

Danijela Klich

10 DINGE,
die bei

GEFÜHLSS
STÜRMEN

deines KINDES

sicher helfen



Wut, Frust und
Traurigkeit
mit Herz und Hirn
begleiten

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Danijela Klich

10 DINGE,
die bei
GEFÜHLSS
STÜRMENT
deines **KINDES**
sicher helfen

Wut, Frust und
Traurigkeit
mit Herz und Hirn
begleiten

humboldt

INHALT

Vorwort	6
So hilft dir dieses Buch	9
1 Dein Kind braucht dich im Gefühlssturm	13
Gefühle zu begleiten, macht dein Kind stark	14
Das Begleiten von Gefühlen ist nicht leicht	22
Aber-Gelaber	30
Das Wichtigste in Kürze	33
2 Zu viel reden bringt jetzt nichts	34
Warum deine Worte nicht ankommen können	35
Beim Reden ist Timing alles	42
Aber-Gelaber	46
Das Wichtigste in Kürze	48
3 Gefühlsstürme brauchen Mitgefühl	49
Warum Mitgefühl den Unterschied macht	49
Die drei Elemente des Mitgefühls	54
Schenke echtes Mitgefühl	57
Aber-Gelaber	61
Das Wichtigste in Kürze	64
4 Dein Kind hat ein Recht auf seine Gefühle	65
Warum Gefühle gefühlt werden wollen	66
Gefühle kommen zu Besuch	74
Aber-Gelaber	79
Das Wichtigste in Kürze	80

5 Gefühle wollen ausgesprochen werden	81
Darum ist es wichtig, über Gefühle zu sprechen	81
Ihr lernt eine neue Sprache	84
So kannst du mit deinem Kind über Gefühle sprechen	87
Aber-Gelaber	93
Das Wichtigste in Kürze	94
6 Dein Kind manipuliert dich nicht	95
Gefühlsausbrüche machen Kindern keinen Spaß	96
Das steckt hinter dem Verhalten deines Kindes	100
Aber-Gelaber	115
Das Wichtigste in Kürze	116
7 Bei Gefühlsstürmen gibt es kein „Normal“	117
Jedes Kind fühlt individuell	118
Auch dich gibt es nur einmal	124
Aber-Gelaber	129
Das Wichtigste in Kürze	130
8 Dein Kind lernt durch dein Vorbild	131
Darum brauchst du dein Kind nicht zu erziehen	132
Fülle deine Worte mit Inhalt	136
Aber-Gelaber	145
Das Wichtigste in Kürze	146

9 Geh mit deinem Kind auf Augenhöhe	147
Menschen wollen mit Würde behandelt werden	148
Menschen wollen kooperieren	154
Menschen brauchen Grenzen	159
Aber-Gelaber	165
Das Wichtigste in Kürze	168
10 Dein Kind ist nicht verantwortlich für deine Gefühle	169
Weite deinen Blick	170
Übernimm die Verantwortung für deine Gefühle	175
Wie es dir gelingt, die Verantwortung zu übernehmen	179
Wie du dich entschuldigen kannst	189
Aber-Gelaber	193
Das Wichtigste in Kürze	194
Du schaffst das	195
Danksagung	196
Literatur	197
Quellen	197
Empfehlungen für Kinderbücher	199

VORWORT

Hallo, du wundervoller Mensch, so schön, dass du da bist! Wenn du dieses Buch in Händen hältst, dann begleitest auch du ein Kind beim Heranwachsen – sei es als Elternteil, als Großelternteil oder andere Bezugsperson. Und vermutlich greifst du zu diesem Buch, weil du mindestens einmal erlebt hast, wie intensiv ein Kind seine Gefühle ausleben und wie herausfordernd sich das Begleiten anfühlen kann. In einem Alltag mit Kindern kommt man nicht um große Emotionen herum. Manchmal ist es ganz schön erstaunlich, wie mächtig, überwältigend und überfordernd so ein kindlicher Emotionsausbruch sein kann – nicht nur für dein Kind.

Bestimmt hast du bisher versucht, dein schluchzendes, weinendes, tobendes oder um sich schlagendes Kind zu trösten oder ihm deine Sichtweise zu erklären, und hast dabei festgestellt, dass du mit deinem Latein ans Ende kamst. Diese intensiven Gefühlsmomente von Kindern beschreibe ich gern als Gefühlsstürme.

Ein solcher Gefühlssturm muss nicht immer laut, tosend und besonders stürmisch sein. Bei manchen Kindern tobt dieser Sturm eher im Inneren, und nach außen hin wird davon nur ein leises Schluchzen geäußert. Doch ganz gleich, auf welche Art und Weise dein Kind seine Gefühle kommuniziert, wichtig ist, dass jede Form von Gefühlssturm immer ein Zeichen von Not ist und dein Kind deine liebevolle und einfühlsame Unterstützung braucht, um aus diesem Gefühlssturm herauszufinden.

Möglicherweise versprichst du dir mit diesem Buch ein Patentrezept, das dir dabei helfen soll, dass diese Gefühlsstürme seltener auftreten, schneller vorübergehen oder, noch besser, erst gar nicht mehr auftreten. Ich bin ehrlich, auch ich habe nach diesem Patentrezept gesucht. Damit kann ich dir jedoch nicht dienen. Ich habe jedoch etwas viel Besseres für dich:

Durch das Begleiten der Gefühlsstürme deines Kindes schenkst du ihm nicht nur jetzt das, was es braucht, sondern wappnest es mit Strategien und einem gesunden Selbstvertrauen, um zu einem erwachsenen Menschen heranzuwachsen, der auch in Zukunft seine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und selbstbewusst kommunizieren kann.

Als enge Bezugsperson deines Kindes hast du maßgeblich in der Hand, welche Strategien es erlernt, um seine Gefühle zu regulieren. Die Sätze, die du deinem Kind während seinen Gefühlsstürmen mitgibst, werden die Sätze oder auch Glaubenssätze, die das Kind für sein Leben mitnimmt. Unser seelisches Wohlbefinden wird maßgeblich davon beeinflusst, wie wir Menschen mit unseren Emotionen umgehen. Wie du dein Kind also durch seine Gefühlsstürme begleitest, kann eine große Auswirkung auf sein Wohlbefinden haben – sowohl während seiner Kindheit als auch in der Zukunft.

Als zweifache Mama von Kindern mit einem sehr engen Abstand weiß ich, wovon ich rede, wenn ich sage: Gefühlsstürme begleiten ist alles andere als einfach. Ich habe mich selbst regelmäßig in die Gefühlsstürme meiner Kinder hineinziehen lassen, nur, um am Ende mindestens genau so erschöpft und selbst weinend mit meinem Kind auf dem Boden zu sitzen.

