

---

Ein positives Vorbild sein

---

Die Elternrolle effektiv ausfüllen

---

Kindern beibringen, die Welt zu teilen

---

Nachhaltige Liebe

---

## Bonuskapitel 3

# Zehn Wege, ausgeglichene Kinder zu erziehen

**E**ltern sein ist nicht einfach, besonders wenn es um die emotionale Entwicklung der eigenen Kinder geht. Alle Kinder sind verärgert, wenn sie auf die Welt kommen. Wenn Sie Kinder haben, werden Sie das verärgerte Schreien eines Babys kennen: Es fühlt sich alleine, hat Hunger oder Schmerzen. Es teilt Ihnen auf diese Weise ohne Worte mit »Ich brauche etwas!« Je lauter es schreit, desto stärker und dringender ist dieses Bedürfnis. Ihre Aufgabe – aus der Perspektive des Kindes – ist es, seine Bedürfnisse zu befriedigen, egal worum es sich handelt. Sie sind, ob Sie wollen oder nicht, der Schlüssel zum Umgang mit dem Ärger Ihres Kindes. Wenn Sie es mit den in diesem Kapitel beschriebenen Techniken versuchen, wird das nicht immer der Fall sein.

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen zehn Ansätze vor, mit deren Hilfe Sie die Verantwortung für den Umgang mit Ärger Ihren Kindern übertragen können – genau so wie Sie ihnen das Radfahren, Fußballspielen oder Lesen beibringen. Sie werden lernen, wie man zum Gefühlstrainer avanciert und Kindern die Regeln für einen geeigneten Ausdruck ihres Ärgers beibringt oder ihnen die Fertigkeiten vermittelt, die sie in diesem wichtigen Bereich ihres Lebens brauchen. Sehen Sie es doch einmal so: Wenn Sie Ihrem Kind frühzeitig beibringen, wie es mit seinem Ärger fertig wird, braucht es dieses Buch nicht, wenn es aus dem Haus ist!

## Gefühlstrainer werden

Sie lieben Ihr Kind, sorgen sich um sein Wohlergehen und wollen, dass es sein Leben erfolgreich meistert, davon gehe ich einfach mal aus. Das bedeutet aber leider nicht automatisch, dass Sie gut darauf vorbereitet sind, ein Gefühlstrainer zu sein. Keine Angst: Sie können für Ihr Kind ein guter Trainer sein. Behalten Sie nur die folgenden Tipps im Hinterkopf:

- ✓ **Setzen Sie es sich zum Ziel, ein nicht von Ärger geplagtes Kind (oder wenigstens eines, das nur in einem normalen Maß mit Ärger zu tun hat) großzuziehen, das sich zu einem emotional reifen Erwachsenen entwickeln kann.** Die meisten Eltern haben für ihre Kinder bestimmte Ziele im Auge. Diese Ziele haben aber meist mehr mit Bildung, Sport oder Erfolg zu tun als mit persönlichen Eigenschaften oder Gefühlen. Viele Eltern gehen davon aus, dass sich Letzteres schon von selbst entwickeln wird, aber das ist leider nicht der Fall. Nehmen Sie sich bewusst vor, Ihr Kind so zu erziehen, dass sein Leben nicht von Ärger bestimmt wird. Nehmen Sie dieses Ziel in Ihre Stellenbeschreibung als Eltern auf und behalten Sie es immer im Hinterkopf, selbst wenn Sie der Frust packt und Sie sich am liebsten die Haare raufen würden.
- ✓ **Bleiben Sie im Umgang mit Ihrem Kind aktiv und geben Sie dem praktischen Lernen den Vorzug.** Können Sie sich einen Fußballtrainer vorstellen, der schweigend am Spielfeldrand steht und seine Spieler selbst herausfinden lässt, wie sie das Spiel am besten spielen, ohne Anweisungen zu geben oder Übungen durchführen zu lassen? Diese Vorstellung ist Ihnen sicher völlig fremd. Wie soll dann Ihr Kind lernen, mit komplexen Gefühlen wie Ärger umzugehen, wenn Sie es dabei alleinlassen? Das kann und wird es nicht leisten! Wenn Sie Trainer sein wollen, müssen Sie aktiv werden. Ihr Kind braucht Ihre Unterstützung, Ihre Geduld, Ihre Akzeptanz und Ihre Fähigkeiten. Trainer sein hat nichts mit Freizügigkeit (alles laufen lassen und nicht so genau hinschauen) oder Gleichgültigkeit (fehlende emotionale Beteiligung) zu tun.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über seine Gefühle – auch über Ärger – und helfen Sie ihm zu verstehen, dass Gefühle zum Menschsein dazugehören. Bauen Sie auf die Informationen in Kapitel 2 auf und helfen Sie Ihrem Kind, zwischen den verschiedenen Stufen des Ärgers (zum Beispiel der Abstufung zwischen Ärger und Wut) zu unterscheiden. Machen Sie Ihrem Kind anschaulich klar, was der Unterschied ist zwischen *verletzt sein* (ein Gefühl) und sich selbst oder anderen *Verletzungen zufügen* (eine Verhaltensweise). Und stellen Sie dann mit aller Deutlichkeit klar, dass Ersteres akzeptabel ist, Letzteres aber nicht.

