

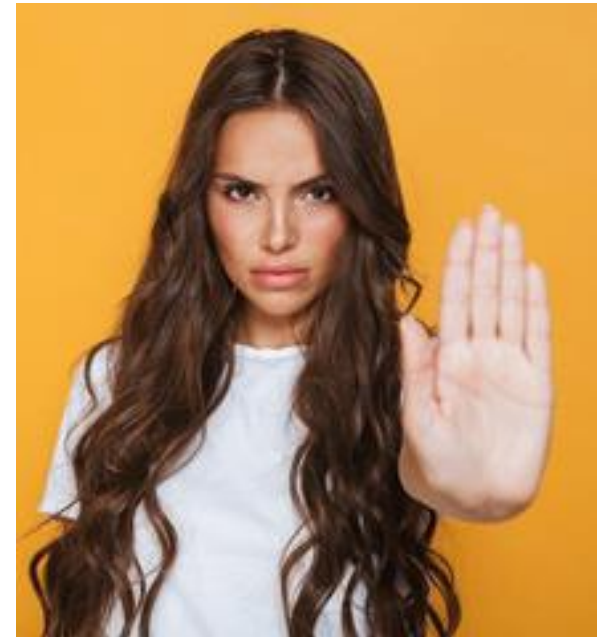
„Ich könnte platzen vor Wut!“



Impulse aus dem
Durlacher
Elterntreffpunkt
vom 31. August 2023

Angenehme und unangenehme Gefühle

- Wut ist kein schlechtes Gefühl.
- Sie ist aber unangenehm.
- Wut ist sinnvoll. Sie weist uns auf unerfüllte Bedürfnisse hin und sorgt dafür, dass wir für uns sorgen.
- Wer keine Wut empfindet, kann sich nicht vor Grenzverletzungen schützen.



„Schlechte Gefühle“

Erziehungsziel im 20. Jhd.:
„Schlechte“ Gefühle sollen
unterdrückt werden



Gefühle unterdrücken ist scheinbar eine Lösung – aber keine gute!



Unterdrückte Gefühle wollen nach oben. Der Wasserball wird immer voller und es wird immer schwerer ihn unten zu halten.

Emotionsregulation:

Lernen, die Gefühlswelle zu reiten, statt von ihr mitgerissen zu werden

Wer schreit hat Schmerzen



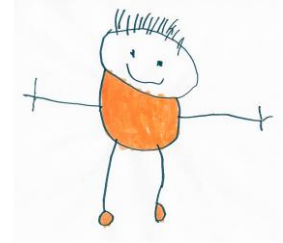
Wir schreien nicht
ohne Grund.

Und es ist immer ein
guter, ein wichtiger
Grund.

Was ist der Grund???

**Rückschluss:
Kind ist Ursache**

Verhalten des Kindes



Beobachtung



Wut



Spontane Reaktion



Grund oder Auslöser?

Wichtig:

Es ist das **Verhalten** unserer Kinder, das Gefühle in uns auslöst. Es ist nicht unser Kind als Person.

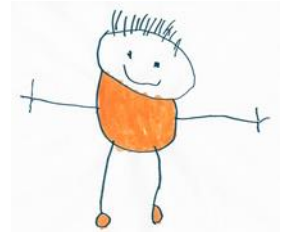
Und:

Das Verhalten ist nur der **Auslöser**. Es ist nicht der Grund für unsere Gefühle.



Erinnerungen
Erinnerte Gefühle
Familiäre Prägung
Überzeugungen
Glaubenssätze
Verurteilungen
Umwelt
Stress
Belastungen
Unerfüllte Bedürfnisse
Druck
Befürchtungen Zukunft
Vergleiche
Anspruch
Tabu

Verhalten des Kindes



Beobachtung



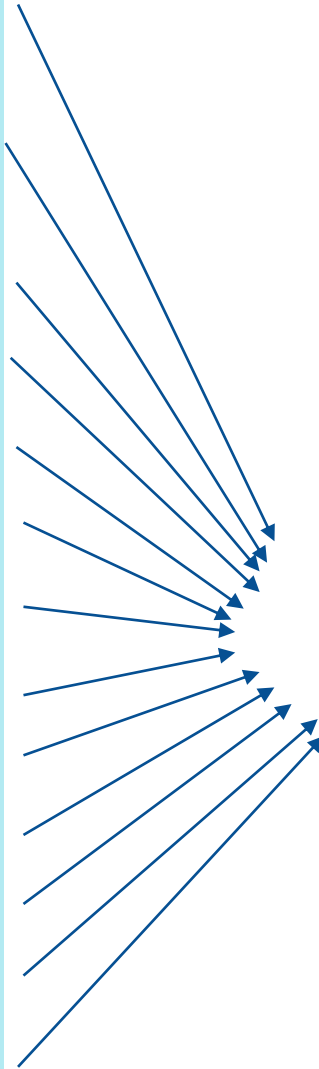
**Interpretation
Gedanken**



Wut



Erinnerungen
Erinnerte Gefühle
Familiäre Prägung
Überzeugungen
Glaubenssätze
Verurteilungen
Umwelt
Stress
Belastungen
Unerfüllte Bedürfnisse
Druck
Befürchtungen Zukunft
Vergleiche
Anspruch
Tabu



