

 **wireltern.ch**  
Wie sind Ihre Erfahrungen mit  
Trotzen? Schreiben Sie uns  
→ [redaktion@wireltern.ch](mailto:redaktion@wireltern.ch)

# Nein, will selber!

Das Trotzalter ist besser als sein Ruf. Ein Plädoyer für einen verständnisvollen Umgang mit dem wichtigen Entwicklungsschritt – der heute auch Autonomiephase genannt wird.

Text Veronica Bonilla Gurzeler

**E**s ist ein machtvolles Wort, welches das Kind zwischen dem ersten und dem zweiten Geburtstag lernt: Nein.

Nein, nein, nein!

Und zweifellos ein wichtiges Wort. Denn es leistet dem Kind allerbeste Dienste, nicht nur jetzt, sondern auch später im Leben. Etwa wenn es darum geht, pubertärem Gruppendruck zu widerstehen oder übergriffiges Verhalten abzuwehren. Gut, wenn dieses Zauberwort früh gelernt werden darf. Denn wie sagt der Volksmund: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.» Ganz so endgültig erlischt unsere Lernfähigkeit im Erwachsenenalter zwar nicht, wertvoll ist es in jedem Fall, sich schon in jungen Jahren in Selbstbestimmung zu üben.

## Was will das Kind?

Man könnte also denken, als Eltern würden wir das neu entdeckte Nein unserer Kinder begeistert willkommen heissen. Weit gefehlt! Aber irgendwie auch verständlich: Der kleine Mensch wird nämlich plötzlich sperrig, lehnt ab, was er eben noch kommentarlos akzeptiert hat und will stur sein eigenes Ding durchziehen.

Plötzlich können wir ihm nicht mehr die Stiefel überziehen und zwei Minuten später

an der Tramhaltestelle stehen. Nein! Er will gar keine Stiefel tragen. Sondern die Turnschuhe. Und diese selber überziehen. Oder vielleicht auch etwas ganz anderes – wenn wir bloss wüssten was? Damit fordert er uns ganz schön heraus.

Bei manchen Kindern wird das Nein von einem Tag auf den anderen zum Hauptwort ihres Vokabulars, meist um den zweiten Geburtstag herum. Andere benutzen es hin und wieder und mit unterschiedlicher Vehemenz. Allen geht es aber darum, die Welt und den eigenen Willen zu entdecken und auszuüben. «Will selber!» heisst der kategorische Imperativ in dieser Phase, die auch Trotzalter genannt wird und im englischen Sprachraum The Terrible Twos heisst. Mit vier, fünf Jahren ebbt die Phase langsam ab; böse Zungen behaupten, sie ende erst mit dem Auszug aus dem Elternhaus.

Auf den ersten Blick scheint es deshalb ein schlechter Witz zu sein, wenn manche Erziehungsexperten und Pädagogen dafür plädieren, den Begriff Trotzalter abzuschaffen. Ihre Begründung: Er erklärt nur unzureichend, worum es bei diesem Entwicklungsschritt geht. «Kinder haben kein Trotzalter», sagt etwa der dänische Erziehungsberater Jesper Juul provokativ. «Autonomie- oder Selbstständigkeitsphase beschreibt viel bes-

ser, worum es dem Kind jetzt geht», erläutert die Familienberaterin Sabine Baumberger, die zu Juuls Organisation Familylab gehört. «Wenn der Versuch selbstständig zu werden bei den Erwachsenen auf Widerstreben, also auf Trotz stösst, werden die Kinder bald schon ebenfalls trotzig reagieren – oder sie werden abhängig von der Autoritätsperson und entwickeln keine eigene Initiative mehr.»

