



# Hallo Trotzkopf!

Irgendwann trifft es alle Eltern – egal wie friedliebend das liebste Kind von allen vorher war. Plötzlich ist Schluss mit lustig!

# Die Trotzphase und das echte Leben

Warum trotzen Kinder? Was geht im Trotzkopfgehirn vor sich?  
Versuchen wir einmal, uns in die »lieben« Kleinen hineinzusetzen ...

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie sind in China zur Schachweltmeisterschaft eingeladen. Sie spielen aber gar kein Schach und sprechen kein Chinesisch. Außerdem haben Sie großen Durst und müssen aufs Klo. Während Sie mit Hand und Fuß zu erfragen versuchen, wo Sie ein Glas Wasser bekommen und wo die nächste Toilette ist, erklärt Ihnen eine sehr freundliche Dame in fließendem und äußerst deutlich artikuliertem Mandarin die Schachregeln. Sie verstehen nicht genau, was die Frau Ihnen sagen will, aber sie spricht langsam und mit ausladenden Gesten. Manchmal schaut sie ein wenig genervt, denn sie wird ungeduldig, weil Sie offensichtlich nicht wissen, was zu tun ist.

Egal. Sie denken sich noch nicht viel dabei und versuchen, endlich ein Geschäft zu finden, wo Sie Wasser gegen Ihren Durst kaufen können, scheitern aber

wieder kläglich. Jemand drückt Ihnen dafür lächelnd ein Stück Brot in die Hand. VERDAMMT! Die Blase ist mittlerweile auch kurz vor dem Platzen. Jetzt kommt noch jemand und überreicht Ihnen feierlich ein Buch mit den Schachregeln. Aber – AH!! Das wollen Sie ja gar nicht, weil Sie gerade dehydrieren, es aber nicht wirklich verbalisieren können. Sie sind sich in dieser Situation nicht sicher: Ist das Ganze nun kafkaesk-tragisch, absurd-witzig oder lauert da irgendwo die versteckten Kamera? Wie dem auch sei, eines ist sicher: Für Sie fühlt sich all das völlig verwirrend und absolut undurchschaubar an. Und als wäre die Situation nicht ohnehin schon schlimm genug, kommt aus dem Off plötzlich ein Mensch und brüllt Sie an und will Sie jetzt auch noch umarmen. Spätestens ab diesem Zeitpunkt ist selbst der friedfertigste Mensch kurz vor einem mittleren Nervenzusammenbruch ...

Genau so geht es Kindern in der Trotzphase.

Das, was wir als »Trotzanfall« oder Wutausbruch bezeichnen, ist nichts anderes als ein »Übermann-Werden« von Gefühlen. Im Grunde genommen schaltet sich bei einem sogenannten »Trotzanfall« die linke Gehirnhälfte, die für die Logik zuständig ist, einfach ab und die rechte Gehirnhälfte, die impulsiv und emotional ist, wird die alleinige Herrscherin über unsere Kinder und gelegentlich auch über uns.

Damit das Gehirn unserer Kinder in so stressigen Situationen integriert arbeiten kann (also so, dass wieder beide Gehirnhälften gleichermaßen aktiv und miteinander verbunden sind), muss sich das Kind erst einmal beruhigen. Aber das kann nur funktionieren, wenn wir ihm dabei helfen.

Denken Sie zukünftig immer, wenn sich Ihr trotzendes Kind brüllend auf den Boden wirft, an die imaginäre Schachweltmeisterschaft in China: Die Situation ist alles andere als prickelnd und Sie fühlen sich wirklich schrecklich – genauso fühlt sich auch Ihr Kind. Es hat zwar bereits einen eigenen Willen und eine genaue Vorstellung von dem, wie etwas sein sollte oder zu funktionieren hat. Allerdings kann es vieles noch nicht selbst tun und ist auch nicht in der Lage zu artikulieren, was es genau will. Obendrein soll es sich an widersinnige Regeln und Konventionen halten, die es nicht versteht und deren Großes und Ganzes ein Kind nicht überblicken kann. Die verständliche Reaktion? Überforderung, ein großes Potpourri an Gefühlen, Wut, Auf-den-Boden-Werfen – kurzum: der umgangssprachliche Trotzanfall.

