

# SKRIPT 1

## Dreijährige/r schlägt Baby

Wie Sie liebevoll  
bleiben, statt zu  
schreien, zu schimpfen  
oder zu drohen

LAURA MARKHAM

GELASSENE ELTERN –  
ZUFRIEDENE KINDER

arbor

# arbor

## Wege der Achtsamkeit

Arbor Verlag  
Alice-Salomon Strasse 4  
D-79111 Freiburg  
[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## **Was tun, wenn das dreijährige Kind das Baby schlägt?**

Henry, 3 Jahre alt, spielt mit Sophie, 15 Monate. Er reicht ihr ein Spielzeug, um es dann wieder wegzunehmen. Sophie mag seine Aufmerksamkeit und freut sich über das interessante Spiel, vor allem, weil Henry ihr das Spielzeug jedes Mal wiedergibt. Aber ihr Bruder wird jedes Mal rauer, und Sophie klammert sich fester an das Spielzeug. Er nimmt es ihr jedoch ruppig aus den Händen. Sophie bricht in Tränen aus. Henry, der sich nun schuldig fühlt, sagt: „Du bist wie ein Baby!“, streckt die Hand aus und drückt Sophie hart nach unten. Sie beginnt heftiger zu weinen.

Wenn Papa die Entwicklung des Spiels verfolgt hätte, hätte er eingreifen, zwischen die Kinder gehen und sich am Geschehen beteiligen können. Etwa so: „Hey, was ist mit mir? Probier das mal mit mir aus! Waaaaaah... Du hast mein Spielzeug genommen!“ Alle hätten gekichert, was Henry die Möglichkeit gegeben hätte, Spannung abzubauen. Dieser Druck kommt unter anderem von der Verpflichtung, alles in seinem Leben mit seiner Schwester „teilen“ zu müssen, und der resultierenden Schuld, Dinge von ihr zurück haben zu wollen. Papa hätte sogar die Möglichkeit gehabt, zwischen den Geschwistern Solidarität aufbauen zu können – als Verbündete gegen ihn selbst.

Wenn wir feststellen, dass sich starke Gefühle bilden, ist Prävention immer die beste Maßnahme. Aber Papa, seines Zeichens Mensch und Elternteil, versuchte, während des Spiels drei weitere Dinge zu erledigen und freute sich einfach über einen Moment der Ruhe. Was wäre jetzt zu tun?

Soll er Henry einen „Timeout“ verordnen?

Es gibt bessere Möglichkeiten, diese Art von Verhalten zu stoppen. Timeouts bestätigen die Angst des Kindes, dass es „schlecht“ sei, weil es wütend auf seine Geschwister ist. Wird es die Zeit allein damit verbringen, sich zu entscheiden, „netter“ zu sein? Nein. Wie jeder normale

Mensch prüft es, warum es Recht hat, seine Eltern unfair sind und es sowieso nie verstehen. Es ist alles die Schuld seines Bruders oder seiner Schwester, und alles war sowieso viel besser, bevor das miese Geschwisterkind geboren wurde. Daher hindern Auszeiten die Kinder normalerweise nicht daran zu schlagen und verstärken die Rivalität der Geschwister eher. Strafen jeglicher Art werden Henry also dazu bringen, sich sowohl schlechter zu fühlen als auch sich schlechter zu verhalten.

Aber das bedeutet nicht, dass wir der Gewalt keine entschiedene Grenze setzen. Zuerst schnappt sich Papa die weinende Sophie. Er widersteht dem Drang, Henry anzuschreien. Tatsächlich interagiert er vorerst gar nicht mit ihm, bis er – Papa – sich etwas beruhigen kann. Stattdessen konzentriert er sich auf Sophie, was ihm hilft, sich von seinem aufgebracht „Ärgere mein Baby nicht“-Selbst auf sein näheres Eltern-Selbst zu verlagern: „Autsch, das hat wehgetan. Schubsen verletzt deinen Körper und auch deine Gefühle! Mensch, wem sagst du das, Sophie.“

Einen Moment lang weint Sophie noch lauter – wie wir alle, wenn wir verletzt sind und liebevolle Aufmerksamkeit erhalten. Bald erholt sie sich jedoch und greift nach dem Spielzeug, das auf dem Boden liegen blieb. Papa legt sie mit dem Spielzeug hin, holt tief Luft, um sich zu beruhigen, und wendet sich an Henry.

Er weiß, dass Henry Angst hat. In einem solchen Zustand wird kein Lernen stattfinden, also versucht er, warmherzig und sachlich zu sein, nicht anklagend.

