

Eltern und Fachpersonen

Wutanfall begleiten – wie geht das?

Durch die aufmerksame und fürsorgliche Präsenz der Bezugsperson erhält das Kind in seiner emotionalen Regulation Unterstützung.

- Schaffen Sie Nähe, Blickkontakt.
- Geben Sie der Wut Raum und nehmen Sie sich Zeit.
- Die eigenen Gefühle wahrnehmen – Selbstanbindung (Selbstregulation):
 - Erkennen: "Was passiert jetzt gerade?"
 - Eigene Gefühle wahrnehmen: "Wie geht es mir?"
 - Handlung wählen: "Was tue ich?"
Beispiel: Wenn ich bei mir als Mutter, Vater Wut spüre, dann lasse ich mir zuerst Aufmerksamkeit zukommen, z.B. tief durchatmen, sich von der Situation abwenden, in ein Kissen schreien, auf Hundert zählen, den Partner/die Partnerin um Unterstützung bitten, etc.
Finden Sie eigene Strategien, um aus der Wutdynamik auszusteigen, bevor eine Handlung passiert, die Sie nicht möchte.
- Dem Kind zuhören, möglichst wenig sagen, ruhige Stimme.
- Sanfte Berührung, sofern das Kind es zulässt.
- Alle bleiben sicher:
Das Kind darf weder sich noch andern wehtun, es darf nichts zerstören.
- Die Handlung des Kindes nicht gegen sich persönlich gerichtet auslegen
- Das Kind nicht ablenken oder den Wutanfall frühzeitig beenden.
- Das Kind entscheidet, wann es fertig ist.
- Sich immer wieder vor Augen führen, dass sich das Kind nicht bewusst für einen Wut- und Trotzausbruch entscheidet. Vielmehr ist es kindlicher Ausdruck seiner inneren, extremen Gefühlssituation, der Verzweiflung und Hilflosigkeit zugrunde liegen.
- Hinterher nicht bewerten oder intellektualisieren, sondern liebevoll akzeptieren.
 - Gefühle benennen:
"Das war jetzt für uns beide schwierig, so wütend warst du/ich."
 - Zuversicht zeigen und abschliessen: "Jetzt ist wieder gut."

Quelle: Bodensee – Symposium Frühe Kindheit 2021 / PPP Anke Eyrych «Wie können Weinen und Wüten heilsam sein - Starke Emotionen bei Babys und Kindern verstehen und begleiten»