## Hört es jemals wieder auf?

Die Zeit zwischen 15 Monaten und drei Jahren gilt als die Hauptzeit der Trotzphase. Betrachtet man die Trotzphase losgelöst vom Alter, gilt: Das Trotzalter stellt sich dann ein, wenn sich das Kind seiner körperlichen und motorischen Fähigkeiten bewusst wird – und auch spürt, was es alles gern können würde, aber noch nicht alleine schafft. Wenn es anfängt, sich als eigenständige Person wahrzunehmen. Diese Phase kann also bis weit ins Kindergartenalter dauern.



♠ Die Trotzphase hat immer mit dem Streben der Kinder nach Autonomie zu tun. Wichtig ist eine Kommunikation und Interaktion auf Augenhöhe.

aus: Tropper, Die Trotzphase ist kein Ponyhof (ISBN 9783432101347) © TRIAS Verlag

Jungs trotzen im Schnitt übrigens länger als Mädchen, wenngleich Letztere genauso heftige Wutausbrüche haben. Weiter kann man verallgemeinern: Ruhige, schüchterne Kinder haben weniger Zornanfälle als impulsive, dickköpfige. Und ein hungriges, müdes Kind platzt eher als ein waches und satt. Viel mehr lässt sich über Stärke und Vorkommen von Trotzanfällen jedoch nicht generalisieren. Denn: Jedes Kind ist anders und wundervoll einzigartig. Übrigens, die Anzahl und Intensität der Wutanfälle kann stark variieren. Zwischen einigen Malen pro Tag und nur einem Mal die Woche; zwischen beinahe völlig unerträglich und leicht entnervend.

Aber es gibt ein Licht am Ende des Tunnels! Mit drei Jahren steigen die Fertigkeiten des Kindes enorm an und es verspürt weniger Frustration bei der Umsetzung seiner Vorstellungen. Darüber hinaus kann es sich nun verbal viel besser ausdrücken und verständlich machen. Es gelingt ihm auch besser, Situationen und Abläufe einzuordnen. Dies führt in den meisten – aber nicht allen! – Fällen dazu, dass die Wut- und Gefühlsausbrüche weniger werden und langsam abebben.

## Warum das Trotzkopfgehirn nicht anders kann

Die Trotzphase wird in der Fachliteratur nicht umsonst auch Autonomiephase

genannt. Es geht bei den Kindern darum, selbstwirksam zu agieren. Das Kind hat eine Vorstellung von dem, was es tun muss, um an sein Ziel zu kommen, schafft es aber oft nicht: Ein Ball ist unter den Schrank gerollt. Das Kind legt sich auf den Boden und will mit seinen kleinen Ärmchen den Ball erreichen. Es probiert es immer wieder, aber seine Arme sind zu kurz. In seinem Alter weiß das Kind noch nicht, dass es auch mit einem kleinen Stock oder Kochlöffel zum Ziel kommen kann. Und artikulieren kann es seinen Wunsch auch noch nicht. Es ist frustriert und enttäuscht. Es ist traurig und überfordert. Es ist wütend! Schimpfen kann es noch nicht, um sich Luft zu machen. Es kann seinen Zorn nicht erklären. Was also tun? Die klare Reaktion aus Sicht des Kindes ist der sogenannte Trotz. Was Müttern hilft, sind Gin und ruhige Nerven!

### Die Autonomiephase/Trotzphase

Der Name »Trotzphase« ist übrigens umstritten, handelt es sich beim Trotzen doch nicht um eigensinnigen Widerstand gegen eine Autorität, sondern vielmehr um ein Streben nach Autonomie. Der Begriff »Autonomiephase« wird daher in der Literatur häufig verwendet. Auch die Termini »Willensphase« oder »Ich-Entdeckungsphase« findet man häufig in Fachbüchern. In diesem Buch wird aus praktischen Gründen das Wort »Trotzphase« verwendet, da es vielen Lesern am vertrautesten ist.



# Trotzsituationen

Immer wieder werden Sie mit Trotzsituationen konfrontiert werden. Zu Hause, unterwegs, im Kindergarten ... Gut gewappnet erträgt es sich leichter.



# Die besten Strategien

Ein paar grundsätzliche Dinge und goldene Regeln helfen, dass Trotzköpfe nicht ganz so oft explodieren.