- ✓ **Seien Sie proaktiv und ergreifen Sie die Initiative.** In der Regel warten Eltern, bis sich ihre Kinder danebenbenehmen – und sich beispielsweise im Supermarkt schreiend auf dem Boden wälzen –, und bestrafen sie dann anschließend. Dieser Erziehungsstil ist reaktiv: »Du hast dich beim Einkaufen ganz schlimm aufgeführt. Den Rest des Tages bleibst du heute in deinem Zimmer!« Als Trainer sollten Sie proaktiv handeln. Bevor Sie in den Supermarkt gehen, sollten Sie Ihr Kind zum Beispiel noch einmal instruieren: »Wir gehen jetzt einkaufen. Denk an die Regeln, über die wir gesprochen haben. Ich will immer sehen, wo du bist, lauf nicht weg. Wenn ich dir sage, dass du etwas jetzt nicht haben kannst, und du dich ärgerst, dann erkläre mir, wie du dich fühlst, anstatt zu schreien und herumzutrapeln. Wenn du dich nicht an die Regeln hältst, gehen wir sofort nach Hause. Wenn du dich benimmst, gehen wir nachher noch zum Spielplatz auf die Schaukel! In Ordnung?« Das meine ich mit proaktiv.
- ✓ **Betonen Sie das Positive.** Ich kenne einen Ärgermanagement-Spezialisten, der etwas ganz Wichtiges macht. Er sagt seinen Klienten nicht nur, was sie nicht tun sollen, wenn sie sich ärgern – andere unterbrechen, mit dem Finger zeigen, drohen, fluchen, Sachen werfen –, sondern bietet ihnen auch eine Liste mit positiven Verhaltensweisen an, die auf Selbsteinschränkung und Zurückhaltung aufbauen. Das ist eines Trainers würdig!

Belohnen Sie Ihr Kind – mit Lob, nicht mit Süßigkeiten –, wenn es um etwas bittet, anstatt es von Ihnen zu fordern. Bringen Sie ihm bei, auch an andere zu denken, und belohnen Sie es, wenn es zeigt, dass es seine Lektion gelernt hat. Heben Sie hervor, wie wichtig es ist, sich zu entschuldigen, wenn man sich danebenbenommen hat – auf diese Weise lernt ein Kind auch, die Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen.

- ✓ **Konzentrieren Sie sich mehr auf Lösungen als auf Probleme.** Ich fürchte, die meisten Kinder (mit Sicherheit die meisten Teenager) würden mir zustimmen, wenn ich sagte: »Eltern predigen – Trainer lehren.« Was Kinder nicht brauchen, sind Erwachsene, die ihnen ihre Probleme unter die Nase halten. Sie brauchen – und suchen – jemanden, der ihnen sagt, wie sie an diese Probleme herangehen können. Wenn Sie einem Kind sagen »Schrei nicht herum, du mischst den ganzen Laden auf!«, hat das nichts mit dem Problem zu tun (was auch immer der Grund für das Geschrei war). Wenn Sie dann verlangen, dass es aufhört zu schreien, bieten Sie keine Lösung an, die über das bloße Herausschreien des Ärgers hinausgeht.

