

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Einleitung: das Trotzkopfalter</b> .....	11
<b>Was bedeutet Trotz?</b> .....	16
Die emotionelle Welt der Zwei- bis Vierjährigen . . . .	16
Anlässe für trotziges Verhalten .....	18
„Ich will alleine!“ .....	18
Das Kind hat noch kein Zeitgefühl .....	21
In das Spiel vertieft. ....	24
Veränderte Gewohnheiten oder Rituale .....	26
Vorsicht vor zu vielen Neins .....	29
Alles hat seine Ordnung .....	33
Müdigkeit oder Überforderung als Trotzauslöser .....	35
Gefühle und Reaktionen der Eltern	
in der Trotzphase .....	37
Die wichtigsten Tipps und Strategien im Überblick . . . .	38
Entwicklungspsychologische Erklärung der Trotzphase. . .	50
<b>Kindliche Wutausbrüche</b>	
<b>und Aggressionen</b> .....	54
Die Entwicklung kindlicher Aggressionen .....	54
(Psycho)logische Gründe .....	58
Neugierde und Lebensfreude .....	58
Die Reaktionen der Eltern .....	59

Entdeckungs- und Forscherdrang . . . . .	60
Eifersucht . . . . .	62
Macht ausüben . . . . .	63
Kontakt aufnehmen . . . . .	65
„Ich will jetzt nicht!“ . . . . .	66
Entwicklungspsychologische Erklärung:	
Grund und Ziel von Aggressionen . . . . .	68
Wissenschaftliche Erklärungsversuche . . . . .	70
Aggression ist eine Folge von Frustration . . . . .	70
Aggression als Lebenstrieb . . . . .	73
Der Zusammenhang zwischen Erziehungsstil und kindlicher Aggression . . . . .	75
Ursachen der kindlichen Aggressionen . . . . .	77
Das Erziehungsverhalten der Eltern . . . . .	77
Geschwisterstreit – Geschwisterneid . . . . .	87
Das kindliche Umfeld . . . . .	97
Entwicklungspsychologische Erklärung:	
Das Wichtigste über kindliche Aggressionen . . . . .	103
<b>Erziehungshilfen für Eltern</b> . . . . .	106
Das eigene Erziehungsverhalten überprüfen . . . . .	106
Beobachten des Elternverhaltens . . . . .	107
Welche Erziehungseinstellung habe ich? . . . . .	109
Ursachen elterlicher Frustrationen . . . . .	115

Das Erziehungs-ABC: Was heißt eigentlich erziehen? . . .	123
<i>Jedes Verhalten wird erlernt . . . . .</i>	125
<i>Kindliches Verhalten beschreiben . . . . .</i>	127
<i>Kindliches Verhalten beobachten . . . . .</i>	133
<i>Ein Verhaltensprotokoll anlegen . . . . .</i>	139
<i>Der Zusammenhang zwischen Verhalten     und Zuwendung . . . . .</i>	142
<i>Verhalten wird durch Zuwendung verstärkt . . . . .</i>	143
Grenzen setzen, aber wie? . . . . .	156
<i>Klare Regeln aufstellen . . . . .</i>	157
<i>Zu viele Neins vermeiden . . . . .</i>	158
<i>Strafen haben Nebenwirkungen . . . . .</i>	160
<i>Überzeugen statt Verbieten . . . . .</i>	163
Der Familiencheck . . . . .	166
<b>Schlusswort</b> . . . . .	168
<b>Anhang</b> . . . . .	170
Adressen, die weiterhelfen . . . . .	170
Bücher zum Weiterlesen . . . . .	171
<b>Register</b> . . . . .	172

## Vorwort

Liebe Mutter, lieber Vater,

wie unzählige andere Eltern haben sicher auch Sie sich mit viel Idealismus, gutem Willen und Neugierde auf Ihr erstes Kind eingestellt. Die Babyzeit bedeutete für Sie intensive Zuwendung und Pflege. Ihr Kind zeigte täglich neue Entwicklungsschritte und verlangte nach wiederkehrenden Ritualen und Verhaltensmustern, um sich entwickeln zu können. Und natürlich stand und steht es ganz im Mittelpunkt Ihres Lebens. Diese Zeit der größten Veränderungen und Umstellungen mit vielen schönen, aber auch oft anstrengenden und sorgenreichen Stunden haben Sie bereits gemeistert.

