

DER TROTZPHASEN- SURVIVALGUIDE



Anja Bagus | Nina Weber

DER TROTZPHASEN- SURVIVALGUIDE

Notfall-Tricks für Eltern mit Kindern
zwischen 2 und 5



Kösel

Bildnachweis

Fancy/RF: 75, 77

Fotolia: 2/3 und 148 (Ilike), 23 (Jörn Buchheim), 44 (snejana_m), 100 (Fotowerk), 123 (zamphotography)

Getty Images: 47 (Science Photo Library), 86 (Taxi/Bernd Opitz), 128 (The Image Bank/Jamie Grill)

iStockphoto: 8 (Brent Holland), 11 (Isabel Massé), 33 (Denis Libouton), 56 (Viktoryia Behun), 62 (matka_Wariatka), 99 (Imgorthand), 105 (Vyacheslav Osokin), 111 (Dagmar Heymans), 132 (Ilona Nagy-Bagoly)



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profibulk liefert Igepa.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literaturagentur
Kai Gathemann.

Umschlag: fuchs_design, München

Umschlagmotiv: iStockphoto / John Janssen (Koffer);

Getty Images / Frederic Cirou (Kind)

Lektorat: Johanna Braun, Massing

Bildredaktion: Annette Mayer, München

Druck und Bindung: Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-466-30960-3

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

- 7 **Vorwort**

- 9 **Erziehung in der Trotzphase**
 - 9 Was ist Trotz?
 - 14 ... und was ist ein Machtspiel?
 - 18 Wirkt wie Magie: Vom Einsatz des Kurzzeitweckers
 - 21 Wer machen darf, trotz weniger
 - 24 Konsequenz und positiv erziehen
 - 26 Mamas ticken anders als Papas
 - 28 Homöopathie und Bachblüten für Kinder

- 31 **Von Sirenen und Seemännern – der Trotzmonster-Almanach**
 - 31 Mein Kind ist ein / e ...
 - 32 Der Widder
 - 36 Der kleine Barbar
 - 38 Der Seemann
 - 40 Das Showtalent
 - 42 Die Heulboje
 - 46 Die Sirene
 - 49 Die Schiedsrichterin
 - 51 Die Winkeladvokatin
 - 53 Der Grantl-König
 - 57 Die Nörgel-Prinzessin
 - 60 Der stumme Druckser

 - 63 **Alarm! Trotz-Situation in Sicht**
 - 63 Tricks am Morgen verkürzen die Sorgen
 - 65 Ich trage nur noch kurze Hosen!
 - 66 »Ich muss aber gar nicht!« – Toiletten-Training in der Praxis
 - 68 Ständige Unterbrechungen – jetzt rede ich
 - 70 Wer kauft hier was ein?!
 - 72 Große Augen, kleiner Magen – Krisengebiet Essen
 - 77 Sind wir bald da? Autofahren mit Kind
 - 78 Mittagsschlaf – oder das gefürchtete Ausbleiben desselben
 - 79 Zickenfreie Abendrituale
 - 82 Nachtschlaf – im eigenen Bett
 - 85 Chaos, lass nach – das Zimmer aufräumen
 - 89 »Komm endlich in die Puschen!« – Natürliche Konsequenzen
 - 91 Mehr, mehr, mehr ... Kleiner Häwelmann
 - 93 Heute ein Sensibelchen
 - 95 Telefonieren für Eltern
 - 96 »Ich muss das hier eben fertig machen ...« – Haus- und Büroarbeit mit Kind
 - 99 Luftveränderung für Eltern und Kind
 - 102 »Wie weit ist es noch?« – Spazierengehen mit Kindern
 - 106 Der »Ich kann nicht mehr!«-Blues
 - 108 Viereckige Augen? So lösen Sie Bildschirm-Probleme
 - 111 »Papa kommt!« Wem gehört der Papa?
 - 113 Deine Grenzen, meine Grenzen

115 SOS? Frustschutz für die Seele

- 115** Auf den Teppich kommen, wenn der Anfall vorüber ist
- 118** Gute Engel und Kinderflüsterer
- 119** Müttertausch
- 120** Papa-Mama-Zeit – Fehlanzeige?
- 122** Fitmacher Tiefschlaf
- 124** Wellness zum Basteln oder Kaufen
- 127** Autogenes Training und Meditation
- 129** Die Seele streicheln lassen
- 131** Yoga für Eltern
- 133** Malen
- 134** Schreibend zur Ruhe kommen
- 136** »Das lass ich ganz bei dir«
- 138** »Ich habe die Erlaubnis«
- 138** Dankbarkeit trainieren
- 140** »Wann fängt mein Leben wieder an?«
- 142** Warum ist alles so schwierig?
- 144** »So hatte ich mir das nicht vorgestellt« – Tabu-Themen
- 145** SOS? Schnell abschalten und Kraft tanken

149 Anhang

- 149** Homöopathische Mittel für Kinder in der Trotzphase
- 152** Buch-, Hörbuch- und Spiele-Tipps für Kinder
- 154** Literatur-, Website- und Einkaufs-Tipps für Eltern
- 157** Register
- 159** Die Autorinnen

VORWORT

Liebe Eltern,

Ihr süßes Kind kann endlich laufen, vom Löffel essen und schon die ersten Worte brabbeln. Darauf haben Sie so lange gewartet, jeden Schritt mit der Foto- und Videokamera dokumentiert und dann ... unerwartet, über Nacht verwandelt es sich in ein Wutmonster. Tobsuchtsanfälle beim Einkaufen? Zerstörungswut im Kinderzimmer? Herzlichen Glückwunsch! Das Trotzalter hat begonnen.