Ich habe mit vielen Menschen über dieses Phänomen gesprochen, dass das Begleiten kindlicher Gefühle für manche Elternteile anstrengender ist als für andere. Dabei habe ich auch mit vermeintlichen Expertinnen gesprochen, die mit erhobenem Zeigefinger und vorwurfsvollem Ton mahnten, wie wichtig es sei, selbst reguliert zu sein, auf keinen Fall zu viel zu trösten und nicht gleich auf jedes Weinen zu reagieren.

Diese Aussagen haben bei mir vor allem für zwei Dinge gesorgt: Druck und Scham. Keines davon ist hilfreich für einen Veränderungsprozess. Deswegen schreibe ich dieses Buch, das ich gern selbst schon ganz zu Beginn meiner Mutterschaft gelesen hätte. Ich

weiß, wie herausfordernd es sein kann, sich nicht in den Strudel aus Gefühlen mitreißen zu lassen. Ich weiß auch, wie laut meine innere Kritikerin zu mir sprechen kann und wie verletzend ihre Worte manchmal sind.

Dieses Buch ist kein erhobener Zeigefinger. Dieses Buch ist eine Umarmung voller Mitgefühl, wenn du das denn möchtest. Du kannst dir das Buch auch als eine Hand vorstellen, die ich dir reiche, um dich auf deinen neuen Weg zu begleiten. Oder ich gehe einfach ein Stück an deiner Seite, ohne Umarmung, ohne Hand – ganz wie du das möchtest. Jedenfalls stehe ich an deiner Seite, weil ich weiß, wie einsam und kräftezehrend es sich anfühlen kann, Kinder tagtäglich zu begleiten und dabei auch noch das Gefühl zu haben, nicht zu wissen, wie das überhaupt geht.

Aus meiner Tätigkeit als Referentin für Eltern und Pädagoginnen sowie als Familienbegleiterin kann ich dir auch sagen: Du bist nicht allein mit diesem Thema. So wie dir geht es vielen Eltern. Täglich verzweifeln Eltern dabei, ihr Kind liebevoll und geduldig durch Gefühlsstürme zu begleiten.

Wenn du also auch endlich wissen möchtest, was in aller Welt deinem Kind während eines Gefühlssturms helfen kann, dann bist du hier genau richtig. Nicht, weil ich dir zeige, wo sich der Aus-Knopf für die Gefühlsstürme deines Kindes befindet, sondern, weil ich dir zeige, wie du dein Kind so einfühlsam begleiten kannst, dass ihr beide daran wachsen könnt.

Daniela Diche

SO HILFT DIR DIESES BUCH

Wärst du gerne Kind mit dir als Elternteil?

Diese Frage für sich selbst zu beantworten, kann an manchen Tagen ganz schön schmerzhaft sein. Ein glückliches und zufriedenes Kind, das sich unseren Erwartungen entsprechend verhält, liebevoll, einfühlsam und wertschätzend zu begleiten, fällt uns Erwachsenen in der Regel leicht. Wer Kinder beim Heranwachsen begleitet, wird jedoch mit einer großen Bandbreite an Gefühlen konfrontiert. Quiet-schendes Kinderlachen, strahlende Augen oder glucksendes Kichern wechseln sich regelmäßig ab mit tränenüberströmten Wangen, lauten Nein-Rufen, stampfenden Beinen und ohrenbetäubendem Schreien. Kinder kommen mit einem All-Inclusive-Paket an Gefühlsstürmen – von sanfter Brise mit Sonnenschein bis hin zu lautem Gewitter mit meterhohen Wellen.

Diese kindlichen Gefühlsstürme können so unbeschreiblich überwältigend sein – für das Kind und für die Erwachsenen. Du kannst dich noch so gut informieren vor deiner Elternschaft und glauben, dass du weißt, wie es wird, ein Kind zu begleiten. Doch die pure Realität, wie es sich anfühlt, wenn du plötzlich Dinge sagst, die du nie sagen wolltest, wie erschöpft du dich fühlst, wie orientierungslos, wenn dir alles über den Kopf wächst, all das weißt du erst wirklich, wenn du es erlebst.

Das All-Inclusive-Paket des Elternseins beinhaltet übrigens auch all die Ratschläge, die Eltern häufig ungefragt bekommen. Von „Da muss das Kind jetzt durch“ über „Schreien stärkt die Lungen“ bis hin zu „Sonst lernt das Kind es nie“ sind einige Aussagen dabei, die vieles tun, jedoch nicht, Kinder in ihrem Selbstwert und ihrer Verarbeitung von Gefühlen zu stärken.

Womöglich hast auch du bereits mindestens einen dieser Sätze gehört oder selbst gesagt. All diese Überzeugungen, dass Kinder abgehärtet werden sollten, dass man sie nicht zu sehr verwöhnen sollte, stammen aus anderen Zeiten. Das bedeutet nicht, dass die Eltern ihre Kinder früher gerne so begleitet haben. Selbst wenn manche Eltern oder Großeltern ihre Kinder gern friedvoller begleitet hätten, wussten viele gar nicht, wie es anders gehen soll. Wir dürfen uns also freimachen von all diesen alten Weisheiten und einen neuen Weg einschlagen.

Mithilfe dieses Buches machst du dich auf den Weg, dein Kind „mit Herz und Hirn“ zu begleiten. Eine Kindheit mit Herz und Hirn zu ermöglichen, bedeutet, dein Kind einfühlsam und liebevoll und gleichzeitig mit Klarheit und Verständnis für die kindliche Entwicklung zu begleiten.

Eine Kindheit „mit Herz“ bedeutet, dass du gemeinsam mit deinem Kind durch seine Gefühlsstürme gehst, und zwar mit Wertschätzung und auf Augenhöhe. Du versuchst, dich in dein Kind hineinzusetzen, und begegnest ihm mit Gleichwürdigkeit. Gleichzeitig kümmerst du dich um deine eigenen Gefühle und Gedanken, die während eines Gefühlssturms hochkommen. Es bedeutet, dass du neue Wege gehst, dich von alten Glaubenssätzen löst und deine Entscheidungen bewusst triffst. Damit setzt du den Grundstein für das Gefühl bedingungsloser Liebe, von dem dein Kind ein Leben lang zehren kann.

Dein Kind „mit Hirn“ zu begleiten, bedeutet, dass du auf Wissen zurückgreifst, das auf Ergebnissen jahrzehntelanger Forschungen aus den Bereichen der Bindungsforschung, Neurowissenschaften und Entwicklungspsychologie basiert. In Momenten, in denen es dir schwerfällt, Mitgefühl für dein Kind zu empfinden, hilft es dir, „mit Hirn“ auf das Verhalten deines Kindes zu blicken. So kannst du verstehen, was im Gehirn deines Kindes gerade vor sich geht. Wenn du weißt, was dein Kind gerade durchmacht und was aus rein wissenschaftlicher Perspektive deinem Kind helfen kann, kannst du bewusster handeln und kommst leichter wieder in das Gefühl von Milde.

