

Stop Losing Your Sh\*t with Your Kids“ erklärt US-Autorin Carla Naumburg, wie man Wutanfälle verhindert. Mit „Mama, nicht schreien“ eröffneten die österreichische Familientherapeutin Sandra Teml-Jetter und Bloggerin Jeannine Mik das Thema. „Wieso wollen wir die besten Eltern sein und bleiben doch oft so ratlos zurück“, schrieben sie.

In der Pubertät ist es für viele am schlimmsten. Da beklagen sich Mütter über Söhne, die sich tagelang zum Computerspielen im Zimmer verkriechen. Mädchen hungern sich auf instagram-taugliche Körpermaße herunter. Welche Marken

Schul- und Freizeit-Stress der Kinder, der jetzt wieder losgeht, lässt sich mit dem Alltag berufstätiger Eltern nur schwer vereinbaren. Zu Schulbeginn sind außerdem noch unzählige Rechnungen zu bezahlen, von Schulbedarf über Kostenbeiträge für Klassen und Nachmittagsbetreuung.

Sobald jemand die Überforderung der heutigen Elterngeneration beklagt, zitiert sofort jemand Sokrates, der sich bereits vor 1400 Jahren über die Frechheit der Jugend ausließ: „Die Schüler fahren den Lehrern über die Nase und so auch ihren Erziehern.“ Aber zuletzt hat



#### Neue Ratgeber

- Nicola Schmidt: „Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung“, GU Verlag
- Gaigg, Syllaba: „Die Schimpf-Diät. In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung“, Beltz Verlag
- Mik, Teml-Jetter: „Mama, nicht schreien! Liebevoll bleiben bei Stress, Wut und starken Gefühlen“, Kösel Vlg.

in Österreich ihre Kräfte schlagen. Frankreich hat der Gewalt gegen Kinder erst in diesem Sommer per Gesetz ein Ende gesetzt. Die „g’sunde Watschn“ heißt dort „fessée“ und ist jetzt auch verboten.

Doch viele Probleme der heutigen Familien haben weniger mit Gewalt als mit Nerven zu tun. Wenn Eltern ihr Kind mit ein oder zwei Jahren in der Krippe abgeben, machen sie sich Vorwürfe, Sorgen oder zumindest Gedanken, ob ihr Baby gut aufgehoben ist. Dann ist es bald Zeit, nach der richtigen Schule zu suchen und das Kind für das Aufnahme-prozedere zu drillen. Mit zehn Jahren bekommen Kinder ein Handy, und

unter dem Hashtag #momfails ihre unordentlichen Küchen herzeigten, trug das wenig zur Entspannung bei. Inzwischen ist die Online-Häme über Mütter so häufig geworden, dass sie einen eigenen Namen bekommen hat: Momshaming.

#### Wer hat noch Respekt?

Es geht auch um die Ansprüche, die jeder heute stellt. An sich, die Kinder, die Eltern. Der Kinderpsychiater und Buchautor Michael Winterhoff beklagt, dass Kinder zu Hause immer weniger Respekt und mit einem Nein umgehen lernen. Das hat bei manchen Familien pädagogische Gründe, bei anderen prak-

# Die Wut dauert 90 Sekunden

**Entspannen.** 10 Tipps, wie Eltern im Familienalltag die Ruhe bewahren, statt ihre Kinder anzuschreien

In ihrem Buch „Mama, nicht schreien“ bieten Familienberaterin Sandra Teml-Jetter und Bloggerin Jeannine Mik Eltern einen Ausweg aus der Wutspirale. Anstatt sich nachher über Schreianfälle zu ärgern, könne man sich vorher dagegen wappnen.

• **Routinen durchdenken** Klassiker für Wutanfälle von Eltern und Kindern ist die Hektik in der Früh. Erwachsene verstehen, dass es schnell gehen muss, aber kleine Kinder wollen ihr eigenes Tempo, und größere Kinder wollen morgens gar kein Tempo. In anderen Familien kommt es am Abend zum Showdown, wenn alle müde sind und Eltern keine Geduld mehr haben und nur in Ruhe auf dem Sofa sitzen wollen. Wer sich diese Muster in Ruhe durchdenkt, kann vielleicht Grundsätzliches verändern, das Druck herausnimmt.

