

Sechs Fakten zum Thema Ausrasten

- 1 Eltern zu sein ist eine schwere Aufgabe.** Das gilt für alle Eltern – und ich meine wirklich alle, also auch diese schrecklich perfekten Eltern mit ihrem fettarmen Soja Latte und ihrem picobello aufgeräumten Minivan. Dass es so schwer ist, hat viele Gründe. Manche haben mit uns selbst zu tun, manche mit unseren Kindern. Und auf manche haben wir anscheinend genauso wenig Einfluss wie auf die Ziehung der Lottozahlen.
- 2 Wir rasten alle manchmal aus.** Manchen passiert es öfter als anderen, und manchmal werden sie dabei so laut, dass alle um sie herum es mitbekommen. Aber niemand von uns ist immun dagegen. Das heißt, Sie sind damit definitiv nicht allein – daran kann es nicht den geringsten Zweifel geben. Vor einigen Jahren hieß es in der *New York Times*: Schreien ist das neue Prügeln – wir sind die Generation, die rumschreit.
- 3 Nein, Sie haben Ihrem Kind nicht sein Leben verpfuscht,** auch wenn es Ihnen gerade so vorkommt. Verstehen Sie mich nicht falsch – Ausraster tun niemandem gut, weder Ihrem Kind noch Ihnen selbst noch irgendjemand anderem. Aber das wissen Sie ja längst. Was Ihnen aber vielleicht noch nicht so klar ist: Wir Menschen können mehr verkraften, als wir uns selbst zutrauen. Viele von uns hatten Eltern, die ständig die Beherrschung verloren haben, und sind dennoch zu tüchtigen, produktiven Mitgliedern der Gesellschaft herangewachsen, auch wenn wir vielleicht mehr oder weniger versessen auf Süßes sind oder uns andere kleine Neurosen leisten. Die Scham, die Schuldgefühle und die Selbstzweifel, mit denen Sie sich herumplagen, können Sie sich also getrost sparen, und Sie müssen vermutlich auch kein Geld für die künftige psychotherapeutische Behandlung Ihrer Kinder zurücklegen.

4 Ausrasten ist trotzdem ätzend. Es kostet Kraft und ist schlimm für alle Beteiligten. Es setzt das Kind unter Stress, belastet Ihre Beziehung zu ihm und lässt Sie an sich selbst und Ihrer Eignung als Eltern zweifeln. Die Ausraster fressen wertvolle Zeit und Energie auf, ohne die Situation wirklich zu klären und ohne dafür zu sorgen, dass sie nicht erneut auftritt. Sie machen es uns schwerer, die Eltern zu sein, die wir eigentlich sein möchten. Vielleicht am ärgerlichsten ist dabei, dass wir den Kindern etwas vorführen, das wir ihnen eigentlich auf keinen Fall beibringen möchten.

5 Mit Willenskraft kommen Sie nicht weiter. Viele Eltern denken, sie müssten sich einfach fest vornehmen, an sich zu halten, die Zähne zusammenzubeißen und schwierige Situationen durchzustehen, ohne die Geduld zu verlieren. Manchen gelingt das auch eine Weile, aber leider ist Willensstärke nicht so berechenbar oder verlässlich, wie wir uns das wünschen würden. Wenn Sie sich also nicht stark genug fühlen, Gleichmut zu bewahren, dann sollten Sie sich vor Augen halten, dass es nicht um Willensstärke geht. Entscheidend ist, die Gründe für das Ausrasten zu erkennen und die richtigen Gegenstrategien zu entwickeln.

6 Sie können lernen, seltener die Nerven zu verlieren und sich schneller zu fangen, wenn es doch mal wieder passiert ist. Das werden Sie nicht im Handumdrehen schaffen, und Sie werden sich ziemlich anstrengen müssen. Doch leider gibt es die besten Dinge im Leben eben nicht umsonst und Ihre Kinder werden vermutlich Ihre Bemühungen erschweren. Es kann nicht darum gehen, einen Idealzustand zu erreichen, sondern nur darum, die Situation zum Positiven zu verändern.