Mithilfe dieses Buches wird es dir möglich sein, eine Haltung einzunehmen, die es dir ermöglicht, deinem Kind auf Augenhöhe zu begegnen. Aus diesem Grund wirst du in diesem Buch auch nicht von Trotzanfällen, Genöle, Getue oder Gemeckere lesen. Der Grund hierfür ist ganz einfach: Deine Haltung deinem Kind gegenüber beginnt, noch bevor du ein Wort gesprochen hast. Deine Haltung beginnt im Kopf. Wenn du davon ausgehst, dass das Verhalten deines Kindes ein Zeichen von Trotz ist, dann wirst du dich selbst auch dementsprechend anders verhalten, als wenn du beispielsweise weißt, dass das Verhalten deines Kindes ein emotionaler Hilferuf ist.

Du findest im Buch lila-farbene Kästen mit der Überschrift „Stell dir mal vor“. Sie schildern Situationen, die dich zum Perspektivwechsel anregen sollen. Wenn wir uns vorstellen, wie wir uns an der Stelle unseres Kindes fühlen würden, scheinen manche Verhaltensweisen gar nicht mehr so logisch, wie wir das möglicherweise bisher dachten.

Textpassagen in lila Schrift geben Beispiele für Situationen, die du vielleicht so oder ähnlich schon selbst erlebt hast.

In den mit Punkt am Kasten markierten „Exkursen“ erläutere ich Begriffe aus der Psychologie, Neurologie und Emotionsforschung.

In den Abschnitten „Aber-Gelaber“ findest du jeweils am Ende eines Kapitels die häufigsten Aussagen und Bedenken, die Eltern und andere Bezugspersonen haben, wenn es darum geht, Kinder zugewandt und friedvoll zu begleiten. Sie können dir helfen, deine eigenen „Abbers“ zu überdenken, und dir gleichzeitig eine gute Argumentationsgrundlage bieten, um mit kritischen Rückmeldungen umzugehen.



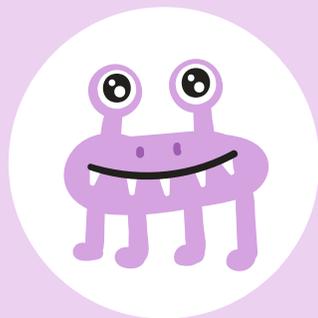
„Das Wichtigste in Kürze“

fasst die Aussagen der vorausgegangenen Kapitel jeweils noch einmal prägnant zusammen.

Dieses Buch wird dir nicht dazu verhelfen, ein „braves“ und „liebes“ Kind zu erziehen, das aufhört zu weinen, weil es gern eine zweite Kugel Eis hätte. Du wirst hier auch nicht herausfinden, wie du es schaffst, dass dein Kind keinen „Aufstand“ macht, wenn du die Schlafenszeit ankündigst.

Dieses Buch verhilft dir zu viel langfristigeren Zielen und Wünschen, die du für dein Kind hast. Mit diesem Buch bekommst du all das mit, was du an Wissen brauchst, um dein Kind zu einer selbstbewussten erwachsenen Person zu begleiten. Du wirst verstehen, womit du den „Rucksack fürs Leben“ für dein Kind füllen kannst, sodass dein Kind langfristig gesunde Beziehungen führen und tiefgründige Freundschaften schließen kann. Wenn dein Wunsch ist, deinem Kind ein erfülltes Leben voller Zuversicht, Rücksichtnahme und einem positiven Selbstwert zu ermöglichen, dann freue ich mich, dich auf diesem Weg zu begleiten.

1 DEIN KIND BRAUCHT DICH IM GEFÜHLSTURM



Dein Kind kommt, wenn es in einem Gefühlssturm gefangen ist, in der Regel nicht alleine heraus. Hierfür braucht es deine liebevolle, mitfühlende und einfühlsame Begleitung. Die wenigsten von uns haben vorgelebt bekommen, wie diese Art von Begleitung aussehen kann. Und so stehst auch du vermutlich vor der Frage, was dein Kind während eines Gefühlssturms konkret von dir braucht und wie du es unterstützen kannst.

Du siehst, wie dein Kind in einem Gefühlssturm gefangen ist. Du versuchst zu trösten, Tränen zu trocknen, bietest Ablenkungen an, erklärst deine Sichtweise. Du versuchst sogar, dich in dein Kind hineinzuversetzen und Mitgefühl zu schenken: „Ich weiß, du wolltest den Knopf des Aufzugs zuerst drücken, aber jetzt habe ich es eben schon gemacht.“

Du merkst, wie deine Worte nicht ankommen, wie deine Erklärungen ins Nichts verlaufen oder die Emotionen sogar verstärken, und langsam macht sich da ein Gefühl von Verzweiflung breit. Irgendwann resignierst du möglicherweise sogar und denkst dir: „Dann halt nicht.“ Wenn dein Kind deine Hilfe annehmen würde, würdest

du ihm ja gern helfen, aber dein Kind scheint sich aktiv dagegen zu wehren. Kommt dir das bekannt vor?

Dann geht es dir wie vielen anderen Eltern auch. Natürlich möchtest du deinem Kind aus seinem Gefühlssturm helfen. Tatsächlich kommt ein Kind aus seinem Gefühlssturm auch nur durch das einfühlsame und zugewandte Begleiten einer Vertrauensperson wieder heraus. Damit du deinem Kind jedoch als eine Art Leuchtturm den Weg aus diesem Sturm herausleuchten kannst, ist es äußerst hilfreich, zu wissen, wann dein Kind bereit ist, dein Leuchten zu empfangen und was es dann braucht.

Gefühle zu begleiten, macht dein Kind stark

Menschen haben Gefühle. Gefühle haben seit jeher unser Überleben gesichert. Sie schützen und warnen uns und teilen uns mit, wovon wir mehr oder weniger brauchen. Gefühle können also äußerst hilfreich sein, wenn wir sie fühlen und uns bewusst mit ihnen auseinandersetzen.

Wenn du als Elternteil die Wut deines Kindes begleitest, weil es nicht die Klobürste als Haarbürste verwenden darf, dann bin ich mir ziemlich sicher, dass du nicht freudestrahlend die Emotion deines Kindes empfängst und dir denkst: „Ach, wie schön und hilfreich ist diese Emotion meines Kindes gerade. Wie wundervoll, dass mein Kind genau weiß, was es will.“ Vielmehr wirst du selbst verzweifelt, hilflos oder wütend neben deinem Kind stehen und dich fragen, was in aller Welt ihm jetzt helfen kann.

