

Das Kind in der Trotzphase

**Die Wichtigkeit dieser Zeit und wie Eltern gut
damit umgehen können.**

Schriftliche Diplomarbeit der Ausbildung Familienmentorin

**Alexandra Dumhart
Kindergartenpädagogin, Waldorf Kleinkindpädagogin
Linz 2012**

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	2
2	Einleitung	4
2.1	Erleben der Eltern	5
2.2	Erleben des Kindes	5
2.3	Die gute und die schlechte Nachricht	6
3	Die Bedeutung der Trotzphase für die Persönlichkeitsentwicklung	7
4	Hilfen im Vorfeld	9
4.1	Rituale und Rhythmus	9
4.2	Der Ton macht die Musik	9
4.3	Sparsam mit Ge- und Verboten	10
4.4	Notwendige, wohlüberlegte, authentische und realistische Erwartungen an das Kind	10
4.5	Die Vorankündigung von Veränderungen nimmt den Wind aus den Segeln	11
4.6	Spielerisch in die Welt des Kindes eintauchen	11
4.7	Sprüche, Verse und Fingerspiele als Helfer	12
4.8	Kinder Helfer werden lassen	13
5	Was tun, wenn mein Kind schon Widerstandstendenzen zeigt	15
6	Wenn es eskaliert	16
6.1	Das innere Karussell des Erwachsenen und seine Notreaktionen	16
6.2	Wie kann man mit massiven Trotzreaktionen des Kindes umgehen	17
7	Hilfen für die Erwachsenen	20
7.1	Wissen und Bewusstsein	20
7.2	Zeit einplanen – entschleunigen	20
7.3	„Gefährliche“ Momente erkennen	20
7.4	Eigene Gefühle erlauben und zum Ausdruck bringen – authentisch sein	21
7.5	Kraftquellen finden und Ressourcen aufbauen	22
7.6	Humor,...	22
8	Welche Hilfe kann ein/eine Familienmentor/in in der Trotzphase bieten	23
8.1	Ein Gespräch in achtsamer und wertschätzender Weise	23
8.2	Bei Erschöpfung und Kraftlosigkeit innere Ressourcen der Mutter/des Vater wieder aufbauen und stärken	23
8.3	Eigene tief abgespeicherte Themen, die sich in der Konfrontation mit dem Kind zeigen, mittels Kinesiologie aufspüren und auflösen	25
9	Schlusswort	26
10	Literaturverzeichnis	27

1 Vorwort

Seit ich denken kann, ist die Liebe zum ganz kleinen Kind entscheidend für meinen beruflichen Weg.

Nach 10 Jahren Tätigkeit als Kindergartenpädagogin trieb mich die Sehnsucht in die Krabbelstube und zur Ausbildung zur Waldorfkleinkindpädagogin.

Mein Gefühl, das mich überkommt, wenn ich in Gegenwart eines kleinen Kindes bin, mein Wissen durch meine Ausbildungen und nicht zuletzt meine eigene Biographie sind für mich Beweis genug, wie prägend, wie entscheidend, wie für mich fast heilig die ersten drei Jahre (inklusive Schwangerschaft und Geburt) im Leben eines Menschen sind.

In der Institution Krabbelstube merkte ich, dass mir die Rahmenbedingungen fehlen, um in einer achtsamen Weise, diesen sensiblen Jahren jedes einzelnen Kindes gerecht zu werden. Mein Blick richtete sich immer mehr auf den Familienkontext, aus dem die Kinder stammten. Was zeigt sich in den kurzen Momenten des Bringens und Abholens zwischen Mutter und Kind oder Vater und Kind oder zwischen allen dreien? In der Beobachtung verschiedenster Situationen und im Rahmen der Elterngespräche nahm ich eine große Unwissenheit, Unsicherheit und Bedürfnis nach Hilfe wahr.

Da stieß ich auf die Ausbildung zur Familienmentorin. Beim ersten Schmökern auf der Homepage erhob sich in mir die Stimme: „Ja, so will ich den kleinen Kindern helfen! So macht es Sinn, wenn man mit den Eltern bzw. der Familie als Ganzes arbeiten kann!“

Obwohl ich mich seit meinem 26. Lebensjahr intensiv mit meiner ganz persönlichen Geschichte beschäftige, zeigt mir diese Ausbildung immer wieder meine eigenen wunden Punkte, die sich unglaublich auf Heilung freuen und bereits erfahren haben. Vielleicht zeigte mir auch die „kleine, innere Alexandra“ meinen oben skizzierten Weg, um in mir gesund zu werden. WER WEISS?!

Die Suche nach dem wahren eigenen Ich und Fragen wie - Wer bin ich wirklich? Was macht mich in dieser oder jener Situation aus? – kenne ich sehr gut. Ich kenne auch das Ringen mit einem schwachen Selbstbewusstsein und die Herausforderung, im entscheidenden Moment NEIN sagen zu können und sich somit zum eigenen Wohl und Schutz abzugrenzen. In manchen Situationen wünschte ich, ich hätte mehr Rückgrat, mehr Wut- und Aggressionskraft, sodass ich mich deutlicher durchsetzen und für mich selbst eintreten kann.

All das sind Qualitäten, wofür eine gut durchlebte und vor allem überhaupt durchlebte Trotzphase von entscheidender Bedeutung ist. Und ob sich diese Fähigkeiten in einem Kind gut entwickeln können, hängt natürlich auch davon ab, wie diese herausfordernde Phase von den Erwachsenen, v. a. von den Eltern begleitet werden konnte.

Weil ich weiß was es bedeutet, wenn man bezüglich Selbstbewusstsein nicht mit allzu großen Ressourcen ausgestattet ist, ist mir dieses Thema für die Diplomarbeit ein Herzensanliegen.

Michaela Glöckler schreibt in ihrem Kongressband „Die Würde des kleinen Kindes“:
WENN WIR ALLE ENERGIE AUFWENDEN, DEN KINDERN IM ERSTEN UND ZWEITEN LEBENSJAHR ZU EINEM GESUNDEN SELBSTBEWUSSTSEIN ZU

VERHELFFEN; DANN HABEN WIR IHNEN FÜR SPÄTER VIEL ARBEIT ABGENOMMEN!

Nicht zuletzt ist die Motivation für dieses Thema auch der Wunsch, für Eltern eine kleine Hilfe bieten zu können. Wie man mit einem Kind in der Trotzphase an den Rand seiner Kräfte und Geduld kommen kann, hab ich selbst als Pädagogin und in der Begleitung der Eltern erlebt.

2 Einleitung

Wenn das Kind ca. zwischen eineinhalb und drei Jahren ist (manchmal auch bis ins Kindergartenalter hinein), verstehen manche Eltern die Welt nicht mehr. Ständig kommt es im Alltag zu Reibereien und Konflikten. Zähneputzen, Hose anziehen, nach Hause gehen,..... Dinge, die bis vor kurzem noch ganz „normal“ abliefen, entwickeln sich immer häufiger zum „reinsten Theater“.

Kinder wirken in dieser Zeit oft gereizt und weinerlich. Es scheint, als wüssten sie manchmal selbst überhaupt nicht, was sie wollten... ein Marmeladebrot zum Frühstück, nein doch lieber eine Banane, letztendlich ist keins von beidem recht.

Sehr temperamentvolle Kinder können in dieser Zeit ihre inneren Prozesse oft sehr massiv zum Ausdruck bringen, ja für einen unwissenden Beobachter regelrecht „ausflippen“. Ein „Nein“ von Seiten der Mutter oder des Vaters in einer bestimmten Situation kann weinen, schreien, sich auf den Boden werfen, um sich schlagen, ein völliges „Unansprechbar-Sein“, usw. beim Kind auslösen. – Orte wie der Supermarkt, das Wartezimmer beim Arzt oder am schön gedeckten Kaffeetisch bei Oma sind der Klassiker für solche Szenen.

Manche Kinder zeigen ihre Widerstandsbestrebungen vielleicht etwas leiser in Form von Ignoranz oder Nichtreagieren auf Wünsche, Bitten oder Aufforderungen der Umwelt. Verbal werden Worte wie „NEIN“, „MEINS“ oder „SELBER“ scheinbar zu Lieblingsworten der Kinder in dieser Phase.

In Jan Uwe Rogges Buch „Wut tut gut“ schildern verschiedene Eltern folgende Situationen:

„Arne lebt sein Trotzalter gerade voll aus. Der ist knapp drei“, erklärt Walter Nußbaumer. „Wenn dem etwas nicht gelingt, dann geht das Geschrei los. Da fliegt etwas in die Ecke, oder er schmeißt sich auf den Boden. Er lässt sich überhaupt nicht beruhigen. Du kommst gar nicht mehr an ihn ran.“

„Ich konnte Magdalena bis zum zweiten Geburtstag gut waschen. Sie ließ sich sogar die Haare waschen. Alles bestens“, berichtet Nora Schröder, „aber nun sträubt sie sich. Alles ist nicht richtig. Und wehe“, sie atmet tief aus, „ich greife mal in ihr Spiel ein, dann ist es endgültig aus...“

„Das Wegfahren mit dem Auto, eine Qual“, stöhnt Herbert Carlsen, „ehe ich Carolin festgeschnallt habe im Auto, ist der Vormittag fast schon gelaufen. Sie sträubt sich, sie tobt, sie tritt um sich, ihre Stimme überschlägt sich“.

