

Der Rettungsplan für die Trotzphase

Für die 3 größten Stress-Momente im Alltag

von Bianca
Erzieherin seit 25 Jahren

EINLEITUNG

Kein Erziehungsfehler, sondern eine Entwicklungsphase

Es ist wieder so ein Morgen. Ihr habt noch zehn Minuten Zeit, bis ihr aus der Tür müsst, und dein Kind liegt schreiend auf dem Boden, weil die Jacke nicht die ist, die es gerade anziehen möchte. Du bist genervt, erschöpft, und irgendwo tief in dir denkst du: Mache ich hier etwas falsch?

Die Antwort ist nein. Was du gerade erlebst, ist keine Folge falscher Erziehung. Es ist eine ganz normale, sogar notwendige Entwicklungsphase. Dein Kind entdeckt gerade zum ersten Mal, dass es einen eigenen Willen hat, der sich vom deinen unterscheidet, und es hat noch keine der inneren Bremsen, die wir Erwachsenen benutzen, um Frust auszuhalten. Diese Bremsen entwickeln sich erst über Jahre. Das Geschrei ist also kein Angriff auf dich, sondern eine Überforderung des Kindes mit sich selbst.

Ich arbeite seit 25 Jahren als Erzieherin. Ich habe tausende dieser Momente miterlebt, begleitet und mit Eltern besprochen: morgens an der Kita-Tür, in Elterngesprächen, und ja, auch privat mit meinem eigenen Kind. Und ich habe gesehen, was in der Theorie gut klingt, aber im echten Moment nicht funktioniert, und was tatsächlich hilft.

Deshalb ist dieses Minibook kein weiterer Ratgeber voller Erziehungstheorie. Es ist ein Rettungsplan für die drei Momente, die Eltern in der Trotzphase am häufigsten den Nerv rauben: das Anziehen morgens vor der Kita, das Zubettgehen abends, und die Auftritte unterwegs, zum Beispiel im Supermarkt. Zu jedem Moment bekommst du drei Dinge: eine kurze Erklärung, warum genau das passiert, eine konkrete Sofort-Strategie, und einen Satz, den du eins zu eins übernehmen kannst, wenn dir im Moment selbst die Worte fehlen.

Du musst nichts auswendig lernen und nichts perfekt machen. Du musst nur beim nächsten Sturm eine Idee mehr haben als vorher.

KAPITEL 1

Der Kampf ums Anziehen

DIE SITUATION

Du kennst die Szene schon aus der Einleitung, und trotzdem wiederholt sie sich fast jeden Morgen aufs Neue: Ihr müsst los, die Zeit wird knapp, und dein Kind liegt schreiend auf dem Boden, weil ausgerechnet die Jacke, die du ihm gerade hinhältst, nicht die richtige ist. Was als kleine Verzögerung beginnt, wird schnell zum lauten Kräftemessen, und am Ende zieht entweder dein Kind sich unter Tränen an, oder du übernimmst es einfach selbst, nur damit ihr endlich aus der Tür kommt.

WARUM DAS PASSIERT

Morgens trifft der Zeitdruck der Erwachsenen auf das Zeitgefühl eines Kindes, das noch keines hat. Für dein Kind fühlt sich „wir müssen jetzt los“ nicht dringend an. Es ist mitten in seinem eigenen Moment. Anziehen ist außerdem eine der wenigen Situationen am Tag, in der ein Kind wirklich mitentscheiden kann, was mit seinem eigenen Körper passiert. Genau deshalb wird ausgerechnet hier so oft gekämpft: Es geht dem Kind nicht um die Jacke, sondern um das Gefühl, hier selbst etwas zu bestimmen.

DEINE SOFORT-STRATEGIE

Gib die Kontrolle dort ab, wo es nichts kostet, und behalte sie dort, wo es zählt. Statt „Zieh jetzt die Jacke an“ gib eine echte, aber begrenzte Wahl: „Willst du die blaue oder die rote Jacke?“ Beide Optionen enden für dich am gleichen Ziel, die Jacke wird angezogen, aber dein Kind erlebt eine echte Entscheidung. Wichtig ist, die Wahl vorher zu stellen, nicht erst mitten im Geschrei, und sie kurz zu halten: zwei Optionen, keine Diskussion darüber hinaus.

Baue außerdem bewusst einen Zeitpuffer von zehn Minuten ein, den nur du kennst. Das nimmt dir selbst den größten Teil des Drucks, der sich sonst aufs Kind überträgt.

> **DEIN SATZ FÜR DEN MOMENT**
>
> *„Ich sehe, du willst gerade nicht. Du darfst wählen: blaue oder rote Jacke, aber wir ziehen sie jetzt an, weil wir los müssen.“*

KAPITEL 2

Zubettgehen ohne Drama

DIE SITUATION

Der Tag steckt dir noch in den Knochen, du freust dich einfach nur auf ein paar ruhige Minuten für dich, und ausgerechnet jetzt beginnt die Verhandlung: noch eine Geschichte, noch ein Schluck Wasser, noch fünf Minuten Licht an. Was als kurzes, liebevolles Ritual gedacht war, zieht sich plötzlich über eine ganze Stunde, und am Ende seid ihr beide nur noch erschöpft und gereizt.

