

## **„Ich will aber nicht“ – Toni ist wütend**

### **Ein Impuls zum Thema Wut von Aileen Schulze (Kita Gestiefelter Kater)**

Gerade war noch alles entspannt. Die Kinder tobten auf dem Spielplatz bei der Spreewaldstraße, es gab Eis, die Stimmung war gut. Tonis Papa hat alles bedürfnisorientiert navigiert: erst angekündigt „Toni, in 5 Minuten gehen wir“ und dann wollte er nun aber wirklich los, er ruft „So, jetzt gehen wir aber“. Toni aber denkt nicht einmal daran und wird richtig dolle wütend. Mit allem drumherum: auf den Boden schmeißen, schimpfend, verzweifelnder Blick: Es ist doch gerade so schön!

Wir haben ja alle gelernt, dass es nichts bringt jetzt zu sagen „Okay, dann gehe ich jetzt alleine nach Hause“, weil es die Wut nicht besänftigt, sondern höchstens durch Angst „Papa geht ohne mich“ ersetzt. Toni kann dann nichts daraus lernen. Was macht Tonis Papa jetzt?

Eine kleine Reise in das Gehirn von Toni in diesem Moment soll uns Klarheit bringen:

Wir nutzen dafür das Handmodell von Dr. Daniel Singer. Stellen Sie sich vor, Ihre Hand ist das Gehirn von Toni. Legen Sie Ihren Daumen in die Handinnenfläche und schließen Sie die restlichen Finger (es sieht dann aus wie eine Faust, die den Daumen umschließt). Ihre Handinnenfläche und Handgelenk sind nun der Hirnstamm. Der steuert Atmung und Herzschlag.

Ihr Daumen ist das limbische System – die Gefühlszentrale, hier entsteht die Wut. Hier wird der Alarm ausgelöst. Ihre Finger, die sanft auf dem Daumen liegen und ihn und den Hirnstamm schützend ummanteln, sind der präfrontale Cortex. Dieser Teil ist der Denker, die Vernunft, der Anteil in uns, der nachdenken kann, bevor er handelt.

Als Tonis Papa rief: „So, jetzt gehen wir aber“ bleibt die Faust nicht entspannt umschlossen, sondern die Finger öffnen sich und der Denkeranteil (Finger) geht offline. Kein Anschluss unter dieser Nummer. Die Notfallzentrale ist jetzt voll aktiviert und das Toni kann rein neurobiologisch nicht mehr zuhören oder verstehen. Über reine Worte und Erklärungen käme Tonis Papa jetzt nicht weiter.

Tonis Papa weiß, was jetzt nur hilft, ist zur Atmung und zum Herzschlag durchzukommen, den Körper also aktivieren. Eine sanfte Stimme, Ruhe und Präsenz ausstrahlen. Einfach jetzt da sein, am besten auf die Höhe des Kindes gehen. Ruhig und laut atmen hilft mehr als viele Worte. Vielleicht legt Papa die Hand sanft auf Tonis Rücken. Dann ganz langsam, schließt sich die Faust und der präfrontale Cortex kommt zurück.

Was jetzt passiert ist wichtig. Jetzt hat Toni nämlich die Möglichkeit zu lernen. Nicht wie er besser zuhören soll, sondern wie sein Körper funktioniert. Toni hat sich beruhigt, sie lassen die Wut ausklingen. Toni spürt, in meiner Wut war ich sicher und ich konnte mich (mit Hilfe von Papa) beruhigen. Wenn alle Wogen geglättet sind, kann Tomis Papa jetzt mit ihm reden. Er kann jetzt wieder hören.

Erklären Sie Ihrem Kind auch gern das Faust-Modell. Dann schaffen Sie ein Bewusstsein und können Absprachen treffen, wenn der Denker-Anteil aktiviert ist. Ihr Kind lernt das Gefühl Wut kennen und kann verstehen, was da passiert im Körper.

Kurz und knapp:

- Selbstregulation: eigene Emotion bemerken, durchatmen, in der Ruhe bleiben
- Co-Regulation anbieten: Verbinden und nicht korrigieren, „Du bist wütend, ich sehe das“, „Ich bin da“, aushalten und Halt geben
- Wenn die Wut verflogen ist und der Denkannteil, wieder denken kann, über das Geschehene sprechen und Absprachen treffen

Das Handmodell hilft nicht nur Kindern. Es hilft uns auch, elterliche Wut zu erkennen und Strategien zu entwickeln, wie wir uns selbst regulieren können. Denn nur wenn wir unsere Emotionen kennen, können wir unseren Kindern helfen.