Antonia Müller schüttelt den Kopf, als sie das hört. „Beim Paul ist das völlig anders. Der macht dann ein undurchdringliches, abweisendes Gesicht. An den kommt man nicht heran. Es ist, als ob man gegen eine Wand redet. Der verzieht keine Miene. Und manchmal lässt er sich wie ein Stein fallen, bleibt liegen, macht sich extra schwer. Aufheben oder Forttragen ist fast nicht möglich.“ Sie sieht mich an: „Ich bin dann völlig hilflos. Und Paul auch!“

2.1 Erleben der Eltern

Aus meiner Zeit als Pädagogin in der Krabbelstube weiß ich gut, wie es einem selbst ergehen kann, wenn man mit ähnlichen wie oben geschilderten Situationen mit Kindern im „Trotzalter“ konfrontiert ist.

Ein ganzer Strauß von Emotionen tut sich innerlich auf. Oft fühlt man sich verunsichert und hilflos oder überfordert. Oft rutscht man selber total in die Emotion und Ärger, Wut und Zorn überschwappen einem. Hinten nach folgt nicht selten ein schlechtes Gewissen.

Mütter haben mir manchmal, die Tränen verkneifend geschildert, wie sie die täglichen Konflikte kaum mehr ertragen können. Wie sie merken, dass ihnen die Kraft ausgeht, dass sie nicht mehr können. Manche fühlten sich sehr ohnmächtig und hatten Angst sie hätten ihrem Kind gegenüber schon verloren, sie hatten das Gefühl, nicht mehr die Führung in der Hand zu haben. Sie fühlten sich geradezu diktiert vom Willen ihres Kindes.

Je mehr natürlich wir Erwachsene im Umgang mit den Kindern an Ressourcen verlieren, umso mehr spitzt sich die Situation zu und ein Teufelskreis kann beginnen. Aber nicht nur für uns Erwachsene kann diese Zeit schwierig und anstrengend sein. Auch dem Kind selbst können die inneren Prozesse, welche in dieser Phase ablaufen ziemlich zu schaffen machen.

2.2 Erleben des Kindes

Wenn man die Hintergründe des Trotzens nicht kennt, möchte man manchmal fast glauben, dass hinter diesem massiven Widersetzen der Kinder Bosheit oder die Lust am Ärgern der anderen stecke. Doch das wäre eine schlimme Fehlinterpretation des Verhaltens der Kleinen.

Die Kinder stecken in einem ganz normalen Entwicklungsprozess. Das heißt, dass Kräfte in ihnen zu wirken beginnen, die sie kaum unter Kontrolle haben. „Es“ fängt etwas in ihnen an, sich zu bewegen, ob sie wollen oder nicht. Wir Erwachsene kennen doch auch solche Tage, an denen wir uns innerlich irgendwie nicht ganz wohl fühlen oder an denen wir uns irgendwie in der Schiefelage befindlich fühlen. Man denkt: „Ich weiß gar nicht was heute mit mir los ist.“

Kinder fühlen sich in dem Alter oft innerlich sehr widersprüchlich. In der Krabbelstube hatten wir zum Trinken Becher in verschiedenen Farben. Wenn es den kleinen Benjamin überkam, wollte er garantiert einen Becher in einer anderen Farbe. Konnten wir es dann einrichten, dass er den heiß ersehnten Blauen erhielt, weinte er erst wieder und brachte zum Ausdruck, dass er diesen überhaupt nicht wolle.

Die Kinder werden dann oft von ihren eigenen Gefühlen total überwältigt und finden manchmal schwer wieder alleine raus. Wenn sie dann eine Zeit in diesem Weinen und „Sich-Aufbäumen“ sind, kann das sehr Kräfte raubend für sie sein. Sie brauchen dann wirklich Hilfe, aus so einem Zustand wieder herauszufinden.

Dazu kommt, dass sie in diesem Alter noch überhaupt keinen Sinn für das „SOLLEN“ haben, was natürlich mit den Erwartungen der Erwachsenen völlig kollidiert. Manchmal ist es von Vorteil, dass Eltern sich das ins Bewusstsein rufen. Für uns ist es beispielsweise klar, nach einer gewissen Tätigkeit aufzuräumen. Kinder müssen

diese Dinge erst lernen. Sie leben so im Augenblick, dass sie das „SOLLEN“ von uns Erwachsenen oft gar nicht verstehen. Vor lauter Entdeckerfreude und Begeisterung für die Welt werden sie von dem, was sie gerade entdecken oder ihnen ins Auge sticht völlig in den Bann gezogen. Das ist JETZT für sie wichtig.

Somit ist das Trotzalter für alle Beteiligten eine wirklich spannende Zeit!

2.3 Die gute und die schlechte Nachricht

Ich will mit der schlechten Nachricht beginnen. Es gibt kein Patentrezept für eine gute Bewältigung der Trotzphase. Die einzelnen Konfliktsituationen sind immer von mehreren Faktoren gleichzeitig abhängig.

- ❖ Worum geht es in der jeweiligen Situation?
- ❖ Welches Wesen/Temperament hat das Kind?
- ❖ Welche Tagesverfassung hat das Kind?
- ❖ In welchem Zustand befindet sich der Erwachsene? Fühlt er/sie sich in seiner/ihrer Mitte oder gibt es schon eine emotionale Betroffenheit?
- ❖ Wie ist die Qualität der Beziehung bzw. die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind?

Die gute Nachricht ist, dass es sehr wohl Hilfen sowohl für die Kinder als auch für die Erwachsenen gibt, um aus dieser Zeit eine Bereicherung für beide Seiten mitzunehmen. Ich werde in einem späteren Kapitel ausführlich dieses Thema behandeln.

Was bereits eine entscheidende Hilfe sein kann, ist das Wissen darüber, dass das Trotzalter in der Entwicklung des Kindes ganz normal ist. Besser gesagt, dass das Durchleben dieser Phase einen ganz bedeutenden Sinn für die Persönlichkeitsentwicklung darstellt.

3 Die Bedeutung der Trotzphase für die Persönlichkeitsentwicklung

Das Durchleben der Trotzphase ist sehr entscheidend für die Entwicklung einer selbständigen, selbstbewussten und selbst bestimmt handelnden Persönlichkeit mit einem starken ICH.

Die gesamte Kindheit und Jugend von der Geburt bis zur Volljährigkeit ist ein großer Verselbständigungsprozess. des heranwachsenden Menschen. Für die Eltern, die sich entschieden haben, ein Kind in Liebe zu begleiten, bedeutet das ein ständiges LOSLASSEN. Ein entscheidender Meilenstein auf dem langen Weg der Loslösung ist die so genannte Trotzphase.

Bis ca. eineinhalb/zwei Jahren empfinden sich Kinder ganz und gar verbunden mit der Umwelt. Sie erleben sich nicht als eigenständige Persönlichkeit. In diesem Alter erkennen sie sich noch nicht auf einem Foto oder sich selbst im Spiegel, obgleich sie eine freudige Reaktion zeigen, weil da drinnen jemand herauslächelt und sich etwas bewegt. Dieses Verbundenheitsgefühl mit der Welt ist vergleichbar mit dem Gefühl, wenn man in einer Badewanne liegt und seinen Arm im wohlig warmen Wasser „schweben“ lässt. Man spürt ihn so gut wie gar nicht.

Zwischen eineinhalb und drei Jahren kommt der Zeitpunkt, an dem beim Kind das Bewusstsein des eigenen „Seins“ – über das eigene „Ich“ erwacht. Dies zeigt sich auch dadurch, dass sie aufhören in der dritten Person von sich selber zu sprechen. Es heißt jetzt nicht mehr „Klara mag Saft!“, sondern „ICH mag Saft!“

Das Kind hat entdeckt, „ich bin ja ein ICH!“ Diesem neuen Erleben, außerhalb und gegenüber der Welt zu stehen, verleiht das Kind Ausdruck, indem es Widerstand leistet. Und in dem ständigen Anstoßen und Reiben an der Umwelt und seinen Mitmenschen erlebt und spürt es immer besser sein eigenes Wesen.

Ich erinnere an den Vergleich mit der Empfindung in der Badewanne. Ich liege im warmen Wasser und spür meinen Arm kaum. Erst wenn ich ihn mit Kraft und Widerstand gegen die Badewannenwand drücke, kann ich ihn spüren.

Dieser Widerstand ist notwendig, damit sich ein starkes Ich herausbilden kann. Das Kind spürt in diesem „Nein-Sagen“ und dem „ich will nicht, ich will selbst“ seinen EIGENWILLEN und damit seine KRAFT und MACHT(in positivem Sinne gemeint).