Sagen Sie Ihrem Kind stattdessen: »An deinem Ärger sehe ich, dass du ein Problem hast. Es wäre schön, wenn du dich ein bisschen beruhigen könntest, damit ich herausfinden kann, was dein Problem ist – vielleicht kann

ich dir dann helfen. Ich bin sicher, dass wir zusammen eine Lösung finden können, wenn du deinen Ärger mal einen Moment zurückstellen kannst. Also, was wolltest du mir eigentlich sagen?«



Mit Kindern, die von Anfang an auffallend impulsiv und reizbar sind, hat man es als Gefühlstrainer etwas schwerer. Sie verlangen ihren Eltern mehr Anstrengungen (sprich: nachhaltige Liebe) ab als bedächtiger und ruhiger Kinder. Vielleicht haben Sie ja mehrere Kinder mit jeweils unterschiedlichen Temperamenten.

## Win-win-Lösungen

Über Jahre gerieten Klaus und seine Tochter immer wieder aneinander, wenn er nach einem langen Arbeitstag nach Hause kam. Er fragte nur: »Wie geht es dir?« Sie antwortete darauf in einem verärgerten Ton. Er antwortete dann im gleichen Ton. In der Regel entwickelten diese Dialoge eine rasante Eigen- dynamik und führten zu keinem guten Ende.

Eines Tages beschloss Klaus, dass er dieses Spiel nicht mehr mitmachen wollte. Als Elternteil übernahm er die Verantwortung dafür, einen Weg aus dieser für beide unbefriedigenden Situation zu finden. Es wurde ihm klar, dass seine Tochter und er beide dasselbe Ziel verfolgten – das letzte Wort zu haben. Seine Tochter war noch jung und hatte mehr Energie, diesen Kampf bis zum Letzten zu führen, aber weniger Weisheit und Bereitschaft, die Situation zu ändern als er, das war Klaus klar.

Von diesem Tag an überließ Klaus seiner Tochter immer das letzte Wort (Win), nahm sich selbst aber das Recht heraus zu entscheiden, wann es so weit war (Win). Immer wenn er merkte, dass das Gespräch in die falsche Richtung lief, signalisierte er eine Auszeit und beendete es. Seine Tochter tat es ihm gleich, und so ersparten die beiden sich weiteren Streit.

In ruhigeren Momenten achtete Klaus darauf, dass seine Tochter die richtigen Trainingseinheiten bekam: Ärger provoziert nur weiteren Ärger, in Konflikten kommt man mit einem kühlen Kopf immer weiter. Das sieht für mich wie eine Win-win-Lösung aus.

## Früh miteinander sprechen

Es ist nie zu früh, mit der Erziehung eines nicht von Ärger geplagten Kindes zu beginnen. Der emotionale Dialog zwischen Eltern und Kindern beginnt schon im

Alter von drei Monaten, wenn die Kinder ihre Gefühle herauslassen, um mitzuteilen, was sie wollen. Ab diesem Moment müssen Sie darauf eingehen und ihre Seite ins Spiel bringen. Kinder sind klüger, als Sie meinen. Sie reagieren auf beruhigende Worte, »Das regt dich auf, ich weiß, aber es ist in Ordnung so«, und auf einen ruhigen Ton, noch bevor sie in der Lage sind, selbst sprechen zu lernen. (In Kapitel 5 können Sie nachlesen, warum es so wichtig ist, eine gemäßigte Tonlage beizubehalten.)

Ihre beruhigenden Worte und ihr ruhiger Ton vermitteln Ihrem Kind, dass Sie mit den Gefühlen zurechtkommen – mit seinen und mit den eigenen. Das Letzte, was Sie Ihrem Kind beibringen wollen, ist, dass Sie Angst vor seinem Ärger haben. Das wird entweder dazu führen, dass es seine Gefühle unterdrückt (damit Sie sich nicht aufregen), oder, was noch schlimmer ist, dass es auf den Gedanken kommt, Ärger dazu missbrauchen zu können, Sie und andere zu kontrollieren. Das sind nicht die Lerninhalte, die zu emotionaler Reife führen.



