

SKRIPT 3

Wenn dein Kind dich schlägt

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

Wenn dein Kind dich schlägt

„Mein Sohn hat mich schon oft richtig verletzt. Wenn er diese Grenze überschreitet, bleibt für mich das größte Problem meine eigene Wut und Angst – besonders, was Sicherheit betrifft. Ich weiß, dass er es im Grunde nicht so gemeint hat, aber ich habe schon vor Schmerz geweint. Ich wünschte, ich könnte in solchen Situationen ruhig bleiben.“

Ruhe zu bewahren, wenn unser Kind uns verletzt, ist fast unmöglich. Der Schmerz schickt uns sofort in unseren unteren Hirnstamm, der den „Kampf oder Flucht“-Impuls steuert, und unser geliebtes Kind sieht sofort aus wie der Feind. Das verleitet uns zu automatischen Reaktionen wie Blicke mit zusammengebissenen Zähnen, Schreien oder körperlich rau werden. Wir verlieren jeglichen Zugang zur Vernunft und fühlen uns berechtigt, unseren eigenen kleinen (oder großen) Wutanfall zu haben.

Tatsächlich hast du viel Macht, um zu verhindern, dass sich diese Situation wiederholt. Diese Macht besteht darin, deine eigenen Emotionen zu regulieren, bevor du deinem Kind helfen kannst, seine zu regulieren. Was kannst du tun, wenn dein Kind dich verletzt? In dem Moment der Attacke - nichts. Jede Aktion, die du aus diesem Zustand durchführst, wird Ergebnisse haben, die für niemanden gut sind. Du wirst mit ziemlicher Sicherheit einen Kreislauf fortsetzen, der körperliche Gewalt enthält.

Denke daran, dass Aggression von Angst kommt. Selbst wenn du also nicht weißt, wovor dein Kind Angst hat oder die Aggression aus dem Nichts zu kommen scheint, zeigt dir dein Kind starke Gefühle. Wenn du mit Aggression antwortest, wird diese Angst mit Sicherheit eskalieren.

Kinder lernen, ihre starken Emotionen zu regulieren, wenn du unter anderem folgende Tipps berücksichtigst:

1. Akzeptiere alle Gefühle. („Ich höre, wie wütend du bist.“)
2. Beschreibe feste, klare Grenzen. („Kein Schlagen. Schlagen verletzt.“)
3. Erzähle ihnen, was sie mit ihren Gefühlen machen können. („Du kannst

mir zeigen, wie wütend du bist, indem du mit dem Fuß trittst, oder du kannst es mir in Worten sagen.“)

4. Reguliere deine eigenen Emotionen, so dass du mit Respekt handelst.

In Aktion könnte das etwas so aussehen:

Der sechsjährige Adrian stürzt sich auf seine Mutter und kratzt sie:

„NEIN, NEIN, NEIN, NEIN. Das ist nicht fair! Ich hasse dich!!“

Die Mutter weicht aus, aber nicht schnell genug. Ihr Arm hat einen langen, roten Streifen. Sie schreit vor Schmerz und Empörung. Sie holt tief Luft und sagt „Au, das tut weh! Ich muss mich sofort um mich selbst kümmern. Ich werde mit dir reden, nachdem ich mich beruhigt habe.“ Sie geht ins Badezimmer und schließt die Tür.

(Wenn das Kind Probleme mit dem Verlassenwerden hat oder jünger als fünf Jahre ist, lasse die Tür offen und arbeite daran, dich zu beruhigen, während das Kind immer noch verzweifelt schreit. Unnötig zu sagen, dass das Übung erfordert...)

Mama nutzt die Zeit im Badezimmer NICHT, um alle Gründe zu überprüfen, warum ihr Kind ein gemeines Gör ist, das auf dem besten Weg ist, ein Axtmörder zu werden. Stattdessen versorgt sie behutsam ihren Arm, um das verletzte Kind in ihrem Inneren zu beruhigen, das Rache will. Sie zählt bis zehn und atmet tief durch. Sie erinnert sich daran, dass es ihrem Kind schwer fällt, seine Emotionen zu regulieren, und dass ihre Fähigkeit, ruhig zu bleiben, ein entscheidender Faktor für das Erlernen dieser Fähigkeit ist. Mit anderen Worten: Anstatt ihrer Angst und Wut nachzugeben, wählt sie die Liebe.

Sie erinnert sich an ihr Ziel, ein Kind zu begleiten, das seine Wut kontrollieren will und die emotionale Intelligenz hat, es zu tun. Das bedeutet, dass Bestrafung hier nicht helfen wird. Stattdessen muss es sich wieder mit ihr verbinden und Hilfe beim Ausgleich seiner Emotionen erhalten.