Jirina Prekop schreibt in ihrem Buch „Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen“:

DAS SELBST DES FREIEN MENSCHEN ENTWICKELT SICH NUR ÜBER DAS AKTIVE ERFAHREN DES EIGENEN WILLENS IM FÜHLEN UND DENKEN.

Und wie das bei kleinen Kindern so ist, wenn sie etwas Neues entdecken, wird das immer und immer wieder ausprobiert, um das neu Erworbene zu festigen. Man denke z. B. an die ersten Schritte, das ständige Hinfallen und wieder Aufstehen.

In diesem Sinne wird auch die entdeckte Widerstandskraft und der Eigenwille immer wieder in der Auseinandersetzung mit der Umwelt erprobt, um sich selbst immer besser zu spüren und das neu entdeckte Ich zu stabilisieren.

Kinder nutzen dabei in dieser Phase jede Gelegenheit. Und man hat dabei manchmal das Gefühl, es geht gar nicht um die Sache, sondern um das reine „nein, ich tu es jetzt nicht“. Wie gut kann ich mich an die kleine Elena erinnern, die in der

Krabbelstube beim Nachhausegehen das von der Mama so gewünschte „Tschüss-Sagen“ verweigerte. Wie konnte ich ihr Funkeln in den Augen sehen, diese Kraft und diesen Stolz über ihren Widerstand in dieser kleinen Situation.

Weil sich das Kind jetzt so kraftvoll und tüchtig fühlt, möchte es nun alles so machen wie seine Vorbilder. Und dennoch ist es oft überfordert und stößt es an die Grenze von Können und „Noch-nicht-können“. Es möchte den Einkaufswagen allein schieben, doch der ist vielleicht noch etwas zu schwer. Auch dieser Widerstreit löst Spannungen aus, die es in dieser Umbruchzeit kaum aushält und die es zum Ausdruck bringen muss.

Es folgt nun eine Zeit, in der das Kind lernen muss, den Trotz, den „ungelenkten“ Willen zu beherrschen und sich in seiner neuen ICH-Behausung sicher zu fühlen. Wie gesagt können Kinder anfangs gar nicht anders, als ihren Frustrationen ungehemmt Ausdruck zu verleihen. Mit der Zeit und einer einfühlsamen Begleitung lernen sie immer besser mit ihren Emotionen umzugehen. Gewissen Menschen gelingt dies während ihres ganzen Lebens nie vollständig. Ein Überbleibsel der frühkindlichen Trotzreaktionen sind die Jähzornausbrüche älterer Kinder und Erwachsener.

Wichtig ist mir noch zu erwähnen, dass je mehr und enger nun ein Kind mit jemandem verbunden ist, **es sich umso mehr widersetzen muss, um sich selber zu spüren**. Dort wo es am meisten gekoppelt ist, muss es sich am meisten abgrenzen. Das betrifft natürlich die engsten Bezugspersonen, wie Mutter und Vater zu denen das Kind in der Regel eine enge Bindung hat.

Bewusster und betroffener als je zuvor spürt es die Einengung des „Ich“ durch das „Du“, was sich in heftigen Zornausbrüchen zeigt. Es fühlt die Notwendigkeit, dass es sich das Ich nicht einengen lassen darf und sich behaupten muss und schreit deshalb die Kränkung in die Welt hinaus und stampft sie in die Erde hinein. Das Kind trotzt besonders gegen seine nächsten Bezugspersonen. Doch das Wissen um das Vorübergehen dieser Phase und die Freude über das Erwachen eines starken Ichs im Kinde können helfen, diese Zeit durchzuhalten.

Weit schlimmer wäre ein Ausbleiben der Trotzreaktionen, denn die Ich-Entwicklung scheint behindert zu sein.

Also liebe Eltern, freuen Sie sich über ihr trotziges Kind auf dem Weg zu einem selbst bestimmten Menschen.

Im folgenden Kapitel geht es darum, welche Gesichtspunkte helfen können, um diese Zeit bestmöglich gemeinsam mit dem Kind zu bewältigen.

4 Hilfen im Vorfeld

4.1 Rituale und Rhythmus

Wir kennen selber auch als Erwachsene die ordnende und stützende Wirkung von verschiedensten Rhythmen, wenn vertraute Dinge immer wiederkehren. Denken wir an den Atemrhythmus, an den Arbeitswochenrhythmus, an den Schlaf-/Wachrhythmus, an Tanzrhythmen, Mantren, usw.

Um so mehr hilft in unruhigen Zeiten eine gewisse äußere Struktur und Regelmäßigkeit, um auch innerlich besser Balance halten zu können.

Rituale in bestimmten Situationen des Tages und immer wiederkehrende Handlungsabläufe geben vor allem dem Kind Sicherheit und Orientierung. In der Waldorfpädagogik spricht man von so genannten „guten Gewohnheiten“, die sich durch die Wiederholung von Tätigkeiten und Handlungen herausentwickeln.

Gute Gewohnheiten können sein:

- ❖ Aufwachen, kuscheln, anziehen, Frühstück, Badezimmer
- ❖ Spaziergang oder Hinausgehen am Vormittag
- ❖ Täglich wiederkehrende Arbeiten, wie Geschirr machen, kehren, wischen, an dem das Kind teilhaben kann
- ❖ Entscheidungen, die verlässlich sind, zum Beispiel mit dem Messer beim Schneiden helfen (nicht heute ja und morgen nein)
- ❖ Klare Essenszeiten vielleicht mit Tischspruch (beim Essen sitzen wir)
- ❖ Mittagsruhe
- ❖ Besondere Zeiten der ungeteilten Aufmerksamkeit am Nachmittag, z.B. ein Buch gemeinsam anschauen oder lesen
- ❖ Zubettgehrituale
- ❖ Feste Schlafenszeiten
- ❖ Feste Zuständigkeiten von Mutter und Vater

Jede Familie wird ihre ganz persönlichen Gewohnheiten entwickeln. Wichtig ist, dass diese durch Rhythmus und Wiederholung entstehen. Sie können dann ein großer nonverbaler Helfer im Alltag sein. Sie sprechen sich durch selbstverständliches Tun aus und bieten wenig Diskussionsfläche, sondern zeigen dem Kind „natürliche“ Grenzen auf.

4.2 Der Ton macht die Musik

Meist entstehen in der Trotzphase Konflikte mit dem Kind, wenn Erwachsene etwas von ihm möchten oder nicht möchten. Kinder erleben den Willen von außen als Angriff auf den Eigenwillen. Es **schützt sich durch den Trotz**. Das heißt auch, je mehr Machtanspruch, Druck und Feuer wir in unsere Forderungen an die Kinder in dieser Zeit legen, umso mehr an dieser Qualität kommt durch die hohe Sensibilität dafür auch wieder zurück. Druck erzeugt massiven Gegendruck.

4.3 Sparsam mit Ge-und Verboten

Beispiele für Verbote:

- „Schmeiß das nicht runter!“
- „Steig dort nicht rauf!“
- „Lass deine Schwester in Ruhe!“
- „Schütte deinen Saft nicht aus!“
- „Patz dich nicht an!“
- „Sei nicht so laut!“
- „Lauf nicht weg!“

Bei der Vielzahl an Verboten, die an einem Tag auf ein Kind einprasseln können, kann man relativ schnell nachempfinden, wie sich das für ein Kind anfühlen muss.

Beispiele für Gebote:

- „Sitz still!“
- „Putz dir die Zähne!“
- „Zieh deine Hausschuhe an!“
- „Komm her!“
- „Lass das stehen!“
- „Nimm den Finger aus der Nase!“
- „Sag schön Guten Tag!“

Gebote klingen fürs erste ja noch immer etwas positiver, doch bei genauerem Einfühlen muss beim Kind auch hier ankommen: „Sei einfach anders!“

Bezieht man einmal die vielen Gebote auf sich selbst, vielleicht durch den ständig nörgelnden Mann oder die ständig nörgelnde Frau, dann kann man das Gefühl des Kindes nachvollziehen.

Man fühlt sich nicht in seinem Wesen gesehen, nicht angenommen, sonder eher herausgefordert, sich zu wehren oder zu verweigern oder zu resignieren.

4.4 Notwendige, wohlüberlegte, authentische und realistische Erwartungen an das Kind

Das heißt natürlich nicht, dass Eltern in der Trotzphase aus lauter Rücksicht auf den kindlichen Willen zu allem „ja“ sagen sollen.

Auch in dieser Zeit gibt es Wünsche, die wir in einem bestimmten Moment oder auch gar nicht erfüllen können. Oder es gibt notwendige Grenzen, die der Erwachsene zu setzen hat. Es ist wichtig, dass der Erwachsene unterscheiden lernt, welche Entscheidung von ihm getroffen werden muss und welche Entscheidung beim Kind bleiben kann (z.B. kann man bei der Auswahl des T-Shirts durchaus das Kind wählen, während die Notwendigkeit einer Jacke im Winter klar ist). Oft hilft es auch, dem Kind aus zwei Möglichkeiten selbst wählen zu lassen, so kann es trotzdem seinen Eigenwillen ausleben.