Im zweiten Lebensjahr stellt Sie Ihr Kind nun vor ganz neue Herausforderungen: Seine Mobilität und Neugier sind oft nicht zu bremsen, seine Sprachfreude nimmt immer mehr zu, und Sie erfahren tagtäglich eine Menge über die Persönlichkeit Ihres Kindes. Zugleich stellt es Sie ständig vor neue Situationen und Entscheidungen: Es will seine Umwelt jetzt intensiver erfahren und entdecken! Dabei gibt Ihr Kind auch sehr deutlich seine Bedürfnisse und seinen Willen zu erkennen und fordert Sie heraus. Es braucht seelischen Halt, viel Verständnis und deutliche Grenzen, um zu erkennen, was erlaubt oder nicht erlaubt oder gar gefährlich ist. So

lernt das Kleinkind Schritt für Schritt die Regeln der Erwachsenen kennen und erfährt, welche Gebote und Verbote Sie als Eltern vermitteln wollen: eine wichtige Erziehungsaufgabe, damit Ihr Kind später eine selbstbewusste Persönlichkeit werden kann.

Doch Ihr pflegeleichtes und fröhliches Kleinkind kann auch ein kleiner Zornickel werden. Es widersetzt sich Ihren Anweisungen, es schreit und schlägt um sich und kann sehr heftig in Tränen ausbrechen. Sie reagieren überrascht, verunsichert, sicher auch manchmal ärgerlich oder hilflos und fragen sich, ob Ihr Kind böse ist? Von Freunden haben Sie schon von der berühmten Trotzphase gehört. „Ist unser Kind nun mittendrin?“, fragen Sie sich. „Wie wird diese Phase bei unserem Kind ablaufen, und wie sollen wir am besten damit umgehen?“

Die Bezeichnung „Trotz“ hat für viele Eltern eine sehr negative Bedeutung, so ähnlich wie auch viel viel später die Bezeichnung „Pubertät“ für manche Eltern jetzt schon graue Wolken am Himmel aufziehen lässt. Doch keine Sorge: Mit ein wenig Hintergrundwissen werden Sie diesen Entwicklungsabschnitt Ihres Kindes besser verstehen und damit gelassener auf seine Trotzausbrüche reagieren können. Die jetzt häufiger auftretende „Bockbeinigkeit“ Ihres Kindes hat nichts mit „Bösartigkeit“ zu tun, vielmehr ist sie eine Reaktion auf Begebenheiten und Verhaltensweisen in seinem

unmittelbaren Umfeld, ausgelöst durch seine beginnende Autonomieentwicklung. Das elterliche Verhalten hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wann der Trotz wieder aufhört oder ob er sich gar verfestigt.

Dieser Ratgeber will dazu beitragen, dass Sie und Ihr(e) Kind(er) das Trotzkopfalter – diese wichtige Phase der Willens- und Ich-Entwicklung – gemeinsam meistern. Es gibt keine perfekten Kinder und auch keine perfekten Eltern. Doch mit Einfühlungsvermögen und Humor wird der tagtägliche Entwicklungs- und Lernprozess im Umgang miteinander zu einem harmonischen Familienleben führen, in dem Kinder mit gesundem Selbstbewusstsein und Durchsetzungswillen aufwachsen können.

*Doris Heueck-Mauß*

# Einleitung: das Trotzalter

Das Trotzalter ist genetisch nicht festgelegt wie beispielsweise das Lauf- und Sprechalter. Es ist eine ganz individuelle Entwicklungsphase zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr des Kindes, in der es seinen Willen und sein Ich-Bewusstsein entdeckt.

Manche Entwicklungspsychologen möchten das Wort Trotz ganz aus dem Vokabular streichen und sprechen lieber von „Koller“, „Rappel“ oder „Erregungszustand aus einer Enttäuschung heraus“. Denn Trotz hat eine negative Bedeutung, die die Perspektive genervter Eltern wiedergibt, nicht aber, was im Kind bei einem „Koller“ vorgeht.

*Trotz hat nichts mit „bösem“ Willen oder Ungehorsam zu tun!*

Wenn das Kind erlebt, dass seine Willenskräfte Wirkung zeigen, probiert es diese neue Kraft (Macht) erst einmal eine Zeit lang verstärkt aus. Sehen die Eltern darin nun „bösen“ Willen oder Ungehorsam, den man schnell wieder „ausstreiben“ muss, dann werden sich regelrechte Machtkämpfe entwickeln. Je mehr die Eltern mit Strenge reagieren, desto mehr Widerstand wird beim Kind ausgelöst. Druck erzeugt Gegendruck: Das Kind wird vermehrt trotzig reagieren und

sich mit aggressivem Verhalten „wehren“. Der Trotz verfestigt sich, Kind und Eltern geraten immer mehr in eine negative Verhaltensspirale und sind frustriert.