Als Mama ein paar Minuten später aus dem Badezimmer kommt, hat sie ein Gefühl für den besten Weg – nämlich die Dinge aus der Perspektive des Kindes zu sehen. Auf diese Weise können wir alle mit Geduld und Verständnis auf seine Bedürfnisse reagieren.

Sie geht zu ihrem Sohn hinüber und begibt sich auf seine Körperhöhe, wenn auch weit genug zurück, so dass er ihr Gesicht nicht treffen kann. (Auf seiner Ebene zu sein, reduziert seine Angst, so dass er weniger wahrscheinlich um sich greift.) Sie spricht mit Zärtlichkeit und Kraft. „Das hat mich wirklich verletzt. Ich weiß, dass du wütend warst. Aber ich werde nicht zulassen, dass du mir wehtust. Menschen sind NICHT zum Schlagen da.“

Adrian: „Aber das ist nicht fair. Ich will zu Jake nach Hause gehen. Du hast gesagt, ich darf, gestern.“ (Beachte, dass Adrian die Tatsache ignoriert, dass er seine Mutter geschlagen hat. Sie merkt, dass er dies nicht annehmen kann, bis sie ihm mit diesen Gefühlen hilft.)

Mama: „Ja, das habe ich. Ich verstehe, warum du so enttäuscht bist. Aber die Dinge haben sich jetzt geändert. Oma braucht uns, damit wir die Nacht bei ihr verbringen können. Ich werde nicht zurückkommen können, um dich bei Jake abzuholen. Es tut mir so leid. Ich weiß, dass du dich darauf gefreut hast.“

Adrian: „Du hast dein Versprechen gebrochen! Du bist eine Lügnerin!“

Adrian ist immer noch sehr wütend, aber Mamas Empathie hält ihn ruhig genug, dass er diesmal nicht körperlich um sich greift – nur verbal. Er stürmt von ihr weg, durch den Raum. Seine Mutter weiß, dass dies eigentlich eine Verbesserung ist – er hat sich selbst entfernt, anstatt zu schlagen.

Mama (akzeptiert die Wut ihres Sohnes): „Du bist wirklich sauer auf mich, Adrian. Du hast Recht, ich habe es dir versprochen und jetzt, weil Großmutter krank ist, muss ich das ändern.“ Sie ignoriert, dass er sie eine Lügnerin nennt, was sie für ihn in diesem Moment ist, auch wenn sie normalerweise ihr Wort zu ihm hält. Sie erkennt den Zorn und die Verärgerung an, die ihn zum Angriff veranlassen.

Adrian (schreit): „Du hast dein Versprechen gebrochen! Du hast mir gesagt, ich könnte gehen!“

Mama (bestätigt seine Wut. Dazu gibt sie an sich selbst ein Beispiel, Verantwortung zu übernehmen.): „Ich habe dir erlaubt zu gehen, und jetzt werde ich es nicht zulassen. Du hast Recht; ich habe mein Wort nicht gehalten. Es gab einen guten Grund, aber ich habe mein Versprechen trotzdem gebrochen. Kein Wunder, dass du dich wütend und verletzt fühlst.“

Adrian (Mamas Mitgefühl hilft ihm, ihr die Quelle seiner Verärgerung anzuvertrauen.): „Alle anderen Kinder gehen! Ich werde der Einzige sein, der nicht da ist!“

Mama: „Oh, Süßer. Kein Wunder, dass du verärgert bist. Du willst mit all den anderen Kindern dabei sein.“

Adrian greift wieder an. Er würde lieber kämpfen als weinen – es fühlt sich besser an. „Du hast mich nie gehen lassen! Kein Wunder, dass ich keine Freunde habe! Weil du eine Lügnerin und eine blöde Mama bist!“

Mama weist nicht auf all die Dinge hin, die sie für ihn tut, oder dass sie ihr Wort an ihn die meiste Zeit hält. Sie streitet nicht einmal darüber, ob er Freunde hat. Sie bleibt mitfühlend und fühlt seine Verärgerung. „Liebes, es tut mir leid, dass das so schwer ist... Ich wünschte, ich

könnte dich heute gehen lassen.“

Adrians Tränen werden akzeptiert. Mamas Verständnis hilft ihm, sich sicher genug zu fühlen, um die Verletzlichkeit und Angst unter seinem Zorn zu spüren. „Du verstehst mich nicht! Wenn ich nicht gehe, darf ich in der Pause nicht mit ihnen Basketball spielen!“

Mama: „Du hast Angst, dass du danach ausgeschlossen wirst?“

Adrian beginnt zu schluchzen. Mama rückt näher, um ihn zu umarmen. Er weint eine Weile und hört schließlich auf zu schluchzen.