Als ein Kollege, der viel mit emotional gestörten Kindern arbeitet, erfuhr, dass ich an diesem Buch schreibe, forderte er mich auf: »Erzähle deinen Lesern auf alle Fälle, dass man die am schlimmsten gestörten Siebenjährigen mit ein bisschen professioneller Hilfe wieder auf den richtigen Weg bringen kann. Aber selbst bei einem nur wenig gestörten Teenager braucht es dreimal so viel Aufwand und Erfahrung, um überhaupt von einer Besserung sprechen zu können. Die ersten Jahre bieten die besten Chancen – sie sind immens wichtig.«

## Lernsituationen schaffen

Warten Sie nicht so lange, bis der Ärger in Ihrem Kind hochkocht. Ergreifen Sie die Initiative und schaffen Sie Gelegenheiten, bei denen es lernen kann, mit negativen Gefühlen umzugehen – ich nenne das Lernsituationen. Im Folgenden habe ich einige Möglichkeiten zusammengestellt – suchen Sie sich eine aus und starten Sie einen Versuch:

- ✓ **Spielen Sie ein Spiel und lassen Sie Ihr Kind nicht gewinnen.** Fragen Sie anschließend: Wie fühlt sich das an, wenn du verlierst? Ärgerst du dich? Was glaubst du, wie andere sich fühlen, wenn sie verlieren? Ärgern sie sich? Was meinst du, sollten wir mit deinen ärgerlichen Gefühlen machen? Was denkst du, sollten wir mit den ärgerlichen Gefühlen von anderen machen? Es gibt auf diese Fragen keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist hier vor allem, dass Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen und beide über Ärger nachzudenken beginnen und wie man damit umgeht, wenn er da ist.

- ✓ **Führen Sie Ihrem Kind eine Situation vor Augen, in der es um die Verletzung eines moralischen Prinzips geht – etwa Fairplay oder Ehrlichkeit.** Fragen Sie, wie sich ein Mensch, der unfair behandelt oder belogen wird, wohl fühlt. Glaubt es, dass dieser Mensch sich ärgert? Meint es, dass der Ärger, den dieser Mensch empfindet, gerechtfertigt ist? Fragen Sie, was man mit diesen ärgerlichen Gefühlen seiner Meinung nach tun soll. Wie ist es zum Beispiel, wenn andere Kinder sich weigern, Ihr Kind mitspielen zu lassen oder wenn sein älterer Bruder ihm etwas wegnimmt und dann lügt und sagt, er hätte es nicht weggenommen.
- ✓ **Bitten Sie Ihr Kind einmal, so zu tun, als würde es sich ärgern, und ein anderes Mal, als hätte es die Gefühle eines anderen verletzt.** Was würde es der anderen Person sagen, um sie zu verletzen? Fragen Sie Ihr Kind: »Was glaubst du, wie fühlt sich die andere Person, wenn du das zu ihr sagst? Wie würdest du dich fühlen, wenn du das sagst? Bist du sicher, dass du jemanden verletzen willst, nur weil er dich geärgert hat?



Kinderbücher, in denen Ärger thematisiert wird, sind eine gute Hilfe. Meist bieten sie die eine oder andere Anregung, wie man mit Ärger umgehen kann (zum Beispiel, dass man seinen Ärger vergisst, wenn man etwas tut, was Spaß macht, oder wenn man etwas zu tun findet, zu dem Eltern Ja sagen können, anstatt es zu verbieten). Hier eine kleine Auswahl:

Aletha J. Solter: Auch kleine Kinder haben großen Kummer. Über Tränen, Wut und andere starke Gefühle, Kösel, 2000

Britta Schwarz und Manfred Topoven, Das kleine Wutmonster, Betz, 2004

Christine Nöstlinger, Anna und die Wut, Dachs-Verlag, 2002

Philippe Goossens und Thierry Robberecht, Kleiner Drache – große Wut, Sauerländer, 2004

Sandra Pepek, Das Wutz'Orn Buch, Egoth, 2005

## Ein gutes Vorbild sein

Ein Kollege von mir, der viel Erfahrung im Umgang mit problembelasteten Kindern hat, erfuhr, dass ich mit Heranwachsenden arbeitete, die Ärgerprobleme hatten. Er gab mir den Rat, diesen verärgerten, auffällig gewordenen Jugendlichen

bei der ersten Begegnung die folgende Frage zu stellen: »Wer in deiner Familie ärgert sich so sehr wie du?« Ohne Ausnahme nennen die Kinder sofort ein Elternteil – meistens den Vater.



