

## **Ich will mein Kind nie schlagen**

... nehmen sich Eltern vor. Und dann passiert es doch: Das Kleine brüllt, tobt, trotzt – und Mutter oder Vater rutscht die Hand aus. Das „Anti-Klaps-Programm“ hilft, damit es gar nicht erst so weit kommt.

### **1. Zeigen Sie, wie Sie sich fühlen:**

„Eltern müssen für ihr Kind berechenbar bleiben. Wenn die Mutter vor Wut kocht, aber dabei lächelt und im nächsten Augenblick die Beherrschung verliert, wird das Kind verunsichert“, sagt Ines Brock. Ein Kind muss wissen, wie es um die Gefühle der Eltern steht. Sie sollten Gefühle durch eindeutige Mimik und Gestik zeigen. Nur so kann das Kleine erkennen, dass es ernst wird und es den Bogen nicht überspannen darf.

Ein Beispiel: Lara (3) wirft mit Bauklötzen um sich. Alle Ermahnungen bringen nichts. Im Gegenteil: Sie scheinen Lara nur noch zu bestätigen. Besser wäre folgende Strategie: Die Mutter schaut ihr Kind ernst an. Sie sagt mit erhobener Stimme: „Du wirst jetzt nicht mehr mit Bauklötzen werfen!“ Dabei hält sie Lara fest. Beim ersten Mal wird das Mädchen vielleicht versuchen, sich zu wehren. Doch es kann sich dem festen Griff seiner Mutter nicht entziehen. Beim zweiten oder dritten Mal hat Lara schließlich verstanden: Das Theater lohnt sich nicht. Wenn meine Mama so reagiert, dann läuft nichts mehr.

### **2. Nur die Ruhe bewahren:**

Eine ordentliche Portion Gelassenheit macht das Zusammenleben mit Kindern leichter. „Die Grundeinstellung, dass nichts im Leben mit einem Kind vorhersehbar ist, kann von großem Nutzen sein“, sagt Ines Brock. Wichtig ist auch, dass Sie sich immer wieder sagen: „Mein Kind kann im Augenblick nicht anders. Es möchte mir mit seinem Verhalten auch nicht wehtun. Es ist nur gerade mit sich selbst nicht im Reinen.“

### **3. Eine kurze Auszeit entspannt:**

Eltern schaffen es nicht an jedem Tag, ausgeglichen zu sein und ihre Wut zu zügeln. Manchmal machen Kinder einen so nervös, dass es schwer fällt, gelassen zu bleiben. Nehmen Sie sich lieber – bevor Ihnen am Ende doch die Hand ausrutscht – eine kurze Auszeit. Wenn Sie selbst müde und erschöpft sind und sich überlastet fühlen, können Sie versuchen, dass sich kurzfristig jemand anderes um Ihr Kind kümmert. Vielleicht kann es für eine Stunde zur Nachbarsfamilie oder zu Freunden gehen.

Ist das nicht möglich, dann gehen Sie für kurze Zeit in ein anderes Zimmer. Heulen Sie ruhig los, wenn Ihnen danach zu Mute ist. Weinen befreit. Die Anspannung löst sich dann oft von selbst. Es tut auch gut, eine Freundin anzurufen und dem Ärger Luft zu machen. Ebenso hilft Bewegung. Und natürlich das SOS-Programm bei Ärger: durchatmen und langsam bis 20 oder 30 zählen.

In den meisten Fällen möchte ein Kind, das weint, tobt oder trotzt, die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich ziehen. Ein Klaps, Mama oder Papa nehmen es anschließend in den Arm, entschuldigen sich bei ihm – und es hat sein Ziel erreicht. Vor allem, wenn es hinterher doch seinen Willen bekommt. Reagieren Sie aber souverän und mit Abstand, beweisen Sie Stärke. Ihr Kind spürt, dass Sie sich durch sein schlechtes Benehmen nicht manipulieren lassen.

#### **4. Langfristige Strategien gegen die Wut:**

Ihnen ist doch mal die Hand ausgerutscht? Deshalb geht die Welt nicht unter. Sie sollten sich bei Ihrem Kind entschuldigen. Ein schlechtes Gewissen ist aber noch lange kein Grund, einmal gesetzte Grenzen zu lockern.

Geraten Sie allerdings öfter in Wut und reagieren unkontrolliert, ist es Zeit, sich selbst zu fragen: In welchen Situationen kommt es dazu? Ist es vielleicht immer dann der Fall, wenn Sie mit Ihrem Kind allein sind? Vielleicht finden Sie im Gespräch mit dem Partner oder einer Freundin ein Lösung, wie Sie den Stress mindern können. „Oft tut ein gesunder Abstand zum Kind gut. Vielleicht kann die Oma ein- oder zweimal in der Woche das Kind betreuen. Oder der Vater übernimmt mehr Pflichten. Stress entsteht aus einer Art Ohnmacht. Vor allem Mütter, die den ganzen Tag mit ihrem Kleinkind zusammen sind, fühlen sich ausgelaugt und überlastet. Sie brauchen dringend Zeiten zum Ausruhen“, rät die Psychotherapeutin Ines Brock.

#### **5. Die Zeit besser im Griff**

Den Alltag besser zu planen, kann schon eine große Hilfe sein. Klar, es ist nicht immer möglich, sich aus der Zeitdruck-Falle zu befreien. Doch feste Rituale im Tagesablauf sind wichtig, um kurz innezuhalten, besonders in Übergangsphasen, etwa zwischen Frühstück und Kindergarten oder zwischen Abendbrot und Einschlafen. Nehmen Sie sich dann bewusst mehr Zeit für Ihr Kind. Schlechtes Benehmen ist nämlich oft ein Hilferuf. Ihr Kind braucht vielleicht im Augenblick mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung. Die Zeit, die Sie ihm schenken, zahlt sich doppelt aus. So wird mancher Tag, der schlecht begann, doch noch zum Gute-Laune-Tag.

Quelle: „Leben & erziehen“, 08/2001, Autorin: Margret Nußbaum