

SUSANNE MIERAU

ICH!
WILL!
ABER!
NICHT!



G|U

Die **TROTZPHASE** verstehen
und **GELASSEN** meistern



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

PF

Inhalt

Ein Wort zuvor 7

Vielleicht interessiert Sie,
wer ich bin? 9

Die Autonomiephase

WAS BEDEUTET »TROTZEN«? 11

»Trotzen« ist kein Fehlverhalten 12

Kinder wollen Eltern nicht
erzürnen 13

Was kleine Kinder
wirklich wollen 15

Das kindliche Gehirn
kann nicht anders 20

Wie Erwachsene Gefühle
wahrnehmen 20

Die Gefühlswahrnehmung
bei Kindern 22

Jedes Kind geht seinen Weg 24

Gene und Erziehung 25

Warum wir falsch über
»Trotzen« denken 28

Wir haben Gewalt Kindern
gegenüber erlernt 29



Die kindliche Entwicklung

KINDER BRAUCHEN AUTONOMIE 35

Autonomie und Selbstwirksamkeit 36

Entwicklung nach dem inneren Bauplan 38

Zone der nächsten Entwicklung 39

Kinder im Alltag beteiligen 40

Nein-Umgebung und Ja-Umgebung 44

Nein bedeutet Nein 45

Emotionen von Angst bis Zorn 48

Warum das Beruhigen so wichtig ist 49

Wie Kinder lernen, sich zu regulieren 50

Der Umgang mit starken Emotionen 52

Babys im ersten Lebensjahr 52

Kleinkinder 53

Vorschulkinder 57

Grundschul Kinder 57

Pubertät 58

Kinder kooperieren von Anfang an 60

Jedes Kind will Teil der Gesellschaft sein 61



Erfahrungen aus der Kindheit

**AUF DIE EINSTELLUNG
KOMMT ES AN** 65

**Die Last der eigenen
Vergangenheit** 66

Wenn Eltern als Kinder
selbst Opfer waren 67

Die Auslöser sind tief verwurzelt 68

Hilft uns unser Bauchgefühl? 72

Was wohl die anderen denken? 74

Gemeinsam schaffen wir es 76

Neues Denken entwickeln 78

Kinder ticken anders

**ENTSPANNT DURCH
DEN ALLTAG KOMMEN** 81

**Grundzutaten für einen
entspannten Alltag** 82

Beobachten 82

Positiver Körperkontakt 85

Zuhören 87

Reden 88

Nimm es mit Humor 92

Kleine Erholungsinseln im
Alltag schaffen 93

Ich liebe dich immer! 95

**Was wir im Alltag unbedingt
vermeiden sollten** 96

Es ist doch nur ein Klaps ... 97

Schreien 99

Streit - Ärger - Wut

KONFLIKTE MIT DEM KIND MEISTERN 103

Routinen können uns behindern 104

Eltern brauchen
alltagstaugliche Hilfen 105

Leitfaden für schwierige
Situationen 106

Schlafen: Wo liegt das Problem? 108

Schlafprobleme des Kindes
verstehen 109

Problemzone Esstisch 112

Kindliches Ernährungsverhalten
verstehen 112

»Ich räum nicht auf,
du räumst auf!« 116

Wie das Sauberwerden
konfliktfrei gelingt 118

Streit ums Zähneputzen 122

Wenn Geschwister streiten 124

Schimpfen und Kraftausdrücke 126

Schwierige Situationen draußen 128

Spaziergehen zwischen
Stehen und Rennen 129

Die anderen 131

Sicherheit vermitteln

ELTERN, KINDER, GRENZEN 133

Dem eigenen Leitstern folgen 134

Verantwortung übernehmen 135

Grenzen setzen 136

Nicht alle Konflikte vermeiden 138

Für sich selbst sorgen 138

Nur eine Phase? 139

Service

Zum Weiterlesen 140

Register 143

Impressum 144





Die Autonomiephase

WAS BEDEUTET »TROTZEN«?

.....

