

## Was tun, wenn mein Kind trotzig ist?

Expertin erklärt, was diese Phase für Kinder bedeutet und wie Eltern reagieren sollten



22.05.2020 - 11:11 Uhr

**Es kann passieren, wenn man nach zwei Stunden auf dem Spielplatz nach Hause möchte, im Supermarkt keine Schokolade kauft oder dem Nachwuchs die falschen Schuhe anziehen möchte: Das Kind bekommt einen Tobsuchtsanfall.**

Wenn kleine Kinder in der Trotzphase sind, fühlen Erwachsene sich oft überfordert. BILD fragte Désirée Beumers, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin aus Bergisch Gladbach, warum Kinder trotzen und wie Eltern sich dann verhalten sollten.

### Warum haben Kinder eine Trotzphase?

Désirée Beumers: „Das Wort ist ja eher negativ besetzt, damit kann ich nicht viel anfangen. Denn zu trotzen ist ganz natürlich und gesund. Es ist eine Befreiungsphase: Das im Schnitt zwei- bis dreijährige Kind war bis dahin total von den Eltern abhängig und wird jetzt selbstständig. Es ist eher auffällig, wenn ein Kind sich NICHT traut zu trotzen. Bei einer gesunden Entwicklung testet es seinen Spielraum aus und weiß: ‚Meine Eltern lieben mich trotzdem.‘

**Das Prinzip ist dasselbe wie in der Pubertät: Kinder hinterfragen Grenzen und wollen aus der Abhängigkeit raus. Das sind die beiden großen Phasen auf dem Weg zur Selbstständigkeit, da kollidieren kleine Kinder und Jugendliche mit Erwachsenen.“**

### Wie laufen Trotzanfälle ab?

Eine Bilderbuchsituation ist zum Beispiel: Das Kind spielt, die Eltern wollen los, das Kind soll also mit dem Spiel aufhören und wird wütend, die Eltern ebenfalls.

Beumers erklärt: „Eltern sollten sich überlegen: Auch ein Erwachsener würde trotzen, wenn er plötzlich ohne jeden Grund losmüsste, nur weil ein anderer das so will. Deshalb sollten sie ihr Kind vorwarnen: ‚In zehn Minuten wollen wir los.‘ Und am besten noch eine Begründung mitliefern, zum Beispiel: ‚Oma wartet mit dem Abendessen.‘

### Was tun, wenn mein Kind brüllt, heult oder sich auf den Boden wirft?

**„Eltern sollten erst einmal ruhig bleiben und bis drei zählen“, so Beumers. „Das Wichtigste ist, das Kind zu verstehen, also nachzufragen, warum es jetzt wütend ist.“**

Wut ist ein normales, berechtigtes Gefühl wie Freude oder Trauer. Kinder müssen wütend sein dürfen, sich aber trotzdem geliebt fühlen.

**„Der Job der Eltern ist es, Verständnis zu haben – denn das haben Dreijährige noch nicht. Eltern müssen realisieren, dass ihr Kind ein individueller Mensch ist, ein Gegenüber. Und sich die Frage stellen, wie sich dieses Gegenüber wohlfühlt.“**

**Sogar Dreijährige verstehen Begründungen oder zumindest, dass mit dieser Vorwarnung ihre Grundbedürfnisse wahrgenommen werden: Durch die Information entsteht ein Miteinander, es wird nicht einfach über das Kind entschieden. Es fühlt sich ernst genommen.**

Eltern sollten auch hinterfragen, welche Regeln sie aufgestellt haben. Ich erlebe in meiner Praxis oft, dass das zu starre Regeln sind, etwa nach dem Motto ‚Das hat man schon immer so gemacht‘. Natürlich sollten Regeln festgelegt werden, aber sie sollten sinnvoll und notwendig sein.“

### Und wenn ich doch mal aus der Haut fahre?

Beumers: „Auch Eltern dürfen wütend sein! Denn wenn sie Wut nicht zeigen, hat ihr Kind kein erwachsenes Vorbild. Ein kleines Kind hat noch keine Worte für dieses Gefühl, deshalb müssen Eltern es in Worte fassen und zeigen, dass sie es auch haben.

**Die Grenze ist Gewalt – ob physische wie Schlagen oder psychische wie nicht mehr mit dem Kind zu reden. Ganz wichtig ist der Respekt: Wenn die Eltern sich beruhigt haben, sollten sie das dem Kind auch sagen und sich entschuldigen. Das tun wir ja bei anderen Erwachsenen auch.“**

### Wie lange dauert die Trotzphase?

**Eine gute Nachricht: Sie geht vorbei! Aber: „Eine genaue Zeitangabe, wie lange sie dauert, ist schwierig. Kinder sind keine Maschinen, sie entwickeln sich. Es kommt sicher darauf an, wie Eltern darauf eingehen.“**

Im Idealfall macht ein Kind irgendwann die Erfahrung: Ich werde ausgehalten, auch mit negativen Gefühlen. Und Eltern lernen: Wir müssen nicht alles kontrollieren. Wenn man sich gegenseitig Freiräume gibt, wird es besser. Kommen sie in den Kindergarten oder allerspätestens in die Grundschule, haben Kinder in der Regel so viel anderes zu tun und zu erleben, dass das Trotzen aufhört“, so Beumers.

### Manchmal ist eine Situation unerträglich. Haben Sie einen Notfall-Tipp für Eltern?

**Beumers: „Verlassen Sie den Raum, und atmen Sie durch! Aber vergessen Sie nicht, das dem Kind mitzuteilen, damit es nicht hilflos zurückbleibt. Sagen Sie zum Beispiel: ‚Ich bin wütend und muss darum jetzt mal kurz rausgehen. Wenn ich mich beruhigt habe, komme ich wieder und wir reden noch mal über unseren Ärger.‘**

Wenn es ganz schlimm wird: Holen Sie sich Hilfe! Zum Beispiel bei einer Erziehungsberatungsstelle oder beim Kinderpsychotherapeuten. Eltern haben die Verantwortung dafür, eine Lösung zu finden, wenn sie nicht mehr weiterwissen.“