Dies dürfte ein guter Zeitpunkt sein, Sie vorsorglich auf Folgendes hinzuweisen. Ich kann Ihnen keine hundertprozentige Geldzu-

rück-Garantie geben, dass Sie nie mehr ausrasten werden, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben. Das ist leider nicht drin. Doch erfreulicherweise müssen Sie, ich und alle unvollkommenen Eltern, die wir unsere Kinder so zu erziehen versuchen, dass sie ein klein wenig besser geraten als wir selbst, nicht gleich zur Dalai-Mama oder zum Dalai-Papa werden, damit wir nicht ständig austicken und besonnener vorgehen. Denn jedes Mal, wenn Sie es schaffen, die Ruhe zu bewahren, gewinnen Sie damit einen Freiraum, in dem Sie überlegt vorgehen und die Elternrolle so ausfüllen können, wie Sie sich das wünschen und vorstellen.

Um das zu erreichen, müssen Sie zum Glück Ihr Leben nicht komplett auf den Kopf stellen, Sie müssen keine Supernanny engagieren, und Sie müssen auch keinen absurd teuren 27-Schritte-Elternkurs buchen, der Sie dann schon bei Schritt 3 vollkommen überfordert. Ich werde Ihnen in gut verständlicher Sprache erklären, was Sie tun müssen, um gelassener zu werden. Die Regeln und Strategien, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde, helfen Ihnen nicht nur, gegenüber den Kindern entspannter und geduldiger zu sein, sondern auch in Ihrem Leben insgesamt zu mehr Zufriedenheit, Produktivität und Gestaltungsfreiheit zu finden.

Vielleicht haben Sie schon Hinweise zur Wutkontrolle gelesen: wie Sie ruhig bleiben können, wenn Ihre Knöpfe gedrückt werden. Ich vermute mal, die Tipps haben nicht so richtig gewirkt – sonst würden Sie nicht gerade das hier lesen. Ich habe selbst die ganzen Zeitschriftenartikel und die Listen mit den »zehn besten Tipps« gelesen, und zwar keineswegs nur, weil ich für mein Buch recherchieren musste. Meine erste Suche nach hilfreichen Tipps startete ich vor einigen Jahren, als ich meine zwei Haustyranninnen vor der Zeichentrickserie *Der kleine Tiger Daniel* geparkt hatte. Dadurch gewann ich etwa zweiundzwanzig Minuten Zeit, um »Will mein Kind nicht mehr anschreien« zu googeln. Ich fand die Situation einigermaßen demütigend, denn immerhin bin ich in Klinischer Sozialarbeit promoviert. Wenn Sie also einfach nicht mehr weiterwissen, ist das ganz sicher kein Alleinstellungsmerkmal.

Warum Sie's bislang nicht hinkriegen

Aus meiner persönlichen und beruflichen Erfahrung weiß ich, dass es mehrere Gründe haben kann, wenn gängige Ratschläge den meisten Eltern nicht weiterhelfen.

- Viele Bücher zum Thema Erziehung sind zu dick, und den meisten Eltern fehlen Zeit, Energie und Lust, das alles zu lesen. Ich verspreche Ihnen, dass ich mich aufs Wesentliche beschränke.
- Erziehungsratgeber stellen oft unrealistisch hohe Erwartungen an Eltern und beschreiben Vorgehensweisen, die in der Theorie gut klingen, aber nicht für den Alltag taugen. Wenn solche Vorschläge für Sie dann nicht funktionieren, haben Sie das Gefühl, Sie hätten versagt, und geben auf. Ich bin eine berufstätige Mutter von zwei Töchtern, die beim Schreiben dieses Buches acht und zehn Jahre alt sind, und ich werde Ihnen hier keine Tipps auftischen, die in meiner eigenen Familie nicht umsetzbar waren. Das ist auch ein guter Moment, um Ihnen noch einmal zu versichern:

— Um gute Eltern zu sein, müssen wir keine perfekten Eltern sein. —

- Je mehr wir uns unter Perfektionsdruck setzen, desto größer ist die Gefahr, dass wir wieder ausrasten. Das ist zwar total ironisch, aber nicht auf die coole Hipster-Art.
- Übliche Ratschläge legen den Fokus meistens auf den Moment des Austickens und darauf, was Sie besser tun sollten, anstatt die Nerven zu verlieren. Ich nenne das die »Hätte,

hätte, Fahrradkette«-Tipps: Hinterher weiß ich dann natürlich, dass ich besser zehn Liegestütze oder vierzehn tiefe Atemzüge hätte machen sollen, anstatt loszuschreien, und wenn ich das hinbekommen hätte, dann hätte ich's auch getan. Ich werde Ihnen etwas anderes vorschlagen.