So weit muss es aber nicht kommen. Völkervergleichende Studien belegen es: Je freundlicher, liebevoller und aufnehmender Kleinkinder im Alter zwischen eineinhalb und drei Jahren behandelt werden, desto weniger kindlichen Widerstand gibt es. Trotz kommt in manchen Kulturkreisen überhaupt nicht vor. Das sollte uns nachdenklich machen.

**FAZIT:**

Abhängig vom Temperament des Kindes und von der Art und Weise, wie Eltern auf seine unterschiedlichen trotzigsten Verhaltensweisen eingehen – also verständnisvoll oder ablehnend und strafend –, wird dieser stark vom kindlichen Willen geprägte Entwicklungsabschnitt sehr individuell verlaufen.

**Zum Aufbau dieses Buches**

Beim ersten Kind haben Eltern meist noch wenige Erfahrungen und Vergleichsmöglichkeiten, um mit Ruhe und Gelassenheit auf die Zornesausbrüche ihres Kleinkindes zu reagieren. Viele Eltern reagieren eher spontan und unüberlegt, sind häufig verunsichert und fühlen sich hilflos. In dieser sensiblen, besonders anstrengenden Entwicklungs-



phase Ihres Kindes sollten Sie deshalb über Hintergrundwissen verfügen. Nur dann werden Sie seine neuen Fähigkeiten – Selbstständigkeit, den Willen entdecken und ausüben, die Grenzen austesten – besser verstehen und seine Motive und Gefühle besser erkennen können.

Dieses Wissen über den Ablauf des kindlichen Trotzes, das der erste Teil dieses Ratgebers vermitteln möchte, wird Ihnen helfen, zorniges Verhalten Ihres Kindes nicht mit Provokation oder Aggression zu verwechseln. Fallbeispiele veranschaulichen die Problematik.

Diese Unterscheidung zwischen Trotz und Aggression ist deshalb wichtig, weil ein Kleinkind, das seinen Rappel bekommt und dabei schreit und um sich schlägt, durchaus aggressive Verhaltensweisen zeigt. Es setzt diese aber noch nicht bewusst ein, sondern bringt seine Enttäuschung mit seinem ganzen Körper spontan zum Ausdruck. Auf einen trotzens Winzling sollten Sie übrigens anders eingehen als auf ein älteres Kind, das seinen Willen schon sehr gezielt und bewusst durchsetzen möchte. Im schlimmsten Fall tritt es nach der Mutter, schlägt Bruder oder Schwester, beißt oder schreit provokativ laut. Da die aggressiven Impulse in jedem Menschen stecken, also angeboren sind, stellt es eine große Erziehungsaufgabe für Eltern dar, diese Durchsetzungskraft ihres Kindes in sozial erwünschte Bahnen zu lenken. Die kindliche Aggressivität kann also kons-

truktiv (sich wehren, durchsetzen) oder eher destruktiv (angreifen, verletzen, zerstören) ausgelebt werden. Ihr Kind muss im Laufe seiner Entwicklung mit Ihrer Hilfe lernen, Emotionen wie Wut und Ärger in sozial erträglichem Maße auszuleben. Das bedeutet, über „friedliche“ Verhaltensweisen zu versuchen, seinen Willen zu äußern und eventuell durchzusetzen. Kinder zwischen ein bis drei Jahren reagieren noch sehr emotional und spontan, wenn sie ihre Gefühle ausleben. Da können Eltern helfen, indem sie Grenzen aufzeigen, die ihre Kleinen verstehen. Das Kindergarten- und Vorschulkind dagegen erlebt ganz andere Ursachen als Auslöser für sein rebellisches Verhalten. Es kann seine aggressiven Handlungen sehr gezielt und bewusst einsetzen und damit seine Eltern durchaus herausfordern.

Das zweite Kapitel informiert über die Entwicklung der kindlichen Aggressionen und ihre vielfältigen Ursachen. In typischen Beispielen werden auch die möglichen unterschiedlichen Ausdrucksformen kindlicher Aggressivität sowie die Motive und Absichten dargestellt. Mit „menschlicher“ Aggression (Ihres Kindes, Ihres Partners und Ihrer Mitmenschen) werden Sie ein Leben lang konfrontiert werden, mit den trotzigsten Verhaltensweisen Ihres Kleinkindes nur in einer vorübergehenden Entwicklungsphase. Falls Ihr Kind behindert ist, kann diese Phase allerdings länger andauern. In diesem Fall ist besondere Hilfestellung notwendig. Natürlich zeigen sich auch ältere Kinder oder Jugend-

liche mal „bockig“ und uneinsichtig. Hier handelt es sich, streng genommen, freilich nicht um Trotz, sondern um ein passiv-aggressives Verhalten, nach dem Motto: „Jetzt erst recht nicht ...“, denn die Folgen werden bewusst in Kauf genommen.