Sie können nicht anderen etwas beibringen, was Sie selbst nicht tun! Wenn Sie Ihr eigenes Temperament nicht zügeln können, wie können Sie dies dann von Ihrem Kind verlangen? Ob Sie das wollen oder nicht, Sie sind in den entscheidenden Jahren das Hauptvorbild Ihrer Kinder, ein gutes oder ein schlechtes. Wenn Sie also Trainer sein wollen, müssen Sie bei sich selbst anfangen.



Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie in Bezug auf den Umgang mit Ihren Gefühlen ein gutes Vorbild sind, können Ihnen die folgenden Fragen vielleicht helfen:

- ✓ Sind Sie mindestens einmal am Tag gereizt oder verärgert?
- ✓ Würden Sie die Intensität Ihres Ärgers auf der 10-Punkte-Skala bei 7 oder höher einordnen?
- ✓ Wenn Sie verärgert sind, dauert Ihr Ärger dann länger als 30 Minuten an?
- ✓ Haben Sie jemals einen anderen Menschen in Ihrem Ärger weggedrückt, angerempelt oder geschlagen?
- ✓ Haben Sie jemals einen anderen Menschen in Ihrem Ärger bedroht oder verflucht?
- ✓ Würden Sie sagen, dass Sie verärgerter sind als viele Leute, die Sie kennen?
- ✓ Haben Sie schon einmal eine Stelle wegen Ihrer Temperamentsausbrüche verloren?
- ✓ Haben Sie schon einmal einen Freund wegen Ihrer Temperamentsausbrüche verloren?
- ✓ Haben Sie schon einmal Geld für Reparaturen von Dingen ausgeben müssen, die Sie in Ihrem Ärger zerstört hatten?

Wenn Sie auch nur *eine* dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sind Sie wohl nicht das beste Vorbild für einen vernünftigen Umgang mit Ärger. Sie können es aber auch von der positiven Seite betrachten: Den Umgang mit Ärger zu erlernen kann für Sie *und* Ihr Kind eine positive Erfahrung sein. Sie können lernen, während Sie lehren.

Erwachsene, die keine Probleme mit ihrem Temperament haben, schildern ihre Eltern oft als liebevoll, warmherzig, nah, unkompliziert, ruhig und entspannt. Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind zu einem ausgeglichenen Erwachsenen heranreift, versuchen Sie am besten, auch so zu sein. Dann sind Sie auf jeden Fall auf dem richtigen Weg.

### **Ich habe Ihnen zugehört**

Vor einigen Jahren bat man mich, auf Gemeindeebene eine Präsentation zum Thema »Umgang mit Ärger bei Kindern« zu machen. Die Veranstaltung war Teil eines umfassenderen Programms, das Eltern helfen sollte, besser mit Kindern umgehen zu lernen, die am Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS) litten, Drogen konsumierten oder in Schule und Ausbildung versagten. Zu meiner Überraschung war der Saal voll mit gestresst wirkenden Eltern, die alle begierig darauf zu warten schienen, was ich zu sagen hatte.

Während ich meinen Vortrag hielt, achtete ich besonders auf einen Mann, der mich die ganze Zeit mit einem ernsten und irgendwie feindseligen Gesichtsausdruck anstarrte. Nachher bedankten sich viele Eltern bei mir für meinen Beitrag. Dieser eine Mann jedoch ging ohne jeden Kommentar und mit unverändertem Gesichtsausdruck an mir vorbei.

Einige Tage später stand ich an der Tankstelle mit der Zapfpistole in der Hand, als mich von einer der anderen Zapfsäulen her plötzlich eine Stimme ansprach: »Hallo Doc, wissen Sie, ich habe Ihnen zugehört, das mit den verärgerten Kindern und ihren verärgerten Eltern und dass wir auf uns selbst achten sollen und auf unsere Kinder. Ich bin nach Hause gegangen und habe darüber nachgedacht. Sie haben Recht. Ich muss an meinem Ärger arbeiten, bevor ich meinem Sohn mit seinem Ärger helfen kann. Danke.«

Oh Mann, wer hätte gedacht, dass dieser Mann verstanden hat, was ich sagen wollte?

## **Gefühle mit dem Ich verbinden**

Sie sollten Ihr Kind immer berichtigen, wenn es Sätze sagt wie »Er hat mich geärgert.« Bringen Sie ihm stattdessen bei zu sagen »Ich habe mich geärgert, als er ...« Denn bei der Selbstkontrolle geht es im Wesentlichen darum, die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen. Erst wenn Ihr Kind lernt, dass niemand sie ärgerlich machen kann, wird es sich emotional weiterentwickeln.



