

# WÜTENDE KINDER

## ALLGEMEIN ZU WUT

Bei allen Kindern ist Wut häufig Ausdruck von Hilflosigkeit oder Frust, damit wollen sie ihre Eltern nicht ärgern. Aufgrund der Eigenschaft, von (zu) vielen Eindrücken überwältigt zu werden, reagieren hochsensible Kinder (HSK) unterschiedlich: sie ziehen sich unerwartet zurück, träumen weg, weinen oder sie werden unruhig und haben einen starken Bewegungsdrang. Und manche werden wütend. Beispiele für Überforderung bei HSK sind vielfältig: etwas nicht können und denken, dass andere es erwarten, dass man es kann; zu viele Termine; viele Sachen müssen gleichzeitig erledigt werden; vor ‚Publikum‘ scheitern oder verlieren usw., und bei kleineren Kindern: zu viele Angebote auf einmal wie eine große Auswahl an Eissorten, viele Freizeitaktivitäten oder zu viele Spielsachen etc.

Wir können es uns so vorstellen: HSK halten Strapazen über einen längeren Zeitraum aus und versuchen sich so gut wie möglich anzupassen – das Nervensystem wird stark beansprucht – und merken nicht rechtzeitig, dass es ihnen zu viel wird. Eine (zusätzliche) Frustration, eine Überraschung, auch eine freudige, und das Fass läuft über, die ‚Nerven entladen‘ sich, im wahrsten Sinne des Wortes! Dann können sie sich kaum kontrollieren, schreien und möglicherweise schlagen sie um sich. Das ist kein schlechtes Zeichen, im Gegenteil: sie fühlen sich zu Hause sicher und trauen sich, ihre Emotionen zu zeigen. Wenn Kinder davor Angst haben, bestraft oder erniedrigt zu werden, dann werden sie möglicherweise außerhalb des Elternhauses mit unreguliertem Verhalten auffallen. Im Nachhinein bereuen die meisten HSK ihr Verhalten während des Wutanfalls und schämen sich für das, was sie eventuell gemacht oder gesagt haben.



Hochsensibilität ist in dem Fall eine Erklärung und keine Entschuldigung. Manche Eltern vergleichen die Wut mit dem Angriff eines Tigers. „Mit diesem Bild *Tiger greift mein Kind an* können sie den eigenen Ärger reduzieren und Mitgefühl entwickeln“ (Karres, S. 111). Außerdem können die Kinder lernen, ihre Gefühle zu regulieren, wenn die Eltern sie bei dieser Aufgabe begleiten, indem sie klare, ruhig und wohlwollend kommunizierte Grenzen setzen. Und dies gilt für alle Kinder.

## PRÄVENTION IM ALLGEMEINEN

1. Seien Sie ein Vorbild in puncto Impulskontrolle: Kinder lernen viel am Modell und Eltern sind das wichtigste Vorbild.
2. Freiräume geben, d.h. so wenige Neins wie möglich.
3. Regeln gemeinsam vereinbaren, notwendige Grenzen erklären, z.B. keine körperliche Gewalt, und konsequent sein.
4. Aufgestellte Regeln und Vereinbarungen auch selbst einhalten!
5. Fair kommunizieren.
6. **Anzeichen von Überreizung erkennen:**
  - a. Müdigkeit: den Drang verspüren, sich hinzulegen; sich plötzlich ganz schwach fühlen, wie innerlich leer; sich nicht mehr konzentrieren können; viel gähnen; Kopfschmerzen usw.
  - b. Plötzlich schlechte Laune oder unbegründete Traurigkeit
  - c. Zittern, Schwitzen, rote Flecken, Blässe, verspannte Gesichtszüge, auf allem herumkauen, unruhig werden, sich verstecken, Blickkontakt vermeiden, sich herumkugeln, alles berühren u.v.m.