Bei einem Nein wirkt auch das Angebot einer Alternative sehr harmonisierend. In der Krabbelstube liebten es die Kinder „zu werfen“...am liebsten mit den Kastanien aus dem Kastanienbad. Weil das jemanden weh tun könnte, gab es von mir ein klares „Nein“. „Ich sehe du möchtest etwas werfen? Mit den Kastanien geht das nicht. Das tut weh! Du kannst die Stoffbälle nehmen“, war in diesem Fall meine Reaktion. In der

Waldorffleinkindausbildung fiel einmal der Ausspruch: NIE VERBIETEN OHNE ANZUBIETEN!

Wichtig ist eine innere Klarheit und Sicherheit des Erwachsenen und ein Abwägen, was muß sein, was ist mir wirklich wichtig. Das spürt das Kind. Nimmt es Ambivalenz wahr, versucht es durch sein Verhalten die Eltern zu einer klareren Reaktion zu führen.

Nur aus einer inneren Klarheit und Sicherheit können Eltern auch eine folgende Trotzreaktion durchtragen und (aus)halten.

Dies ist auch eine wichtig Lebensschule für das Kind. Das Leben ist eine Mischung aus „Schmerz“ und Freude. Es gilt zu lernen, Frustrationen auszuhalten bzw. damit umgehen zu können. Dazu braucht das Kind einen sicheren, einfühlsamen Erwachsenen.

An dieser Stelle habe ich einen sehr wertvollen Buchtipp:

„NEIN AUS LIEBE – Klare Eltern starke Kinder“ von Jesper Juul

Er schreibt darin in eindrucksvoller Weise, warum es uns so schwer fällt zu unseren Liebsten „nein“ zu sagen, obwohl es oft die liebevollste Antwort ist, die wir geben können.

4.5 Die Vorankündigung von Veränderungen nimmt den Wind aus den Segeln

Da das Kind in der Trotzphase sehr sensibel auf Forderungen von außen reagiert, ist es sehr hilfreich das Kind auf verschiedene Vorhaben vorzubereiten.

Wenn es zum Beispiel tief im Spiel versunken ist, und ein Termin auf dem Programm steht, könnte man einige Zeit vorher sagen: „Wir fahren dann gleich weg. Spiel noch fertig und dann gehen wir die Schuhe anziehen!“ In der Krabbelstube beispielsweise gab es immer wieder Kinder, die zu gegebenem Zeitpunkt nicht wickeln gehen wollten. Zu denen sagte ich immer: „Du, ich geh jetzt noch mit Clara und Melissa wickeln und wenn wir zurückkommen, bist du dran.“

Dabei fühlt sich das Kind in seinem Willen wahrgenommen, kann seinem noch nachgehen und es erlebt das letztliche Vollziehen der Ankündigung nicht so massiv, wie ohne Vorbereitung.

4.6 Spielerisch in die Welt des Kindes eintauchen

Wenn man Kinder in diesem Alter in ihren zunehmenden Rollenspielen beobachtet, erkennt man in welch wunderbare Phantasiewelt sie immer wieder eintauchen können. Der Tisch wird zum Haus, der Hocker zum Pferd, ein blaues Tuch zum Wasser und so weiter. Meine kleine Nichte hat zur Zeit ein Lieblingsspiel. Der Erwachsene muss die Oma sein und sie kommt mit ihrem Baby(ihrer Puppe) zum Frühstück. Dabei muss immer fiktiv geläutet und eine imaginäre Haustür geöffnet werden, ansonsten ist sie nicht zufrieden.

Kinder leben in Bildern, die für sie sehr realen Charakter haben. Das ist ihre Art, sich die Umwelt zu erschließen und die Eindrücke des Lebens spielerisch zu verarbeiten. Was für ein Segen und welche Erleichterung wäre es, wenn es uns Erwachsenen gelänge, immer wieder einmal in diese Welt der Kinder eintauchen zu können. Irgendwo habe ich einmal den weisen Satz gelesen: ERWACHSENEN FEHLEN DIE BILDER UND KINDERN FEHLEN OFT NOCH DIE WORTE!

Als Kindergartenpädagogin war mir die Welt der Kinder sehr vertraut. Sie haben mir immer besser gelernt, sie in ihrer Welt abzuholen und sie somit mit Leichtigkeit zum Kooperieren zu bringen. Die Aufräumzeit war in der Krabbelstube immer wieder aufs Neue ein spannender Moment, weil die Kleinen ja noch keinen Sinn für das Sollen haben.

So wurden die Sessel zu kleinen Wagons, die die Kinder als Schaffner zum Bahnhof sprich zum Tisch brachten. Die Puppenkinder gingen schlafen und wurden fein säuberlich in ihre Betten gelegt. Das Schaukelpferd wurde mit einem Band(Zügel) in den Stall, also an seinen Platz gebracht usw. Somit war das Übel des Aufräumens eigentlich noch Spiel.

Manchmal weigerte sich ein Kind zur Essenszeit zum Tisch zu kommen. Wenn ich Glück hatte, stieg es mir auf mein Spiel ein und es wurde mit dem Sesseltaxi zum Tisch gefahren und schon saß es bei uns.

Patschen anziehen war auch so ein Thema. Wenn das Bieten einer Wahlmöglichkeit nichts half, nach dem Motto „einen du einen ich“, ließ ich die Hauspatschen anfangen zu reden. „Wo ist denn mein Freund der kleine Fuß? Er darf jetzt herein in mein Haus! Wo ist denn die kleine Fusserlmaus?“...so oder ähnliche Reime entstanden oft aus der Situation heraus und mein Anliegen verwirklichte sich ganz schnell und leicht. Alle möglichen Dinge, die Jacke der Waschlappen, die Zahnbürste, usw. können zu reden anfangen.

Wenn ich die Kraft und den Humor für derartige Lösungen aufbringen konnte, bekam ich gleich zwei Geschenke, nein drei Geschenke dafür. Zum einen erreichte ich, was ich wollte. Zum anderen spürte ich diese innere Freude im Kind, wenn sie merken ein Erwachsener besucht sie in ihrer Welt der Phantasie. Und nicht zuletzt kostete mich das Spiel viel weniger Kraft im Gegenteil, es machte mir selber Spaß und erfüllte mich mit Freude und Leichtigkeit.

4.7 Sprüche, Verse und Fingerspiele als Helfer

Kinder lieben sehr früh Sprüche, Verse, Lieder und kleine Reime. Besonders wenn dann die Finger oder Hände noch irgendwelche Gesten dazu machen, sind sie leicht zu entzücken.

Es gibt im Handel einiges an Literatur für derartiges Lied- und Spruchgut. Dort kann man für die verschiedensten Situationen passende kurze Texte finden, die im Alltag weiterhelfen können.

Wie schon erwähnt war in der Krabbelstube das Hauspatschen anziehen immer wieder ein Thema. Irgendwann erinnerte ich mich an ein kleines Liedchen meiner Großmutter:

„Roßerl b´schlag, Roßerl b´schlag,
wie viel Nagerl muaß ma haben.
Eins, zwei, drei, vier, fünf muaß ma haben.“

Dabei nahm ich den Fuß des Kindes und klopfte mit meiner Faust im Singrhythmus darauf

Beim Zählen nahm ich immer eine Zehe und beim letzten „muaß ma haben“ rieb ich fest mit meiner Hand den kleinen Fuß.

Danach zogen wir den Patschen an und der zweite Fuß kam dran.

Folgender Spruch kann ein Helfer beim oder vor dem Waschen und Anziehen sein:

Zum Waschen nehme ich den Schwamm,	Bewegung des Waschens
zum Kämmen nehme ich den Kamm	Bewegung des Kämmens
die Zähne putze ich mir fein, die Fingernägel, die sind rein ziehe frische Kleider auch an,	Bewegung des Zähneputzens Betrachten der Fingernägel Die Hände streichen an den Kleidern entlang.
ein sauberes Kind bin ich dann!“	Die Hände gestreckt nach unten halten, Handflächen nach vorn.

(Elfriede Pausewang)

Wenn ein Kind schon kleine Trotzanwandlungen hat, könnte man sagen:“ Ah, ich sehe das kleine Böckchen ist wieder da! Komm wir schicken es wieder fort!“ Folgender Spruch könnte helfen:

Zwei Hörner hat das Böckchen	Die zwei gekrümmten Zeigefinger werden an die Stirn gehalten.
Und springt lustig im Klee.	Die Füße machen Springbewegungen.
Um den Hals trägt's ein Glöckchen	Eine Hand mit hängenden Fingern unter das Kinn halten.
Und es ruft laut: Mäh, mäh!	Die Hand um den Mund halten.
Doch gib Acht, denn das Böckchen kann dich stoßen. Oje!	Der nach vorn gebeugte Kopf Macht einen Stoß nach oben.