Kinder müssen so früh wie möglich verstehen, dass niemand die Macht über ihre Gefühle hat – nicht über ihre Angst, ihren Ärger, ihre Trauer oder ihren Stolz. Diese Macht haben nur sie alleine.



Als Trainer Ihrer Kinder sollten Sie Ihre Gefühle auch so ausdrücken:  
»Ich bin frustriert, wenn du nicht auf mich hörst.«

## Gefühle richtig benennen

Bevor Ihr Kind seine Gefühle angemessen und konstruktiv ausdrücken kann, braucht es das nötige emotionale Vokabular. Sie müssen ihm beibringen, so deutlich wie möglich zu beschreiben, was es empfindet, und ihm dann helfen, die richtige Ausdrucksweise für das jeweilige Gefühl zu finden.

Kleinere Kinder sind oft nicht in der Lage, mehr zu unterscheiden als »Ich fühle mich schlecht« und »Ich fühle mich gut«. Es ist Ihre Aufgabe, hier die nötige Feinabstimmung vorzunehmen, die es dem Kind ermöglicht, seine Reaktion auf seine Umwelt besser verstehen zu lernen.

Lesen Sie das folgende Gespräch zwischen einer Mutter und ihrem fünfjährigen Sohn:

**Mutter:** Stimmt etwas nicht, Liebling?

**Sohn:** Ich fühle mich nicht gut.

**Mutter:** Meinst du, du bist krank? Oder hast du dich über irgendetwas aufgeregt?

**Sohn:** Ich habe mich aufgeregt.

**Mutter:** Gut. Sag mir doch mal, wie du dich fühlst. Wie *fühlt* sich das Aufgeregtsein an?

**Sohn:** Ich mag dieses blöde Puzzle nicht. Ich krieg' die Teile nicht zusammen.

**Mutter:** Du ärgerst dich also. Du bist ärgerlich, weil du es nicht hinkriegst.

**Sohn:** Ja, das ärgert mich. Ich hasse dieses blöde Puzzle.

**Mutter:** Ich verstehe. Manchmal ärgert man sich, wenn etwas nicht funktioniert. Das geht mir manchmal auch so.

**Sohn:** Du auch? Du regst dich auch auf?

**Mutter:** Sicher, ich kann mich auch ärgern, genau wie du.

Wenn Ihre Kinder etwas älter sind, müssen Sie ihnen beibringen, zwischen verschiedenen Stufen des Ärgers zu unterscheiden – schwach, mäßig und stark. Das lässt sich leicht erlernen, wenn man die Intensität seiner Gefühle auf einer Skala von 1 bis 10 einordnet (mehr darüber in den Kapiteln 2 und 6). Der Bereich von 1 bis 3 entspricht einer Verstimmung, 4 bis 6 ist normaler Ärger und ab 7 spricht man von Wut. Wenn Ihr Sohn seinen Ärger mit dem Wert 7 beziffert, sollten Sie ihn darauf aufmerksam machen und fragen: »Schatz, du bist nicht bloß verärgert, du bist wütend. Was regt dich so auf?«

## Ursachen finden

Geben Sie sich nicht damit zufrieden herauszufinden, was Ihr Kind empfindet. Fragen Sie auch nach dem Grund. Es kann Kindern anfangs schwerfallen, die Gründe für ihren Ärger zu benennen – das fällt selbst Erwachsenen schwer. Kinder sind es nicht gewohnt, ihre emotionalen Reaktionen mit dem in Zusammenhang zu bringen, was um sie herum passiert.

Ihre Kinder könnten sich ärgern, weil ...

