlacht oder ein Knautschkissen zum Dampf ablassen hilfreich sein.

Ein kleines Fazit: Nicht die Wut ist häufig das Problem, sondern der Umgang damit.

In diesem Sinne wünsche ich Eltern, Erzieher*innen und allen, die für die Begleitung von Kindern zuständig sind, Verständnis für ein wütendes Kind und kreative Impulse zum Abreagieren.

Simone Isfort

Noch ein kleiner Hinweis: Kennen Sie schon unseren Eltern-Onlinekurs zur Stärkung der Erziehungskompetenz, den wir für Eltern von Kindern jeder Altersstufe entwickelt haben? Sie finden ihn auf unserer Homepage:



Meine Kinderseite:

Knete selber machen – mit dem lustigen Wackelpuddingtrick!

Wusstest du, dass Knete selber machen gar nicht schwer ist?

Der Wackelpudding sorgt für eine tolle Farbe und einen wahnsinnig guten Geruch. Die Knete ist superweich und bleibt nirgends kleben.

Die Menge ist so großzügig bemessen, dass man mit zwei Portionen wirklich viele kreative Ideen umsetzen kann.



Zutaten für die Knete

- 1 Päckchen Wackelpudding (ein Päckchen, welches für 500 ml Wasser gedacht ist) – Waldmeister zaubert grüne Knete, Himbeere rosa Knete.
- 150 g Mehl
- 150 g Salz
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 20 ml Speiseöl
- 200 ml Wasser

Rezept und Zubereitung: So klappt's

Die Zubereitung gibt keine Sauerei und ist wirklich einfach. Lass dir von deinen Eltern oder Geschwister helfen.



Schritt 1

Misch einfach alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel und koche parallel das Wasser mit dem Öl in einem Topf auf.

Schritt 2

Mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine und einem Knethaken verknetest du nun die flüssigen Zutaten mit den trockenen Zutaten.

Vorsicht mit dem kochend heißen Wasser!

Schritt 3

Während des Knetens kühlt die Masse insgesamt schon soweit aus, dass die Kinder die Knetmasse dann gleich anfassen können.

Nach kurzer Abkühlzeit ist die Knete sofort einsatzbereit.

Schritt 4

Sollte sie euch von der Konsistenz zu fest sein, kannst du etwas Öl hinzugeben.

Für uns war sie so sofort genau richtig und von der Konsistenz her von Markenknete nicht zu unterscheiden.



In einem luftdichten Behälter ist die Knete mindestens zwei Wochen haltbar.

Idee: www.wlkmndys.com