Wenn Kinder sich auf den Boden werfen, wenn sie schreien, toben, kicken, Dinge durch die Gegend werfen oder leise, aber verzweifelt schluchzen, wenn sie mit den Fäusten auf den Boden hauen und kein Wort der Welt zu helfen scheint, dann sind diese Kinder in ihrem Gefühlsturm gefangen.

Gefühlsstürme sind Momente, in denen Kinder überrollt werden von den Wellen an Gefühlen und Gedanken, die unkontrolliert über sie schwappen. Es ist, als würden sie verschluckt werden von der riesigen Gefühlswelle. Das kindliche Gehirn befindet sich im Not-Modus: Kampf oder Flucht.

Als Elternteil oder als Bezugsperson eines Kindes ist es natürlich dein Anliegen, dem Kind aus diesem Sturm herauszuhelfen, schnellstmöglich und unbeschadet. Gleichzeitig hast du vermutlich den Wunsch, dass dein Kind langfristig lernt, sich selbst zu regulieren.

*Gefühle und Druck
harmonieren nicht gut
miteinander.*

Ich kann dir versprechen: Dein Kind wird lernen, sich selbst zu regulieren, Strategien anzuwenden, um seinen Gefühlen Raum zu geben, ohne dass andere Menschen zu Schaden kommen. Gleichzeitig kann ich dir auch versprechen, dass dies ein Lernprozess ist, der nicht dadurch beschleunigt wird, indem du dein Kind unter Druck setzt oder es bestrafst, wenn es in einem Gefühlssturm gefangen ist.

Du machst einen Unterschied

Dein Kind kommt ohne deine Unterstützung nicht allein aus seinem Gefühlssturm: Wenn ein Mensch aufgebracht ist, ist das autonome Nervensystem aktiv. Dadurch verändern sich Puls, Atmung, Blutdruck und die körperliche Erregung. Ein erwachsener Mensch kann sich theoretisch selbst regulieren, beispielsweise durch Atmung oder körperliche Aktivität. Ein Kind ist hierzu nicht in der Lage. Es ist auf die Unterstützung durch seine Bezugsperson angewiesen. Für Kinder macht es einen Unterschied, ob sie alleine durch einen Gefühlssturm müssen, oder ob sie in liebevoller Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson hindurch manövriert werden. Jeder Elternteil, der sein Kind durch einen Gefühlssturm begleitet, macht einen Unterschied. Du machst einen Unterschied.

EXKURS: DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

Das autonome oder vegetative Nervensystem ist ein System aus Nervenzellen, das sich in Gehirn und Rückenmark befindet. Es ist für die Steuerung unbewusster und autonomer Vorgänge zuständig, auf Vorgänge, auf die wir Menschen keinen bewussten Einfluss nehmen können.

Das autonome Nervensystem wird unterteilt in das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Der Sympathikus ist vor allem während aktiver Phasen oder in stressigen Situationen aktiv. Ein schneller pochendes Herz, beschleunigter Atem, erhöhte Muskelspannung, schwitzende Hände, ein trockener Mund, all das wird durch den Sympathikus gesteuert. Während du dich im sogenannten „Fight-or-flight“-, also „Kampf-oder-Flucht“-Modus befindest, übernimmt das sympathische Nervensystem die Regulation in deinem Körper.

Der Parasympathikus wird auch als Gegenspieler des Sympathikus bezeichnet. Er übernimmt die Regulation des Körpers während Ruhe- oder Erholungsphasen. Die Herzfrequenz wird verlangsamt, die Verdauung wird angeregt, die Atmung wird tiefer und langsamer. Die Funktionsweise des Parasympathikus wird mit dem Merkspruch „Rest and digest“, also „Ruhe und verdaue“ beschrieben. Das parasympathische Nervensystem ist außerdem zuständig für den Aufbau von Energiereserven im Körper.

Der Vagusnerv ist einer der Hirnnerven und Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems. Er spielt eine bedeutende Rolle für den Umgang mit Stress und Emotionen. Der Vagusnerv kann vor allem durch Atmen, Trinken oder Gurgeln von kaltem Wasser, Singen oder Summen aktiviert werden. Dadurch kann er aktiv stimuliert werden und so für Regulation sorgen.

Du bist der sichere Hafen, in dem das Kind Schutz, Ruhe und Sicherheit findet. Du bist der Leuchtturm, der dem Kind den Weg aus dieser scheinbar unlösbaren Situation zeigt. Du bist der Mensch, der dem Kind das Gefühl von Sicherheit, Halt und Geborgenheit vermittelt und ein Gefühl von bedingungsloser Liebe. Hört sich gut an, oder?

Nun wirst du sicherlich bereits unzählige Situationen erlebt haben, in denen du versucht hast, dem Kind aus solch einem Gefühlssturm zu helfen. Dabei wirst du festgestellt haben, dass das, was du als Unterstützung, Hilfe und „Brauchen“ definiert hast, nicht das war, was dein Kind aus seinem Gefühlssturm herausbegleitet hat. Du hast vermutlich versucht, deinem Kind während eines Gefühlssturms zu erklären, warum der Rasenmäher nicht mit ins Bett darf, warum ihr um 23 Uhr nicht mehr im Supermarkt einkaufen gehen könnt, warum du nicht machen kannst, dass der Hund miaut oder die Banane nicht mehr zurück in die Schale kann.

Diese Liste kannst du bestimmt um einige weitere Beispiele ergänzen. Vielleicht lachst du jetzt sogar darüber, denn die Situationen, die Kinder so zum Verzweifeln bringen, sind im Nachgang betrachtet häufig wirklich amüsant – in den Momenten selbst meist eher weniger.

Jedenfalls hast du dir trotz der Absurdität dieser Situationen dennoch die Mühe gemacht, zu trösten und zu erklären, nur, um festzustellen, dass es überhaupt nichts gebracht hat. Dein Kind hat weiterhin geweint, getobt, geschrien, vielleicht sogar mehr als vor deinem Erklärungsversuch. Das ist natürlich frustrierend.

Zum einen, weil du das Gefühl hast, egal, was du tust, du kannst deinem Kind nicht helfen. Vielleicht kommt hier also ein Gefühl von Hilflosigkeit in dir auf. Zum anderen, weil du dir so viel Mühe gibst, dein Kind friedvoll und ohne Strafen zu begleiten. Da du aber das Gefühl hast, dass der friedvolle Weg nicht hilft, hattest du möglicherweise schon die Idee, dein Kind einfach zu ignorieren, bis es sich beruhigt hat, oder es auf sein Zimmer zu schicken, Lieblings-

spielsachen wegzunehmen, es lautstark zu bitten, sich doch nun mal zu beruhigen.

