

ZU GEHÖRT UND  
VORGELESEN  
FOLGE 15



Hasen und Küken  
Schöne Bücher für  
die Osterzeit

Von Anna Pannen

Es ist Osterbücher-Zeit! Wer noch nie so recht verstanden hat, wie man den Termin dieses Festes berechnet, kann in „Das Osterküken“ von Géraldine Elschner viel lernen: Darin unterhält sich ein Küken durch die Eierschale hindurch mit Mama Henne und teilt ihr mit, genau am Ostersonntag schlüpfen zu wollen. Die Henne muss herausfinden, wann genau das ist: Am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang nämlich (NordSüd, 16 Euro).

Im Bilderbuch „Herr Hase und der ungebetene Gast“ findet ein Hase ein Ei und nimmt es mit nach Hause. Kurz darauf schlüpft ein Küken und richtet jede Menge Chaos an, was den ordnungsliebenden Hasen herausfordert. Am Ende stellt er aber fest, wie sehr er das chaotische Küken liebgewonnen hat (Loewe, 15 Euro). Herzerwärmend: „Das blaue Ei“ von Katharina Bacher. Ein Osterhasenkind findet ein kleines blaues Ei und nimmt es mit, um es zu bemalen. Kurz darauf zwitschert die Singdrossel verzweifelt: Ein Ei fehlt in ihrem Nest! Mit schlechtem Gewissen hält das Hasenkind das schöne Ei in den Pfoten. Behalten oder nicht? Am Ende gibt es das Ei zurück und beschließt, künftig selbstgemachte Schokoladen- statt Vogeleier zu verzieren (Next Level Verlag, 10,90 Euro). Kinder ab sechs Jahren haben Freude an der 160 Seiten langen, schön illustrierten Abenteuer-Geschichte „Hilda Hasenherz“ von Tobias Goldfarb. Das mutige Hasenmädchen Hilda beschließt darin, etwas gegen den fiesen Baron Ratzezahl zu unternehmen, an den alle Hasen ihre Möhrenernte abtreten müssen (Schneiderbuch, 14 Euro).

Ein wahres Kunstwerk ist das Sachbuch „Nenn mich nicht Hase! Alles Wissenswerte über Kaninchen“ von Ilaria Demonti und Camilla Pintonato. Nicht nur ist es unglaublich niedlich und kunstvoll illustriert. Leser ab sieben Jahren finden auch zahlreiche sehr spannende Informationen über die Tiere, von ihrer Anatomie über die korrekte Haltung bis zum Kaninchen in der Literatur- und Kunstgeschichte. Vielleicht das schönste Kaninchensachbuch aller Zeiten (Kleine Gestalten Verlag, 19,90 Euro). Und auch für kleine Kinder ab drei Jahren gibt es ein putziges Sachbuch: „Ich bin der Hase“ von Katrin Wiehle enthält schöne Zeichnungen auf dicken Pappseiten (Beltz, 10 Euro).

# Kreischen und Trampeln

## Warum wir die Wut unserer Kinder schlecht aushalten

Vielen Eltern werden selbst wütend, wenn ihr Kind schreit oder laut weint. Warum nehmen uns diese starken Gefühle so mit? Und wie schaffen wir es, gelassen zu bleiben?

Von Anna Pannen

Julia Lorenzen weiß, wie sie sich gerne verhalten würde, wenn ihre vierjährige Tochter Frieda vor Wut weint. „Das passiert oft, wenn sie am späten Nachmittag müde ist, Süßigkeiten haben will und möchte, dass ich ihr vorlese – ich aber gerade das Abendessen vorbereite und deshalb zu beidem ‚Nein‘ sage“, erzählt die 43-jährige Berliner. Die Mutter hat etliche Bücher zum Thema Erziehung gelesen und möchte ihren Kindern mit der richtigen Mischung aus Empathie und Klarheit begegnen. „Ich weiß, ich sollte in solchen Momenten ruhig bleiben, mich neben Frieda setzen, ihre Gefühle spiegeln und trotzdem bei meinem Standpunkt bleiben“, sagt Julia Lorenzen.