Mit diesem Buch wollen wir Ihnen durch diese schwierige Zeit helfen. Unser Augenmerk liegt dabei meist auf Ihnen: Denn wenn Sie vor lauter Stress keinen klaren Gedanken mehr fassen können oder sich nicht mehr erinnern, wann Sie das letzte Mal die Badewanne außer beim Putzen gesehen haben, dann werden Sie auch bei einem Trotzanfall nicht entspannt sein. Wenn wir selbst uns gut fühlen, sind wir bessere Eltern. Und je gelassener Sie einen Tobsuchtsanfall ertragen und je geschickter Sie ein Machtspielchen im Griff haben, desto weniger Schrecken hält die Trotzphase für Sie bereit.

Schnelle Hilfe bei Wut-Alarm finden Sie in den SOS-Tipps für typische Schrecksituationen (Kapitel 3) und im Trotzmonster-Almanach (Kapitel 2). In Kapitel 4 haben

wir viele praxiserprobte Tipps gepackt, damit Sie den Alltag meistern.

Noch ein Wort zur Anrede: Wir haben dieses Buch für Mütter und Väter geschrieben, verwenden in den meisten Fällen aber die weibliche Form – beide Varianten zu benutzen, würde den Text unnötig aufblähen. Väter sind immer explizit mitgemeint; genauso wie jede andere enge Bezugsperson eines Kindes in der Trotzphase, die dieses Buch liest.

Egal, welches Geschlecht ein beispielhaft beschriebenes Kind hat: Es sind immer Mädchen wie Jungen gemeint. Einzige Ausnahme: dort, wo es konkret um Geschlechterunterschiede geht.

Wir haben die Beispiele, die nur eine von uns beiden schildert, mit Namen gekennzeichnet (Anja bzw. Nina).

Seien Sie unverzagt: Sie haben das tollste und vielversprechendste Kind auf Erden – nur über Nacht scheinen Trolle es durch ein Trotzmonster ersetzt zu haben. Wir haben dieses Buch geschrieben, damit Sie ein gelassener Trotzmonster-Dompteur werden und Ihr Kind auch in dieser schwierigen Phase genießen können, in all seiner Kreativität, Witzigkeit und Individualität.

Ihre
Anja Bagus / Nina Weber



ERZIEHUNG IN DER TROTZPHASE

Dieses Kapitel ist für die Momente, in denen Sie in Ruhe etwas lesen können. Hier erfahren Sie, wie ein simpler Küchenwecker Ihre Nerven und die Ihres Kindes schonen kann, wieso Eltern reden und Kinder »Rhabarber« verstehen und was einen Trotzanfall vom Machtspiel unterscheidet.

Was ist Trotz?

Kennen Sie die amerikanische Serie »Ally McBeal«? Die Hauptperson, eine neurotische Anwältin, hat in manchen Situationen eine Eigenart: Sie stellt sich vor, was sie gern wirklich mit den Leuten machen würde, mit denen sie gerade zu tun hat. Wenn ihr jemand beispielsweise auf die Nerven geht, dann sieht man, dass sie diese Person mit einem riesigen Hammer verhauen oder ihr einen Eimer Wasser über den Kopf gießen möchte ...

Was ist so anziehend daran? Jeder von uns hat solche Gedanken – mehr oder weniger ausgeprägt. Sie wurden uns aber abgezogen. Sich so zu verhalten ist nicht korrekt, man geht so nicht miteinander um. Es gibt ungeschriebene Regeln, die wir (fast) alle befolgen.

Wir tun das, weil unsere Gesellschaft so funktioniert. Im Laufe der Zeit haben wir uns auf diese notwendigen Regeln geeinigt. Genau darum empfinden wir den Bruch dieser Regeln als schlimm und störend. Komiker nutzen das für ihre Auftritte: Sie brechen bewusst Tabus, um einen Lacheffekt zu erzielen. Und wir beobachten diesen Regelbruch mit einer Mischung aus Scham und Glück.

Trotz aus Sicht der Entwicklungspsychologie

Was hat das mit Trotz zu tun? Das Kleinkind hat noch keine Ahnung von unseren Regeln. Es ist noch so, wie es genetisch und evolutionär programmiert wurde.

Die Evolution ist aber wie eine kaltschnäuzige Mutter, die diejenigen belohnt, die sich nehmen, was sie brauchen. Das Überleben war in der Frühzeit des Menschen schwierig. Es war nicht möglich, ein Kind so zu versorgen, wie das heute geschieht. Kinder überlebten am besten, wenn sie sich auch um sich selbst kümmerten. Dasjenige, welches am meisten Essen ergattern konnte, hatte die besseren Chancen. Da ging es nicht um Umgangsformen.