## STRESS SINNVOLL VORBEUGEN

Stress beeinflusst die emotionale Stabilität, daher ist es sinnvoll gewisse Strategien der Stressbewältigung spezifisch für HSK anzuwenden.

- a. Immer genug zu essen und zu trinken dabeihaben
- b. „Pause-to-check-Strategie“

nach Aron: keine übereilte Entscheidung treffen und wenn Sie beobachten, dass Ihr/ein Kind nervös wird oder überfordert ist, erlauben Sie ihm eine kleine Rückzugspause – es kann reichen, dass es sich wenige Minuten aus einer anstrengenden Situation entfernen darf. Zum Beispiel auf einer lauten Feier können Sie einen Mini-Spaziergang um die Ecke allein mit ihm machen oder einige Minuten im Bad oder in einem leeren Zimmer verweilen.

- c. Ausreichend Erholungsphasen und individuelle „Energie-Tankstellen“
- d. Kurze Mutmach-Sprüche üben, um sie b. B. parat zu haben
- e. Das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche fördern

Eine Möglichkeit ist die **Anwendung von inneren Bildern**: junge Kinder können sich zum Beispiel schon vorstellen, dass ihre Energie in einer Flasche aufbewahrt ist. Wenn sie sich voller Energie fühlen, ist die Flasche voll. Je müder sie werden, desto leerer wird die Flasche. So können sie ihren Eltern mitteilen, dass die Flasche fast leer wird und dass sie eine Pause brauchen.

---

***Stressprävention und -bewältigung erleichtern das Erlernen der Emotionsregulation und ist somit eine wichtige Basis für HSK!***

---

## AUS DER WUT HELFEN

### I. Eskalation vermeiden!

Einreden, Schimpfen, Anschreien, Bestrafen (geschweige denn Schlagen) sind kontraproduktiv: in einem emotionalen Ausnahmezustand sind Kinder nicht erreichbar!

- a. **RUHE BEWAHREN!**
- b. Stellen Sie sich **auf die Höhe des Kindes** (in die Hocke gehen, sich setzen usw.), evtl. flüstern. Wenn Sie stehen und höher sind als das Kind, erhöht es seinen Stress.
- c. **Ruhig, langsam und leise sprechen**, sagen Sie so etwas wie: „Oh je, du bist sehr wütend!“ oder „Du bist völlig außer dir vor Wut!“ (bei jungen Kindern hilft es, die Emotion zu benennen), oder auch einfach „Ich bin da, es wird gut!“ Damit bekommt das Kind vermittelt, dass es diese emotionale Last nicht allein trägt und verstanden wird. Vorsicht **vermeiden Sie: „Es ist alles gut“, gut ist es eben nicht!** Zusätzliche Erklärungen sind überflüssig. Am besten schweigen Sie einen Moment. Irgendwann wird das Kind vielleicht etwas sagen, worauf Sie (besonnen) reagieren können.
- d. Manche Kinder brauchen eine sanfte Berührung, manche gar nicht. Sie sind Experte für Ihr Kind, folgen Sie Ihrer Intuition, Sie wissen sicherlich, was es braucht. Wenn Ihr Kind den Kontakt verweigert, erzwingen Sie es nicht und nehmen Sie es nicht persönlich.