Diesem Idealbild zu entsprechen, fällt der zweifachen Mutter jedoch schwer. „Wenn meine Kinder wütend weinen und schreien, weil ich gerade nicht auf ihre Wünsche eingehe, werde ich manchmal selbst wütend“, erzählt sie. „Dann schimpfe ich, obwohl ich weiß, dass es falsch ist. Hinterher kommt das schlechte Gewissen.“ In dieser Geschichte möchte Lorenzen deshalb nicht unter ihrem richtigen Namen auftreten. Auch Frieda heißt in Wirklichkeit anders. Die Berliner Mutter fragt sich, was es mit der weinenden Frieda macht, wenn sie ablehnend statt verständnisvoll reagiert. „Oft schaffe ich es immerhin, nicht zu schimpfen, aber dann steht meine Tochter allein im Wohnzimmer und weint vor sich hin, während ich in der Küche koche.“ Schadet sie ihrem Kind?

### Gefühle mit schlechtem Ruf

Lorenzen ist nicht das einzige Elternteil, das sich diese Frage stellt. Viele Mütter und Väter hadern damit, in Konfliktsituationen mit dem Kind von ihren eigenen Gefühlen überwältigt zu werden. Inke Hummel ist Familienberaterin.

Zu ihr kämen häufig Eltern mit diesem Problem, erzählt die Pädagogin. Wie erklärt sie sich, dass es vielen Menschen so schwerfällt, starke Gefühle ihrer Kinder zu begleiten?

„Zunächst einmal haben bestimmte Gefühle gesellschaftlich einfach einen schlechten Ruf“, sagt Hummel. „Neidisch oder wütend zu sein oder laut zu weinen gehört sich vermeintlich nicht.“ Die meisten Eltern hätten schon als Kind gelernt, dass solche Gefühle unerwünscht sind. Entsprechend hilflos reagierten sie, wenn die Emotionen sie plötzlich mit Breitseite vonseiten des eigenen Kindes treffen. „Sie haben ja nie Strategien erlernt, mit ihnen umzugehen.“ Das Gefühl von „Das durfte ich auch nicht“ löse dann Wut aus, erklärt Hummel.

### Erinnerung an die Kindheit

Ihr Kollege, der Berliner Pädagoge Udo Baer, sieht das ähnlich. Er hat mehrere Bücher über kindliche Emotionen geschrieben und jahrzehntelang Familien beraten. „Menschen lernen über Vorbilder“, sagt Baer. „Haben meine eigenen Eltern aggressiv auf starke Gefühle reagiert, wecken meine Kinder mit ihrer Wut oder Trauer diese Erinnerung. Und ich reagiere so, wie ich es eben aus der Kindheit kenne.“

Zur Biografie von Julia Lorenzen passt diese Erklärung gut. „Meine Mutter hat mich zwar getröstet, wenn ich mir wehgetan habe. Aber viel öfter habe ich geweint, weil wir uns gestritten haben. Und dann konnte sie nie auf mich zugehen“, erinnert sie sich. „Da blieb sie immer lange sauer, nannte mich verwöhnt und undankbar und schimpfte mit mir.“ Lorenzen fühlte sich in diesen Momenten von der abweisenden Mutter allein gelassen.

Ironischerweise hat sie heute dasselbe Gefühl, wenn Frieda

### Hilfreiche Literatur

Zum Glück gibt es inzwischen zahlreiche Bücher, die Eltern Strategien aufzeigen, wie sie angesichts eines schreienden Kindes ruhig bleiben. Etwa **Erziehen ohne Schimpfen** von Nicola Schmidt (GU, 19,99 Euro) und **Erziehen, ohne die Nerven zu verlieren** von Tania García (Duden, 20 Euro). Wer sich besser in sein Kind hinein-fühlen möchte, dem könnte **Wie Kinder fühlen** von Udo Baer und seiner Frau Gabriele Frick-Baer helfen (Beltz, 16,95 Euro). Um prägende Kindheitserfahrungen geht es auch in Inke Hummels Buch **Wir erwachsenen Trennungskinder** (Beltz, 22 Euro)

weint und wütet. Wieder ist da ein Mensch, den sie scheinbar mit Worten nicht erreicht. Pädagoge Baer kennt das Phänomen aus vielen seiner Beratungen: „Wütende, kaum zu beruhigende Kinder erinnern uns an vergangene Situationen, in denen wir uns hilflos gefühlt haben. Weil wir keine Verbindung mehr zu unserem Gegenüber hatten“, sagt er. Hilflosigkeit aber sei nun mal ein äußerst unangenehmes Gefühl. „Deshalb nehmen uns diese Momente so mit.“

### Worte richten nichts aus

Inke Hummel hat noch eine weitere Erklärung dafür, warum uns wütende Kinder zur Weißglut treiben können. Wir fühlten uns neben einem trampelnden kleinen Wutbündel unglaublich fremdbestimmt, erklärt die Pädagogin. Weder könnten wir einfach weggehen und den schreienden Nachwuchs zurücklassen. Noch irgendetwas ausrichten, um die Situation schnell zu beenden. Denn wie die meisten Eltern wissen: Worte erreichen das Kind in diesen Momenten nicht. Es bleibt nur, abzuwarten.