Dann hast du vielleicht festgestellt, dass das für den Moment zwar hilft, du aber eigentlich nicht so mit deinem Kind umgehen möchtest. Vielleicht sind das Verhaltensweisen, die du aus deiner eigenen Kindheit kennst und die du als Elternteil selbst gern vermeiden würdest. Vielleicht kamst du auch schon an den Punkt, dich zu fragen, ob dein Kind dich in diesen Situationen wirklich braucht oder ob es einfach lernen muss, selbst mit seinen Gefühlen klarzukommen.

An dieser Stelle nehme ich die Antworten direkt vorweg: Dein Kind braucht dich. Und es gibt Dinge, die du tun kannst, die ihm helfen. Wenn du jedoch mit helfen meinst, dass du etwas tust oder sagst, das direkt dazu führt, dass dein Kind sofort aufhört zu weinen oder zu toben, dann lass uns mal gemeinsam auf das Wort helfen schauen.

Natürlich möchtest du deinem Kind helfen. Ein Gefühlssturm fühlt sich zunächst einmal unangenehm an, für das Kind und auch für dich. Dass du das Bedürfnis hast, deinem Kind so schnell wie möglich aus dieser Flut an Gefühlen herauszuhelfen, ist nachvollziehbar. Gleichzeitig braucht dein Kind dich nicht dafür, damit du die unangenehmen Gefühle wegzauberst.

Das Begleiten der Gefühle deines Kindes ist nichts, was du tust, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Es gibt keine Checkliste, die du abarbeiten kannst, damit dein Kind sich so verhält, wie es für dich angenehmer ist. Ich kann nicht mit einem Tipp dienen, der dazu führt, dass es wie auf Knopfdruck aus seinem Gefühlssturm herausfindet. Wenn du das unter „funktionieren“ verstehst, dann funktioniert das Begleiten von Gefühlen nämlich nicht. Was du durch das ehrliche und mitfühlende Begleiten kindlicher Gefühle erreichst, ist, dass dein Kind sich gesehen, verstanden und bedingungslos geliebt fühlt.

*Gefühle zu begleiten,
funktioniert nicht
nach Schema F.*

Wenn du dich auf den Weg machst, dein Kind mit Herz und Hirn durch seine Gefühlsstürme zu begleiten, dann nimmst du eine Haltung an, die essenziell ist für sein Selbstbild: Dein Kind darf sein, wie es ist. Keine Panik, es geht hier nicht darum, dass dein Kind immer alles entscheiden darf und soll. Das ist ganz sicher nicht die Absicht hinter einer Kindheit mit Herz und Hirn.

Denn was dein Kind von dir braucht, ist Halt, also das Gefühl von Sicherheit und Orientierung, das Gefühl von „Mama/Papa hat das unter Kontrolle“ und gleichzeitig eine Haltung, die erlaubt, dass das Kind so sein darf, wie es ist.

*Dein Kind braucht
Halt und Haltung.*

Wenn du deinem Kind also helfen möchtest, kannst du dies tun, indem du ihm Mitgefühl schenkst, Raum gibst für seine Gefühle und indem du es nicht alleinlässt mit seinen Emotionen. Dein Kind braucht dich, um aus Gefühlsstürmen wieder herauszufinden.

Der Weg des Begleitens lohnt sich

Ich möchte dir ein Bild mitgeben, das dir helfen kann, diese Haltung anzunehmen. Stell dir vor, dein Kind ist dein:e Fahrlehrer:in. Du sitzt gemeinsam mit dem Kind vorne, dein Kind sitzt am Steuer. Wenn eine Situation gefährlich zu werden droht, greifst du ein, unterstützt, lenkst, bremst und versicherst deinem Kind, dass alles gut wird. Langfristig verfolgst du das Ziel, dass das Kind selbstständig am Steuer sitzen kann.

Du kannst dein Kind weiterhin auf seiner Reise oder Fahrt durchs Leben begleiten und darfst auch mal hier und da das Steuer übernehmen, wenn du merkst, dass dein Kind es braucht. Irgendwann wird es in der Lage sein, sich selbst aus den Gefühlsstürmen herauszumanövrieren. Bis dahin ist es allerdings ein langer Weg. Dieses Bild kann dir vor allem dabei helfen, zu verstehen, dass Druck nichts bringt. Dein Kind wird nicht plötzlich Auto fahren können, nur weil du sagst: „Jetzt reiß dich doch mal zusammen.“

Dieser Weg des Begleitens lohnt sich. Du vermittelst deinem Kind, indem du es achtsam und bewusst in seinen Gefühlen begleitest, dass es nicht zu viel, zu laut, zu gefühlvoll ist, sondern genau richtig ist, so wie es ist. Durch dich lernt dein Kind, dass Gefühle keine Bedrohung sind, sondern zum Leben dazugehören. Es darf erleben, wie es ist, wenn Bindungspersonen Halt und Sicherheit schenken in Momenten, in denen dies gebraucht wird. Du zeigst deinem Kind, dass und wie es seine Gefühle ausleben kann, ohne dass seine Mitmenschen dadurch zu Schaden kommen. Dein Kind wird ein Mensch, der für sich, seine Gefühle, seine Bedürfnisse eintreten wird und gleichzeitig ein Bewusstsein für die Grenzen, Gefühle und Bedürfnisse seiner Mitmenschen hat.

Bei Eltern herrscht häufig die Sorge, dass das Trösten jedes noch so kleinen Weinens, das Beistehen bei jedem Wutausbruch, das Verständnis bei jedem Frustgewitter langfristig dazu führen können, dass das Kind entweder gar nicht lernt, sich selbst zu regulieren, oder – noch schlimmer – womöglich verweichlicht.

Eltern wollen ihre Kinder stark machen für die harte Welt da draußen. Und ich gebe zu, dass dieser Gedanke auch mir manchmal kam. Schließlich will ich, dass mein Kind für seine Bedürfnisse einsteht, seine Grenzen kommuniziert – und nicht bei jeder Kleinigkeit weint, sich versteckt, tobt oder Ähnliches.

Auch ich brauchte eine Weile, um zu verstehen, dass ich meinem Kind genau diese Stärke mitgeben kann, für sich und seine Bedürfnisse einzustehen, indem ich es mit Herz und Hirn begleite. Kinder

Wenn du dein Kind stärken möchtest, dann lass seine Schwäche zu.

einfühlbar, wertschätzend und friedvoll in ihren Emotionen zu begleiten bedeutet, ihnen zur Seite zu stehen, solange sie das brauchen. Es bedeutet, ihnen Werkzeug mitzugeben, mit dem sie ihre Gefühle regulieren und ihre Bedürfnisse kommunizieren können. Eine Kindheit mit Herz

und Hirn ermöglicht eine vertrauensvolle und liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kind, die frei ist von Strafen, nicht an Bedin-

gungen geknüpft und somit der Grundstein für vertrauensvolle Beziehungen im Erwachsenenleben ist.