Erinnerung und Prägung



Emotionen unserer Kinder erinnern uns Emotionen, die wir in unserer Kindheit gefühlt haben, die aber nicht willkommen waren.

Gedanken über mein Kind



„Mein Kind ist

- böse
- unerzogen
- unmöglich
- egoistisch
- gewalttätig
- aggressiv
- rücksichtslos
-“

Gedanken über mich

„Wenn mein Kind sich so verhält,
bedeutet das, dass ich:



- als Elternteil versagt habe.
- schwach oder dumm bin.
- überfordert bin.
- mir von meinem Kind auf der Nase herumtanzen lasse.
- strenger sein muss.“

Gedanken über die Zukunft

„Wenn das so bleibt, wird mein Kind:

- sich für immer so verhalten.
- Niemals auf mich hören.
- später keine Freunde haben.
- überall auffallen.
- in der Kita / Schule scheitern.
- sich nie „richtig“ benehmen lernen.
- keine gute Partnerschaft erleben.
- nicht erfolgreich im Leben sein.
- kriminell oder drogenabhängig.
-“



Gedanken über die Umgebung

„Die Menschen werden schlecht über mich und mein Kind denken:

- Sie schauen mich kritisch an.
- Sie fühlen sich gestört.
- Sie halten mich für unfähig.
- Sie werden mir „gute Ratschläge“ geben.
- Sie wollen nichts mehr mit mir zu tun haben.
- Sie halten mein Kind für unerzogen oder böse
- Sie halten mein Kind für keinen guten Umgang für ihr Kind.
- Sie werden das Jugendamt verständigen.
- Mir wird mein Kind weggenommen.“



Falsche Erwartungen, Vergleiche und Tabus

Familie sein ist ganz anders als gedacht. Es ist so viel schwerer.

Medien und Social Media suggerieren: „Heile Welt“ und „Happy Family“ allüberall

Elternwut, Versagensgefühle, Enttäuschung und Verunsicherung sind ein Tabuthema



Mein eigener Anspruch



Viele Eltern wollen perfekt sein.

Sie wollen es besser machen als die eigenen Eltern. Oder zumindest genauso gut.

Instagram: Es ist ganz einfach. So musst du es machen, dann klappt es!

Auch hier wird viel verglichen.

Kinder als Blitzableiter

Vielleicht bekommen die Kinder auch nur Wut ab, die wir eigentlich auf andere Menschen / Umstände empfinden:



- Mental Load
- Ungerecht empfundene Aufgabenverteilung in der Partnerschaft
- Gesellschaftliche Erwartungen
- Konflikte im Umfeld
- Beruflicher Druck
- Erwartungen der Familie
-

Meine unerfüllten Bedürfnisse

Gerade in der ersten Familienphase sind wir als Eltern sehr oft gefordert bzw. überfordert.



- Es ist ganz anders als gedacht.
- Ich bin unsicher.
- Ich bin müde.
- Ich bin alleine.
- Ich habe keine Zeit für mich.
- Ich komme zu nichts.
- Ich bin komplett fremdbestimmt.
- Die Wohnung sieht „schlimm“ aus.
- Ich fühle mich nicht wirksam.
-

• KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

- Luft
- Wasser
- Bewegung
- Nahrung
- Schlaf
- Distanz
- Unterkunft
- Wärme
- Gesundheit
- Heilung
- Kraft
- Lebenserhaltung

• INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT

- Authentizität
- Einklang
- Eindeutigkeit
- Übereinstimmung mit eigenen Werten
- Identität
- Individualität

• EINFÜHLUNG

- Empathie
- Verständnis (i. S. von verstanden werden)
- Gleichbehandlung
- Gerechtigkeit
- Entspannung
- Erholung
- Ausruhen, Ruhe
- Spiel
- Leichtigkeit

• VERBINDUNG

- Wertschätzung
- Nähe
- Zugehörigkeit
- Liebe
- Intimität/Sexualität
- Unterstützung
- Ehrlichkeit
- Gemeinschaft
- Geborgenheit
- Respekt
- Kontakt
- Akzeptanz
- Austausch
- Offenheit
- Vertrauen
- Anerkennung
- Freundschaft
- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeit
- Toleranz
- Zusammenarbeit