Den vielleicht größten Fehler, den wir machen können, ist, die Autonomiephase als »Trotzen« zu bezeichnen. Denn damit beschränken wir unseren Blick auf das Kind und grenzen unsere Handlungsmöglichkeiten ein. Doch wenn wir verstehen, warum unsere Kinder so sind, wie sie sind, können wir zusammen mit ihnen Lösungen entwickeln, um einen entspannten Weg zu finden. Wir stehen gerade erst am Anfang dieses Lebensabschnitts. Wer jetzt schon einen guten Weg findet, hat es in den folgenden Jahren leichter.

»Trotzen« ist kein Fehlverhalten

Über viele Jahrzehnte hinweg haben wir eine völlig falsche Perspektive auf das vermeintliche Trotzverhalten von Kindern vermittelt bekommen. Denn es ist keineswegs ein Fehlverhalten, sondern ein wichtiger und notwendiger Entwicklungsschritt des Kindes.

Dem Duden zufolge ist Trotz ein »hartnäckiger [eigensinniger] Widerstand gegen eine Autorität aus dem Gefühl heraus, im Recht zu sein«. Trotz ist nach dieser Definition also ein bewusster und vehement vorgebrachter Starrsinn.

So sehr wir diesen Eindruck vielleicht in einem solchen Moment mit unserem Kind auch haben mögen, sind wir damit dennoch aus zwei wichtigen Gründen auf dem Holzweg: Der erste Grund besteht darin, dass das Verhalten des Kindes sinnvoll und in Hinblick auf seine Entwicklungsbedürfnisse genau richtig ist. Der zweite Grund ist, dass es keinesfalls bewusst gegen uns ankämpft, da es dazu von seinem Entwicklungsstand her gar nicht in der Lage ist. Die Grundannahmen über die Trotzphase, die uns viele Jahre gesellschaftlich eingetrichtert wurden, sind schlichtweg falsch.

Deswegen fällt es uns auch so schwer, einen guten gemeinsamen Weg durch diese Zeit zu finden – uns fehlen das Verständnis und die Vorbilder. Anders als die gängige Trotzdefinition es uns vermuten lässt, geht es im Verhalten unseres Kindes nicht in erster Linie um die Auflehnung gegen eine Autorität. Es ist – wie wir sehen werden – KEIN Machtspiel. Unsere Kinder zeigen mit einem Wutanfall auch weder schlechte Manieren, noch wollen sie uns auf der Nase herumtanzen.

»Trotzen« ist kein Fehlverhalten des Kindes. Unsere Kinder zeigen ein Verhalten, das Kinder überall auf der Welt in dieser Art zeigen und das selbst bei unseren nächsten Verwandten im Tierreich, den Schimpansen, zu finden ist. Auch wenn wir als Eltern manchmal das Gefühl haben, nur unser eigenes Kind würde sich so benehmen und nur wir hätten dieses schwere Los des wütenden Kleinkindes zu tragen, sind wir damit keineswegs allein.

Eltern überall auf der Welt haben Kinder, die ihren Unmut mit Schreien, Weinen, Schlagen oder Umherrollen auf dem Fußboden kundtun. Führen wir uns dies vor Augen, wird uns klar: Irgendetwas an diesem Verhalten muss sinnvoll sein, wenn Menschen auf der ganzen Welt es im gleichen Entwicklungsalter zeigen. Die Natur toleriert nur selten Verhaltensweisen, die unnütz für die Entwicklung wären.

Kinder wollen Eltern nicht erzürnen

Zudem können wir sicher sein, dass Kinder einen inneren Antrieb zum Überleben haben, der ihr Verhalten uns Erwachsenen gegenüber mitbestimmt: Solange sie noch klein sind, sind sie auf den Schutz, die Pflege und Zuwendung ihrer Bindungspersonen angewiesen.

Kinder gehen eine Bindung ein zu den nahestehenden Personen, die sie umsorgen. Je nachdem, wie sich die Interaktion zwischen Erwachsenem und Kind gestaltet, können unterschiedliche Bindungsmuster entstehen. Damit sind verschiedene Formen gemeint, wie Kinder und Eltern miteinander umgehen: ob sich die Kinder sicher fühlen und auf ihre Bedürfnisse prompt und richtig eingegangen wird oder ob ihre Bedürfnisse oft übergangen werden und sie sich weniger sicher angenommen fühlen.