Durch dich kann dein Kind lernen, was es bedeutet, sich fallen zu lassen. Du gibst ihm den sicheren Raum, in dem es seine Gefühle ausleben darf, begleitest dein Kind dabei und gibst ihm dadurch den Halt, den es in solchen Momenten braucht. Diese Bindung, die dein Kind dadurch zu dir aufbauen kann, ist unbeschreiblich stabil.

Vertrauen ist die wichtigste Basis

Wenn dein Kind also seine Gefühle bei dir „entlädt“, ist dies ein Zeichen des Vertrauens. Dein Kind weiß, dass du es liebst, egal, wie laut, wild, stürmisch oder auch zurückhaltend, leise und zögerlich es ist. Dein Kind weiß, dass du es halten kannst. Das ist ein enormes Geschenk und ein riesiger Vertrauensbeweis. Ich weiß, dass es in den Momenten selbst manchmal wirklich herausfordernd ist, sich daran zu erinnern. Wenn du es jedoch hinkriegst, dann ist das schon mal ein wichtiger Schritt.

Diese Vertrauenserfahrung, die dein Kind mit dir machen darf, ist eine enorm wichtige Basis für so viele Dinge. Durch dein einfühlsames Begleiten lernt dein Kind, dass Konflikte und Gefühle nicht bedrohlich sind. Vielmehr lernt es, dass Gefühle zum Leben gehören und gefühlt werden dürfen. Das ist unglaublich gesund. Die wenigsten von uns Erwachsenen sind mit dieser Haltung aufgewachsen. So gibt es einige Menschen, die bis ins Erwachsenenalter versuchen, vor ihren Gefühlen wegzulaufen, weil sie nie gelernt haben, wie sie ihre Gefühle gesund ausleben können.

Die erste tiefe Bindung, die ein Mensch aufbaut, ist in der Regel die zu seinen Eltern. Diese Verbindung ist maßgeblich verantwortlich für das Gelingen tiefer Beziehungen im späteren Leben. Wenn du deinem Kind vorlebst, dass du es liebst, so wie es ist, frei von

Durch dich lernt dein Kind, wie eine vertrauensvolle Beziehung aussehen kann.

Leistung, frei von Belohnung und Bestrafung, prägst du damit maßgeblich das Bild, das dein Kind von gesunden Beziehungen hat.

Deine Entscheidung, sinnbildlich gemeinsam im Regen zu sitzen mit deinem Kind, bedeutet für dein Kind viel mehr, als du dir möglicherweise vorstellen kannst. Du zwingst es nicht, den Sturm ungeschehen zu machen. Dein Kind wird nicht belohnt oder bestraft, wenn ein Sturm sich anbahnt oder vorbeizieht. Du bist einfach da für dein Kind und hältst den Sturm gemeinsam mit ihm aus. Dieses Gefühl von Sicherheit und Verbindung wird dein Kind für sein gesamtes Leben stärken.

Das Begleiten von Gefühlen ist nicht leicht

Ohne deine liebevolle Unterstützung ist es deinem Kind nahezu unmöglich, aus einem Gefühlssturm wieder herauszufinden. Natürlich würde es irgendwann wieder zur Ruhe zu kommen, aber nicht, weil es sich selbst beruhigt hat, sondern vielmehr, weil seine Verzweiflung und die Hilferufe durch Weinen und Schreien nicht gehört wurden. Das bezeichnet man als Resignation.

Doch selbst wenn du weißt, wie bedeutend es ist, für dein Kind da zu sein, kann es unbeschreiblich herausfordernd und kräftezehrend sein, Gefühlsstürme mitfühlend, einfühlsam und gleichzeitig entspannt und klar zu begleiten. Es gibt Phasen, in denen gefühlt alle zehn Minuten ein erneuter Sturm tobt. Es gibt Phasen, in denen du mehr Schlaf bekommst als in anderen und Tage, an denen du gelassener bleiben kannst als an anderen. Es ist vollkommen menschlich, je nach eigener Verfassung, nicht ausreichend Geduld, Kraft oder Willenskraft für diese herausfordernden Momente aufbringen zu können.

Neben den alltäglichen Herausforderungen, die der Alltag mit einem Kind, mit mehr oder weniger Unterstützung, so mit sich bringt, gibt es obendrein noch weitere Herausforderungen, die Eltern begegnen, die ihre Kinder zugewandt und einfühlsam begleiten.

2 ZU VIEL REDEN BRINGT JETZT NICHTS

Dein Kind weint verzweifelt, weil die Banane „falsch“ geschält wurde oder der „falsche“ Schuh zuerst angezogen wurde. Du versuchst, ihm zu erklären, dass dies kein Weltuntergang ist. Du tröstest, machst deinen „Fehler“ rückgängig, erklärst, bietest Alternativen an, doch egal, was du sagst, du hast das Gefühl, dass nichts davon ankommt. Und du hast recht. Hier bekommst du die ausdrückliche Erlaubnis fürs Nichts-Tun – zumindest fürs Fast-nichts-Tun.



Das Geschwisterchen hat den mühevoll gebauten Turm zerstört, das Windrad, das auf der Autofahrt entdeckt wurde, hat gewagt, nicht mehr in Sichtweite zu sein, oder das Kind entdeckt, dass der Papa ein anderes Geschlechtsteil hat als es selbst. Manchmal sind es vermeintliche Kleinigkeiten, die Kinder zum Verzweifeln bringen – und ihre Eltern gleich mit.

Sicherlich hast auch du solche Situationen bereits erlebt. Du hast getröstet, deinem Kind versichert, dass ihr eine Lösung finden werdet oder dass du bereits eine hast, oder du hast versucht, zu erklären, warum die Situation nun so ist, wie sie ist. Doch schien der Gefühlssturm dadurch nicht schwächer, sondern sogar stärker geworden zu sein.

Warum deine Worte nicht ankommen können

Eltern, die sich Mühe geben, fürsorglich, verständnisvoll und so geduldig wie möglich ihr Kind zu trösten, nur um dann festzustellen, dass all die Worte wie an einer Wand abprallen und das Kind weiterhin tränenüberströmt oder wutentbrannt seinen Gefühlen freien Lauf lässt, verzweifeln regelmäßig an diesen Momenten. Es stellt sich nun die Frage, warum deine Worte nicht ankommen und was dein Kind anstelle von Worten braucht.

Um zu verstehen, was während des Gefühlssturms im Gehirn deines Kindes vor sich geht, werfen wir einen vereinfachten Blick auf das menschliche Gehirn. Ich habe hierfür ein Modell entwickelt, das ich „das reizvolle Haus“ nenne.

EXKURS: DAS REIZVOLLE HAUS

Vereinfacht kannst du dir das menschliche Gehirn vorstellen wie ein Haus. Dieses Haus besteht aus einem Erdgeschoss, einem Obergeschoss und einem Keller. Wenn nun ein äußerer Reiz auf dein Gehirn trifft, checkt dieser zunächst im Erdgeschoss an der Rezeption ein.

