

# Aber ich will !

## I Allgemeines

Die Kleinkinderzeit, also die Zeit zwischen dem ersten und dritten Geburtstag, wird oft „Trotzphase“ genannt. Der Entwicklungspsychologe Erik Erikson spricht von der Autonomiephase. Dieser Name bezeichnet gut, worum es in diesen zwei Jahren geht: Das Kleinkind macht **zwei große Entdeckungsreisen**:

### **1. Die Reise ins eigene Ich**

Das Kind macht eine Reise nach „innen“. Es entdeckt sein eigenes Ich. Es lernt **die Vielfalt seiner Gefühle** kennen, entdeckt die **Kraft seines Willens**, entwickelt eine **Vorstellung von seinem Besitz** und **erkennt seine Fähigkeiten und Schwächen** sowie seine **Möglichkeiten und Grenzen**, bei anderen etwas zu erreichen. Die Reise zu sich selbst kann man auch als „**Sich-seiner-selbst-bewusst-Werden**“ bezeichnen. Im Grunde sind wir unser ganzes Leben lang auf dieser Reise nach innen. Auch wir Erwachsene entdecken immer wieder neue Seiten an uns und unser Selbstbewusstsein entwickelt sich ständig weiter.

### **2. Die Reise in die Welt**

Das Kind entdeckt die **vielfältigen Möglichkeiten** in der Wohnung, im Garten, bei Spaziergängen und bei den Freunden und Verwandten. Sie Kinder suchen aber auch Rückmeldungen auf ihr Verhalten. So wie sie Dinge entdecken, wollen sie wissen, was in Ordnung ist und was nicht. Sie **lernen Grenzen kennen** und machen viele weitere **Erfahrungen mit Interessenskonflikten**.

## II Kleine Kinder haben große Gefühle

Bei der Entdeckungsreise zu sich selbst stößt das Kleinkind auf die vielfältige Welt der Gefühle. Die Fähigkeit, **Gefühle spüren** und **mitteilen** zu können ist wesentlich für eine gute Entwicklung des Selbstbewusstseins. Andererseits sollen Kinder aber Gefühle nicht nur spontan zeigen können, sondern sie auch **kontrolliert ausdrücken können**. Dies ist eine Form der Rücksichtnahme und somit im Kontakt mit anderen von großer Bedeutung.

Man unterscheidet vier Basisgefühle:

- ❖ Freude
- ❖ Zorn und Wut
- ❖ Trauer und Schmerz
- ❖ Furcht und Angst

Unser Alltag ist ständig von Gefühlen begleitet. Manche Gemütsbewegungen empfinden wir gar nicht bewusst, da sie angenehm sind und häufig erlebt werden. Wir fühlen uns einfach „normal“. Erst Abweichungen dieses „Normalzustandes“ nehmen wir bewusst wahr.

### **1. Wie erlebt nun ein Kleinkind Gefühle?**

Ein Kind nimmt Reize aus seiner Umgebung wahr. (Es sieht, hört und spürt.) Diese Sinneseindrücke nimmt es auf. Sie werden über die Nervenbahnen zum Gehirn weitergeleitet. Diese Nervenimpulse landen aber nicht sofort in der Großhirnrinde, wo wir bewusst denken und planen, sondern an der Schädelbasis im Gefühlszentrum („Limbisches System“). Das bedeutet, dass ein Kleinkind etwas spürt und sein Gemüt sofort in Bewegung kommt. Ganz automatisch, ohne nachzudenken, reagiert es darauf. So entstehen größere und kleinere Gefühlsausbrüche. Eltern erleben dies täglich.

Kleinkinder überlegen nicht, ob sie sich freuen oder ärgern sollen. Es geschieht einfach. Sie können sich ihr Gefühl nicht aussuchen.

Bei den Erwachsenen hat sich bereits eine zweite Nervenbahn gebildet, die vom Gefühlszentrum zur Großhirnrinde geht. Sie können Gefühle bewusster wahrnehmen, besser kontrollieren und gezielter ausdrücken. Dies sind komplexe Leistungen, die sie über viele Jahre eingeübt haben. Wir können uns oft nicht mehr vorstellen, wie es dem Kind geht. „Warum führt es sich so auf? Es braucht doch nur zu sagen, was los ist.“ Gefühle bewusst wahrzunehmen und mit Worten ausdrücken, ist jedoch ein komplizierter Vorgang, der im Laufe der Entwicklung gelernt wird und entsprechende Förderung braucht.