• GEISTIGE BEDÜRFNISSE

- Harmonie
- Inspiration
- „Ordnung“
- (innerer) Friede
- Freude
- Humor
- Abwechslungsreichtum
- Ausgewogenheit
- Glück

○ Ästhetik

○ ENTWICKLUNG

- Beitrag
- Wachstum
- Anerkennung
- Feedback
- Rückmeldung
- Erfolg im Sinne von Gelingen
- Kreativität
- Sinn
- Bedeutung
- Effektivität
- Kompetenz
- Lernen
- Feiern
- Trauern
- Bildung
- Engagement

• SICHERHEIT

- Schutz
- Übersicht
- Klarheit
- Abgrenzung
- Privatsphäre
- Struktur

• AUTONOMIE

- Freiheit
- Selbstbestimmung

- Welche Bedürfnisse sind für mich **persönlich** besonders wichtig? Was brauche ich mehr als andere?
- Bei welchen Bedürfnissen bin ich **aus Erfahrung** besonders wachsam? Was sind meine **wunden Punkte**?
- Welche **Werte** sind mir besonders wichtig, weil sie meiner tiefen **Überzeugung** / meiner Werthaltung entsprechen?



Wie kann ich mich um mich kümmern?

Um manche Bedürfnisse kann ich mich kümmern,
bevor sie sich über Wut äußern.



- Schlaf
- Essen
- Pausen
- Lautstärke
- Betreuung
- Anspruch
- Aufgaben abgeben
-

Notbremse ziehen Erst ich – dann das Kind!



90 Sekunden,
die entscheidend sind!

C I A

1: C

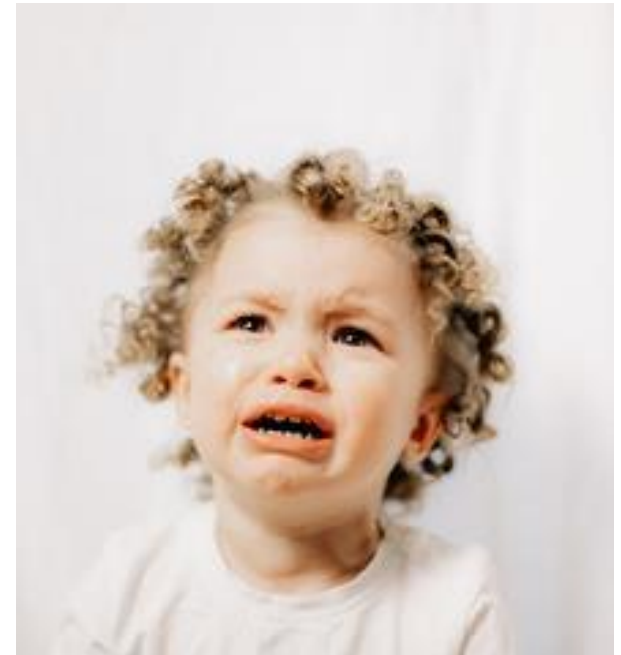
Cut / Schnitt!



Stopp! Jetzt!



Film oder Wirklichkeit?



2:1

Imagine – Stell dir vor!



Stell dir vor,
wie es ohne Cut weitergegangen wäre!

3: A

Act – ein neues Ende

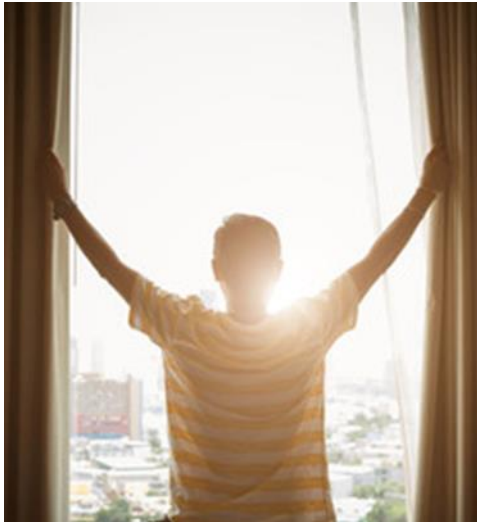


(Da-)Sein statt Tun

Wie fahre ich mich runter?

