

# Wut bei Kindern verstehen und begleiten:

## Tipps zur Co-Regulation und hilfreiche Strategien

- ✳️ Eins vorweg: Wut ist ein starkes und überwältigendes Gefühl, mit dem Kinder (und auch manche Erwachsenen) lernen müssen, umzugehen. Dabei braucht es keine Erziehung, sondern Begleitung und Regulationshilfe. Deshalb sprechen wir heute von Co-Regulation. Manche Kinder haben eine Regulationsstörung, sie brauchen besonders viel Regulationshilfe.
- ✳️ Kinder, die zu Hause alles rauslassen, tun dies, weil sie sich hier sicher fühlen. Es spricht für eine sichere Bindung, wenn Kinder z.B. in der Kita angepasst sind und zu Hause heftige Wutanfälle bekommen. Sie wissen: Mama und Papa lieben mich trotzdem.
- ✳️ Merke: Beim Wutanfall ist das vegetative Nervensystem außer Rand und Band. Der Teil des Gehirns, der für Impulskontrolle zuständig ist, ist in dieser Zeit abgeschaltet. Denken ist nicht mehr möglich. Das Nervensystem muss erst wieder in den Normalzustand kommen, bevor das Kind wirklich ansprechbar ist. Das gilt übrigens auch für uns Erwachsene.
- ✳️ Hilfreiche Strategien:
  - ✳️ Fels in der Brandung sein! Ruhe bewahren!!! Durchatmen!
  - ✳️ Kurze, knappe Signalwörter statt langer Erklärungen: Stopp!  
Halt! Aufhören!
  - ✳️ Eventuell die Hand auf den Rücken legen, wenn das Kind das zulassen kann.
  - ✳️ Viele Kinder brauchen Abstand und dennoch Nähe: Wohlwollend im Raum bleiben, ohne dem Kind zu nahe zu kommen. Am besten selbst etwas tun, um nicht zu viel Aufmerksamkeit aufs Kind zu lenken und auch, um sich selbst zu beruhigen.
  - ✳️ Eventuell die Hand auf den Rücken legen, wenn das Kind das zulassen kann.
  - ✳️ Bei kleineren Kindern hilft auch Ablenkung: „Schau mal, da draußen fährt gerade das Müllauto vorbei.“
  - ✳️ Hilfe anbieten: „Ich kann dir helfen, wenn du willst.“ Manche Kinder müssen es noch etwas deutlicher und immer wieder hören, vor allem wenn der Wutanfall sehr lange dauert: „Ich kann dir helfen, aber dann musst du aufhören zu schreien.“ Ggf. mantrenartig und ruhig wiederholen.
  - ✳️ Das Kind trösten, wenn es so weit ist.
  - ✳️ Wenn das Eisen kalt ist, kann man mit (älteren) Kindern in Ruhe einen Notfallplan besprechen: „Was hilft dir, wenn du wütend bist? Hilft es dir, in dein Zimmer zu gehen?“ Dann ist es keine Strafe, sondern eine Möglichkeit zur Selbstregulation.
- ✳️ Das hilft nicht:
  - ✳️ Wütende Kinder in ihr Zimmer schicken. Das verstärkt den Stress des Kindes, weil es sich mit diesen starken Gefühlen allein gelassen fühlt. Besser kleinere Geschwister in Sicherheit bringen. Sich im Idealfall mit einem anderen Erwachsenen abwechseln. „Ich kann nicht mehr, bitte übernimm du!“
  - ✳️ Selbst den Raum verlassen hilft meist nicht, weil das Kind hinterherläuft.