- e. Gut bei Kleinkindern: „Drücken Sie die Extremitäten des Kindes fest und langsam; reiben Sie den Rücken von oben nach unten; rollen Sie Ihr Kind in eine Decke oder Jacke ein. So spürt es sich selbst und seine Körpergrenzen wieder besser. **Tiefer Druck hemmt die Überempfindlichkeit.** Probieren Sie aus, was Ihrem Kind guttut, und bleiben Sie dabei. Trotzdem achten Sie auf die Reaktion des Kindes, das Art und Dauer des Reizes bestimmt“ (Mittermayr).
  - f. Falls Ihr Kind Sie schlägt: versuchen Sie sanft und bestimmt, es davon abzuhalten und sagen Sie „Nein, ich möchte nicht geschlagen werden, du kannst im Kreis rennen oder schreien oder in dieses Kissen schlagen, nur nicht auf mich!“ **BLEIBEN SIE TROTZDEM RUHIG.**
  - g. Wenn man als Erwachsene/r keine Ruhe bewahren kann, falls das (größere) Kind vollkommen durchdreht oder um Geschwister zu schützen, sollte man den Raum verlassen und das wütende Kind allein lassen.
2. Will jemand sich einmischen (ein Hortbetreuer, eine Lehrkraft, eine Tante!), sagen Sie der Person, dass Sie keine Hilfe brauchen und dass diese sich gefälligst nicht einmischen soll.
  3. Warten Sie, bis Ihr Kind sich beruhigt hat. Wenn es zu lange dauert und/oder wenn es ein ‚Publikum‘ gibt, versuchen Sie an einen Ort wegzugehen, wo das Kind sich geschützt beruhigen kann und wo Sie sich nicht vor den Augen anderer Menschen unter Druck fühlen. Suchen Sie sich einen Raum oder Platz mit gedämpftem Licht oder wenig visuellen Reizen. Oder gehen Sie in die Natur. Notfalls tragen Sie Ihr Kind weg.
  4. Wenn das Kind sich beruhigt hat und vielleicht weint, dann trösten Sie es. Reden Sie in einem ruhigen Ton und sagen Sie, dass es ganz ‚schön anstrengend‘ war.

## NACH DER KRISE

- ◆ Wenn das Kind sich beruhigt hat, können Sie versuchen mit ihm den Vorfall zu verstehen. Es ist eine Art – Achtung: **wertschätzende** und nicht abwertende – Detektivarbeit: was war denn alles davor passiert? War der Tag zu aufregend? Zu voll? Gab es mehrere emotional beladene Momente? Zu oft Frust, zu viel Ärger? Wurde es beschämt, beleidigt, verärgert? Das Kind merkt, dass seine Eltern sich für sein Erleben interessieren. Wenn man nichts findet, ist es auch in Ordnung, manche Kinder können sich nicht so genau daran erinnern.
- ◆ Überlegen Sie mit dem Kind, welche Anzeichen es vor der Krise gab. Hatte es schon länger Hunger? Fühlte es sich überfordert, müde, gestresst, angespannt? Woran kann es das erkennen?
- ◆ Falls das Kind sich Ihnen gegenüber respektlos verhalten hat, erarbeiten Sie mit ihm Strategien, die solches Verhalten entgegenwirken.
- ◆ Erklären Sie, dass die ‚Wut-Kraft‘ verletzen und zerstören kann. Auch wenn die Wut raus darf und muss, machen Sie ihm klar, dass Wutanfälle, wenn besonders extrem, die Familie und das Kind selbst schaden: würde es sich außerhalb des Elternhauses ähnlich verhalten, würden die anderen Kinder es befremdlich empfinden und es eventuell ausgrenzen. Entscheiden Sie mit ihm zusammen, welche Objekte ihm in der Krise helfen könnten: Ein Trampelteppich? Weitere Ideen finden Sie unten. Für unterwegs können Sie einen ‚Wutball‘ zum Kneten parat haben. Menschen und bestimmte Gegenstände sind selbstverständlich tabu!
- ◆ Wenn alles geklärt ist, versöhnen Sie sich und schließen Sie diese eine Krise ab. Darüber wird nicht mehr diskutiert. Auch nicht später!