Pubertät

In der Pubertät verändert sich die Struktur des Gehirns noch einmal sehr stark: Nervenverbindungen werden aufgelöst, neue Verbindungen entstehen. Von den Umbauvorgängen sind auch die Gefühle betroffen, die den Jugendlichen oft zu schaffen machen: Impulsives Verhalten und starke Emotionalität sind kennzeichnend für dieses Alter. Auch dies ist dem Gehirn geschuldet und nur bedingt beeinflussbar. Viele psychische Erkrankungen haben ihren Ursprung in der Pubertät, weshalb auch in diesem Alter noch unsere Unterstützung in vielen emotionalen Fragen notwendig ist. Dass Kinder, die eine besonders ausgiebige Autonomiephase hatten, in der Pubertät sehr pflegeleicht wären, stimmt übrigens nicht. Unsere Kinder sind unsere Kinder und bleiben es ein Leben lang. Auch dann, wenn sie größer werden und eines Tages erwachsen sind, spielen die Emotionen in unserer Beziehung immer eine wichtige Rolle und als Eltern werden wir das ganze Leben über mit unseren Kindern im Austausch sein.

.....

Die Trotzphase ist gar keine Phase

Ich glaube mit etwas Abstand nicht mehr, dass das alles nur eine Phase ist. Die ganze Kindheit ist geprägt davon, dass ein Kind die eigenen Fähigkeiten und Grenzen entdecken möchte. Das mag für uns Eltern extrem anstrengend sein, insbesondere für die hochsensiblen Eltern unter uns, die sich schlecht abgrenzen können. Dennoch finde ich die Begriffe Trotzphase, Autonomiephase und wie auch immer sehr irreführend, denn sie lassen vermuten, dass diese anstrengende Zeit mit Wutanfällen und Diskussionen schnell wieder schwindet. Nein, das tut sie nicht. Trotzphase, Autonomiephase. Nennt es, wie ihr wollt. Ich nenne es Kindheit.

Jil von vonherzenundbunt.de

RECHTS Zorniges Aufbegehren gehört zu einem ganz normalen kindlichen Verhalten. Das Kind versucht damit nur, sich gegen eine Situation zu wehren, die es als unannehmbar empfindet.



.....
Zaubermittel: Zeit zu zweit

Was mir und meinen Söhnen daher immer wirklich gutgetan hat, war Zeit zu zweit. Wenn wir uns immer mal wieder bewusst alle Zeit der Welt genommen haben und es wirklich nur darum ging, was der kleine Mensch gerade möchte, war das wunderschön und entspannend für uns beide – denn, das darf man ja nicht vergessen, für die Kinder ist diese Phase auch und vor allem sehr anstrengend.

Halima Lobeck von mamablog-mamamia.com

Positiver Körperkontakt

Verstärken können wir das Beobachten mit liebevollem Körperkontakt. Er ist für Klein- und Vorschulkinder noch immer von großer Bedeutung. Einige haben die Fä-

Beobachten und notieren

Manchmal ist schon das Beobachten eine heilsame Intervention. Dann nämlich, wenn Kinder einfach nur unsere Zuwendung brauchen. Sie wollen gesehen werden. Mit einem kleinen Heft und Stift ausgestattet, können wir diesem Wunsch nachkommen und gleichzeitig daran arbeiten, unser Kind besser zu verstehen. Während das Kind spielt, malt oder bastelt, können wir uns dazusetzen, es beobachten und die Beobachtungen (mit Datum) notieren: Was macht mein Kind gerade? Womit beschäftigt es sich aktuell besonders gerne? Warum macht es gerade dies? Was lernt es wohl davon? Durch die Beobachtung wächst nicht nur unser Verständnis, wir bekommen auch einen wertschätzenden Blick auf das Kind. Wir sind ganz bei unserem Kind und seinem Tun und lassen uns von keinem Handy, keiner Arbeit ablenken. Schon zehn Minuten intensive Beobachtung am Tag ergeben eine neue Sicht auf das Kind und ein neues Miteinander.

..... GRUNDZUTATEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN ALLTAG

higkeit, diesen selbst einzufordern, indem sie zum Beispiel sagen: »Ich möchte kuscheln!« Andere Kinder tun dies weniger. Sie brauchen dennoch noch unsere körperliche Zuwendung und es liegt an uns, Anlässe hierfür zu finden: zum Beispiel abendliche Massagen, Hand-in-Hand-Gehen, Kuscheln oder ein gemeinsames Bad.

Besonders kleine Massagezeiten können gute Türöffner sein. Wir müssen hierfür gar keine besonderen Massagetechniken erlernen. Es reicht, ein einfaches Mandelöl zu benutzen. Das Kind kann sich zudem ein ätherisches Öl aussuchen, von dem einige Tropfen zum Basisöl gegeben werden. Lavendel, Vanille oder römische Kamille sind beruhigende Öle. Sie wirken direkt im limbischen System und haben Einfluss auf die Emotionen. Positive Berührungen führen zudem zur Ausschüttung des Liebeshormons

UNTEN Körperkontakt und liebevolle Berührungen vermitteln unserem Kind ein wohliges Gefühl und die Aufmerksamkeit, die es sich wünscht – Dinge, die gerade in der Autonomiephase sehr wichtig sind.



steht, weil das Kind sein Bedürfnis (zu Recht) nicht erfüllt sieht und tatsächlich nicht mehr laufen kann. Hören wir richtig zu und verstehen, können wir passend antworten: »Ich verstehe, dass du erschöpft bist. Komm, wir ruhen uns kurz aus und probieren es dann noch einmal.« Wir sehen hin, verstehen und nehmen die Situation an.

Reden

Die Sprache ist im Familienalltag ein wichtiges Element: Was sage ich? Wie sage ich es? Wir Erwachsenen sind zu jedem Moment ein Vorbild für unsere Kinder – auch in der Form unserer Sprache. Wenn wir uns wünschen, dass sich unsere Kinder auf eine bestimmte Weise ausdrücken, sollten wir ihnen genau darin ein Vorbild sein.

Ganz besonders betrifft dies die »Zauberwörter«: Wir müssen und können von unseren Kindern kein »Bitte«, »Danke« und »Entschuldigung« verlangen. Dankbarkeit ist kein Gefühl, das man einfordern könnte. Auch eine echte, ehrliche Entschuldigung bei einem anderen Menschen kann man nicht erzwingen. Solche Wörter beschreiben Gefühle, die wir unseren Kindern nicht aufzwingen können. Und wir sollten sie nicht zum Lügen auffordern, wenn wir ihnen sagen, dass sie sich entschuldigen sollen, wenn sie sich nicht schuldig fühlen. Vollkommen verständlich und zu Recht reagieren sie verärgert, wenn wir von ihnen wünschen, dass sie etwas sagen sollen, was sie nicht fühlen. Dann umso stärker, wenn sie sich noch nicht in andere hineinversetzen und überhaupt nicht nachvollziehen können, warum sie ein bestimmtes Wort jetzt sagen sollten.

Und doch lernen Kinder diese Zauberwörter. Sie lernen sie durch uns, wenn wir sie im Alltag ihnen gegenüber gebrauchen. Ein Danke ebenso wie ein Bitte und ganz besonders eine Bitte um Entschuldigung. Denn als Eltern sollten wir auch Worte der Entschuldigung gegenüber unseren Kindern benutzen, wenn wir uns falsch verhalten haben. Es nimmt uns nichts von unserer Autorität, zerstört nicht unser Ansehen. Im Gegenteil: Es macht uns zugänglicher für unsere Kinder und löst das Machtgefälle zwischen uns auf. Denn ja: Auch wir Eltern sind eben nicht unfehlbar.