- Manche Ratschläge passen einfach nicht zu Ihnen und Ihrer Situation. Ein Beispiel: Ich habe mal gelesen, ich solle, anstatt meine Kinder anzubrüllen, in die Kloschüssel schreien. Bei der Mutter, die das schrieb, hat die Strategie wahrscheinlich funktioniert, aber zu der Zeit trug meine jüngere Tochter noch Windeln, und die ältere hatte beim Töpfchentraining gerade eine sehr schwierige Phase. Die Toilette war der allerletzte Ort, an dem ich noch mehr Zeit verbringen wollte als ohnehin schon. Ich werde also darauf achten, dass meine Empfehlungen sich in jeder Familie umsetzen und leicht an Ihren eigenen Stil und an Ihre Vorlieben anpassen lassen.
- Schließlich habe ich nur wenige Ratschläge dazu gefunden, was Eltern denn *nach* ihrem nächsten Ausraster tun sollten (er wird kommen). Nach einem Ausraster haben Sie Optionen, die eindeutig schlechter sind, und Optionen, die eindeutig besser sind. Die sinnvolleren Strategien sind diejenigen, die Ihnen helfen, sich rasch wieder zu fangen, und die dafür sorgen, dass Sie nicht so bald wieder an die Decke gehen. Darauf werde ich also den Schwerpunkt legen.

Wichtig ist: Wenn trotz aller guten Vorsätze wieder die Nerven mit Ihnen durchgehen, heißt das nicht, dass Sie unfähig sind oder mit Ihnen irgendetwas nicht stimmt. Das ist ein zentraler Punkt, und deshalb bekräftige ich ihn in Großbuchstaben: **NEIN, SIE MACHEN IHRE SACHE ALS ELTERN NICHT SCHLECHT!** Elternsein ist anstrengend, und Ausraster sind etwas zutiefst Menschliches. Es ist so, dass Sie bislang noch nicht die richtige Mischung aus geeigneten Ratschlägen und Unterstützung gefunden haben. Sie kriegen das hin, ich versprech's.



Warum es nichts bringt, sich für unfähige Eltern zu halten

Vielleicht denken Sie jetzt, dass es doch auch wirklich schlechte Eltern gibt – Eltern, die sich furchtbar aufführen, die ihre Kinder schlagen, ihnen immer wieder drohen, sie beschämen oder vernachlässigen. Vielleicht denken Sie sogar, dass Sie selbst zu dieser Gruppe gehören, und vielleicht haben Sie ja recht damit. Ich weigere mich dennoch, den Begriff »schlechte Eltern« zu verwenden. Er bringt uns einfach nicht weiter. Wenn Sie einmal ein solches Etikett verpasst bekommen haben, stecken Sie in der Sackgasse, ohne Aussicht auf irgendeine positive Veränderung. Anstatt Eltern »schlecht« zu nennen, reden wir besser von Eltern, die es wirklich schwer haben und denen es an Informationen, Ressourcen und Unterstützung fehlt. Wenn wir eine solche mitfühlende Perspektive einnehmen, können wir anfangen, uns Gedanken darüber zu machen, was die nächsten sinnvollen Schritte sind.

Schritt 1: Verstehen, wie es zu Ausrastern kommt

Zunächst müssen wir klären, was im Einzelnen passiert, wenn Sie ausrasten, und warum es immer wieder passiert. Die Kurzfassung ist: Sie rasten aus, weil Ihre Knöpfe gedrückt werden. Die Langversion dreht sich darum, warum es bei Ihnen so viele Knöpfe gibt, die sich drücken lassen, warum Sie in der Elternrolle so ungeheuer dünnhäutig sind und was eigentlich genau passiert, wenn Sie an die Decke gehen.