An der Rezeption sitzt Amy. Amy steht für die **Amygdala**, auch Mandelkern oder Mandelkernkomplex genannt. Amy verarbeitet äußere Reize und bewertet diese mit Emotionen. Dadurch löst sie sofort körperliche Reaktionen aus. Je nach Bewertung der Situation gibt Amy die Information an das Obergeschoss oder den Keller weiter.

Dazu braucht sie ihren Kollegen Hippo, der wie sie Teil des limbischen Systems ist, des Emotionszentrums unseres Gehirns. Hippo steht für den **Hippocampus**. Hippo hat ein sehr gutes

Gedächtnis und versorgt Amy mit Informationen, die nötig sind für ihre Bewertung. Hippo hat beispielsweise gespeichert, dass Glasscherben zu Verletzungen führen können.

Angenommen, du siehst, wie dein Kleinkind ein Glas auf dem Tisch umstößt, das dabei zerbricht. Amy empfängt den Reiz und bewertet ihn, nach blitzschneller Rücksprache mit Hippo, als Gefahr. Die Information wird nach unten in den Keller weitergegeben.

Dort schlummert ein Krokodil. Es verkörpert den ältesten Teil unseres Gehirns, den **Hirnstamm** oder das Reptiliengehirn. Hier werden wichtige Prozesse am Laufen gehalten: Atmung, Herzschlag, körperliche Reflexe. Das Krokodil kann sich in seinem fensterlosen Keller kein Bild von der Situation machen, sondern ist angewiesen auf die Informationen aus dem Erdgeschoss. Bei „Glasscherben!“ schlägt es sofort Alarm. Binnen Sekunden ist es bereit, zu reagieren. Die Überlebensinstinkte Kampf oder Flucht werden aktiv. Ergebnis: Du versuchst schnellstmöglich, dein Kind davon abzuhalten, in die Glasscherben zu fassen. Möglicherweise wirst du auch lauter.

Anders sieht es aus, wenn dein Kind ein Glas umschubst, aber dabei nichts zu Bruch geht. Dann wird die Information an das Obergeschoss weitergegeben. Dort sitzt die kluge Dr. Neo, die gern Lösungen sucht, logisch denken und Emotionen hervorragend regulieren kann. Dr. Neo steht für unseren **Neocortex**. Er ist der jüngste Teil des menschlichen Gehirns und ermöglicht uns logisches Denken, das Planen von Handlungen, Lernen und Sprechen sowie das Regulieren von Emotionen. Dr. Neo bleibt ruhig und empfiehlt aufgrund der aktuellen Sachlage, das ausgelaufene Getränk aufzuwischen, das Glas erneut zu füllen und am besten weiter weg vom Kind zu stellen.

Wie hilft dir dieses Wissen nun? Während das Reptiliengehirn, also das Krokodil, aktiv ist, ist das „Oberstübchen“, also der Neocortex, nicht zugänglich. Der amerikanische Neurobiologe und Psychologe Daniel Siegel nennt das „Flipping your lid“, also „den Deckel anheben“. Der Neocortex ist also bei sehr großem Stress nicht empfänglich für Sprache. Nicht, weil wir es nicht wollen, sondern, weil wir es in diesem Moment schlichtweg nicht *können*. Der Teil, der fürs Sprechen und für das Verarbeiten von Sprache zuständig ist, ist nicht erreichbar.

Wichtig: Dauerstress, Übermüdung, großer Hunger oder andere unerfüllte Bedürfnisse, aber auch Traumata, können dazu führen, dass Amy ungefährliche Situationen häufiger ans Krokodil schickt, als es nötig wäre.

Wenn das rationale Denken aussetzt

Das Wichtigste, was du dir klarmachen solltest, ist: Wenn das Gehirn deines Kindes damit beschäftigt ist, Emotionen zu verarbeiten, kommen deine gut gemeinten Worte nicht an. Sie sorgen tatsächlich sogar für zusätzlichen Druck und Stress. Du kannst dir das ungefähr so vorstellen wie eine Nachricht, die du per Messenger verschickst: Es werden keine zwei blauen Haken angezeigt, solange dein Kind im Gefühlssturm untergeht.

Der Teil des Gehirns, der für die Sprache sowie das rationale Denken zuständig ist, ist nicht aufnahmefähig. Somit kommen weder deine Worte an noch kann dein Kind wirklich verbalisieren, was gerade in ihm vorgeht oder was es braucht. Noch dazu sorgen Sätze wie „*Jetzt sag doch, was los ist*“ oder „*Rede anständig mit mir*“ für enormen Druck. Das Kind *kann* in diesem Moment schlichtweg nicht auf sein Sprachzentrum zugreifen. Es *kann* dir nicht mitteilen, warum es so empfindet und was ihm gerade helfen würde. Es *kann* in dem Moment auch keine netten Worte finden. Du kannst noch so oft fragen und dir wünschen, dass dein Kind mit dir spricht.

Gefühle brauchen im ersten Moment Raum. Diesen kannst du ihnen geben, indem du sie erst einmal sein lässt, annimmst und wahrnimmst. Du hältst den Raum für die Gefühle deines Kindes. Du nimmst den Gefühlssturm deines Kindes nicht persönlich.

Den Raum zu halten, bedeutet, deinem Kind zu vermitteln, dass du es siehst und hörst mit all seinen Gefühlen und Bedürfnissen. Nicht mehr und nicht weniger. Du brauchst keine Lösung parat haben,

**Gefühle brauchen
keine Lösung.**

noch nicht einmal tröstende oder aufmunternde Worte. Du brauchst einfach nur die Haltung, dass dein Kind seine Gefühle haben darf und es vollkommen in Ordnung und vor allem gesund ist, diese Gefühle zu fühlen, zu zeigen und zu leben.

Dieses Nichtstun, dieses Aushalten ist der erste Schritt, den dein Kind von dir braucht, und gleichzeitig ist es der Schritt, der den meisten Eltern meiner Erfahrung nach am schwersten fällt. Deine eigenen Gefühle und Gedanken, die in solchen Momenten auftauchen, sind mindestens genauso wichtig.

Wenn du verstanden hast, dass du deinem Kind im ersten Moment gar nicht helfen kannst, dann kann das unglaublich befreiend sein. Du musst nichts ändern, du brauchst keine tröstenden Worte, keine Erklärungen suchen. Alles, was dein Kind in dem Moment braucht, ist Nähe, falls es diese zulässt, eine wohlwollende Haltung und Arme, die es liebevoll aufnehmen, sobald es dafür bereit ist.