(Elfriede Pausewang)

Solche und ähnliche Verse können wahre „Helfer in der Not“ sein oder kleinen Trotzreaktionen der Kinder schon im Vorfeld die Spitze nehmen. Wenn wir Erwachsene es schaffen, den Humor zu unserem Partner werden zu lassen, können wir aus diesen kleinen Spielchen selbst Kraft und Freude schöpfen. Das sind zwei Qualitäten mit denen wir sehr gut dem kindlichen Trotz begegnen können.

4.8 Kinder Helfer werden lassen

Kinder halten sich in den ersten drei Jahren vorwiegend in der Nähe des Erwachsenen auf. Sie beobachten uns genau dabei, was wir tun und schon bald möchten sie ihrem großen Nachahmungsbedürfnis gemäß auch das tun, was die Großen tun. Wenn Eltern meinen, Kinder sollten nur mit ihren Spielsachen hantieren und sie es nicht möglich machen, dass die Kleinen im Haushalt mittun können, ist der Grundstein für Konflikte gelegt.

Wie ich bereits erwähnt habe, ist in der Trotzphase der bewusste Eigenwille erwacht, dieser kann genutzt und ins Tun gelenkt werden, indem die Kinder zu Helfern werden.

Ich muß wieder aus meinem Erfahrungsschatz in der Krabbelstube erzählen. Ich wusste natürlich wer von meinen kleinen Pappenheimern gerade eine Trotzphase durchmachte. Diese nutzten beispielsweise oft die Gelegenheit des Morgenkreises, um sich in Widerstand zu üben. Sie wollten einfach nicht kommen. Schon im Vorfeld bat ich dann genau die Kinder, mir die Sessel zum Morgenkreisplatz zu bringen.

Oder Kinder, die nicht zum Mittagstisch kommen wollten, bat ich, mir unsere Trinkbecher oder das Besteck zum Tisch zu bringen.

Dies kann man dann noch spielerischer gestalten und sagen: "Bist du mein Sesselstapelfahrer oder bist du meine Kellnerin und bringst die Löffel auf den Tisch?"

Oftmals hilft den Kindern auch der Reiz einer schwierigen Aufgabe, aus dem Gefühlschaos herauszukommen: „Schaffst du das schon, für mich die ganzen schweren Sessel zum Teppich zu bringen?“ Mit einer solchen Frage werden sie sogleich innerlich ein Stückchen größer.

All diese genannten Möglichkeiten können in der Trotzphase helfen, von vornherein den möglichen heftigen Gefühlsreaktionen der Kinder vorzubeugen.

Wie geht man nun mit Situationen um, in denen das Kind bereits leichte Widerstandstendenzen zeigt, man beispielsweise schon ein „Nein“ artikuliert hat und man das Gefühl hat: Das könnte jetzt ein Kampf werden.

5 Was tun, wenn mein Kind schon Widerstandstendenzen zeigt

Jede Mutter oder jeder Vater kennt die Momente, in denen man sich denkt, „so jetzt wird's spannend!“

Damals in der Krabbelstube hätte genau so ein Moment vielleicht so ausschauen können. Grundsätzlich war es bei uns üblich, dass die Kinder ihre Schnuller, Schmusetücher und Kuschtiere in ihrer Lade verwahrten, spätestens nach einer gewissen Zeit des Ankommens und wenn sie ins Spiel gingen. Zum Trösten, bei starker Müdigkeit und zum Schlafen gehen durften sich die Kinder ihre Helfer herausholen.

Die kleine Isabell wollte ihren „Num-num-nja“ (ihre Bezeichnung für Schnuller) und ihren Kuschteddy immer besonders lange bei sich haben. Irgendwann kam dann der kritische Moment, in dem ich sie sanft aufforderte, ihre Lieblinge in ihre Lade zu bringen. Wenn sie mit „nein“ antwortete, davonlief und sich in der Kuschelecke verschanzte, wusste ich Fingerspitzengefühl ist angesagt.

In so einem Moment ist es für den Erwachsenen ganz wichtig, dass sein Anliegen/seine Entscheidung innerlich klar ist (in meinem Fall, dass der Schnuller in die Lade kommt, weil es eine „gute Gewohnheit“ ist, die für alle gilt und weil Isabell nun schon eine ganze Weile hatte, um am neuen Tag in der Gruppe anzukommen und weil jetzt für mich kein Grund wahrnehmbar ist, dass sie ihre Helfer offensichtlich braucht). Da hilft es auch, sich kurz noch einmal die Gründe für die Entscheidung zu vergegenwärtigen.

Und dann besteht die Kunst darin, in elastischer Weise DRAN ZU BLEIBEN und trotzdem die Geduld und die Zeit aufzubringen, dass das Kind den gewünschten Schritt selber schafft.

Manchmal half die Frage: „ Brauchst du Hilfe?“ oder „Schaffst du es selber oder soll ich für dich die Sachen wegräumen?“

Eine innere Haltung der Ruhe und Gelassenheit und Geduld, das Gefühl „wir haben Zeit und Raum bis du KIND es selber schaffst“, wären wünschenswert, aber sind nicht immer leicht zu leben. Inneres tiefes Durchatmen bis in den Bauch kann dabei eine einfache aber sehr effektive Hilfe sein.

Je liebevoller und weicher der Erwachsene in diesem Moment bleiben kann, je weniger Druck und Feuer wie weiter oben schon erwähnt für das Kind spürbar werden, umso leichter gelingt ihm der Schritt.

6 Wenn es eskaliert

Nun gibt es aber auch Situationen, in denen das Ganze eskaliert aus den verschiedensten Gründen.....

- ...weil zeitlicher Druck vorhanden war
- ...weil das Kind eine schlechte Tagesverfassung hat
- ...weil einfach keine der genannten Möglichkeiten funktionierte
- ...weil der Erwachsene keine Kraft oder keinen Nerv mehr hat
- ...weil es einfach Situationen gibt, in denen das Kind seinen Willen nicht durchsetzen kann
- ...usw.

Das Kind weint und schreit. Es tobt und ist außer sich. Man findet kaum mehr Zugang zu ihm.

6.1 Das innere Karussell des Erwachsenen und seine Notreaktionen

Es ist interessant zu beobachten, was sich in so einem Moment in einem selbst als Erwachsener abspielt. Sekundenschnell laufen körperliche, emotionale und gedankliche Prozesse.

Ich beobachtete bei mir rein körperlich, eine Beschleunigung des Herzschlages, eine Verflachung der Atmung und ein allgemeines Hitzegefühl.

Innerlich machten sich Unruhe, Nervosität und Gefühle der Ohnmacht, Wut oder Überforderung, u.v.m. breit.

Eine Vielzahl von Gedanken schießen durch den Kopf und der intensive Impuls so schnell wie möglich zu beruhigen und wieder Harmonie herzustellen. Warum fällt es uns eigentlich so schwer massiv ausgedrückte Emotionen des Unmutes vor allem von Kindern auszuhalten?

In uns allen lebt unser inneres Kind, das eine Vielzahl unaufgearbeiteter Geschichten in sich trägt. Je mehr es sich in dem vor uns tobenden Kind wieder findet, je mehr es sich von den Emotionen dieses kleinen trotzigigen Wesens betroffen fühlt, umso mehr spüren wir die inneren Regungen und umso weniger halten wir so eine heftige Trotzreaktion aus.

Nun gibt es aus der Not heraus verschiedene Versuche, mit der Situation umzugehen, die weniger von Vorteil sind:

Manche Eltern versuchen nach einigen Erlebnissen dieser Art, solche Szenarien gänzlich zu vermeiden, indem sie anfangen immer nachzugeben. Davon rate ich dringend ab, auch wenn es fürs erste der bequemere Weg zu sein scheint. Das kann ganz schnell zur Gewohnheit werden und das Kind lernt, den Trotz gezielt einzusetzen. Derart verwöhnte Kinder haben es später schwer, wann immer sie an Grenzen stoßen.

Zudem sehnen sich die Kinder innerlich nach einem großen, starken, authentischen Erwachsenen. Bei ständigem klein bei geben, werden Kinder ihre Reaktionen nur stetig verschärfen, um den Erwachsenen in seinem Ich und seiner Kraft spüren zu können.

Buchtipp: „Der kleine Tyrann“ von Jirina Prekop

Ein anderer unglücklicher Versuch ist, auf das in Rage geratene Kind einzureden. Mit Erklärungen und Begründungen wird probiert, seine Einsicht zu gewinnen. Aber das Kind ist in seinem intensiven affektiven Ausbruch sprachlich überhaupt nicht erreichbar. Jeglicher Wortschwall ist umsonst und kostet den Eltern nur unnötig Kraft. Auf dieser Ebene ist ein Kind im Trotz nicht zugänglich, im Gegenteil, in seinem Gefühl gar nicht verstanden zu sein können sich die Reaktionen sogar noch verstärken.