Um zu begreifen, was da vor sich geht, müssen wir uns etwas genauer anschauen, was in Ihrem Kopf und in Ihrem ganzen Körper abläuft. Sobald Sie durchschaut haben, auf welche Trigger Ihr Ner-

vensystem anspringt, wird Ihnen auch klar, dass es dabei nicht um etwas wie moralisches Versagen Ihrerseits oder um eine persönliche Schwäche geht. Dahinter stehen vielmehr ganz normale angeborene Muster, die uns auf bestimmte Reize mit Kampfbereitschaft, Flucht, Erstarrung oder Austicken reagieren lassen, und zwar auch in Situationen, in denen uns solches Verhalten definitiv nicht weiterbringt. Wenn Sie aber nicht nur begreifen, was da geschieht, sondern auch, warum es geschieht, schämen Sie sich nicht mehr so dafür. Sie fühlen sich dann nicht mehr ausgeliefert und besser dafür gerüstet, die Möglichkeiten Ihres manchmal unberechenbaren Gehirns sinnvoll zu nutzen, anstatt jedes Mal überrumpelt zu werden, wenn es von einer Situation überfordert ist.

Schritt 2: Zu den eigenen Triggern stehen

Lassen Sie uns von den Knöpfen reden, die Ihr Kind bei Ihnen zu drücken weiß. Wir können uns das menschliche Nervensystem so vorstellen, dass es aus sensiblen Stellen besteht, die über unseren ganzen Körper verteilt sind. Sobald ein Trigger, also eine bestimmte Situation oder ein anderer auslösender Reiz, Ihr Nervensystem auf Hochtouren laufen lässt, werden diese Knöpfe empfindlicher, größer und auffälliger und sind für unsere Kinder leichter zu finden.

Und es kann nicht ausbleiben, dass sie diese Knöpfe dann auch drücken. Kinder sind durch Evolution und Gene und in ihren physiologischen, psychischen, interaktiven und emotionalen Mustern geradezu darauf programmiert, mit ihren kleinen, süßen Händchen auf unseren Knöpfen herumzupatschen, wenn sich die Chance dazu bietet. Manche Kinder drücken entschlossener und schneller darauf als andere, aber keines wird sich die Gelegenheit entgehen lassen. Das bedeutet nicht, dass unsere Kinder uns fertigmachen wollen. Es kommt einfach daher, dass es *unsere* Kinder sind.

Viele Elternratgeber legen den Schwerpunkt darauf, wie wir Kinder dazu bringen können, das Knöpfedrücken endlich sein zu lassen. Zwar gehört es zu unseren Aufgaben als Eltern, ihnen beizubringen, dass sie nicht gleich alles anfassen sollen, doch wenn es um unsere Ausraster geht, ist dieser »pädagogische« Ansatz nicht zu empfehlen. Denn wollen Sie Ihr seelisches Gleichgewicht wirklich von der Selbstbeherrschung eines Dreikäsehochs abhängig machen, der mit der Zunge den Geschmack von Tapeten testet oder beim Anblick einer Scheibe Toast vor Entzücken völlig außer sich gerät, weil ihm die eckige Form so gut gefällt? Wohl eher nicht.

Ich empfehle Ihnen ein anderes Vorgehen. Lernen Sie die Knöpfe kennen, die es bei Ihnen zu drücken gibt. Wir werden erkunden, welche Trigger bei Ihnen die Knöpfe sozusagen aufleuchten lassen, sodass sie für Ihr Kind noch einladender werden, und wie Sie diese Signalwirkung abdämpfen können. Zum Glück ist das alles nicht sonderlich kompliziert, und wenn Sie die Zusammenhänge verstehen, hilft Ihnen das nicht nur bei der Kindererziehung, sondern auch in anderen Lebensbereichen. Allerdings ist die praktische Anwendung oft auch anstrengend, vor allem wenn Sie in Ihrem Alltag viel um die Ohren haben und deshalb die meiste Zeit leicht zu triggern sind. Andererseits trifft es sich gut, dass Sie als Eltern ja schon jede Menge Erfahrung darin haben, mit schwierigen und anstrengenden Situationen klarzukommen.