Je mehr Freiraum wir dem Kind geben können, desto weniger behindern wir es in seiner Entwicklung. Lassen wir es selber die Treppe runtersteigen, wenn es das will, den Kinderwagen schieben statt drinzusitzen oder nochmals schaukeln, bevor wir nach Hause gehen, ist die Chance gross, ohne allzu viele Konflikte durch den Tag zu kommen. Das Kind kann tun, was es zu tun hat: üben, unermüdlich üben. Auf unterschiedlichste Art die Selbstständigkeit erproben. In welcher Form wir ihm Selbstbestimmung ermöglichen, hängt vom jeweiligen Alter, von seiner Wesensart und von den Umständen ab.

## Früher aufstehen

Die heile Welt gibt es aber nicht, oder immer nur ein paar Momente lang. Im Alltag können wir uns nicht pausenlos nach den Bedürfnissen des Kindes richten. Manchmal gilt es, Termine einzuhalten, Züge zu erreichen



«Verbale Strategien wie  
«Mach nicht so ein  
Theater» helfen nichts.»



## «Ein Grossteil der Konflikte mit Kleinkindern entzündet sich am Faktor Zeit.»

### Der Umgang mit starken Gefühlen

Wenn wir im Elternalltag an unsere Grenzen kommen, tappen wir automatisch in alt bekannte Muster, die die Beziehung zum Kind belasten und uns ein schlechtes Gewissen machen. Es lohnt sich deshalb, schwierige Situationen allein oder mit dem Partner zu reflektieren. Die «Elternkiste», ein Kartenset mit Fragen zu 37 Themenfeldern hilft, sich als Eltern besser kennenzulernen und so mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Einige Beispiele:

Wie reagiert mein Kind auf ein Nein? Empfindet es Frust, Wut, Traurigkeit?

Zieht es sich zurück?

Was löst das bei mir aus?

Unter welchen Bedingungen kippt mein Nein in ein Ja?



Kann ich nachvollziehen, was in meinem Kind vorgeht?

Wie helfe ich meinem Kind, seine Gefühle zu verstehen?

Wie wirken sich Emotionen anderer auf mich aus?



Wie fühle ich mich, wenn mein Kind ausflippt? Was bewegt mich dann?

Geraten wir in einen Machtkampf?

Geht es um gewinnen oder recht haben?

Wie könnte ich einen Ausweg aus diesem Kreislauf finden?



Nehme ich meinem Kind übel, dass es schreit und tobt? Kann ich seine Wut akzeptieren? Fühle ich mich verantwortlich für seine Laune?

Kann ich die Wut meines Kindes und meine Wut auseinanderhalten?



Bin ich nachtragend?

Wie lange brauche ich, um wieder ins Lot zu kommen?

Wie können wir in Verbindung bleiben?

→ Elternkiste, Verlag Hirschi + Troxler, Fr. 34.90

oder vor Ladenschluss Brot zu kaufen. Dann packen wir das Kind, setzen es in den Wagen und eilen drauflos. Für Widerrede bleibt keine Zeit. Gut möglich, dass sie trotzdem kommt. Lautstark und für alle im Umkreis von einem halben Kilometer unüberhörbar.

«Ein Grossteil der Konflikte mit Kleinkindern entzündet sich am Faktor Zeit», sagt Sabine Baumberger. «Das normale Erwachsenentempo ist für ein Zweijähriges deutlich zu schnell und bringt das Fass in vielen Familien regelmässig zum Überlaufen.»

Die Familienberaterin empfiehlt, bereits am Morgen eine Dreiviertelstunde früher aufzustehen, wenn das Kind auf dem Weg in die Kita regelmässig weint. Oder am Abend eine Viertelstunde in der Garderobe zu sitzen oder einen Abstecher auf den Spielplatz zu machen, wenn das Kind noch nicht nach Hause will. Geht das mal nicht und rebelliert das Kind, soll es seine Frustration oder seine Wut ausdrücken dürfen. Dann könnte man beispielsweise erklären: «Es ist für uns beide gerade schwierig und ich möchte auch nicht, dass es so ist, aber ich habe den ganzen Tag viel gearbeitet und bin nicht zum Einkaufen gekommen. Bald schliesst der Laden, wir müssen uns also beeilen, ob ich das will oder nicht.» Gleichwürdige Kommunikation nennt Baumberger diese Art von Umgang, wo Wünsche und Bedürfnisse beider Parteien ernst genommen werden und das gegenseitige Verständnis fördern.