- ✓ **jemand oder etwas ihr Selbstwertgefühl verletzt hat.** Kinder ärgern sich schnell, wenn sie jemand kritisiert, herabsetzt oder ihr Selbstwertgefühl auf andere Weise angreift. Wenn jemand – einschließlich Sie als Eltern – Ihr Kind »dumm« nennt oder als »Idiot« bezeichnet, löst das wahrscheinlich Ärger aus. Kinder ärgern sich auch, wenn sie bei einer Aufgabe versagen (etwa bei einem Diktat in der Schule). Sie sagen dann Dinge wie »Die Lehrerin hält mich jetzt für dumm.«
- ✓ **sie in irgendeiner Weise körperlich attackiert wurden.** Kinder empfinden Ärger, wenn sie körperlich angegriffen werden – geschlagen, geschubst oder angerempelt – oder sich auch nur von der Möglichkeit bedroht sehen, irgendwie Schaden zu nehmen. (Wer könnte ihnen das übel nehmen?) Achtung: Schikanen durch andere Kinder beim Spielen können auch schon den Tatbestand einer körperlichen Misshandlung erfüllen – es muss nicht ein Erwachsener beteiligt sein, damit man von Kindesmisshandlung sprechen kann.
- ✓ **sie nicht das bekommen, was sie wollen.** Alle Kinder wollen irgendetwas, und wenn sie daran gehindert werden, zu erreichen oder zu bekommen, was sie wollen, dann sind sie frustriert und schließlich verärgert. Ärger ist ihre Art zu protestieren, ihre Art zu sagen: »Ich kriege nicht, was ich will!« Ihr Kind kann sich umso mehr ärgern, wenn es glaubt, einen Anspruch auf etwas zu haben, oder wenn es Schwierigkeiten damit hat, die Erfüllung eines Wunsches hinauszuschieben (»Ich will das jetzt haben!«).

- ✓ **ihre moralischen Prinzipien (ja, auch Kinder haben so etwas) verletzt wurden.** Kinder haben, wie Erwachsene auch, Werte und Überzeugungen und machen sich ihre Gedanken, wie die Welt funktionieren sollte – es sollte fair zugehen, die Menschen sollten die Wahrheit sagen, man sollte Menschen, denen es schlecht geht, zuvorkommend behandeln. Wenn diese Werte durch die Umstände verletzt werden, sind Kinder oft verärgert – »Das ist unfair!«, »Du lügst!« oder »Lass sie in Ruhe – siehst du nicht, dass sie sich nicht gut fühlt?«
- ✓ **sie sich hilflos fühlen.** Einer der Hauptgründe, warum Kinder sich ärgern, hat mit Situationen zu tun, in denen sie sich ausgeliefert, hilflos, verängstigt und verletztlich fühlen. Kinder können sich zum Beispiel ärgern, wenn ihre Eltern sich ständig streiten, weil sie dann Angst haben, dass ein Elternteil den anderen verletzt oder die Familie auseinanderbrechen könnte. Heranwachsende können mit großem Ärger reagieren, wenn ein Mitschüler sich umbringt oder an Krebs stirbt – alles Dinge, die sich ihrer Kontrolle entziehen.



Vielleicht *glauben* Sie oft zu wissen, warum Ihr Kind sich ärgert oder aufregt, aber meistens liegen Sie falsch. Verlassen Sie sich nicht auf Ihre Annahmen. Fragen Sie!

## Problemlösungskompetenz vermitteln

Kinder haben Schwierigkeiten, Gefühle zu bewältigen. Das ist eine Fertigkeit, die sie noch lernen müssen. Sie können Ihrem Kind eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, Problembewältigungskompetenzen zu erwerben.

Ihr Kind braucht Hilfe im Umgang mit den Gefühlen selbst (Ärger) und den Ursachen (Frustration). Fangen Sie damit an, dass Sie Ihr Kind fragen: »Was sollen wir deiner Meinung nach mit deinem Ärger machen?« oder »Worüber ärgerst du dich?«

Wenn Sie sich auf das Gefühl selbst konzentrieren, können Sie Ihrem Kind eine von vielen erprobten Strategien anbieten:

- ✓ Sich ablenken (die Aufmerksamkeit auf etwa anderes, am besten etwas Positives, lenken)
- ✓ Distanz zu der Situation schaffen, die den Ärger ausgelöst hat (spazieren gehen oder fahren)
- ✓ Die Anspannung durch Entspannung lösen (zehnmal tief einatmen)

- ✓ Die emotionale Tonlage ändern (lachen)
- ✓ Mithilfe der Vorstellungskraft in Gedanken einen sicheren Ort finden, an den man vor seinem Ärger flüchten kann

Wenn Sie sich der Ursache des Ärgers intensiver widmen wollen, kommen folgende Strategien in Betracht:

- ✓ Der Person entgentreten, über die man sich geärgert hat (möglichst frei von Aggressionen)
- ✓ Über die Bedenken gegen die betreffende Person mit einer neutralen Person reden
- ✓ Sich damit zufriedengeben, dass es Dinge gibt, die man nicht ändern kann
- ✓ Seine Betrachtungsweise des Verhaltens der anderen Person ändern
- ✓ Seinen Ärger aufgeben und tun, was der andere will (ich nenne das die *Was-auch-immer*-Antwort)
- ✓ Um Hilfe bei der Lösung des Problems bitten



Wenn Sie Ihrem Kind raten, seinem Ärger durch lautes Schreien oder Schläge auf einen Gegenstand, ein Kissen oder einen Punchingball Luft zu machen, dann mag das vielleicht vorübergehend Erleichterung verschaffen, aber langfristig führt es nur zu mehr Ärger und letztendlich zu mehr aggressivem Verhalten.

## Die dritte Alternative wählen

Es liegt in der Natur des Menschen, dass wir anfangs – als Kinder – alle vor unserem Ärger fliehen oder kämpfen. Diese Kampf-Flucht-Reaktion ist Teil unseres animalischen Erbes. Flucht bedeutet, dass ein Kind von der Quelle seines Ärgers wegläuft (und dem Ärger selbst) und sich entscheidet, sich nicht damit auseinanderzusetzen – ihn vorübergehen zu lassen. Kämpfen bedeutet, dass das Kind die Quelle seines Ärgers attackiert, entweder verbal oder körperlich. Im Rahmen einer Studie mit Achtklässlern fand ich beispielsweise heraus, dass 26 Prozent der Kinder nach eigenen Angaben einem anderen Kind, das sich ihnen gegenüber verärgert zeigt, einfach »den Rücken zudrehen« und diese Situation zu vermeiden versuchen würden. 45 Prozent gaben an, »Gleiches mit Gleichem« vergelten und sich wehren zu wollen. Und 29 Prozent entschieden sich dafür, die Situation

erst einmal zu verlassen und dann später zurückzukehren und darüber zu reden – das ist die dritte Alternative, die ich nur empfehlen kann.

## Den Unterschied zwischen »haben wollen« und »bekommen« kennenlernen

Es ist im Leben normal – im Grunde sogar sehr gesund – etwas zu wollen. Kinder müssen aber so früh wie möglich lernen, dass es einen Unterschied gibt zwischen *haben wollen* und *bekommen*. Diese wichtige Unterscheidung zu treffen, fällt besonders kleinen Kindern schwer. Da sind Sie als Eltern gefragt. Ein Kind zu verwöhnen heißt im Grunde nichts anderes, als ihm zu vermitteln, dass es »alles bekommt, was es will«. Verwöhnte Kinder legen mit der Zeit ein ausgeprägtes Anspruchsdenken an den Tag (»Ich bin etwas Besonderes, ich kann alles und keiner kann mit etwas abschlagen«), das schnell in Ärger umschlägt, wenn ihre Wünsche nicht sofort erfüllt werden.

Ich saß einmal in einem Fast-Food-Restaurant, als eine Familie mit zwei Kindern zur Tür hereinspazierte. Während Vater und Sohn das Menü bestellten, suchten Mutter und Tochter einen freien Tisch. Die Tochter steuerte geradewegs auf einen Tisch am Fenster zu, aber die Mutter meinte: »Lass uns da drüben hingehen, hier sitzen wir in der prallen Sonne.« Da ging die Tochter förmlich in die Luft und schrie: »Ich setze mich hier hin. Ich will in der Sonne sitzen. Du kannst sitzen, wo du willst!« Ohne ein Wort zu sagen, trottete die Mutter – mit gesenktem Kopf – zu dem Tisch am Fenster. Als der Vater mit dem Essen kam, fragte er seine Frau: »Wieso sitzt ihr hier? Hier knallt die Sonne doch viel zu stark.« Die Mutter entgegnete (immer noch mit gesenktem Kopf): »Setzt euch einfach hin. Ich will hier jetzt keine Szene machen.«



Tun Sie Ihrem Kind einen Gefallen – sagen Sie ab und zu auch mal *Nein*. Irgendwann wird es nämlich von jemandem ein Nein hören und dann sollte es wissen, wie man sich verhält, wenn man seinen Willen nicht bekommt.