Am schwerwiegendsten für das Kind ist jedoch die Variante, wenn es heißt: „Geh in dein Zimmer und wenn du fertig bist, wenn du dich abregiert hast, kannst du wieder kommen!“

Davon rate ich allen Eltern eindringlichst ab!!!

Ein Kind erlebt das als absoluten Liebesentzug. Es fühlt sich und ist allein gelassen mit seiner Hilflosigkeit und all den Gefühlen von denen es gerade überwältigt wird. So ein Verhalten bedeutet eine massive Verletzung der Beziehung zwischen Eltern und Kind. Vertrauen und Sicherheit werden zutiefst erschüttert. Ein derartiger Bindungsbruch kann sogar traumatisierende Wirkung auf das Kind haben. Eindrücke aus so einer Erfahrung bleiben im kindlichen System in den Körperzellen gespeichert, was auch später noch in verschiedensten Situationen blockierend wirken kann.

Wichtig für das Anhalten einer stabilen Eltern-Kind-Bindung wäre, wenn beim Kind ankommt: Auch wenn du gerade wütend, traurig, usw. ... für mich fast unausstehlich bist,

lass ich dich nicht allein, bleibt unsere Beziehung aufrecht, hab ich dich trotzdem lieb! Kinder brauchen in diesen Momenten den sicheren Rückhalt und die bedingungslose Liebe des Erwachsenen.

Das ist eine wichtige Basis, um das Urvertrauen und ein Grundsicherheitsgefühl im Kind zu gewährleisten.

6.2 Wie kann man mit massiven Trotzreaktionen des Kindes umgehen?

Ruhe bewahren und ganz bei sich bleiben. Ich weiß das klingt so schön. Wenn das nur so einfach wäre.

Wie bereits oben erwähnt, ist dabei eine sehr einfache Hilfe die **Bauchatmung**. Ganz bewusst neben seinem schreienden Kind versuchen, ganz tief runter bis sich der Bauch hebt und wieder senkt zu atmen und durch den Mund wieder auszuatmen. Man merkt dabei, dass man wirklich mit dem Fokus besser bei sich und in seinem Körper bleiben kann.

Damit fällt es einem auch leichter die Situation folgendermaßen zu betrachten:

Das sind jetzt deine (damit meine ich das Kind) Gefühle – NICHT meine. In mir, „in meinem Haus“ ist alles gut. Ich bin nur da und begleite dich in deinem Prozess.

KÖNNEN WIR BEI UNS BLEIBEN; DANN KANN DAS KIND BEI SICH BLEIBEN!

Wenn uns das gelingt, kann es uns ganz gut gehen während das Kind seine Gefühle zum Ausdruck bringt. Und das ist sehr, sehr wichtig, dass **die kindlichen Emotionen zugelassen und raus gelassen werden können.**

Was natürlich keineswegs zu dulden ist, wenn das Kind anfängt, in seinem Zorn den Erwachsenen oder andere zu schlagen oder sonst wie zu verletzen. Hier muss eine prompte ganz klare Reaktion gesetzt werden.

Manchmal ebbt diese Gefühle eines so genannten Trotzanfalls nach einer gewissen Zeit des Ausdrucks auch von selber wieder ab und das Kind beruhigt sich nach und nach wieder.

Meistens aber braucht es eine kleine Hilfe von außen von Seiten des Erwachsenen, damit die Kinder wieder aus dem Emotionsdschungel herausfinden. Dies ist auch sehr anstrengend und Kräfte raubend für sie.

An dieser Stelle ist wieder das Feingefühl des Erwachsenen gefragt, der abspüren kann, was im jeweiligen Moment gebraucht wird.

Manchmal ist das einfache **SPIEGELN** der Kinder sehr hilfreich. Dabei versucht der Erwachsene den Zustand, die Gefühle, die Situation des Kindes in beschreibender Weise in Worte zu fassen und auszusprechen.

„Ich sehe wie wütend du bist. Dir geht's gerade gar nicht gut. Stimmt's, du wolltest noch weiter spielen. Das ist wirklich ärgerlich!“ Oft kommt dann vom Kind ein tiefes ergreifendes, schmerzvolles „JA“. In diesem kleinen Wörtchen schwingt dann dieses gute Gefühl des sich „Verstanden-Fühlens“ mit. Es kommt zur Begegnung zwischen Eltern und Kind. Kontakt ist wieder hergestellt. Eine von mir sehr geschätzte Dozentin in der Waldorfkleinkindausbildung hat einmal gesagt: EIN KIND MUSS SICH GEFÜHLT FÜHLEN!

Wenn es dabei noch zu Körperkontakt kommt, die Tränen liebevoll mit einem Taschentuch getrocknet werden und der mütterliche oder väterliche Schoß zur Erholung von den Aufregungen zur Verfügung steht, kann so eine gemeinsam durchstandene Situation sehr schön enden und sehr bindungsstärkend wirken.

Zudem lernt dabei das Kind immer besser seine eigenen Gefühle in Worte zu fassen.

Um diese intime Situation erst zu ermöglichen, ist manchmal auch notwendig, **das Feld**, in dem das Szenario stattfindet zu **wechseln**. Also beispielsweise mit dem Kind das Geschäft verlassen und draußen oder im Auto zur Ruhe finden. Oder am Spielplatz in einer Schar von Kindern sich kurz zu einem Baum zurückziehen.

In der Krabbelstube hab ich immer wieder den Gruppenraum verlassen und eine ganze Weile mit dem betreffenden Kind in der Garderobe verbracht, wenn dies personell möglich war.

In seltenen Fällen, wenn ein Kind ganz und gar außer sich war, versuchte ich es mit einem **Ablenkungsmanöver**, um dann überhaupt erst ins Spiegeln gehen zu können.

Ich nahm beispielsweise das schreiende Kind an der Hand mit den Worten: „Komm, jetzt schauen wir in die Küche, was uns Vera(das war unsere Köchin) heute Gutes kocht!“ Dort schauten wir dann in jeden Kochtopf, wobei sich das Kind bereits wesentlich beruhigt hat. Beim Zurückgehen sagte ich dann manchmal noch:“ Jetzt warst du aber richtig wütend!“ Und vielleicht ergab sich noch ein kleines Gespräch. Aber wir waren überm Berg.

So eine Ablenkung, die absolut gar nichts mit der Situation des Trotzes zu tun hat, wirkt sehr durch ihren Überraschungseffekt.

Hierfür bieten sich sicher auch im familiären Umfeld verschiedenste Möglichkeiten.

Es gibt auch Kinder, die in ihrer Wut und ihrem Zorn keine Nähe aushalten und räumlichen Abstand brauchen, den sie auch selber einfordern.

Benjamin in der Krabbelstube war so ein Kind. Er schrie dann: „Geh weg, geh weg!“ Und wenn ich ihm zu nahe kam, versuchte er mich weg zu schieben. Ich respektierte sein Bedürfnis nach Abstand, blieb aber trotzdem in Reichweite und vor allem innerlich bei ihm.

Manchmal musste ich das ihm gegenüber auch verbalisieren, wenn er seine ganze Wut in das Wegdrücken meinerseits kanalisierte. Ich sagte dann. „Ich bin schon ein Stück weggegangen. Aber hier bleib ich jetzt. Ich will dich nicht alleine lassen. Ich warte hier bis es dir wieder besser geht. Wenn ich dich trösten soll, kommst du einfach zu mir!“

Und so wartete ich tief atmend bis er nach und nach wieder ruhiger wurde.

Wie bereits erwähnt sind all die genannten Anregungen und Vorschläge keine Patentrezepte. Was gestern funktioniert hat, kann heute überhaupt nicht passend sein. Es ist in jedem Moment immer wieder aufs Neue abzuspüren, was JETZT gebraucht wird.

Der „goldene Schlüssel“ im Umgang mit Kleinkindern(je jünger umso mehr) heißt: **FEINGEFÜHL UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN!!!**

FEINFÜHLIGKEIT IST DER WEG ZUM HERZEN DER KINDER!

Nachdem ich nun hauptsächlich das Augenmerk auf das Wohlergehen der Kinder gelegt habe, möchte ich mich nun dem Wohlergehen der Erwachsenen bzw. der Eltern widmen. Was kann Ihnen helfen, die Herausforderungen in der Trotzphase Ihres Kindes zu meistern?

7 Hilfen für die Erwachsenen

7.1 Wissen und Bewusstsein

Allein das Wissen, dass die Trotzphase zur ganz normalen Biographie eines Kleinkindes gehört und dass das Durchleben dieser Zeit eine große Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung hat, kann Eltern eine erste große Hilfe sein. Vernichtende und schwächende Gedanken wie „mit meinem Kind stimmt etwas nicht“ oder „irgendetwas mache ich falsch“ erübrigen sich damit und können beim ersten Aufkommen verworfen werden.

Auch wenn es manchmal nicht einfach ist, ist das Vertrauen darauf, dass diese Phase vorübergeht und eine Ende hat immer wieder ein Lichtblick.