Wie Sie mit Ihrem Trotzkopf oder Ihrem kleinen Rebellen umgehen sollten und worauf es dabei ankommt, lesen Sie im Kapitel „Erziehungshilfen für Eltern“ (Seite 105). Darin erfahren Sie einiges über lernpsychologische Erkenntnisse, beispielsweise auch, wie sich elterliche Verhaltensweisen – z. B. Liebe, Verständnis und Konsequenz, verwöhnendes oder hartes, strafendes Handeln – auf das Verhalten des Kindes auswirken. Außerdem: wie kindliches und elterliches Verhalten tagtäglich in Wechselwirkung stehen, wie typische, immer wiederkehrende Erziehungssituationen (Essen, Anziehen, Aufräumen, Zubettgehen) zu Konflikten führen können. Dieser Ratgeber möchte verständlich machen, wie Sie möglichst ohne Machtkämpfe zu einem Miteinander im Familienleben kommen. Es gibt keine perfekten Kinder und auch keine perfekten Eltern, aber einen tagtäglichen Entwicklungs- und Lernprozess im Umgang miteinander.

## Was bedeutet Trotz?

Mit der Bezeichnung Trotz wird ein Entwicklungsschritt des Kleinkindes bezeichnet, nämlich seine Fähigkeit, sich als Individuum zu erleben und einen eigenen Willen zu haben. Seinen Willen kann zwar auch der Säugling ausdrücken; er lässt sich aber immer schnell ablenken.

### Die emotionelle Welt der Zwei- bis Vierjährigen

In der Phase zwischen zwei und drei Jahren verändert sich das Selbstempfinden des Kindes. Das hängt mit seiner seelischen und motorischen Reifung zusammen. Das zweijährige Kind spricht nicht mehr von sich in der dritten Person, sondern es wird zunehmend die Wörtchen „ich“, „mich“, „mir“ oder „mein“ verwenden. Es kann sich jetzt im Spiegel oder auf einem Foto erkennen. Im zweiten Lebensjahr bekommt das Kind auch einen Begriff von seinem Körper: Es empfindet sich als groß oder klein, es entdeckt die anatomischen Unterschiede zwischen Junge und Mädchen. Es erlebt, dass es in seinen motorischen Handlungen immer sicherer wird und sich damit auch ein Stück unabhängiger von den Erwachsenen machen kann.

Das Wörtchen „alleine“ wird jetzt ganz wichtig.

Das Kind versucht immer mehr selbst zu machen und wehrt sich gegen die Anforderungen anderer. Der Trotz ist eine Möglichkeit, seine zunehmende Selbstständigkeit auszudrücken, denn oft fehlen ihm ja noch die sprachlichen Möglichkeiten. Dadurch kann es leicht zu Missverständnissen kommen: Das Kind fühlt sich nicht verstanden. Es löst die Enttäuschung und die Spannung, die durch das Missverständnis entstanden sind, mit Hilfe eines Wutanfalls. Dieser kann dann so heftig ausfallen, dass der Zusammenhang mit dem Anlass gar nicht mehr zu erkennen ist. Eltern stehen dann oft eher hilflos vor dem heftigen Gefühlsausbruch und wissen nicht, wie sie ihrem Kind da wieder heraushelfen können. Es hat ja noch nicht gelernt, mit widerstreitenden Bedürfnissen und Anforderungen oder mit Enttäuschungen und Misserfolgen umzugehen.

Immer wieder gibt es Anlässe, die Ihr Kind in eine Spannung oder einen Konflikt geraten lassen, wie die folgenden typischen Fallbeispiele verdeutlichen sollen.

### **Trotz als positiver Entwicklungsabschnitt**

Die Trotzphase, oder besser gesagt die Phase der Willens- und Ich-Entdeckung, ist eigentlich ein positiver Entwicklungsabschnitt, denn die Fähigkeit, wütend zu werden, enttäuscht zu sein und sich zu wehren macht deutlich, dass das Kind lernt, sich als Persönlichkeit zu empfinden. Diese Selbstwahrnehmung hat sich zwar auch schon im ersten