Adrian: „Jake wird sauer auf mich sein.“

Mama: „Hmmm.... Wirklich? Nur weil du heute nicht gehen kannst?“

Adrian: „Er sagt, dass nur die Kinder, die immer zusammen üben, spielen können.“

Mama: „Wow! Jetzt verstehe ich, warum du besorgt bist... Glaubst du wirklich, dass du in der Pause vergessen wirst?“

Adrian (Er denkt jetzt klarer nach, da er die Möglichkeit hat, seine Gefühle auszudrücken): „Es ist mir egal, ob Jake sauer auf mich ist. Ich darf immer noch Basketball spielen. Ich lasse den Lehrer helfen, wenn sie mich nicht spielen lassen.“

Mama: „Gute Idee! Ist es die Regel, dass jeder spielen darf?“

Adrian: „Ja. Und wie auch immer, sie sollten mich in ihrem Team haben wollen. Ich bin ein guter Verteidiger.“

Mama: „Ich würde dich immer in meinem Team haben wollen.“

Adrian umarmt sie.

Mama: „Aber Adrian, es gibt da etwas Wichtiges, worüber wir reden müssen. Sieh dir meinen Arm an.“

Adrian (Nicht defensiv, jetzt, da er sich mit der Ursache seiner Verärgerung verbunden hat): „Es tut mir leid, Mama. Tut es weh?“

Mama: „Ja, es tut weh. Adrian, ich verstehe, warum du sauer bist. Du kannst so wütend sein, wie du willst. Aber Schlagen ist nie in Ordnung. Leute sind nicht zum Schlagen da.“

Adrian: „Ich wollte dich nicht verletzen. Ich war wirklich sauer.“

Mama: „Ich verstehe, dass du wirklich sauer bist. Das ist auch in Ordnung. Alle werden wütend. Aber es gibt keine Entschuldigung für das

Schlagen, nie. Wenn du das nächste Mal schlagen willst – was könntest du stattdessen tun?“

Adrian: „Ich weiß, ich soll Worte benutzen. Aber ich war zu wütend.“

Mama: „Ich verstehe. Das ist ein starkes Gefühl, schlagen zu wollen. Was könntest du mit diesem Gefühl noch machen, wenn du in diesem Moment keine Worte benutzen kannst?“

Adrian: „Schreien?“

Mama: „Das ist besser als schlagen.“

Adrian: „Mit dem Fuß stampfen?“

Mama: „Das ist auch gut. Du kannst auch versuchen, was ich in so einem Fall mache. Du kannst den Raum verlassen und bis zehn zählen und tief durchatmen. Lass es uns versuchen.“

Adrian: „Ok.“ *(Sie zählen zusammen bis zehn und atmen tief durch.)*

Mama: „Adrian, denkst du, du kannst das nächste Mal, wenn du wütend bist, ausprobieren? Wut ist nämlich gut, und du wirst wahrscheinlich Lust haben, wieder zu schlagen. Aber Schlagen ist NIE in Ordnung. Ich würde dich nie schlagen. Und du darfst mich auch nicht schlagen.“

Adrian: „Mama, ich werde nicht mehr schlagen. Ich habe nur nicht gewusst, was ich machen sollte, als ich so ärgerlich wurde. Ich war so überrascht, als du gesagt hattest, dass es mit Jake nicht klappt. Nächstes Mal stampfe und schreie ich stattdessen.“

Mama: „Adrian, es war gut, dass du wütend geworden bist. Vielleicht hätte ich es dir besser sagen können. Ich verstehe, dass ich, obwohl ich einen guten Grund hatte, mein Wort an dich gebrochen habe. Aber selbst wenn du völlig Recht hast, wirklich wütend auf etwas zu sein, ist es NIE ok zu schlagen, egal was passiert. Ok?“

Adrian: „Ok. Hand drauf.“ *(Sie geben sich die Hand.)*

Mama: „Brauchen wir einen Erinnerungscod, wenn du wütend wirst?“

Adrian: „Kannst du ‚Auszeit‘ rufen!? Wie ein Schiedsrichter?“

Mama: „Sicher, das kann ich versuchen. Was wirst du tun, wenn du ‚Auszeit‘ hörst?“

Adrian: „Ich zähle bis zehn und atme, egal was passiert.“

Mama: „Ok, Deal. Jetzt machen wir uns bereit, zu Oma zu gehen. Wir liegen jetzt hinter dem Zeitplan, also brauche ich wirklich deine Hilfe, um mich fertig zu machen.“

Adrian: „Ich bin ganz schnell!“

Beruhigen sich die Kinder immer so schnell? Nein. Aber je mehr Sie diesen Ansatz praktizieren, desto schneller können sie sich regulieren und desto seltener werden sie von ihren Gefühlen überwältigt. Wenn du dich beruhigst, folgen sie deinem Beispiel.