• **Übung „Was macht mich wütend?“** Manche Verhaltensweisen oder Situation sind ein Trigger, also Auslöser, für Emotionen. Teml-Jet-

ter nennt als Beispiele „wenn mein Kind schreit“, „wenn mein Kind mich anlügt“ oder „wenn mein Kind undankbar ist“.

• **Die Wut-Situation beherrschen** Die Wut kommt wie eine Welle und dauert etwa 90 Sekunden, so Teml-Jetter. Natürlich gibt es Tricks wie Bis-5-zählen oder tief durchatmen. Manchmal ist es besser, das Kind sicher zu hinterlassen und den Raum zu verlassen. Ganz kleine Kinder brauchen ihre Eltern, um aus einer Erregung herauszufinden, sie können das noch nicht alleine – das wird Co-Regulation genannt. Wenn aber ein Elternteil selbst angespannt ist, schafft es das nicht. Da muss eine andere Person einspringen.

• **C.I.A.: Der Notfallplan** Die Autorinnen haben ein Denkmodell für den Notfall entwickelt. Cut – Imagine – Act. Wie bei einem Filmdreh endet die Situation sofort. Man stoppt so das eigene Handlungsmuster. Dann stellt man sich vor,

wie man nicht sein will – statt sich nachher verschämt beim Kind zu entschuldigen. Dann erst wird tief durchgeatmet und gehandelt.

• **Auf Augenhöhe kommunizieren** Viele Konflikte entstehen nur dadurch, dass die Kommunikation nicht gut funktioniert. Das klassische Beispiel: Zum Essen kommen. Eltern rufen aus der Küche, Kinder reagieren nicht. Wenn die Mutter wütend ins Kinderzimmer stürmt, sind die Kinder überrascht und irritiert. Sie waren im Spiel versunken und haben die Rufe nicht wahrgenommen. Wie auch bei Erwachsenen sollte man darauf achten, ob die Botschaft ankommt. Auf Augenhöhe ist wörtlich gemeint: Runter auf die Knie und dem Kind in die Augen sehen. Dann kann es auch besser zwischen den Zeilen lesen und hört nicht alles nur von oben herab.

• **Aussprechen, wenn es zu viel ist** Vor allem Konflikte mit älteren Kindern treiben Eltern an ihre Grenzen.

Doch statt ihnen dafür Vorwürfe zu machen wie „Du machst mich wahnsinnig!“ und „Du verhältst dich unmöglich!“ soll man über sich sprechen: „Ich weiß jetzt nicht, was ich tun soll“ oder „Ich bin gerade überfordert“. So merkt das Kind, dass es an eine Grenze stößt – bevor es zum Streit kommt.

• **Kind in der Zwickmühle** Kinder wollen kooperieren. Aber nichts ist für sie komplizierter als Doppelbotschaften. Wenn sie Angst haben müssen, dass sie die Eltern unabsichtlich verärgern. Das typische „Geh spielen, aber mach dich bitte nicht schmutzig“. Der Wutanfall über sandige Schuhe ist dann schon vorprogrammiert – ein unnötiger Stress für Eltern und Kinder.

• **Eigene Kindheit** Viele heutige Eltern leiden noch unter den Mustern ihrer Kindheit. Und greifen dennoch darauf zurück. Nicht nur Menschen, die als Kinder geschlagen wurden, wiederholen eher

die Geschichte. Auch Drohungen oder typische Sätze ihrer Ursprungsfamilie prägen bis ins Erwachsenenalter. Heftige Gefühle gegenüber den eigenen Kindern rühren oft daher.

• **Eigene und andere Grenzen schützen** Teml-Jetter wählt dafür das Bild eines Kreises der US-Lehrerin Katie Byron, der jeden Menschen umgibt. Hier geht es darum, wenn möglich nicht in den anderen Kreis einzudringen. Ungefragte Ratschläge für Eltern etwa sind eine typische Kreisübertretung, aber auch der Satz „Zieh dir etwas Warmes an, mir ist kalt“ zählt dazu. Ständige Übertretungen belasten Beziehungen. Oft führt genau das zu Konflikten mit Großeltern. Katie Byron fragt daher: „Wem gehört das Problem?“

• **Auszeiten schaffen** Die Amerikaner haben die Date-Night für Eltern erfunden, damit sie ein paar Stunden Auszeit in der Woche für sich haben, denn das brauchen Paare.