Was tun, wenn der liebe Nachwuchs in seiner Wutschleife feststeckt und einen Trotzanfall vom Feinsten hat? Es gibt Strategien und Herangehensweisen, wie Sie diese anstrengenden Minuten – denn zum Glück dauert es meist nicht viel länger – mit Ihrem Kind gemeinsam durchstehen. Und mit ein wenig Umstrukturierung im Alltag lassen sich manche Trotzanfälle sogar ganz vermeiden.

## Den kleinen Trotzkopf mitentscheiden lassen

Je mehr ein Mensch frei bestimmen darf, desto eher kann er damit leben, wenn über seinen Kopf hinweg bestimmt wird. Wie aber mit einem Kind kommunizieren, das nicht sprechen kann? Je jünger Kinder sind, desto ferner scheint es zu liegen, sie als kompetente, gleichwertige

Partner mit eigenen Rechten anzusehen und sie an Entscheidungen, die sie oder gar die Gemeinschaft betreffen, zu beteiligen. Besonders im U3-Bereich überwiegt oft eher eine fürsorgliche Haltung. Fachkräfte wie Eltern meinen, zu wissen, was die Kinder brauchen, und dafür sorgen zu können, dass sie es auch bekommen. Zudem fällt es vielen Erwachsenen angesichts der verbalen Eingeschränktheit der Kinder schwer, in einen Dialog mit ihnen zu treten.

Partizipation kann jedoch mit der Geburt beginnen. Erste Partizipationsprozesse entstehen, wenn eine Mutter und ihr Baby aushandeln, wann gestillt wird. Kinder bringen ihre Bedürfnisse und Interessen in 100 Sprachen zum Ausdruck, indem sie alle ihnen zur Verfügung stehenden Kommunikationsmittel einsetzen, seien es Gestik, Mimik, Geräusche

oder Laute. Wenn Erwachsene diese Sprachen lernen, werden schon mit sehr jungen Kindern Dialoge und gemeinsame Entscheidungen möglich.

Was also bereits bei den ganz Kleinen beginnt, wird bei den größeren Kindern dringlicher: Bedürfnisse, Wünsche, eigene Vorstellungen und der Drang, selbstbestimmt zu handeln. Dabei stoßen sie aber immer wieder an Grenzen. An solche, die in der Natur der Dinge liegen: Das Kind ist zu klein, um an die Keksdose im obersten Regalfach zu gelangen. Aber auch an Grenzen, die wir ihnen »aufzwingen«, weil wir – Hand aufs Herz – nicht anerkennen, dass unsere Kinder eine eigene Meinung und eigene Wünsche haben. Ob das nun auf dem Spielplatz oder im Supermarkt ist, wenn Kinder noch länger auf der Schaukel sitzen möchten oder unbedingt einen

Schokoriegel haben wollen, sollten wir diese Wünsche respektieren. Wir können unsere Entscheidung gegen Sandalen im Winter oder Schokoriegel an der Kasse rational begründen. Doch im Prinzip ist es wie bei einer heftigen Politikdebatte im Freundes- und Verwandtenkreis: Leben und leben lassen. Denn die jeweiligen Wünsche von Eltern und Kindern passen in gewissen Fällen eben einfach nicht zusammen, man kommt auf keinen grünen Zweig. Es gilt also einen gemeinsamen Nenner zu finden, mit dem beide Seiten leben können. Demokratie im Kleinen mit den Kleinen, inklusive sinnvoller und kindgerechter Rahmenbedingungen und Strukturen, die dem Kind Sicherheit geben. Und noch etwas: Was, denken Sie, ist die beste Eltern-Reaktion in diesen kindlichen Gefühlsbädern? Gelassen bleiben und sich freuen! Freuen? Ja! Jedes Mal wenn ein Kind »Nein« sagt, lernt es sich als eigenes Individuum mit eigenen Absichten und Handlungszielen zu begreifen und macht somit einen weiteren wichtigen Schritt in seiner Entwicklung.

## Sich auf Augenhöhe begegnen

Was Chefs in Management-Seminaren lernen, gilt auch für Eltern: Die Kommunikation mit den Mitarbeitern oder in unserem Fall den Kindern muss stimmen. Der Titel des Bestsellers von Psychiater Thomas A. Harris »Ich bin o.k., du bist