

Das "Trotzalter" oder das Kind entdeckt sein Ich

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[CD2301, Die ersten 3 Jahre](#)
[CDA5200, Ein guter Start ins Leben](#)
[Claudia Mühlen, Bleib ruhig, Mama!](#)
[Mühlen, Das große Familien-Handbuch](#)

Das dritte Lebensjahr (zum Teil auch schon das Ende des zweiten Jahres) gilt bei vielen Eltern und Erziehern als ein besonders schwieriges Alter, weil Begriffe wie Trotzalter, Wutanfälle, Schlafschwierigkeiten, Ängste und sonstige schwierige Verhaltensweisen untrennbar mit diesem Jahr verbunden zu sein scheinen.

Unserer Meinung nach wird vielfach übertrieben. "Trotziges" Verhalten ist oft lediglich eine Reaktion des Kindes auf zu rigides Verhalten der Erwachsenen. Die Psychologin E. Kemmler hat 500 Trotz Kinder untersucht und kam zu dem verblüffenden Ergebnis, dass bis auf einen einzigen Fall alle Trotzanfälle durch die Anforderungen der Erwachsenen ausgelöst waren.

Wir sollten den Begriff "Trotzalter" austauschen gegen "Ich-Findung", denn das beschreibt besser, was in dem Kind vorgeht.

Mediziner betonen, dass im dritten Lebensjahr im innersekretorischen System des Körpers (Sekret = Ausscheidung, z. B. einer Drüse) Veränderungen entstehen, die schnellere Ermüdbarkeit, Schweißausbrüche und leichte Blutdruckerhöhungen beim Kind hervorrufen können. Das wirkt sich auf sein Verhalten aus. Es fängt Spiele an, beendet sie aber nicht; es ist unausgeglichen und unruhig. Seine Stimmungen wechseln wie das Aprilwetter.

Das Kleinkind beginnt aber auch, zu erfassen, dass es eine eigenständige Persönlichkeit ist. Haben Sie auch schon beobachtet, dass ein Kind, das bisher von sich selbst in der dritten Person gesprochen hat, in Form seines Vor- oder Kosenamens, plötzlich das Wörtchen "Ich" entdeckt mit allem, was dazugehört.

Der Trotz Ihres Kindes ist also ein Zeichen für einen neuen Entwicklungsschritt, den es nicht zu bekämpfen, sondern zu fördern gilt. Trotz und Wut müssen nicht "gebrochen", sondern in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Mein Kleiner sagt immer "Nein"!

"Aber wenn mein Dreijähriger nun immer 'nein' sagt, ganz gleich ob ich ihn freundlich etwas frage oder ihn anschreie? Oder er sich auf den Boden wirft, brüllt und um sich tritt - womöglich noch in der Öffentlichkeit?"

Zunächst einmal wissen Sie jetzt, dass Ihr Kind eine ganz normale Entwicklungsphase durchläuft - es beginnt, sich als eigene Persönlichkeit von seinen Eltern abzusetzen.

(übrigens, wiederholt sich diese Phase in ähnlicher Form in der Pubertät.)

Folgende Gedanken können Ihnen im Umgang mit Ihrem kleinen "Wüterich" helfen:

"- Begrenzen Sie die Anzahl der Gelegenheiten, bei denen Sie selbst das Wort 'Nein' verwenden. Es ist erstaunlich, wie oft Eltern nein sagen und wie bestürzt sie dann sind, wenn ihre Kinder sie nachahmen.

- Sobald sie selbst aufgehört haben, nein zu sagen, ignorieren Sie es, wenn Ihr Kind das Wort verwendet. Gehen Sie einfach aus dem Zimmer, wann immer es möglich ist. Wenn gehandelt werden muss, handeln Sie, ohne zu reden. Wenn Ihr Kind zum Beispiel ins Bett gehen soll, nehmen Sie es bei der Hand und führen Sie es in sein Zimmer.

- Bieten Sie Wahlmöglichkeiten an, bei denen Ja und Nein als Antworten ausscheiden. 'Willst du den gelben oder den blauen Schlafanzug?' 'Sollen wir eine lange oder eine kurze Geschichte lesen?'

- übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung, indem Sie es um Hilfe bitten und Entscheidungen treffen lassen. 'Ich brauche jemanden, der mir hilft, dieses Durcheinander hier aufzuräumen. Was willst du machen, und was soll ich übernehmen?'

- Feiern Sie: 'Das ist ja toll! Du kannst selbst denken - du willst nicht mehr die ganze Zeit gesagt bekommen, was du tun sollst.' Mit zwei Jahren versteht Ihr Kind wahrscheinlich noch nicht, was Sie da sagen, aber es wird Sie daran erinnern, wie wichtig es ist, dass das Kind seine Persönlichkeit entwickelt.

Aber was soll man bei Wutanfällen tun?

Zunächst einmal hilft die Beachtung der eben genannten Punkte, Wutausbrüche zu mindern. Denn Kinder inszenieren Wutanfälle, um Aufmerksamkeit zu erregen, ihren Willen durchzusetzen, andere zu kränken, von denen sie sich gekränkt fühlen - oder, um zu erreichen, dass sie in Frieden gelassen werden.

Vermeiden Sie es, während des Wutanfalls noch mit Erklärungen in das Kind einzudringen: In diesem Augenblick zählen keine rationalen Argumente - Ihr Kind erlebt gerade einen inneren "Kurzschluss", den es selbst in keiner Weise mehr kontrollieren kann.

- Fragen Sie Ihr Kind in einem ruhigeren Moment, ob es noch andere Möglichkeiten kennenlernen möchte, mit Enttäuschung und Frustration umzugehen. Bringen Sie ihm bei, seine Gefühle in Worte zu fassen und konstruktiv auszudrücken, statt sie ungehemmt vorzuführen.

- Fragen Sie Ihr Kind, was Sie tun sollen, wenn es einen Wutanfall hat - aber warten Sie mit der Frage bis zu einem Zeitpunkt, an dem Sie beide in Ruhe darüber sprechen können! Lassen Sie ihm die Wahl: "Soll ich dich dann in den Arm nehmen oder vielleicht besser einfach warten, bis du's hinter dir hast?"

Nachsicht und Strenge

Reagieren Sie aber nicht mit zu großer Besorgnis und Nachgiebigkeit. Vernünftige Regeln muss Ihr Kind schon beachten.

Ist kein Einlenken zu beobachten, kann es manchem wütenden Kind helfen, einige Minuten isoliert zu werden, um ihm die Möglichkeit zum "Abkühlen" zu geben. Einem anderen Kind würde das nicht helfen, es sollte vielmehr auf dem Arm gehalten, gewiegt und abgelenkt werden, bis es sich endlich beruhigt. Probieren Sie aus, was für Ihr Kind am günstigsten ist. Im Übrigen heißt es "abwarten und Tee trinken". Wenn Sie sich umsichtig und konsequent genug verhalten haben, beruhigt sich das Kind gegen Ende des dritten Jahres gewöhnlich wieder. Dann möchte es Ihre Anerkennung und Ihr Lob erringen und ist stolz darauf, schon so groß und so einsichtig zu sein...

Dr. Eberhard Mühlán