

ICH WILL ABER NICHT!

DIE TROTZPHASE IST WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG JEDES KINDES. DIE ELTERN BRINGT SIE ABER OFT ZUM VERZWEIFELN.

TEXT: Maria Kapeller

Erik reißt gern die Pflanzen aus den Balkonkisten. Beim Rausgehen weigert er sich, Schuhe anzuziehen. Und wenn seine Mutter Astrid dem Zweieinhalbjährigen etwas verbietet, macht er es erst recht. „Wenn ich selbst gerade müde oder gestresst bin, wünsche ich mir in solchen Momenten, dass ich mein Kind einfach für ein paar Stunden abgeben könnte“, gibt die Oberösterreicherin zu.

Dennoch ist die Trotzphase einer der wichtigsten Entwicklungsschritte im Leben eines Kindes. Es löst sich von den Eltern ab und macht sich auf den Weg, selbstständiger zu werden. „Ein Kind erkennt in diesem Alter nach und nach, dass es eine

eigenständige Person ist. Es entwickelt ein sogenanntes Ich-Bewusstsein und das Bedürfnis, Dinge selbst zu machen“, erklärt die Wiener Kinderpsychologin Simone Fröch. So erforscht es sich selbst und seine Umwelt. Auch Astrid bemerkt, dass Erik jetzt viel häufiger „selber“ oder „alleine“ sagt. Deshalb darf er die Gießkanne beim Gärtnern ganz alleine halten oder seine frisch gewaschenen Leiberln selbst auf die Wäscheleine hängen.

GEFÜHLE BEHERRSCHEN.

Die meisten Eltern wissen, dass die Trotzphase normal ist und dazugehört. Trotzdem fällt es schwer, ruhig zu bleiben, wenn das Kind schreit oder sich grundlos wütend auf den Boden wirft. Zorn gibt Menschen Kraft, die eigenen Grenzen zu verteidigen und Ziele zu erreichen. In der Trotzphase müssen Kinder lernen, dieses Gefühl zu beherrschen. In besonders aufreibenden Momenten sagt sich Astrid deshalb: „Das ist normal. Das ist nur eine Phase. Es ist nicht gegen mich, sondern wichtig für Eriks Vorankommen, und geht wieder vorüber.“ Vorbeugend probiert sie, viel Zeit draußen zu verbringen, damit sich Erik austoben kann und beiden nicht die Decke auf den Kopf fällt.

MACHTKÄMPFE VERMEIDEN.

Viele Eltern schlagen eines von zwei Extremen ein, sagt Psycho-



ZUR PERSON

Simone Fröch unterhält seit 2012 eine Praxis für Kinderpsychologie in Wien. Sie unterstützt Kinder und Eltern bei Verhaltensauffälligkeiten, sozialen Problemen, psychosomatischen Beschwerden und traumatischen Ereignissen. kinderpsychologie-wien.at

login Fröch. Da sind jene, die bedingungslos nachgeben, überfürsorglich sind und alles tun, was das Kind will. Und jene, die Machtkämpfe mit ihrem Kind austragen, ihm ihren Willen aufdrängen und es zum Folgen bringen wollen, weil sie Angst haben, sonst an Autorität einzubüßen. „Aber das Gegenteil ist der Fall“, sagt Fröch. „Machtkämpfe dienen nicht der Autorität der Eltern. Sie schaden der Beziehung zu ihren Kindern, die so in ihrer Würde verletzt werden.“ Besser ist es, solche Situationen von vornherein zu vermeiden. Das kann gelingen, indem Eltern feinfühlig und verlässlich auf die Bedürfnisse ihrer Kinder reagieren und ihnen dabei helfen, sie auszusprechen.

NICHTS PERSÖNLICH NEHMEN. Was nicht hilft: versuchen, vernünftig auf das Kind einzureden. „In seinem Zustand höchster Erregung hört es zwar Ihre Stimme, ist aber auf der Ebene des Verstands nicht erreichbar“, erklärt Fröch. Schimpfen, Schreien oder Verspotten machen alles noch schlimmer. Das Kind leistet meist noch mehr Widerstand und verzweifelt vielleicht sogar – und damit verzweifeln auch die Eltern. Lieber die Ruhe bewahren, auch wenn das leicht gesagt ist. Eltern dürfen den Trotz auf keinen Fall persönlich nehmen. „Kinder reagieren nicht absichtlich so und schon gar nicht, um ihre Eltern zu ärgern“, sagt die Psychologin. Stattdessen dreimal tief durchatmen, leise bis zehn zählen oder daran denken, dass auch der schlimmste Ausbruch vorübergeht. „Das Kind braucht liebevolles Vertrauen, sicheren Halt und genügend Zeit, bis die Spannung im Körper nachlässt – es sich also von innen heraus beruhigt.“

Astrid hilft es auch, mit anderen Müttern darüber zu reden. „Wenn ich merke, dass jemand das schon gemeistert hat, macht mich das selbst wieder gelassener.“ —

Mehr zum Thema:
activebeauty.at/familie/eltern/kinder-erziehen-ohne-schreien