## EMOTIONSREGULATION – DAMPF ABLASSEN – SICH BERUHIGEN

- ◆ Etwas körperlich tun: Treppen hoch und runter rennen / Ums Haus oder um den Block rennen / Mit einem Ball spielen bzw. sich mit seinem Lieblingssport austoben / Auf Kissen, Matratze oder Boxsack schlagen / Ein nasses Handtuch auswringen
- ◆ In ein Kissen oder einen Eimer schreien
- ◆ Sich richtig ausweinen
- ◆ Sich mit dem Lieblingshobby ‚ablenken‘, d.h. runterkommen
- ◆ Musik hören oder selbst spielen
- ◆ Mehrmals tief ein- und ausatmen
- ◆ Sich in sein Zimmer zurückziehen
- ◆ Ein Bad nehmen oder duschen
- ◆ Mit jemandem reden, der gut zuhören kann
- ◆ Gefühle kreativ ausdrücken (malen, basteln, schreiben etc.)

### BEMERKUNGEN ZU WUT

Neben Überreizung können Wutanfälle Ausdruck von extremer Frustration sein. In dem Fall ist es sehr hilfreich den Auslöser der Wut zu finden. Oft werden auch größere Kinder sehr wütend, wenn ihnen hohe Erwartungen in Form von halsstarrigen Grenzen auferlegt werden. Unter dem Prinzip, Regeln streng einhalten zu müssen, verhalten sich Eltern manchmal unflexibel und merken nicht, dass die eine Regel nicht (mehr) passend ist: die Situation eskaliert, weil Eltern Recht behalten wollen. Stattdessen hilft es von seinem hohen Ross abzustiegen und sich auf die Ebene des Kindes zu stellen, zu versuchen, seine Perspektive zu verstehen, um dann gemeinsam nach einer Lösung für zukünftige ähnliche Momente zu finden. Denn jede Situation zwischen Eltern und Kindern findet in der Beziehung zueinander statt.

Wenn die Wut extrem ist, sehr lange andauert oder sehr häufig vorkommt, hängt sie eventuell nicht nur mit der hochsensiblen Eigenschaft zusammen, sondern auch mit weiteren Eigenschaften wie Hochbegabung, ADHS, dem Autismus-Spektrum usw. Sind die Auslöser dieser Wut nach einer längeren Zeit nicht immer eindeutig, dann ist eine Diagnostik angebracht.

### HUNGER, MÜDIGKEIT, HIGH-NEED-BABY

Wenn ein Baby übermüdet und gleichzeitig hungrig ist, dürfen Eltern sich nicht wundern, wenn es nicht zur Ruhe kommen kann. Eltern als Co-Regulatoren sollten an solche Zusammenhänge denken.

Viele kommen allerdings an ihre Grenzen, wenn ihr high-need oder Schreibaby sie nicht durchatmen lässt. Es entsteht ein Teufelskreis: da sie gestresst sind und immer unsicherer werden, fühlt das Baby diese Unsicherheit und findet keinen Halt, keine Ruhe. Eine Regulationsstörung kann entstehen, obwohl die Eltern sich sehr viel Mühe geben. Man weiß nicht mehr, was das Huhn und was das Ei war. Wenn es so weit gekommen ist, sollten sie sich keine Schuld geben und sich Hilfe bei einer Schreibaby-Ambulanz holen.

## QUELLEN

*Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)* von Philippa Perry (2020). ISBN: 978-3-550-20074-8

*Das hochsensible Kind* von Elaine Aron (2010). ISBN-13: 978-3636063564

*Entwicklungspsychologie* von Oerter & Montada (2002). ISBN: 3-621-27479-0

*Komm raus, ich seh' dich! Von Glück, Selbstwirksamkeit und Wachsen hochsensibler und hochbegabter Kinder* von Britta Karres (2016). ISBN: 978-3950412116

*So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten* von N. Imlau (2021). ISBN: 978-3-328-10537-4

*Tipps für den Alltag für Eltern von hochsensiblen Kindern aus ergotherapeutischer Sicht* von C. Mittermayr (2010). PDF-Datei unter <https://www.zartbesaitet.net/informationen-fur-hsp/tipps-fur-den-alltag-fur-eltern-von-hochsensiblen-kindern-aus-ergotherapeutischer-sicht/> (letzter Abruf: März 2024)

**Bild** von Unbekanntem Autor, lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)