*Papa:* „Das hat deiner Schwester wehgetan, nicht wahr?“

*Henry:* „Glaub schon. Sie ist eine Heulsuse.“

Papa nimmt den Köder nicht auf. Er setzt sich zu Henry auf den Boden und geht in intensiven Augenkontakt. Er atmet tief durch und bemüht sich, ruhig und freundlich zu bleiben. Natürlich ist sein Gesicht ernst.

*Papa:* „Na ja, jeder weint manchmal. Sophie weint sicherlich, wenn sie verletzt wird, wie der Rest von uns. Was ist passiert, Henry?“

*Henry:* „Sie wollte mir mein Spielzeug nicht geben.“ Sein Gesichtsausdruck ist leer. Ist es ihm egal? Nein. Er schämt sich und hat Angst vor dem, was Papa gleich sagen wird. Er ist in „Kampf, Flucht oder Erstarren“-Modus - in diesem Fall Erstarren. Daher sieht es auf der Oberfläche so aus, als ob er nichts spüre.

*Papa:* „Das war dein Spielzeug, und du wolltest es.“ (*Einfühlungsvermögen*). Henry nickt, sagt aber nichts.

*Papa:* „Um Sophie weh zu tun, musst du wirklich verärgert gewesen sein. Es tut mir leid, dass ich nicht hier war, um zu helfen.“

Nimmt Papa die Schuld nun auf sich? Nein. Er übernimmt Verantwortung. Das öffnet Henry die Tür ein wenig, damit er sich weniger defensiv fühlt. Er schaut kurz auf Papa – ist es möglich, dass er es verstehen könnte? – und dann wieder weg.

*Papa:* „Ich habe gemerkt, dass du frustriert warst. Aber Schlagen tut weh. Ich lasse nicht zu, dass du deine Schwester schlägst.“ Henry blickt wieder hinüber und schaut weg. Papa weiß, dass er versucht, starke Gefühle zu verdrängen, bei denen er Hilfe braucht. Papa rückt näher und zieht Henry sanft zu sich.

*Papa:* „Manchmal wirst du wirklich wütend auf deine Schwester, oder?“

*Henry (schaut ihn an und nutzt starke Worte):* „Ich hasse sie.“

*Papa (ignoriert die „Hass“-Aufwallung):* „Manchmal wirst du so wütend, dass es sich anfühlt, als würdest du sie hassen. (Versucht, unter dem Zorn die verletzlicheren Gefühle zu entdecken, die Henry triggern.) Ich weiß, dass du es nicht fair findest, dass sie immer bei uns schläft. Vielleicht denkst du, dass sie alles bekommt, und du ausgeschlossen wirst?“

*Henry (schreit):* „Ich BIN ausgeschlossen! Warum musstest ihr überhaupt noch ein Baby bekommen?! Du hast nie mehr Zeit für mich! Warum kannst du sie nicht zurückschicken?! Sie macht alles kaputt!“

*Papa:* „Du vermisst es so, wie es mal war.“

Henry bricht in Tränen aus und drückt seinen Kopf an Papas Hals. Er schluchzt und schluchzt. Papa versucht nicht, Henry vom Weinen abzuhalten. Stattdessen hilft er Henry, sich sicher genug zu fühlen, um ihm seinen Schmerz zu zeigen: „Du kannst so viel weinen, wie du brauchst. Ich bin genau hier. Ich bin IMMER für dich da, egal was passiert, Baby oder kein Baby.“

Irgendwann kämpft sich Henry von seinem Vater weg, versteckt sich hinter der Couch und schreit „Geh weg!“. Papa antwortet respektvoll: „Ich trete zurück. Ist das weit genug?“ Er weiß, dass Henry das Gefühl haben muss, dass Papa für ihn da ist, aber nicht stört. So kann er beginnen, seinen Ärger zu regulieren. (Näher bei Papa zu sein fühlt sich sicherer an, aber das lässt die unangenehmen Gefühle noch kraftvoller hochsteigen.)

Henrys Weinen beunruhigt auch Sophie. Für Papa beginnt nun der schwierigste Teil des Prozesses - er beruhigt sie und hält sie außer Reichweite von Henrys kickenden Füßen, während er sich gleichzeitig um ihn kümmert. Er hat einen Arm um jedes Kind gelegt.

*Papa:* „Ist schon gut, Sophie. Henry ist gerade traurig.“

Schließlich ebbt Henrys Weinen ab und er kuschelt sich auf Papas Schoß. Sophie ist zur Spielzeugeisenbahn gekrabbelt und hört nicht mehr zu.

*Papa:* „Ich weiß, dass du dir manchmal Sorgen machst, dass wir Sophie mehr lieben. Aber das stimmt nicht. Egal wie sehr wir deine Schwester lieben, es gibt immer mehr als genug für dich. Du kannst mir immer sagen, ob du dich ausgeschlossen oder wütend fühlst, das weißt du.“

Henry nickt.