7.2 Zeit einplanen – entschleunigen

Es ist ein Zeichen unserer Zeit, dass die Menschen durchwegs an überfüllten Terminkalendern „leiden“! Ich selbst kenne sehr gut die Tendenz, dort noch ein Treffen einzuschieben und da noch „schnell“ etwas zu erledigen. Wir kommen dadurch in einen innerlichen Stressmodus, welcher unser autonomes Nervensystem aus dem Gleichgewicht bringt. Der Sympathikus einer der zwei Äste unseres autonomen Nervensystems übernimmt in einem Übermaß und lang anhaltend das Kommando. Das hat nicht nur Auswirkungen auf unsere körperlichen Funktionen sondern auch auf unsere psychische Belastbarkeit.

Die Dichte der äußeren zeitlichen Struktur und unser innerer Spannungszustand sind natürlich auch für die feinen Antennen der Kinder spürbar und wirken sich dementsprechend aus.

Unter Zeitdruck gelingt es einem kaum, den Widerstandstendenzen oder heftigen Gefühlsausbrüchen der Kinder mit innerer Ruhe und Empathie zu begegnen.

ENTSCHLEUNIGUNG ist ein neues Zauberwort. Dies gilt vor allem für besonders sensible oder kritische Phasen in der Familie. Lieber den einen oder anderen Programmpunkt weglassen und sich dafür an einer gut bewältigten Situation mit dem Kind erfreuen. Oder einfach die übrige Zeit ohne irgendein „muss“ als Kraftquelle nutzen.

7.3 „Gefährliche“ Momente erkennen

Es gibt innere oder äußere Umstände des Erwachsenen, die das erfolgreiche Durchstehen eines Konfliktes mit dem Kind nahezu unmöglich machen:

- ❖ der oben erwähnte innerliche Zeitdruck
 - ❖ starke Müdigkeit oder Erschöpfung
 - ❖ sehr belastende Sorgen
 - ❖ ein Konflikt mit dem Partner
 - ❖ einfach ein Tag, an dem man nicht gut drauf ist
- usw. ...

In derartigen Zuständen gerät man sehr schnell in die eigene emotionale Betroffenheit. Die Kinder spüren das sofort, und die Situation bekommt eine andere

Dynamik. Es kämpfen dann zwei Kinder miteinander: das Dreijährige und das eigene, innere Kind.

An solchen Tagen wäre es sehr von Vorteil, wenn man sich anbahnende Konflikte jemand anderem, beispielsweise dem Partner, der Oma, dem Opa,....übergeben könnte, sofern dieses soziale Netz besteht. Vielleicht können sich Mutter und Vater an so genannten Hochspannungstagen abwechseln. Oft ist das schwierig, weil die Väter in der Regel außer Haus ihrer beruflichen Tätigkeit nachgehen. Dann gibt es vielleicht eine Freundin, eine Taufpatin, eine Nachbarin des Vertrauens,... die sich eine Stunde dem Kind annimmt, damit die Mutter in dieser kurzen Auszeit wieder Kraft schöpfen kann.

7.4 Eigene Gefühle erlauben und zum Ausdruck bringen – authentisch sein

Manchmal hat man einfach nicht die Möglichkeit, die Situation jemandem zu übergeben und der eigene Gefühlscocktail kocht über.

Hier ist wichtig auch mit sich selbst liebevoll umzugehen. Emotionen zu zulassen und auszudrücken, gilt nicht nur für das Kind, sondern auch für uns Erwachsene. Kinder dürfen die Gefühle der Eltern erleben. Sie profitieren sogar von Vorbildern, die fähig sind in achtsamer Weise, ihr Innenleben verbal zum Ausdruck zu bringen. Das gibt ihnen Orientierung und die Fähigkeit, Worte für die eigenen inneren Regungen zu finden.

Buchtipps: „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg

Er betont, in der Kommunikation bei sich selbst zu bleiben, so genannte ICH-BOTSCHAFTEN zu verbalisieren.

Rosenberg fand vier Schritte für das Gespräch in einer Konfliktsituation. Sie können einem Wegweiser im Selbstaussdruck sein. Dabei unterscheidet er das Verbalisieren der eigenen **wertfreien** Wahrnehmung, der eigenen Gefühle, des dahinter stehenden eigenen Bedürfnisses und der darauf folgenden Bitte.

Im Zusammenhang mit dem kleinen Kind könnte dies folgendermaßen lauten:

- „Hanna, ich habe dich vorhin gebeten, die Spielsachen unter dem Tisch wegzuräumen. Ich sehe, der Ball, die Puppe und die Bausteine liegen noch unter dem Tisch.“ (Wahrnehmung)
- „Ich bin verärgert!“ (Gefühl)
- „Ich möchte vor dem Essen Ordnung haben. Es tut mir gut, wenn ich sehe das wieder alles an seinem Platz ist!“ (Bedürfnis)
- „Ich möchte gerne, dass du deine Sachen jetzt in die Spielecke räumst.“ (Bitte)

Dies braucht natürlich Übung und muss mehr und mehr durchdrungen werden, damit es authentisch wirkt. Kinder haben ein feines Gespür für leere, aufgesetzte Methoden und gehen dann erst recht wieder in Widerstand, weil sie den Erwachsenen nicht spüren. Da ist oft ein authentisches „jetzt bin ich aber wirklich grantig“ wirkungsvoller.

7.5 Kraftquellen finden und Ressourcen aufbauen

Niemandem kann die eigene Suche nach seinen ganz persönlichen Kraftquellen abgenommen werden. Ich bin überzeugt, dass es diese für jeden Menschen gibt. Man muss sie nur finden und sich dann die Zeit organisieren, um die Quellen auch wirklich regelmäßig aufzusuchen.

Das hat etwas mit der Liebe und der Wertschätzung sich selbst gegenüber zu tun. Sehr oft sparen wir in unserem Zeitmanagement an dieser Stelle ein. Vielleicht hilft irgendwo im Wohnbereich ein kleiner Erinnerungszettel mit den Worten: "TANKSTELLE AUFSUCHEN! Das bin ich mir wert!"

Einige Beispiele für Kraftquellen:

Spaziergang im Wald, Abendessen mit dem Partner, Tanzen, ein gutes Buch lesen, hören wohlthuender Musik, Frauengespräche oder Männergespräche, Meditieren, Yoga,...

Für mich persönlich ist das Merkmal einer Kraftquelle, wenn ich bei etwas entweder in einen tiefen Entspannungszustand komme oder wenn mich etwas ganz und gar mit Freude erfüllt.

Für mich ist es beispielsweise das Tango-Tanzen. Ich spür so einen Abend noch 2/3 Tage nachschwingen. Jedes Mal, wenn ich mich an Momente des Abends erinnere, breitet sich eine Stimmung in mir aus, die mich stärkt und kräftigt!

Ich wünsche jeder Mutter und jedem Vater, irgendetwas für sich zu finden, dass ihr bzw. sein Herz zum Singen bringen kann!

7.6 HUMOR, HUMOR, HUMOR

Dieser sollte uns während der Trotzphase unserer Kinder ein treuer Wegbegleiter sein.

Sollte er dennoch einmal länger abhanden kommen oder sollte man merken, dass die Kräfte immer mehr schwinden und die Hilflosigkeit immer mehr zunimmt, möchte ich alle Eltern ermuntern, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

8 Welche Hilfe kann ein/eine Familienmentor/in in der Trotzphase bieten

8.1 Ein Gespräch in achtsamer und wertschätzender Weise

Gemeinsam mit der Mutter, der Vater oder beiden Elternteilen erkundet der/die Familienmentor/in die vorliegende Situation bzw. das Anliegen. Mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis wird versucht das Thema auf den Punkt zu bringen:

- ❖ Was ist der Inhalt des Problems?
- ❖ Wer ist involviert bzw. wen betrifft es?
- ❖ Wann tauchen die belastenden Konfliktsituationen mit dem Kind häufig auf?
- ❖ Wie oft kommen sie vor?
- ❖ Welche Gefühle haben die Erwachsenen dabei?
- ❖ Welche Bedürfnisse können nicht befriedigt werden?
- ❖ Welche Versuche sind bis jetzt getätigt worden, um mit der Herausforderung umzugehen?
- ❖ Was bewährt sich und läuft gut?
- ❖ Kennen die Eltern ähnliche Probleme oder belastende Gefühle auch in anderen Zusammenhängen oder von früher?
- ❖ Steckt hinter dem sich darbietenden Konflikt vielleicht ein ganz anderes Thema?