So herausfordernd dieses Raumhalten auch ist, es hat, finde ich persönlich, auch einen wirklich schönen Nebeneffekt: Es nimmt Druck. Wie oft setzen sich Eltern unter Druck, weil sie denken, sie sollten dafür sorgen, dass ihr Kind überwiegend angenehme Gefühle empfindet. Wie häufig höre ich, dass Eltern denken, sie müssten für jedes Gefühl eine Lösung parat haben. Wie oft sorgen sich Eltern, weil sie denken, sie werden verurteilt, weil sie ihr tobendes Kind „nicht im Griff“ haben. All das können wir ablegen, wenn wir den Raum für unser Kind und gleichzeitig für uns öffnen. Annehmen, was da ist.

Anfangs mag es dir schwerfallen, die Gefühle deines Kindes anzunehmen, ohne sie zu beurteilen oder verändern zu wollen. Doch je öfter es dir gelingt, umso mehr wirst du feststellen, dass es dir von Mal zu Mal leichterfällt. Du kannst es dir vorstellen wie das Trainieren eines Muskels. Angenommen, du hättest bisher dein Leben lang den Bizeps deines rechten Armes trainiert, und beginnst erst jetzt nach und nach, deinen linken Bizeps zu trainieren, so wirst du anfangs feststellen, dass das ganz schön herausfordernd ist. Natürlich ist da auch die Tendenz, den Muskel zu verwenden, der bereits trainiert ist.

Im übertragenen Sinne bedeutet das, dass du immer wieder Momente haben wirst, in denen du dazu übergehst, deine alten Verhaltensweisen zu zeigen. Du wirst versuchen, die Gefühle deines Kindes schnell „wegzumachen“, du wirst dein Kind ablenken oder vielleicht sogar schimpfen, wenn es sich weinend auf den Boden wirft. Einfach, weil das Verhaltensweisen sind, die du so aus deiner eigenen Kindheit kennst und bisher möglicherweise auch selbst angewandt hast. Je mehr Übung du hast im Annehmen, Halten und Raumgeben, umso mehr wirst du feststellen, dass du dein Gehirn gar nicht mehr so richtig davon überzeugen musst, sondern ganz selbstverständlich so handelst.

Handeln statt reden

Vor allem, wenn es darum geht, dich oder andere Menschen zu schützen, wenn dein Kind während eines Gefühlssturms beginnt, Dinge zu werfen, zu schlagen, zu kratzen oder Ähnliches, gilt die Devise: Handeln statt reden. Spar dir dein „Ich möchte nicht, dass du mich schlägst. Das tut mir weh“ für später. Schütze dich und andere Menschen durch dein Handeln. Geh dazwischen, bringe Kissen zwischen euch und lasse Worte zunächst an dir abprallen. Wie du dabei deine Grenzen wahren kannst, zeige ich dir in einem späteren Kapitel.

Vielleicht stellst du dir die Frage, wie das mit den Emotionen und der Sprache bei uns Erwachsenen ist. Irgendwann muss es doch einen

Entwicklungsschub geben, der dafür sorgt, dass Menschen lernen, sich selbst zu regulieren.

Tatsächlich ergeht es uns Erwachsenen ähnlich wie Kindern. Wenn du richtig außer dir bist vor Wut oder so richtig traurig, hast du vielleicht schon selbst erlebt, dass es dir schwerfällt, dich zusammenzureißen, deine Worte bewusst zu wählen oder Informationen aufzunehmen. Auch wir Erwachsenen können in Momenten, in denen wir starke Gefühle empfinden, in denen unser Gehirn im „Reptilienmodus“ gefangen ist, nicht rational denken.

Nun schlägst du deinen Mitmenschen vermutlich nicht mit einem Tacker auf den Kopf, beißt sie oder ziehst sie an den Haaren. Und auch wenn du schon gemerkt hast, dass dein Verstand in Momenten extremer Gefühle nicht so aktiv ist, wie du es sonst von dir kennst, wirst du vielleicht auch festgestellt haben, dass es dir in der Regel gelingt, nach einigen Sekunden oder Minuten wieder rational zu denken. Das liegt vor allem daran, dass wir unseren Kindern einiges an Hirnreife voraus haben.

Der springende Punkt ist, dass das Regulieren der Emotionen einige Kompetenzen benötigt. Hierzu gehört unter anderem die Impulskontrolle, also die Impulse, die aufkommen, wahrzunehmen und Alternativen zu wählen. Aber auch die Flexibilität, mit Situationen umzugehen, die wir uns nicht so vorgestellt haben – beim Kind zum Beispiel: Elternteil hat das Brot „falsch“ geschnitten.

Darüber hinaus benötigen wir für das klare und rationale Denken einen Teil in unserem Gehirn, der als präfrontaler Cortex bezeichnet wird. Dieser reift erst heran, und zwar länger, als wir häufig meinen, nämlich bis zu 25 Jahre. Aufgrund dieser fehlenden Hirnreife kann sich dein Kind nicht einfach von selbst regulieren, sondern ist auf deine Unterstützung angewiesen. Und wenn du mal ehrlich bist: Selbst wenn du über 25 Jahre jung bist und dich selbst regulieren kannst, fühlt es sich doch gut an, mit Mitgefühl, Wohlwollen und Verständnis von einer nahestehenden Person gehört zu werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1768-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-1769-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1770-4 (EPUB)

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine professionelle Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/Zmiter

Illustrationen: [stock.adobe.com / creativeteam](https://stock.adobe.com/creativeteam) (Monster), [tukinoto](https://www.tukinoto.com) (Hand)

Autorinnenportrait: Annika Sailer

Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Wut, Aggression, Trauer, Frust und übergroße Freude begleiten

Kennst du das? Wenn dein Kind weint und tobt und Worte nicht mehr bei ihm ankommen, bist du mit deinem Latein irgendwann am Ende. Welche Strategie hilft jetzt? Wie kannst du dein Kind dabei unterstützen, seine Gefühle zu regulieren? Die Pädagogin Danijela Klich erklärt dir, was Kinder brauchen, wenn sie von ihren Emotionen überrollt werden. Sie zeigt dir, wie du dein Kind einfühlsam, liebevoll, aber auch mit Klarheit und Verständnis begleitest. Denn: So förderst du die kindliche Entwicklung und einen gesunden Umgang mit Gefühlen.



Die 10 wirkungsvollsten Impulse: Mit Gefühlsausbrüchen gut umgehen, als Familie gemeinsam wachsen



DANIJELA KLICH ist Pädagogin, Familienbegleiterin, Referentin und Mutter von zwei Kindern. Ihre Vision ist es, Eltern und pädagogischem Personal Wissen, Halt und Impulse zu geben, um Kindern eine friedvolle, achtsame und bindungsorientierte Kindheit zu ermöglichen. In den sozialen Medien ist sie unter anderem mit ihrem Kanal „Mit_Herz_und_Hirn“ bekannt geworden.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1768-1



9 783842 617681 22,00 EUR (D)