### **2. Wie zeigt ein Kind Gefühle?**

Gefühle sind einfach da. Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Alle Gefühle sind wichtig. Wir können sie auch nicht bestellen. Wir alle haben schon erlebt, wie schwer es ist, Freude zu zeigen, wenn man ein Geschenk bekommt, das einem überhaupt nicht gefällt. Freude kommt eben nicht auf Bestellung. Wir können aber Gefühle auch nicht abstellen oder wegschicken. Vielleicht haben sie sich auch schon mal vorgenommen: „Darüber ärgere ich mich nicht mehr.“ Und trotzdem hat man wieder dieses Gefühl im Bauch. Für Gefühle gibt es keinen Abschaltknopf. Wie wir das empfundene Gefühl dann allerdings konkret zeigen, hängt wiederum vom Temperament ab! Manche Menschen zeigen ihre Gefühle ruhiger als andere: Wenn sie wütend sind, beschweren sie sich, machen jedoch kein großes Theater. Sie sind schneller und leichter zu beruhigen. Sie zeigen sowohl Wut und Trauer aber auch Freude nicht so intensiv. Die anderen werden sehr energiegeladener erlebt und kämpfen häufiger mit Gefühlsausbrüchen. Diese Menschen benötigen auch viel Energie zur Kontrolle ihrer Gefühlsausbrüche.

### **3. Wie kann man einem Kind helfen, mit Gefühlen umzugehen?**

- **Nehmen Sie die Gefühle Ihrer Kinder ernst und zeigen Sie Verständnis!**
- **Sprechen sie über Gefühle ebenso wie über andere Dinge und helfen Sie ihrem Kind, Namen für seine Gefühle zu finden!**
- **Sagen Sie Ihrem Kind oft, wie es Ihnen selbst geht.**
- **Erlauben Sie Ihrem Kind, jedes Gefühl zu zeigen, auch Zorn und Wut!**

- **Helfen Sie Ihrem Kind, Ausdrucksformen für seine Gefühle zu finden, die niemandem schaden!**

### **Wohin also mit der Wut?**

- ❖ Ein Kissen gegen die Tür werfen.
- ❖ Ein altes Kissen so abbinden, dass ein Kopf mit Zipfelmütze und zwei Armen entsteht. Gemeinsam ein wütendes Gesicht darauf zeichnen. An diesem kann das Kind zeigen, wie groß die Wut ist. Es darf auf das Kissen einschlagen.
- ❖ Das Kind auffordern, seine Wut auf ein großes Plakat zu malen. Diese Möglichkeiten sind nicht dafür gedacht, dass man das Kind weg schickt, nach dem Motto: „Geh zum Polster, dort kannst du dich austoben!“. Kissen, Stofftier oder Papier sind Hilfsmittel dafür, dass das Kind seinen Eltern seine Wut zeigen darf. Es will ja mit seinen Gefühlen verstanden werden, damit es sich schließlich selbst verstehen kann.

Meistens hilft das verstehende Verhalten der Eltern dem Kind, mit seiner Situation besser zurecht zu kommen. Das heißt jedoch nicht, dass man die betreffende Situation gleich ändern muss. Mit Verständnis für die Gefühle mit Unterstützung, wie ein Kind eine Situation besser verkraften kann, ist oft schon viel getan. So werden sowohl die **emotionalen Fähigkeiten** als auch die **Frustrationstoleranz** des Kindes gefördert.

### III Vom Trotzanfall zur Willenskraft

Wesentlich für die Entwicklung des Selbstbewusstseins ist die **eigene Willenskraft**. Mit dieser Kraft können wir uns für unsere Bedürfnisse und Interessen einsetzen. Aber: Wir haben UNSEREN Willen ... und andere haben IHREN Willen. Unterschiedliche Bedürfnisse, Vorstellungen und Interessen müssen immer wieder aufeinander abgestimmt werden. Aber genau das müssen kleine Kinder erst langsam und mühevoll lernen. Immer wieder kommt es zu gewaltigen Gefühlsausbrüchen und zu Trotzanfällen

#### **Wie Eltern das Trotzverhalten erleben:**

Wir sind durch das Verhalten wie vor den Kopf gestoßen oder verunsichert. Wir fühlen uns provoziert, kritisiert oder auch abgelehnt. Wir fragen uns, was wir bisher falsch gemacht haben. Manche von uns haben Angst, wo das hinführen könnte. Das Kind muss doch schließlich lernen, sich an Grenzen zu halten. Die Erfahrung zeigt, dass das einzig wirklich hilfreiche Mittel, um mit dieser Entwicklungsphase umgehen zu können, Wissen ist, was in der Trotzphase vor sich geht.