In der Autonomiephase hat die Sprache eine ganz besondere Bedeutung, wenn wir mit Konflikten umgehen. Wir können mit unserer Sprache nämlich ebenso wie mit Hand-

lungen und Strafen ein Machtgefälle erzeugen, indem wir ausdrücken, dass sich das Kind unserem Willen anpassen muss. Oder aber wir begegnen dem Kind sprachlich auf Augenhöhe, nehmen seine Aussagen ernst und können so einem Streit vorbeugen. Frank und Gundi Gaschler schreiben in ihrem Buch über Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern: »Die Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass das Verhalten des anderen Auslöser, nie aber Ursache der Gefühle oder eines Konfliktes ist. Zwar kann es sein, dass ein bestimmtes Verhalten bei uns Gereiztheit, Wut oder Aggressivität auslöst, die Ursache jedoch liegt in uns selbst. [...] Statt zu denken, ich habe bestimmte Gefühle, weil der andere etwas Bestimmtes getan hat, sagen wir in der Gewaltfreien Kommunikation: ›Ich fühle mich ..., weil ich ... brauche.«

Würden wir unserem Kind in einer Trotzsituation daher die Schuld anlasten, lägen wir damit einerseits falsch, andererseits würden wir das bestehende Problem noch weiter vertiefen, da sich das Kind noch nicht in uns hineinversetzen und unseren Ärger nicht nachvollziehen kann. In vielen Situationen ist es deswegen vorteilhafter, wenn wir unsere eigenen Gefühle ohne Schuldzuweisung benennen und darüber hinaus dem Kind mit Worten verdeutlichen, dass wir seine Gefühle verstehen: Wir »spiegeln«, wenn wir unserem Kind durch unsere Mimik, Gestik oder unsere Sprache verdeutlichen, dass wir seine Empfindungen verstehen, und zeigen, wie es auf uns wirkt.

Spiegeln ist kein »Nachäffen«, sondern ein ernst gemeinter Versuch, das Empfinden wie in einem Spiegel abzubilden. Wenn unser Kind wütend schreit, weil es beim Geschenkkauf kein eigenes Geschenk bekommt, könnten wir denken: »Das macht es jetzt nur, damit es doch eins bekommt. Es will mich erpressen!« In Wirklichkeit aber ist es einfach frustriert. Es hilft ihm nicht, wenn wir ihm sagen, dass es so erst recht nichts bekommt und wir es nie wieder mitnehmen. Dadurch wird es nur noch frustrierter, weil eine weitere Einschränkung dazukommt. Es hilft ihm eher, aus der Wut herauszukommen, wenn wir verstehen und annehmen, was es fühlt – Frustration, Trauer, Wut –, und diese Gefühle mit Worten ausdrücken: »Ich verstehe, dass du traurig bist, weil du kein Geschenk bekommst, obwohl wir welche einkaufen. Jeder bekommt gerne Geschenke. Ich merke mir, was du dir wünschst.« Auch wenn es eine Weile dauert, bis das Kind sich beruhigt, ist diese Methode langfristig hilfreicher als Verärgerung.

Das Schlüsselbuch für die »TROTZPHASE«:

KINDER LIEBEVOLL BEGLEITEN

Ich mag nicht Zähne putzen! Ich will ein Eis, sofort!
Viele Eltern sind überrascht vom plötzlich auftretenden Willen ihres Kindes, der mit einer wichtigen Entwicklungsphase zusammenhängt: der Zeit der beginnenden Eigenständigkeit. Da kann aus einem ehemals wonnigen Baby urplötzlich ein schreiendes Wutbündel werden.

WOHER KOMMT DIESES AUFBEGEHREN? WAS WILL DAS KIND DAMIT BEZWECKEN? HAT SEIN VERHALTEN ÜBERHAUPT EINEN SINN?

Tatsächlich ist es höchste Zeit, mit überkommenen Vorstellungen über die Autonomiephase aufzuräumen. Das Kind spielt kein Machtspiel, sondern fordert die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse ein. Wenn Eltern das erkennen, hilft es ihnen, so manche schwierige Situation zu meistern.

Die Autorin, selbst Mutter von drei Kindern, zeigt, wie Eltern in konkreten Alltagssituationen sinnvoll handeln und ihre Kinder liebe- und verständnisvoll durch die turbulente Zeit der sogenannten Trotzphase begleiten können.

WG 484 Alltag/Familie
ISBN 978-3-8338-6021-8



9 783833 860218

www.gu.de