„Im Beruf und anderen Erwachsenen-Kontexten sind wir es gewohnt, To-Do-Listen abzuhaken und Probleme mit der richtigen Anleitung Schritt für Schritt zu lösen“, sagt Hummel. Das sei beim schreienden Kind nicht möglich, ein Ende nicht abzusehen. „So etwas fühlt sich unsicher und langwierig an und das mag die menschliche Psyche überhaupt nicht gerne.“

### Strategien entwickeln

Hinzu komme, dass Eltern sich ohnehin häufig fremdbestimmt fühlten. „Wir geben einiges auf, wenn die Kinder klein sind: genügend Schlaf etwa und selbstbestimmte Zeiteinteilung.“ Ein kindlicher Wutanfall sei dann manchmal der sprichwörtliche Tropfen, der das



Nicht mit Worten zu erreichen: Situationen wie d



Diese stressen Eltern und erzeugen Hilflosigkeit.

Fass zum Überlaufen bringe: „Der Zeitpunkt, wo wir nicht schon wieder geduldig sein können, nicht noch mehr Fremdbestimmung aushalten.“

Was können Eltern tun, wenn sie merken, dass dieser Zeitpunkt bei ihnen gekommen ist? Das Kind allein zu lassen oder auszuschimpfen ist schließlich keine Lösung. Wie lernt man, ruhig neben einem kleinen Wüterich zu sitzen, ohne sich von den eigenen Emotionen überwältigen zu lassen? Leicht sei es nicht, hier neue Strategien zu entwickeln, stellt Udo Baer klar.

Zu stark prägten Menschen die eigenen Kindheitserfahrungen. „Wer selbst Gewalt erfahren hat, für den ist es harte Arbeit, sich alternative Methoden der Konfliktlösung anzueignen“, sagt er. Wie eine Fremdsprache müssten diese Menschen lernen, Unstimmigkeiten friedlich auszutragen. Und erfahren, dass eine Auseinandersetzung auch ohne Herumschreien enden kann.

#### In sich hineinhorchen

Die gute Nachricht: Irgendwann klappt es. „Die schlechten Erfahrungen werden nach und nach mit den neuen, besseren überschrieben und schließlich zur Gewohnheit“, sagt Baer.

Er selbst bringt Eltern in seinen Beratungen bei, nach einer Auseinandersetzung mit dem Kind in sich hineinzuhorchen. „Wenn das Gefühl einem sagt, dass irgendetwas nicht richtig gelaufen ist, sollte man dem nachgehen. Strategien entwickeln, wie es beim nächsten Mal besser laufen kann.“ Der Pädagoge fragt ratsuchende Eltern auch stets, was sie selbst als Kind in Situationen gebraucht hätten, in denen sie wütend, enttäuscht oder traurig waren. „Mich zu fragen, wie ich gerne getröstet worden wäre, kann ein echter Augenöffner sein.“

„**Festzustellen, dass es anderen Eltern ähnlich geht wie mir, ist wahnsinnig entlastend.**“

Udo Baer, Pädagoge

Genauso wichtig sei es, mit anderen Eltern zu sprechen. Darüber, wie schwierig man es findet, angesichts des wütenden Kindes ruhig zu bleiben. Und darüber, wie die andere Familie solche Situationen lösen. „Festzustellen, dass es anderen Menschen ähnlich geht wie mir, ist wahnsinnig entlastend.“

Und man kann viel voneinander lernen“, sagt Pädagoge Baer. In sehr verfahrenen Situationen rät der Pädagoge auch mal dazu, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, etwa bei einer Familienberatungsstelle.

Wie begleiten wir unsere wütenden Kinder denn nun am besten? „Oft hilft es, einfach ruhig beim Kind sitzen zu bleiben und nichts zu tun“, sagt Inke Hummel. Der Elternteil könne die Situation kurz beschreiben („Du bist wütend, weil ich das Eis nicht kaufe. Du findest Eis so lecker“). So lerne das Kind, Worte für die eigenen Gefühle zu finden. Irgendwann ebbe die Wut ab, dann helfe es, das Kind an die Hand zu nehmen und gemeinsam etwas anderes zu machen. Nach und nach lerne es so eine immer bessere Impulskontrolle. „Diesen Prozess kann man nicht abkürzen, weil er mit der Hirnreifung zusammenhängt. Aber es lohnt sich, als Elternteil ein paar Jahre lang diese Geduld aufzubringen. Man zieht dann einen konfliktfähigen Menschen groß“, sagt Hummel.