#### **Wie können Kinder die Willenskraft lenken lernen?**

Die Willenskraft besitzen und diese zeigen können, heißt noch nicht, dass ein Kleinkind auch schon sinnvoll und gezielt damit umgehen kann. Es braucht

viel Zeit und häufige Übungsmöglichkeiten, bis es mit seiner Willenskraft so vertraut ist, dass es diese kontrollieren und sinnvoll einsetzen kann. Eltern müssen daher mit vielen „Übungs- und Testfahrten“ rechnen.

### **Wie Kinder mit ihrer Willenskraft umgehen lernen**

Zu einem individuellen Zeitpunkt zw. ein und zwei Jahren beginnt das Kind die innere Energie der Willenskraft zu spüren und es hat den Drang, diese Energie zu zeigen und zu erproben. Bei jeder Gelegenheit wird geübt, wird „Nein“ gesagt. Jede Gelegenheit zum Widerstand und zum Durchsetzen wird genützt. Beim Anziehen, beim Wickeln, beim Anschlallen im Autositz, beim Essen und Schlafengehen. „Willenstraining“ von morgens bis abends!

### **Mit Mama und Papa geht es am besten!**

Wenn man die Kraft der Armmuskeln testen will, so geht dies beim Armdrücken mit einer anderen Person besser, als wenn man den Arm nur in der Luft ausstrecken und anspannen würde. So spürt das Kind seine Willenskraft am besten, wenn es diese gegen die Willenskraft einer anderen Person einsetzen kann. Es braucht Übungspartner!! Und wer würde sich besser dazu eignen, als die Eltern? Zu ihnen hat das Kind am meiste Vertrauen, es kennt sie, sein sind die meiste Zeit verfügbar. Die meisten Willensübungen macht das Kind eben am sichersten mit Mama oder Papa. Wenn man es dann schon besser kann, wird diese Fähigkeit auch bei der Oma eingesetzt. Die kommt jedoch schon in den Genuss der Ergebnisse des vorherigen Trainings.

### **Willensübungen haben Vorrang!**

Wie beim Gehen lernen müssen Eltern sich umstellen: Sie müssen ihren Erziehungsstil an die neuen Möglichkeiten anpassen. Sie benötigen mehr Geduld, Flexibilität, Kreativität und Konsequenz. Ideen sind gefragt, wie das Kleinkind seine Willenskraft in vielen kleinen Schritten üben kann.

### **In einer Sackgasse gelandet – Trotzanfall!**

Ein Kleinkind erlebt mehrmals täglich die Grenzen seiner Möglichkeiten. Es will etwas und die anderen wollen es nicht. Er möchte etwas machen und das klappt nicht. Es will etwas und muss doch. Es erlebt, dass sein Wille nicht ausreicht und fühlt sich als Verlierer.

Aus solchen Situationen in denen das Kind nicht vor und zurück weiß, entstehen Trotzanfälle: Die Eltern sehen ein schreiendes, um sich schlagendes Kind vor sich. Oft hat es sich auf den Boden geworfen, sieht und hört nichts mehr. Es ist in einer Sackgasse gelandet, wo es nicht mehr weiter geht. Da nützt nur stehen bleiben, Motor abkühlen lassen und dann langsam umdrehen. Manche müssen sich ausbrüllen, andere strampeln und schreien, wieder andere bleiben bockig stehen oder sitzen.

### **Was helfen kann:**

Meist hilft ruhiges Abwarten. Manche Kinder wollen alleine sein, anderen macht das Angst. Manche Kinder sind nach einer solchen erfolglosen Willensanstrengung erschöpft und es tut ihnen gut, wenn sich wieder an Papa und Mama schmiegen können.

## **Wie sie ihr Kind bei der Entwicklung seiner Willenskraft fördern bzw. helfen kann:**

- ❖ **Geben sie ihrem Kind im Alltag viele Möglichkeiten seinen Willen zu üben!** Das Kind kann in kleinen Portionen erleben, wie man mit der Willenskraft umgehen kann. Und es hat Erfolgserlebnisse.
- ❖ **Nehmen sie die Fantasie zur Hilfe, wenn sie das Kind motivieren, sich auf den Willen anderer einzustellen!**
- ❖ **Kündigen Sie Wechsel von Tätigkeiten usw. an!** „Wir gehen jetzt gleich zum Bus. Bring deine Autos noch in die Garage!“
- ❖ **Setzen sie nur so viele Grenzen wie wirklich notwendig sind!**
- ❖ **Haben sie Verständnis für den Protest ihres Kindes und beschimpfen sie es nicht!**
- ❖ **Bleiben sie konsequent und machen sie, wenn überhaupt, nur selten Ausnahmen!**
- ❖ **Wenn ihr Kind in die Sackgasse eines Trotzanfalles geraten ist, helfen Sie ihm, dort wieder herauszukommen!**

