Melanie Schüer

Wie viel NEIN muss sein?

Liebevoll
Grenzen setzen

migo

ElternLeben.de

verfügen über Fähigkeiten und Techniken wie tiefes Durchatmen, langsam bis zehn zählen, aus dem Raum gehen und frische Luft schnappen oder positive Selbstgespräche führen. Manchmal wenden wir auch keine konkrete Technik an – aber wir haben in uns die Kompetenz, starke Gefühle auszuhalten und zumindest ein wenig herunterzuregeln. Kleinkinder haben diese Möglichkeit nicht. Ihr Gehirn ist dafür noch nicht weit genug entwickelt.

Grundlegende Informationen über das Gehirn von Kindern

Man kann das Gehirn in verschiedene Bereiche unterteilen. Das obere Gehirn ist für vernünftiges, planvolles Handeln zuständig, das untere Gehirn hingegen von Instinkten und Gefühlen gesteuert. Wenn ein Kind geboren wird, ist das untere Gehirn voll entwickelt – Gefühle und Instinkte haben also schon einen sehr starken Einfluss. Das obere Gehirn, die Vernunftzentrale, ist hingegen erst mit etwa 20 Jahren fertig entwickelt und deshalb während der gesamten Kindheit und Jugend deutlich schwächer und störanfälliger als bei Erwachsenen. Sich selbst im Griff zu haben, Gefühle zu kontrollieren und „vernünftig“ zu handeln ist daher für Kinder und Jugendliche viel schwieriger als für Erwachsene. Immer wieder – gerade in Situationen mit starken Emotionen wie Wut – übernimmt das stärkere untere Gehirn die Kontrolle, die Gefühle bestimmen das Handeln.

Das untere Gehirn heißt auch „Reptiliengehirn“, weil auch Reptilien fast ausschließlich instinktgeleitet handeln. Deshalb kommt es bei Kindern so oft zu „Explosionen“. Sie empfinden

Wut, weil sie etwas nicht dürfen, das sie doch so gern möchten. Und dann haben sie nicht die Fähigkeit, sich selbst zu sagen: *Okay, ganz cool bleiben. Da gibt es sicher noch eine andere Lösung.* Nein, diesen Gegenpol zu dem starken Gefühl gibt es noch nicht. Daher werden sie häufig von ihrer Wut, einem besonders starken Gefühl, überflutet. Es ist wie ein Kurzschluss oder auch ein Tornado im Gehirn, den sie selbst nicht aufhalten können.

Eltern sollten sich immer wieder klarmachen: Das Kleinkind steht genauso hilflos wie die Mutter oder der Vater vor seinen eigenen Wutanfällen. Es empfindet diese Situationen selbst als anstrengend und frustrierend und hat sicher keinen Spaß daran! „Vernunft“ hat bei solch einem Tornado im Gehirn leider keinen Raum. Das heißt, dem Kind mit guten Argumenten zu kommen und an seine Vernunft zu appellieren, bringt in solchen Momenten rein gar nichts.

Was kannst du stattdessen tun? Hier einige Tipps zum Umgang mit Wutanfällen

- Erst einmal: Für das Kind da sein. Ausprobieren, ob es in den Arm genommen oder gestreichelt werden mag. Wenn nicht, in der Nähe bleiben, ihm sagen: „Es ist okay, ich bin hier bei dir.“

- Die Gefühle in Worte fassen. Dem Kind hilft es, wenn ein Erwachsener das, was es gerade fühlt, mit Worten beschreibt: „Ich sehe, dass du wütend bist.“ Das zeigt dem Kind: Für das, was du da empfindest, gibt es einen Be-

Die „Do's" beim Grenzensetzen: Erinnerungen, Ich-Botschaften, WERTSCHÄTZUNG, natürliche und logische Konsequenzen

Erinnerungen aussprechen

Es ist normal, Kinder an etwas erinnern zu müssen, denn sie leben oft in ihrer eigenen Welt und vergessen daher immer wieder Dinge, die für die Erwachsenen wichtiger sind als für sie selbst. Ihr Denken ist kurzfristiger, sie leben mehr im Moment und brauchen deshalb häufiger Erinnerungen. Daher solltest du es als normal betrachten, dass du dein Kind an bestimmte Dinge (Zähne putzen, Hände waschen, Licht ausmachen) immer wieder erinnern musst. Manchmal können kleine Hilfsmittel wie ein großer Zettel mit einer Glühbirne als Symbol für „Licht ausschalten" oder eine To-do-Liste mit Symbolen im Bad (Zahnbürste, Waschlappen, Toilette, Bürste) nützlich sein.

Ich-Botschaften statt Vorwürfe

Wichtig sind im Umgang mit Konflikten Ich-Botschaften: Wenn du aus Frust Aussagen wie „Nie machst du das Licht aus!" von dir gibst, wird das höchstwahrscheinlich Ablehnung beim Kind hervorrufen, denn wir Menschen mögen es nicht, wenn andere uns Vorwürfe machen. Wir gehen dann fast automatisch in eine Verteidigungshaltung, und so bilden sich zwei Fronten. Viel besser ist es, bei den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu bleiben (siehe dieses Kapitel „Gewaltfreie Kommunikation"), wie zum Beispiel: „Für mich ist es anstrengend, wenn ich dich immer wieder daran erinnern muss, das Licht auszumachen. Ich wünsche mir, dass du selbst daran denkst. Hast du eine Idee, wie wir das hinkriegen?" So wird deutlich: *Ich bin nicht gegen dich, sondern mir geht es um die Sache, und ich möchte mit dir gemeinsam eine Lösung finden.*

Wertschätzung

Der beste Weg, um Kinder zu einem veränderten Verhalten zu motivieren, ist, Kindern beizubringen, wie schön sich Erfolge, Harmonie und gegenseitige Unterstützung anfühlen.

Es ist also ratsam, dem Kind nach positiven Verhaltensweisen zu spiegeln, wie sehr es mit seinem Verhalten zum Wohl der Gemeinschaft beigetragen hat. Es lohnt sich deshalb, dieses Verhalten sehr aufmerksam wahrzunehmen, wertzuschätzen und anzuerkennen und immer auch das eigene Bedürfnis, das gestillt wurde, zu benennen. Wann immer das Kind also das, was sonst nervt, *nicht*