Was hat Adrian gelernt?

- Einige wertvolle Fähigkeiten, um sich selbst kontrollieren zu können.
- Dass seine Mutter ihm helfen kann, die Dinge in Ordnung zu bringen, wenn er verärgert ist.
- Dass reifes Verhalten bei einem Problem darin besteht, seinen Anteil daran zu erkennen – wie es seine Mutter tat.
- Dass er in der Lage ist, jemand anderem wehzutun, und er das nicht wirklich will.
- Dass seine Mutter seinen Handlungen Grenzen setzt, um alle zu schützen, was für ihn eine große Erleichterung ist.
- Dass seine Gefühle akzeptabel sind und sich regelrecht in Luft auflösen können, sobald er sie zulässt. Er hat immer die Wahl, ob er nach ihnen handeln will.

Und, vielleicht am wichtigsten: dass die Liebe seiner Mutter zu ihm bedingungslos ist, auch wenn er die Grenze überschritten hat. Denn Liebe kennt keine Grenzen. Es gibt nur Liebe.

Was ist, wenn dein Kind zu jung ist, um ein solches Gespräch zu führen?

Wenn dein Kleinkind dich schlägt: Ein Skript

„Ein wütendes Kind ist unter seiner harten Haltung ziemlich verängstigt und traurig. So klein das Problem auch scheint: es ist der Meinung, dass etwas, das es absolut Wichtiges findet, bedroht wird. So hat es keine andere Wahl als zu kämpfen. Dabei fühlt es sich ganz allein. Soweit es das beurteilen kann, versteht es niemand. Niemand wird zu Hilfe kommen, und jeder ist darauf aus, es zu verletzen. Kinder neigen von Natur aus zu Zuneigung und Kameradschaft.“

Wenn man sieht, wie ein Kind seine Lieben heftig angreift, kann man davon ausgehen, dass es extrem schmerzhaft Gefühlen hegt. Es ist auf der Hut und fordert uns heraus, uns um seine Not zu kümmern.“ (Patty Wipfler)

Der zweieinhalbjährige Sam will etwas, was er nicht haben kann. Mama sagt nein. Sam wird ärgerlich und schlägt auf sie ein.

Mama (Blockiert seine Hände und spricht mit fester Stimme):
„Kein Schlagen. Schlagen tut weh!“

Sam tritt sie.

Mama: „AUAA!“

Sie versucht es mit Humor, aber nichts daran ist lustig. Tatsächlich hat Mama Lust, ihn zurückzutreten. Sie hat gehört, dass Eltern es ignorieren sollten, wenn Kinder uns verletzen, damit sie keine Antwort bekommen, aber eigentlich weiß sie es besser. Wenn ihr Verhalten aufgewühlt ist, brauchen Kinder unsere klaren, festen Grenzen. Oft schlagen sie um sich, um eine Antwort zu erhalten. Sie brauchen unsere Hilfe, um mit den Gefühlen umzugehen, die ihr Verhalten bestimmen.

Mama: „Sam, du bist sauer, weil ich nein gesagt habe. Du kannst sauer sein, aber nicht treten!“

Sam lacht und zielt wieder. Sein Lachen drückt Mamas sämtliche Knöpfe. Kann ihr Zweijähriger wirklich ihren Schmerz genießen? Sie spürt, wie ihre eigene Wut hochkommt. Aber Sam lacht nicht, weil er ihren Schmerz genießt. Er ist so verärgert, dass er nicht weinen kann. Sein Lachen löst die Spannung seiner verärgerten Gefühle.

Mama weicht dem Tritt aus und tritt zurück, außer Reichweite. Sie erinnert sich daran, dass Sam müde und hungrig ist – und außerdem zwei Jahre alt. Sie holt tief Luft und wiederholt sich selbst: „Er benimmt sich wie ein Kind, weil er ein Kind ist.“ Sie atmet tief durch und versucht, ihre eigenen Emotionen zu regulieren.

Mama (so gelassen wie möglich): „Du lachst und versuchst gleichzeitig, mich zu verletzen ... Du musst sehr aufgewühlt sein!“

Sam kommt wieder zu ihr.