## **Was hilft Eltern, das Trotzalter des Kindes zu überstehen?**

Gefühle sind hoch ansteckend. Es ist für Eltern immer anstrengend, bei einem tobenden Kind zu sein und selbst möglichst ruhig zu bleiben. Der Zornesfunken kann sehr leicht überspringen und schon entsteht ein Machtkampf. „Das wäre doch noch schöner, wenn ein 3jähriger mir vorschreiben würde, was zu tun ist.“ „Man muss den Kindern doch rechtzeitig zeigen, wo es langgeht. Sonst tanzen sie einem später auf dem Kopf herum!“ Dabei wird jedoch das Entwicklungsphänomen Trotz mit bewusstem, böswilligem Verhalten verwechselt.

Eltern haben auch noch andere Dinge zu tun, als nur Kinder zu erziehen. Sie sind manchmal müde und erschöpft. Die Auseinandersetzung mit zwei- und dreijährigen Kindern braucht jedoch Zeit und vor allem Kraft. Daher ist es wichtig, dass Eltern nicht nur auf die Entwicklung und das Selbstbewusstsein ihres Kindes achten, sondern auch auf sich selbst!

- ❖ **Informationen über die kindliche Entwicklung und Erziehung geben Sicherheit und helfen dabei, das Kind besser zu verstehen.**
- ❖ **Eine möglichst kindgerecht eingerichtete Wohnung hilft viel Arbeit und Nerven zu sparen.**
- ❖ **Erholungszeiten ohne Kinder sind zum Auftanken wichtig.**
- ❖ **Vor allem Mütter sollten sich kleine Erholungsinseln im Alltag schaffen und sich auch etwas Zeit für ein eigenes Hobby nehmen.**
- ❖ **Beim Gespräch mit anderen Eltern erlebt man, dass auch andere Kinder anstrengend sind.**
- ❖ **Auch Eltern dürfen Fehler machen. Gerade im Trotzalter sollen Eltern sich ihre Ziele nicht zu hoch stecken. Weder das Kind noch die Eltern selbst müssen perfekt sein.**

## **Grenzen setzen bedeutet:**

- Dem Kind Orientierung, Halt und Sicherheit geben

- Den Kindern Werte und Regeln des Zusammenlebens vorleben
- Förderung von Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und Einfühlungsvermögen

### **Aber auch:**

- Sich bei den Kindern unbeliebt machen
- Ärger und Wut der Kinder aushalten. Die Kinder brauchen jemanden, an dem sie sich reiben können

Grenzen setzen erfordert Klarheit und Nachdruck der Eltern: klare Regeln und konsequente Einhaltung derselben.

### **Gute Regeln:**

- werden gemeinsam ausgehandelt und können gemeinsam verändert werden
- gelten für alle
- sind positiv formuliert
- ziehen „natürliche“ Konsequenzen nach sich
- sind wenige, aber verbindliche

### **Konsequenzen, die wirksam sein sollen:**

- werten nicht: Kinder sind weder gut noch böse. Wenn sie Grenzen verletzen, haben sie einen Fehler begangen, aber sie sind als Mensch wertvoll.
- erfolgen unmittelbar, nicht irgendwann
- sollen einen Sinnzusammenhang ergeben
- sind vorher abgesprochen
- sind angemessen
- sind berechenbar

### **Wichtige Grundsätze beim Grenzsetzen:**

- Achtung des Kindes; Gefühle ernst nehmen
- Mit ganzer Aufmerksamkeit da sein; Anschauen, anfassen
- Ich-Botschaften
- Nein bei mangelnder Realitätssicht der Kinder

#### 1. Vorbeugen

Mehr auf das Gute achten, loben. Kinder, die genügend Aufmerksamkeit für angemessenes Verhalten erhalten, brauchen nicht durch auffälliges Verhalten Aufmerksamkeit erzwingen.

#### 2. Vereinbarungen statt Verordnungen

Mag. Anja Wagner-Kollerics [wagner.anja@gmail.com](mailto:wagner.anja@gmail.com) tel: +43 699.12235403

3. Regeln aufstellen
4. Wirkungsvolle Aufforderungen stellen

Literaturliste und Links:

Remo H. Largo: Kinderjahre, Piper

Jesper Juul: Grenzen, Nähe, Respekt, rororo

Jesper Juul: Das kompetente Kind, rororo

Jan-Uwe Rogge, Kinder brauchen Grenzen, rororo

[www.elternbildung.at](http://www.elternbildung.at)