Beispiele:

- Im Hier und Jetzt bleiben
- Laut „STOPP“ sagen
- Raus gehen, Raum wechseln, Fenstern öffnen
- Atmen (Bauchatmung, langsam ein – kräftig und laut aus, „F“ pusten, Box-Breathing (4 sec ein, 4 halten, 4 aus, 4 halten))
- Einen Sinn bewusst nutzen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, ...)
- Mich in den Arm nehmen, die Oberarme streichen
- Zehenstand, Wippen, Hüpfen, Schütteln, Tanzen, Strecken, Dehnen, Klopfen
- Fäuste ballen und lösen (!)
- Gegen etwas schlagen oder drücken
- Langsam ein Glas Wasser trinken
- Bewusst Lächeln
- Hände kalt oder warm waschen
- Body-Scan



Ein Gedanken-Mantra über dein Kind sprechen:



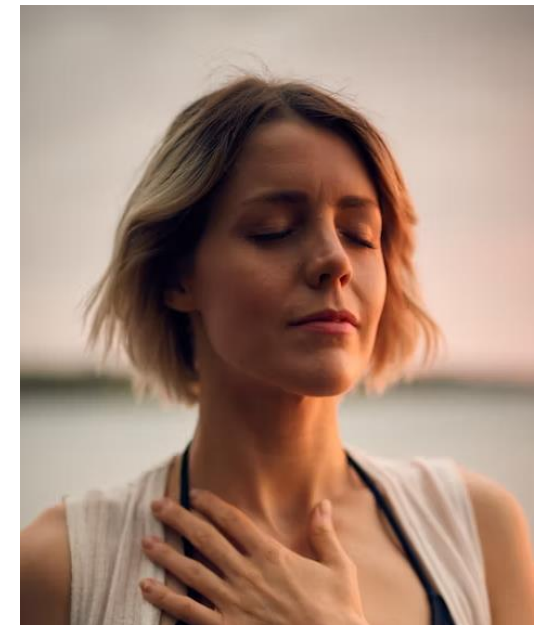
- Es ist nur mein Kind. Es ist Jahre alt.
- Mein Kind macht das beste, das ihm gerade möglich ist.
- Mein Kind will mich nicht ärgern oder provozieren.
- Mein Kind hört gerade auf sich.
- Mein Kind möchte mir etwas mitteilen.
- Mein Kind handelt für sich, nicht gegen mich.
- Mein Kind ist in Not. Es weiß nicht weiter.
- Mein Kind braucht meine Hilfe.
- Mein Kind ist nicht verantwortlich für meine Gefühle.
- Diese Phase ist ganz normal. Sie geht vorüber.



Ein Gedanken-Mantra für dich sprechen:



- Ich bin in Sicherheit.
- Es passiert gerade nichts Schlimmes.
- Alles ist gut.
- Es geht hier nicht um Leben und Tod.
- Ich kümmere mich jetzt erst um mich.
- Ich nehme mir jetzt die Zeit, die wir brauchen.
- Ich bin eine gute Mutter.
- Ich bin gut genug.
- Ich werde das schaffen.
- Es ist egal, was andere Menschen denken.



Das Kind vorbereiten



Sagen, was du verändern möchtest und warum.

Erklären, was du versuchen wirst.

„Ich kümmere mich dann erst um mich, damit ich danach wirklich gut für dich da sein kann. Ich komme so schnell wie möglich wieder zu dir.“

Warum werde ich wütend?

Ich werde wütend, wenn

... ,weil ich in dieser Situation ...

... befürchte /

... erwarte /

... Angst habe /

..., dass.....

Was ich in diesem Moment bräuchte wäre.....

Um das zu ermöglichen, kann ich Folgendes tun:

Unsere Kinder sind unsere Chance



- uns selbst besser und tiefer kennenlernen
 - eigene wunde Punkte wahrnehmen
 - ...und sich um sie kümmern
- wertvolle Fähigkeiten weiterentwickeln
 - gemeinsame Werte neu überdenken

Was ist jetzt schon anders?



Was möchtet ihr ausprobieren?



Raum für Rückmeldungen, Themenwünsche...



Quellen/Literatur/Links/Podcasts

Bücher/Blogs

- Jeannine Mik, Sandra Teml-Jetter: Mama, *nicht* schreien!
- Patricia Cammarata: Mental Load

Hörbuch:

Mutter.Sein. (Spotify, kostenlos)

Podcasts:

Das gewünschtete Wunschkind:

- Mama-Wut (31.05.2022)
- Grenzen setzten (28.01.2022)
- Erschöpfte Eltern (14.06.2022)
- Good enough Parents (01.09.2021)
- Mental Load (8.09.2020)

Kinderbücher über Gefühle:

- Suzanne Lang: Jim ist mies drauf
- Toon Tellegen, Marc Boutavant: Man wird doch wohl mal wütend werden dürfen
- Mies van Hout: Heute bin ich
- Holde Kreul: Ich und meine Gefühle (ab 5 J.)
- Doris Rübel: Ängstlich, wütend, fröhlich sein / Wieso? Weshalb? Warum? (2-4 J.)

Bilder: unsplash und Adobe Stock