Wer am lautesten schreien konnte oder am schnellsten zugriff, überlebte.

Es ist also evolutionär notwendig, eine gewisse Entwicklungsspanne lang egozentrisch zu sein. Da wir aber in Gruppen leben (was für das Überleben ebenfalls sinnvoll ist), die sich stetig vergrößerten, wurden immer komplexere Regeln notwendig, um eine solche Gemeinschaft funktionsfähig zu halten. Und das geht nun mal nicht, wenn wir alle laut schreien und hamstern! Die Trotzphase der Kinder ist der Übergang zwischen dem Egozentriker, der geboren wird, um zu überleben, und dem Mitglied einer Gemeinschaft, die sich durch Regeln definiert. Es ist ein Übergang, der nicht einem genetisch festgelegten Programm folgt. Denn diese Regeln sind ein Produkt von Zivilisation. Das heißt die Regeln sind uns nicht angeboren, wir alle müssen sie lernen.

Die Regeln zu lernen tut weh. Nicht im Sinne von körperlichen Schmerzen (obwohl das Geschrei mancher Kinder das vermuten lassen könnte), sondern der Lernprozess bietet viel Raum für Unverständnis und Frustration.

Kinder begreifen zunächst den höheren Zweck von Regeln noch nicht. Die Reaktion ist Trotz – der sich je nach Temperament des Kindes unterschiedlich ausdrückt. Wichtig für Sie als Eltern ist es, zu verstehen, dass sich die Wut und Frustration nicht gegen Sie richtet. Sie richtet sich gegen die Regeln.

Die Regeln erlauben es Ihrem Kind aber, ein funktionierender Teil der Gesellschaft

zu werden. Es nützt also nichts, wenn Sie versuchen, Ihrem Kind den Frust zu ersparen. Sie verlagern damit nur das Problem, denn früher oder später müssen Sie das Kind ins Leben entlassen – und die Gesellschaft verzeiht Regelbruch nicht lange. Die einzige Lösung wäre ein Leben außerhalb der Gesellschaft – das ist auf dieser Welt aber schwierig.

Also betrachten Sie diese anstrengende Zeit als Ihren Beitrag zur Zivilisation. Unter Ihrer Führung wird aus dem Egozentriker jemand, der die wichtigen Werte einer Gesellschaft leben kann: Toleranz, Mitgefühl, Teilen-Können.

Was passiert beim Trotzanfall?

Das Kind erobert sich die Welt schrittweise. Zunächst ist seine Welt beschränkt auf die simpelsten Funktionen: essen, verdauen, schlafen. Und die einfachsten Empfindungen: Wärme, Geborgenheit oder das Fehlen davon, Hunger, Kälte, Schmerz.

Mit dem Erwachen der Sinne nimmt das Kind immer mehr von der Welt wahr. Es empfindet sich noch nicht getrennt von der Welt, es ist der Mittelpunkt. Alles in der Welt existiert nur, weil das Kind es wahrnimmt – was es nicht wahrnimmt, existiert also nicht. So erweitert und vergrößert sich die Welt zusammen mit dem Wachsen des Kindes.

Wenn das Kind laufen lernt, vergrößert sich sein Radius. Es kann die Welt nun tatsächlich schrittweise erobern und gerät schnell an Grenzen. Diese Grenzen entste-



hen einerseits aus dem Nicht-Können (das Kind kann einfach manche Dinge noch nicht, die es aber so gern möchte) und dem Nicht-Dürfen (die Grenzen, die die Erwachsenen setzen).

Das Reiben an diesen Grenzen erzeugt Frustration – und die muss sich entladen. Das ist wie bei einem Gewitter: Aus der Reibung der Luftmassen folgen Blitz und Donner. Und so, wie der Blitz unaufhaltsam ist, so ist auch der Trotzanfall einfach unaufhaltsam! Alle guten Wünsche und Ablenkungsversuche, alle Worte und Taten sind letztlich nutzlos. Ist einmal genug Potenzial aufgebaut, muss immer eine Entladung stattfinden. Danach ist eine deutliche Entspannung, aber auch Erschöpfung bei den Kindern zu beobachten.

Was kann ich bloß tun?

Ganz wichtig: Echte Trotzanfalle sind keine Machtkämpfe! Das Kind trotzt nicht, um Sie zu testen oder etwas zu erreichen! Trotz entsteht im Gehirn. Ein Kleinkind muss erst lernen, Frustrationen auszuhalten. Es muss damit klarkommen, dass Bedürfnisse nicht sofort erfüllt werden. Das ist Lernarbeit für das Kind, die sich in »Anfällen« ausdrückt. Erst wenn dieser Lernprozess abgeschlossen ist, kann das Kind seine Bedürfnisse hinten anstellen, ohne dass es zum Funkenflug kommt.

Für den Erwachsenen gilt es also, diese Trotzanfalle nicht persönlich zu nehmen. So unschön sie auch sein können: Sie sind ein Ausdruck der Reifung. Schaffen Sie es, das in den Vordergrund zu stellen, so kön-