### Gelassenheit bewahren

Gut möglich, dass Mutter und Kind jedoch bereits auf den nächsten Konflikt zusteuern. Nach einem Tag in der Kita, wo sich das Kind in eine Gruppe einfügen muss, ist es abends meist übermüdet und überreizt. Findet es dann zu Hause sein Lieblingsauto nicht, kann das den sofortigen Weltuntergang bedeuten, den kein anderes Spielzeug aufhalten kann. Das Kind schreit zetermordio und lässt seine Wut und seine Frustration ungehemmt raus. Die amerikanische Entwicklungspsychologin Aletha Solter hat dafür eine einfache Erklärung: Oftmals handelt es sich hierbei um eine Stellvertreterreaktion, das Kind baut Anspannung und Stress ab, der sich tagsüber angesammelt hat: «Die Schrei- und Weinanfälle haben eine entlastende, lösende und heilsame Wirkung für das Kind.»

In einem solchen Moment Gelassenheit zu bewahren – dieses Kunststück gelingt besser, wenn wir uns folgenden Grundsatz von Aletha Solter zu Herzen nehmen: «Eltern können nicht alle Trauer, Wut und Frustration ihrer Kinder vermeiden und hindern sie deshalb nicht daran, schmerzliche Gefühle durch Weinen und Toben loszuwerden.»

Sabine Baumberger stimmt zu: «Kinder dürfen diese Gefühle haben. «Du blöde Mama» ist manchmal schwer auszuhalten, doch verbale Strategien wie «Mach nicht so ein Theater» helfen nichts.» Stattdessen kann man versuchen, nicht mit den Gefühlen des Kindes in Resonanz zu gehen, sondern seine eigene emotionale Reaktion wahrzunehmen. «Wenn Eltern sich selbst und dem Kind gegenüber empathisch reagieren, ist ein Wutanfall in fünf bis sieben Minuten vorbei», sagt Baumberger. Weil das unerträglich lange Minuten sein können, wenn man gerade an der Migros-Kasse steht oder in einem vollen Zug sitzt, bleibt als einziger Ausweg, mit dem Kind etwas abseits zu gehen oder aus Rücksicht auf die Mitreisenden das Abteil zu verlassen. Sabine Baumberger ergänzt: «Das Problem ist, dass wir schmerzliche Gefühle wie Weinen oder aggressive wie Toben und Schreien als negativ empfinden, anstatt sie einfach als das zu nehmen, was sie sind: Ausdruck von Frustration oder Schmerz.»

Auch ein Kind in der Autonomiephase muss selbstverständlich nicht wie ein König oder eine Königin behandelt werden, nach dem sich alles richtet und welchem die Eltern untertänig zudienen. «Will Kuchen, keinen Broccoli!» mag wie ein Befehl tönen. Doch haben die Eltern entschieden, dass es Broccoli gibt, weil er gesünder ist als Kuchen, dann lautet ihre Antwort: «Was du willst, verstehe ich, aber das ist nicht gesund für dich. Und deshalb gibt es jetzt keinen Kuchen.» Wichtig ist, dass die Eltern sich klar werden, was sie wollen, welches ihre Werte sind und dafür einstehen.

Allerdings ist das den allermeisten Eltern nicht von Tag eins an klar. Muss es auch nicht, meint Sabine Baumberger. «Elternsein ist ein Wachstumsprozess. Gemeinsam mit den Kindern wachsen die Eltern.»

**Buch-Tipp** Astrid Draxler, Angelika Koch:

«Das FenKid-Buch für Eltern», Kösel Verlag 2017, ca. Fr. 31.90