Schritt 3: Zusammenhänge verstehen

Bei manchen Eltern kommt bereits vieles in Bewegung, wenn sie die Zusammenhänge zwischen ihren Triggern und ihren Ausrastern ein wenig besser verstehen. Sobald sie sehen können, wie bestimmte Situationen oder Erfahrungen ihr Nervensystem aufstacheln, lassen die Triggereffekte bereits merklich nach. Allerdings hilft diese Einsicht allein den meisten Eltern nicht weiter. Sie müssen auch lernen, wie genau sie ihre Knöpfe so klein und reaktionsträge wie möglich machen



Warum Kinder unsere Knöpfe drücken

Es gibt viele verschiedene Gründe dafür, dass Kinder ständig unsere Knöpfe drücken. Sie tun das zum Beispiel, um unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen oder um etwas von uns zu bekommen, was sie haben möchten. Sie können auch gar nicht anders, denn sie sind noch nicht reif genug, ihre Impulse zu kontrollieren. Manchmal machen sie auch einfach, was Kinder eben so machen, und das kann laut, lästig und nervenaufreibend sein. Außerdem gibt es Situationen, in denen ein Kind auf seine eigenen Trigger reagiert und deshalb auf Ihren Knöpfen herumpatscht, etwa wenn es müde, hungrig, durcheinander, aufgeregt oder ängstlich ist oder von anderen großen Gefühlen überrollt wird. Die beste Strategie in solchen Momenten ist, es dadurch zu unterstützen, dass Sie seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken, ihm etwas zu essen geben oder es trösten. Damit führen Sie ihm immer wieder vor, wie es auf sinnvolle Weise mit seinen Triggern umgehen kann. Ihre Aufgabe besteht nicht darin, das Kind dazu zu bringen, Sie in Ruhe zu lassen. Vielmehr geht es darum, es geduldig dabei anzuleiten, die eigenen Trigger wahrzunehmen und geschickt darauf zu reagieren (also genau das zu tun, was ich in diesem Buch Ihnen nahebringen möchte). Außerdem sollten Sie daran arbeiten, dass Ihre Knöpfe nicht mehr ganz so reaktionsfreudig sind.

können. Wir können das Selbstfürsorge nennen. Weil manche Eltern allergisch auf dieses Wort reagieren, werde ich es möglichst vermeiden und lieber von Dingen sprechen, um die Sie nicht herumkommen, wenn Sie nicht immer wieder ausrasten wollen. Zum Glück sind diese Schritte nicht allzu kompliziert, und Sie müssen es auch nicht die ganze Zeit perfekt hinbekommen. Sie trainieren nicht für einen Marathon. Wir arbeiten hier lediglich darauf hin, dass bei Ihnen keine Schnappatmung einsetzt, wenn die kleine Prinzessin wieder einmal,

zwanzig Minuten nachdem sie bei Tisch »keinen Hunger« hatte, um etwas zu essen bittet.

Schritt 4: Cool bleiben

Sobald Sie besser mit Ihren Triggern klarkommen und es schaffen, die Empfindlichkeit Ihrer Knöpfe herunterzuregeln, steigen die Chancen, dass die Kinder Sie nicht mehr so leicht aus dem Gleichgewicht bringen.

Aber – es gibt immer ein Aber – da sind immer noch Knöpfe, auf die Kinder drücken können. Ich weiß das, Sie wissen es, und vor allem wissen das die Kinder. Mit unseren Knöpfen kennen sie sich sogar noch besser aus als mit der Bedienung eines Touchscreens. Und sobald sie einmal die Lust verlieren, auf einem Bildschirm herumzutippen, werden sie umso eifriger nach Knöpfen Ausschau halten, die sie bei uns Erwachsenen ausprobieren können. Wir haben dann zwei Optionen: Entweder wir rasten aus oder wir machen etwas ganz anderes.

— *Wenn Sie niemals mitbekommen, dass Sie kurz vorm Explodieren sind, haben Sie auch keine Chance, einen Schritt zurückzutreten und sich abzuregen.* —

Ich vermute, Sie würden gern wissen, was sich hinter Option zwei verbirgt – denn sonst würden Sie wohl nicht dieses Buch lesen. Das Geheimnis der Gelassenheit ist eine gute Selbstbeobachtung: Sie *nehmen bewusst wahr*, dass Sie gleich in die Luft gehen werden, und geben sich selbst die Chance, sich zu beruhigen. Sich selbst bewusst wahrzunehmen ist der Trumpf, den Sie in der Hand haben. Erst wenn