*Papa:* „Was ist mit Schlagen? Was passiert, wenn du haust?“

*Henry:* „Ich bekomme Ärger.“

*Papa:* „Was noch?“

*Henry:* „Sophie weint.“

*Papa:* „Warum weint sie?“

*Henry:* „Weil es wehtut.“

*Papa:* „Und wie fühlst du dich dabei?“

*Henry (schaut weg):* „Schlecht.“

*Papa:* „Ja, Henry. Du fühlst dich schlecht, denn wenn wir hauen, tut es nicht nur dem anderen weh, sondern auch unserem eigenen Herzen. Menschen sind NICHT zum Schlagen da. Menschen sind für die Liebe da. Genau wie deine Mutter und ich dich lieben und umarmen. Was kannst du also tun, anstatt deine Schwester zu schlagen, wenn du wütend wirst?“

*Henry:* „Dich holen?“

*Papa:* „Ja, wende dich an mich. Wenn du Hilfe bei deinen Gefühlen oder Schutz für dein Spielzeug brauchst, ruf mich und ich werde dir immer helfen. Was noch?“

*Henry:* „Ihr ein anderes Spielzeug geben?“

*Papa:* „Tolle Idee! Und wenn du wirklich sauer bist, könntest du dich vielleicht einfach umdrehen und auf die Couch hauen?“

*Henry:* „Glaub schon. Aber was ich wirklich will, ist ein Boxsack. Der kann umfallen.“

*Papa:* „Du meinst statt deiner Schwester?“ Sowohl Papa als auch Henry

fangen an zu lachen. (Ist das gemein? Ich glaube nicht. Es löst die Spannung. Sophie hört nicht zu. Und Papa setzt das Limit schnell neu fest.)

*Papa:* „Das ist eine gute Idee. Boxsäcke können einfach so nach umfallen, dafür sind sie gemacht. Kleine Schwestern sind allerdings zum Liebhaben da. Wir können einen Boxsack besorgen, aber im Moment denke ich, dass du eine kleine Reparatur mit deiner Schwester zu erledigen hast. Was könntest du tun, damit sie sich wieder sicher bei dir fühlt?“

*Henry:* „Ich könnte sie umarmen.“

*Papa:* „Ich bin sicher, dass sie das gerne hätte, wenn du sanft bist. Würde dir das gefallen?“

*Henry:* „Ja. Manchmal ist sie ja ok. Für ein Baby.“

Ist es notwendig, dass Henry sich wegen dem, was er getan hat, schlecht fühlt? Nein. Er weiß, dass es verletzend war, konnte sich unter dem Druck der starken Gefühle jedoch nicht helfen. Schreien, Bestrafung, Auszeit und die kalte Schulter würden ihn sich noch schlechter fühlen lassen und davon überzeugen, dass seine Eltern ihn nicht mehr lieben, egal was sie sagen. Warum also nicht einfach seine Schwester unglücklich machen?

Was macht Papa stattdessen?

- Gibt Henry die Botschaft, dass alle Gefühle akzeptabel sind, während Aktionen begrenzt sein müssen – Schlagen schmerzt und ist nicht erlaubt.
- Hilft Henry, die Emotionen auszudrücken, die sein aggressives Verhalten vorantreiben, so dass sie sich verflüchtigen können. Dies schmilzt die Rüstung, die sich um Henrys Herz gelegt hat, so dass er sich weniger wütend auf seine Schwester und im Allgemeinen kooperativer fühlt.
- Verbindet sich wieder mit ihm, damit Henry weiß, dass er geschätzt und nicht vertrieben wird.
- Beruhigt Henry, damit er seinen Eltern sagen kann, wie er sich fühlt und Hilfe bekommt. So ist er in seinem Kampf um die Kontrolle nicht allein und das Risiko schwindet, dass er seiner Schwester wehtut.
- Hilft Henry zu bemerken, dass Schlagen nicht nur seine Schwester verletzt. Es verletzt auch sein eigenes Herz.
- Unterstützt Henrys Fähigkeit zur Selbstreflexion, die ihm helfen wird, sich in Zukunft selbst zu regulieren.

- Stärkt Henrys Empathie für seine Schwester, indem er sich bei seinen Erklärungen darauf konzentriert, Schlägen als verletzend statt einfach nur „schlechte“ Tat zu beschreiben.

Henry beginnt zu lernen, dass er seine Schwester nicht einfach zurückschicken kann. Er kann sich nicht immer durchsetzen, aber er bekommt etwas viel Besseres: jemanden, der ihn in all seinem Wesen liebt, egal, was passiert. Das ist es, was den Kern eines unerschütterlichen inneren Glücks bildet und ihm ermöglichen wird, mit allem umzugehen, womit ihn das Leben konfrontiert – einschließlich der Rolle eines tollen großen Bruders.