WARUM DAS PASSIERT

Schlafengehen bedeutet für ein Kind, den Tag und damit die Nähe zu dir loszulassen. Das fällt schwer, gerade wenn der Tag selbst schon anstrengend war. Abends ist außerdem die Selbstkontrolle deines Kindes ohnehin am geringsten, weil es müde ist. Genau die Müdigkeit, die es eigentlich schlafen lassen sollte, macht es in diesem Moment am wenigsten kooperativ. Das ist kein Widerspruch, sondern normal.

DEINE SOFORT-STRATEGIE

Baue ein festes, kurzes Ritual mit klarer Reihenfolge auf, das jeden Abend exakt gleich abläuft: Zähne putzen, eine Geschichte, eine kleine Reflexion zum Tag, und dann wird das Licht ausgemacht. Kündige das Ende vorher an, nicht erst als Überraschung: „Nach dieser Geschichte ist Schluss“ statt einfach abzubrechen. Wenn Verhandlungen kommen („noch eine Geschichte“), antworte kurz und ruhig immer mit demselben Satz, statt neu zu diskutieren. Wiederholung ohne Erklärung wirkt hier stärker als jedes neue Argument.

> **DEIN SATZ FÜR DEN MOMENT**
>
> *„Die Geschichte war die letzte für heute. Morgen gibt es die nächste. Ich bleibe noch einen Moment bei dir, dann mach ich das Licht aus. Zack.“*

KAPITEL 3

Unterwegs und im Supermarkt

DIE SITUATION

Mitten im Gang, an der Kasse oder im Restaurant kippt die Stimmung, und plötzlich schauen fremde Menschen zu. Ich habe das auch selbst erlebt: Mein eigener Sohn hat einmal im Laden angefangen, sich auf dem Boden zu werfen, und ich habe ihn kurzerhand unter den Arm geklemmt, den vollen Einkaufswagen stehen lassen und bin mit ihm rausgegangen. Elegant sieht das bei niemandem aus. Muss es auch nicht. Viele Eltern berichten mir, dass sie zu Hause längst ruhig bleiben können, aber genau hier, vor Publikum, unter Druck geraten und entweder nachgeben oder selbst laut werden, nur damit es aufhört.

WARUM DAS PASSIERT

Öffentliche Situationen bringen zwei Dinge zusammen, die für ein Kind schwer zu ertragen sind: viele neue Reize und wenig eigene Kontrolle über das, was gerade passiert. Für dich als Elternteil kommt ein dritter Faktor dazu, den dein Kind noch gar nicht mitbekommt: die Blicke anderer Erwachsener. Dieser Druck ist real, aber er ist dein Druck, nicht der deines Kindes, und das ist der Schlüssel, um in dem Moment ruhig zu bleiben.

DEINE SOFORT-STRATEGIE

Nimm dir in dem Moment kurz das Recht heraus, den Ort zu verlassen, statt die Situation vor Publikum lösen zu wollen. Geh mit deinem Kind ein paar Schritte zur Seite oder kurz nach draußen, weg von den meisten Blicken, nicht als Strafe, sondern weil es beiden hilft, wenn weniger Menschen zusehen. Sprich dabei kurz, ruhig und wiederhole nur einen Satz, statt zu erklären oder zu verhandeln.

Und was die Blicke anderer angeht: Die meisten Erwachsenen, die selbst schon Kinder hatten oder haben, erkennen die Situation sofort und denken nicht schlecht über dich. Du schuldest niemandem im Supermarkt eine Erklärung.

> **DEIN SATZ FÜR DEN MOMENT**
>
> *„Wir gehen kurz hier raus, bis du wieder ruhig bist. Ich bleibe bei dir."*

Dein Notfall-Spickzettel

Zum Ausdrucken und an den Kühlschrank hängen

Morgens beim Anziehen

Echte, aber begrenzte Wahl geben („blaue oder rote Jacke“), zehn Minuten Puffer einplanen.

„Du darfst wählen: blaue oder rote Jacke, aber wir ziehen sie jetzt an, weil wir los müssen.“

Abends beim Zubettgehen

Festes, kurzes Ritual, Ende vorher ankündigen, bei Verhandlungen immer denselben Satz wiederholen.

„Die Geschichte war die letzte für heute. Morgen gibt es die nächste.“

Unterwegs und im Supermarkt

Kurz zur Seite gehen, weg von den meisten Blicken, nur einen Satz wiederholen, nicht erklären.

„Wir gehen kurz hier raus, bis du wieder ruhig bist. Ich bleibe bei dir.“

Grundregel für alle drei Momente: Dein Kind testet nicht dich, es testet, ob die Welt verlässlich bleibt, auch wenn es selbst außer Kontrolle gerät. Genau das darfst du ihm in jedem dieser Momente zeigen.