#### Fühlt sie sich abgewiesen?

Und wenn für geduldiges Begleiten mal keine Zeit ist? Julia Lorenzens Tochter weint häufig genau dann, wenn ihre Mutter gerade beschäftigt ist. „Ich koche und sie will spielen. Sage ich, dass das nicht geht, wirft sie sich weinend auf den Boden“, erzählt sie. Lorenzen fragt sich, ob Frieda Schaden nimmt, wenn sie weiter in den Töpfen rührt, statt sich zu ihr zu setzen. Und ob sie sich genauso abgewiesen fühlt wie sie damals von ihrer Mutter. „Aber das Essen muss ja fertig werden.“

Udo Baer findet es normal, dass Eltern im stressigen Familienalltag nicht immer geduldig trösten können. „Hauptsache, sie trösten ihre Kinder generell häufig. Dann ist es nicht so schlimm, wenn ab und zu mal keine Zeit dafür bleibt.“ Julia Lorenzen könne in der beschriebenen Situation ruhig weiter kochen, erklärt der Pädagoge. Idealerweise zeige sie ihrer Tochter, dass die den Kontakt zu ihr nicht verloren hat. Etwa so: „Ich weiß, du willst jetzt spielen. Aber ich habe erst nach dem Essen Zeit dafür.“

Baer findet es auch legitim, als Eltern ab und zu genervt zu reagieren. „Kinder dürfen und müssen

lernen, dass auch Erwachsene nicht immer alles können.“ Zwar seien Vorwürfe nach dem Motto „Du machst mich wahnsinnig“ unangebracht. Ehrliche Ich-Botschaften wie „Ich weiß, du bist traurig, aber ich kann grad auch nicht mehr“ könnten Kinder aber durchaus verkraften.

#### Fehler sind keine Schande

Das schlechte Gewissen, dass Julia Lorenzen häufig plagt, hält der Pädagoge nicht für zielführend. „Selbstvorwürfe machen nieman-

ANZEIGE

#### TIMEPLANER

ANZEIGE

#### Berlin MBA – jetzt informieren!

Online Info-Abend 19.3.24, 18 Uhr

Berufsbegleitend oder Vollzeit, internationale Inhalte, in Englisch

Jetzt anmelden + informieren:

[www.berlin-professional-school.de](http://www.berlin-professional-school.de)

den zum besseren Elternteil“, findet er. Was Eltern und Kinder bräuchten, sei eine andere Form von Fehlerkultur. „Jeder Mensch macht Fehler, und unsere Kinder müssen lernen, dass das keine Schande ist. Und eine Entschuldigung keine Niederlage.“ Wenn wir also glauben, einen Fehler gemacht zu haben, sei es wichtig, sich knapp und ehrlich beim Kind zu entschuldigen.

#### Unterdrücken hilft nicht

Negative Gefühle zu unterdrücken sei nie eine gute Idee, weder bei uns noch bei unseren Kindern, erklärt der Pädagoge. „Es ist fatal Kinder vermeintlich ‚unter Kontrolle‘ zu haben, wenn der Preis dafür ist, dass sie nicht lernen, mit starken Emotionen umzugehen“, sagt er. Die brächen sich nämlich ohnehin irgendwann Bahn: „Die Aggressivität kommt dann an anderer Stelle raus. In Internetforen. Im Straßenverkehr. Oder in der Wahlkabine.“

ANZEIGE

## MODE & STIL

Anja Müller  
Goldschmiedemeisterin

Mainzer Straße 17  
10715 Berlin Wilmersd.  
030 8533313  
Di-Fr 11-18 & Sa 10-13  
[geschmiedetes.com](http://geschmiedetes.com)

## Berlins beliebtester Newsletter

Der preisgekrönte Newsletter  
Tagesspiegel Checkpoint berichtet morgens  
über die wichtigsten Nachrichten  
und die größten Aufreger der Stadt.

[checkpoint.tagesspiegel.de](http://checkpoint.tagesspiegel.de)

TAGESSPIEGEL