Mama streckt ihre Hand aus, um Sam zurückzuhalten, und spricht mit fester Stimme. Sie schreit nicht, was das Drama verstärken und den Sturm eskalieren lassen würde. Aber sie weiß, dass sie Sam zeigen muss, dass sie es mit der Intensität ihrer Reaktion ernst meint: „Du bist aufgewühlt! Trotzdem, tu Mami NICHT weh.“

Sam (schimpft sie an): „Ich muss dir wehtun, Mami!“

Mama (reflektiert seine Gefühle, während sie ihn abwehrt): „Du bist so wütend, dass du verletzen willst? Du bist wirklich, wirklich sauer?“

Sam (immer noch schimpfend, aber er schaut dabei die Mutter an, die ihn zu verstehen scheint) „Wütend!“

Mama (schaut ihm verständnisvoll in die Augen): „Ja, du bist sehr wütend! Zeig es mir! Tritt mit dem Fuß auf! Rufe ‚Wütend!‘. Aber tu mir nicht weh.“

Sam (hört auf, Mama anzuschlagen und schreit sie an): „Wütend!“

Er schaut Mama in die Augen, jetzt, wo er sich verstanden fühlt. Mit dem Augenkontakt verzieht sich Sams Gesicht, und er beginnt zu weinen. Mama setzt ihn auf ihrem Schoß. Er weint und weint. Schließlich hört er auf und schluchzt auf.

Mama: „Du warst so traurig und wütend.“

Sam: „Traurig.“

Mama: „Ja, du warst traurig und wütend. Es hat innen weh getan. Also wolltest du Mami wehtun. Richtig?“

Sam starrt sie an. Mama weiß, dass er die Verbindung herstellt: Er war verletzt, also wollte er ebenfalls verletzen.

Mama: „Also hast du Mami geschlagen und getreten. Stimmt's? Autsch!“

Sam versteckt sein Gesicht in ihrer Schulter.

Mama (freundlich): „Du versteckst dein Gesicht. Du fühlst dich schlecht, weil du mich verletzt hast, oder? Mir geht es gut. Aber treten tut weh. Keine Fußtritte mehr bei Mami. Wenn du Lust hast, zu schlagen, kannst du mir sagen, dass du WÜTEND bist! Du kannst mit den Füßen stampfen. Aber KEIN Schlagen. Kein Treten.“

Sam (immer noch in Mamas Schoß, tritt seinen Fuß gegen den Boden): „Stampfen!“

Mama: „Ja, du kannst mit den Füßen stampfen, wenn du sauer bist, so. Stampfen! Dann werde ich wissen, wie wütend du bist. Aber was ist mit dem Schlagen?“

Sam (schaut sie ernst an): „Nicht schlagen.“ Dann runzelt er die Stirn, als ob er versucht, etwas herauszufinden. „WÜTEND!“

Mama: „Du meinst, wenn du wütend bist, willst du schlagen? Ja, ich

verstehe. Wenn du Lust hast, zu schlagen, kannst du das tun.“ Sie bringt in einer schnellen Bewegung die Arme um sich und schreit „WÜTEND!“.

Sam (kopiert seine Mutter, wirft die Arme um sich selbst und packt seine Schultern): „WÜTEND!“

Mama: „Genau! Selbstumarmung! Und sag mir, wie wütend du bist, sag WÜTEND! Aber was ist mit dem Schlagen?“

Sam: „Nicht schlagen.“ Er klopft sanft an ihren Arm, fast experimentell. „Tut es weh?“

Mama: „Ja, Schlagen tut weh. Deshalb, wie du sagst: Kein Schlagen, niemals. Nun, ich glaube, wir sind beide hungrig und müde. Lass uns einen Snack holen.“

Was hat Sam gelernt?

- Dass seine Mutter seinen Handlungen Grenzen setzt, um alle zu schützen, was für ihn eine große Erleichterung ist.
- Dass seine Mutter versteht, wenn er verärgert ist und ihm mit seinen Gefühlen helfen wird.
- Dass er, wenn es ihm innen weh tut, auch austeilen will – und dass er es nicht versuchen wird, weil es anderen wehtut.
- Dass es bei Wut etwas gibt, was er mit dem Zorn tun kann, um andere Menschen seine Gefühle wissen zu lassen, ohne sie zu verletzen.
- Dass er ein liebenswerter Mensch ist, wütende Gefühle hin oder her.
- Dass seine Gefühle nicht gefährlich sind und er sie regulieren kann.

Und – vielleicht am wichtigsten – dass seine Mutter ihn bedingungslos liebt.