Weiter wird gesucht, was als unmittelbare nächste Schritte gebraucht wird, was das nächste Ziel sein kann, ganz nach dem Motte „Step by step!“

Manchmal fällt es einem im Gespräch mit einer außen stehenden Person selbst wie Schuppen von den Augen. Neue Ideen, neue Handlungsstrategien tun sich auf. Diese können zuhause ausprobiert werden. In einem nächsten Gespräch hilft der/die Familienmentor/in gemeinsam das neu Ausprobierte zu reflektieren. Wie ist es mir ergangen? Was hat sich bewährt? Wie habe ich mich während des neuen Umgangsversuches gefühlt? Wie hat das Kind reagiert? Wobei fühle ich mich wohl und was fühlt sich für mich nicht authentisch an? Welche Emotionen tauchen trotzdem immer wieder auf? Wo falle ich immer wieder rein?....usw.

„Die Reise geht weiter.“

8.2 Bei Erschöpfung und Kraftlosigkeit innere Ressourcen der Mutter/des Vaters wieder aufbauen und stärken

Wenn dauerhafte Stresszustände den Organismus überfluten, können wir nicht mehr gut entspannen und die Belastbarkeit sinkt zunehmend. Ständige Konfliktsituationen mit dem Kind, welches dann noch tobt und schreit, können solche Stresszustände sein.

Mittels einer **Körperübung** – der so genannten „**Sicheren Stelle**“ und tiefer **Bauchatmung** kann der/die Familienmentor/in der Mutter/dem Vater helfen, mit der Aufmerksamkeit wieder zum und in den eigenen Körper zu gelangen.

Ein intensiver Entspannungsprozess wird in Gang gesetzt. Das gesamte System fährt sozusagen herunter. Emotionen werden in dem Augenblick nicht mehr so intensiv erlebt. Ja der ganze Blickwinkel auf das Problem verändert sich in positivem Sinne.

Bei dieser **Körperübung** nimmt die betreffende Person eine angenehme Sitzposition auf dem Boden ein. Angelehnt an eine Wand und gebettet in Kissen und Decken soll jeder Körperteil so angenehm wie möglich gelagert sein. Nun schildert die Person durch Fragen der/des Familienmentorin/s welche Körperempfindungen spürbar sind. Sind irgendwo Druck oder Anspannung, Wärme oder Kälte,...spürbar? Wie ist der Herzschlag? Wie ist die Atmung? Welche Teile des Körpers sind gut wahrnehmbar und welche eher weniger?

Danach soll die Person erspüren, wo am Körper eine sanfte Berührung der/des Familienmentorin/s angenehm wäre, wo sie Halt und Sicherheit geben würde. Die/der Familienmentor/in prüft immer wieder nach und mit dem ständigen Feedback der Mutter oder des Vaters soll auch durch kleine Veränderungen der Handposition die genau richtige Stelle gefunden werden – eben die SICHERE STELLE.

Manchmal kann es sein, dass auch noch die zweite Hand benötigt wird und die Berührung zweier Körperstellen gebraucht wird.

Ist die richtige Stelle gefunden, stellt sich bei der berührten Person ein tiefes Entspannen und Loslassen ein. Dadurch können auch Emotionen ihr Ventil finden und Schmerz kann abfließen. Ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit breiten sich aus.

Die Person soll dann wieder die Körperempfindungen beschreiben, die sich während des Kontaktes einstellen.

Zur Verstärkung der Entspannung kann in weiterer Folge die bereits erwähnte **Bauchatmung** dazu eingesetzt werden. In Anleitung der/des Familienmentorin/s geht der/die Klient/in mit der Aufmerksamkeit in den Bauchbereich. Während des Einatmens soll beobachtet werden wie sich die Bauchdecke hebt und dann wieder senkt. Bei der Ausatmung soll der Rücken ganz an die Wand/den Polster abgegeben werden. Die Person spürt, wie sie immer schwerer und schwerer wird.

Diese Position mit der Berührung und der intensiven Atmung wird einige Zeit gehalten. Die Mutter oder der Vater soll die Wirkung dieser Übung auskosten und genießen können.

Was sich in diesem Moment dann noch gut bewährt ist, wenn Eltern versuchen, sich eine Alltagssituation aus der letzten Zeit vorzustellen, in der ein Konflikt, eine Situation des Trotzes gut bewältigt werden konnte. Eine Situation, in der man das Gefühl hatte, „das haben wir jetzt gut durch gestanden“, „mir geht es wieder gut und dir(dem Kind) geht es wieder gut“, „wir fühlen uns sogar wieder besonders nah“.

Bei länger andauerndem Stress oder Belastung passiert es oft, dass wir uns eher auf die unangenehmen Situationen konzentrieren und Erinnerungen an die schönen, aufbauenden und stärkenden Momente vergessen.

Das Herholen dieser kraftvollen Bilder wirkt in unserem Gehirn so als ob sich die Situation real abspielen würde. Parallel zur Schilderung der gut gelaufenen Situation wird die Person angeleitet wieder bewusst wahrzunehmen und auszudrücken, was sich dabei im Körper abspielt.

Durch die Verankerung der Bilder im Körper werden wieder die tiefen Regulationsprozesse in Gang gesetzt, was sich positiv auf das Nervensystem auswirkt.

In eine Sitzung dieser Art kann der intensive Selbstkontakt des Erwachsenen, auch Selbstanbindung genannt, wieder hergestellt werden. Die Mutter oder der Vater spürt sich wieder besser. Und erst wer sich selbst gut spürt, kann auch den anderen bzw. das Kind gut spüren und einfühlsamer reagieren.

Diese Übungen vor allem die Atmung und die sichere Stelle können die Eltern auch zuhause während der Stresssituation ausprobieren. Es wirkt!

8.3 Eigene tief abgespeicherte Themen, die sich in der Konfrontation mit dem Kind zeigen, mittels Kinesiologie aufspüren und auflösen.

Es gibt Emotionen, Gedanken und innere Ungleichgewichte über die wir in manchen Situationen immer wieder stolpern beispielsweise das Ohnmachtsgefühl während einer heftigen Trotzreaktion meines Kindes oder eine unbändige innere Wut, deren Intensität nicht ganz zur gegebenen Situation passt,....usw.

Der Ursprung derartiger Blockaden kann oft sehr weit zurück liegen(bis in die Kindheit, zur Geburt, Schwangerschaft oder sogar Zeugung). Psychische oder emotionale Irritationen, die wir in einem Erlebnis erfahren haben und die damals nicht zur Auflösung kamen, werden in unserem Körpergedächtnis abgespeichert und können uns im Lauf unseres weiteren Lebens immer wieder handlungsunfähig machen.

Ein Gegenwartsproblem kann aber auch systemische Hintergründe haben und etwas Übernommenes aus der Ahnenreihe zum Ausdruck bringen.

Die/der Familienmentor/in kann mittels kinesiologischem Austesten tief abgespeicherte Themen aufspüren, sie zeitlich und im äußeren Zusammenhang für den Klienten nachvollziehbar machen und über eine spezielle Technik oder Visualisierungen auflösen helfen.

Dabei brauchen die Eltern gar nichts zu tun. Der Körper allein gibt im kinesiologischen Testverfahren die Informationen.

Ganz nach dem Zwiebelschalenprinzip kann auf diese Weise ein Thema nach dem anderen abgeschält werden. Das außen liegendste wird sich immer als erstes zeigen und kann mit dem Grundproblem des Klienten wenig in Zusammenhang stehen.

So können Eltern innerlich immer freier und somit immer handlungsfähiger auch im Umgang mit ihrem Kind werden.

9 Schlusswort

Ich wünsche mir, dass so viele Eltern wie möglich zu dem Wissen darüber gelangen, wie wichtig die Trotzphase des Kindes für seine Persönlichkeitsentwicklung ist und wozu sie dient.

Ich wünsche den Eltern viel Kraft, Geduld, Humor und Einfühlungsvermögen, damit sie ihr Kind gut in dieser Zeit begleiten können. Ich wünsche ihnen auch viel Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und in der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Gleichzeitig wünsche ich ihnen den Mut, wenn sie einmal nicht mehr weiter wissen, Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen ohne Gefühle der Unzulänglichkeit oder Minderwertigkeit.

Den Kindern wünsche ich eine intensive Trotzphase mit feinfühligem Begleitern, sodass sie ein starkes ICH mit starkem Willen und einer großen Portion Selbstbewusstsein entwickeln können, um so frei, aufrecht und selbst bestimmt durch ihr weiteres Leben gehen zu können.

Mit diesem inneren Schatz können sie immer mehr zum Kern ihres Wesens vordringen und ihr Potential zum eigenen Wohl, zum Wohl der Mitmenschen und der Welt zum Ausdruck bringen.

Mir wünsche ich, dass es mir gelingt, Menschen die meine Hilfe suchen und brauchen, in achtsamer Weise begleiten zu können, sodass sie durch kleine Impulse in Selbstverantwortung und aus eigener Kraft ihren Weg finden und weitergehen können.

10 Literaturverzeichnis

Skriptum Ausbildung zur Familienmentorin

Skriptum Ausbildung zur Waldorfkleinkindpädagogin

Monika Kiel-Hinrichsen: Warum Kinder trotzen

Jirina Prekop/Christel Schweizer: Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen

Jan-Uwe Rogge: Wut tut gut

Remo H. Largo: Babyjahre