Lebensjahr ansatzweise gezeigt, aber erst ab dem Laufalter äußert sie sich konkreter: Das Kind beginnt „mein“ zu sagen oder sich selbst auf einem Foto zu erkennen. Wenn diese Phase auch extrem anstrengend sein kann, so dauert sie zum Glück nicht ewig! Das Kleinkind baut ab dem dritten Lebensjahr auch eine immer höhere Frustrationstoleranz auf. Es ist jetzt in der Lage, über längere Zeit eine psychische Spannung auszuhalten. Es lernt abzuwarten und kann Zusammenhänge besser erkennen. Es entwickelt ein Zeitgefühl. Es beginnt allmählich zu akzeptieren, wenn seine Wünsche nicht sofort befriedigt werden. Und es gerät nicht mehr so oft in die Sackgasse eines Wutanfalls, aus dem es alleine nicht herausfindet. Seine Willensäußerungen werden ab dem dritten Lebensjahr zunehmend ziel- und personenorientiert. Ihr Kind wird zur Durchsetzung seines Willens öfter seine verbale und aktive Aggressionskraft einsetzen. Wie Sie damit am besten umgehen können, lesen Sie im Kapitel „Kindliche Wutausbrüche und Aggressionen“ (Seite 54).

## Anlässe für trotziges Verhalten

### „Ich will alleine!“

Beispiel:

Anna, zwei Jahre alt, ist schon recht geschickt im Anziehen, und ihre Mutter ist sehr stolz auf sie. Sie hilft Anna zwar bei

schwierigen Kleidungsstücken, was sie aber selbst an- oder ausziehen kann, das lässt sie Anna ganz alleine machen – auch wenn es länger dauert. Heute hat es die Mutter jedoch sehr eilig. Sie hat einen Arzttermin und möchte Anna deshalb schnell anziehen. Als Anna dies bemerkt, schreit sie: „Nein, nein, Anna will alleine machen“, verschränkt die Arme und läuft weg. Die Mutter fängt sie wieder ein. Anna wehrt sich nun mit Händen und Füßen, wirft sich auf den Boden, strampelt wie wild, tritt nach der Mutter und schreit immer wieder: „Nein, nein, alleine machen!“

#### *Was geht in Anna vor?*

Ist Anna bockig, böse oder gar aggressiv geworden? Keinesfalls. Anna ist nur enttäuscht, dass sie heute der Mama nicht zeigen kann, wie gut sie es alleine schafft; denn das ist für sie im Moment ganz wichtig. Da sie aber noch kein Zeitgefühl hat, weiß sie auch nicht, was für die Mutter ein Arzttermin und Pünktlichkeit bedeuten. Die Enttäuschung löst sich in einem Wutanfall und in einem Tränensee. Anders kann das Kind diese Spannung noch nicht abbauen.

#### *Was geht in Annas Mutter vor?*

Die Mutter steht unter Zeitdruck und ist enttäuscht, dass Anna sich so uneinsichtig verhält – wo sie ihr doch sonst so viel Freiheiten und so viel Zeit lässt, sich selbst anzuziehen. Sie wird immer nervöser, fängt nun an, Anna zu ermahnen und auszuschimpfen. Darauf reagiert die Kleine noch

enttäuschter: Wo sie sonst gelobt wurde, wird sie heute ausgeschimpft. Anna erregt sich immer weiter und steigert sich so richtig in ihr Unglück hinein. Die Mutter weiß sich nun nicht mehr anders zu helfen und gibt Anna einen Klaps auf den Po. Anna schluchzt, lässt sich aber jetzt widerstandslos hochheben und anziehen. Die Mutter fühlt sich unwohl und ist traurig, dass ihr wegen so eines geringfügigen Anlasses die Hand ausgerutscht ist. Später am Tag ruft sie ganz bekümmert eine Freundin an und erzählt ihr alles. Diese tröstet sie und meint: „Na ja, deine Anna kommt halt jetzt ins Trotzalter.“ Damit sind die Schuldgefühle keineswegs gelindert, die Mutter fühlt sich eher noch hilfloser.

**TIPP:** Bereiten Sie Ihr Kind auf Unternehmungen vor.

Die Mutter hätte Anna von dem Arzt erzählen sollen und sie fragen können, welches Kuscheltier sie dem Arzt zeigen möchte. Sie kann Anna erzählen, dass sie in der Praxis malen darf und dass es hinterher beim Bäcker eine Brezel gibt. Jetzt müssen sich aber beide rasch anziehen, und die Mama muss heute mithelfen, damit es schneller geht. Sie weiß ja, Anna kann es so gut alleine. Anna wäre in diesem Fall abgelenkt worden; die Mutter hätte sie auf den Arztbesuch neugierig gemacht, und damit wäre Anna sicher auch kooperativer geworden.