

Hauen, kratzen, beissen, toben und frühe Emotionsregulation

Ein Leben lang kommen wir in Situationen, die uns frustrieren weil nicht DAS passiert, was wir uns wünschen, erwarten oder hoffen. Oder es passiert etwas, was wir als unangenehm bzw. schwierig empfinden.

Die Folgen davon sind: Stress, Angst, Ärger, und ggf. auch Traurigkeit.

Der Erfahrungsrucksack, wie Menschen mit diesen Situationen umgehen, in denen Stress entsteht, d.h. wie sie Gefühle von Stress, Angst, Wut regulieren, wird in der frühen Kindheit gepackt.

Kindliche Gefühle entwickeln sich durch Lernen und Erfahrungen im täglichen Miteinander. Den Umgang mit diesen Gefühlen muss ein Kind erst noch lernen. Dies zieht sich durch die gesamte Kindheit.



Wichtige emotionale Entwicklungsschritte

1. Lebensjahr

Schon kurz nach der Geburt kann das Kind primäre Emotionen wie Freude, Angst oder Interesse zeigen, indem es weint, sein Gegenüber anlächelt oder den Kopf in Richtung einer Geräuschquelle steht. Zudem ist das Baby in der Lage, primäre Emotionen seiner Bezugspersonen zu deuten und nachzuahmen, indem es beispielsweise auf ein Lächeln ebenfalls mit einem Lächeln reagiert. Es kann also von den Gefühlen anderer Menschen „angesteckt“ werden ohne sich darüber bewusst zu sein oder selbst dementsprechend zu empfinden.

Was Strategien der Emotionsregulation angeht, so ist ein Säugling noch in erster Linie darauf angewiesen, Trost und Bedürfnisbefriedigung durch seine Bezugspersonen zu erfahren.

2. Lebensjahr

Ihr Kind...

- sieht sich zunehmend als eigenständige Person.
- verteidigt seinen Besitz; lernt dass es einen eigenen Willen hat; sagt «nein» und wird wütend.
- sucht Trost, wenn es traurig ist
- nennt sich beim eigenen Namen und beginnt «ICH» zu sagen.
- spielt gerne mit anderen Kindern. Es ist eher ein Spiel nebeneinander als miteinander
- lächelt nach einer gelungenen Handlung

Ihr Kind ist oft hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach Eigenständigkeit und einem nach wie vor grossen Schutzbedürfnis. Es möchte viel selbst tun, erlebt dabei aber immer wieder Grenzen – eigene und auch die von Ihnen gesetzten.

3. Lebensjahr

Ihr Kind ...

- liebt es, Dinge selbst zu tun. Es kann aber auch Unterstützung annehmen, wenn etwas nicht geht.
- bringt gerne andere zum Lachen und wiederholt Sachen, über die andere gelacht haben.
- hilft mit Freude bei Hausarbeiten mit, z.B. Tischdecken, Kochen, Staubsaugen etc.
- versucht zu trösten, wenn jemand traurig ist
- drückt verschiedene Gefühle sprachlich aus, auch Trotz gehört dazu (Trotzphase)

Im dritten Lebensjahr kann es zu heftigen Gefühlsausbrüchen kommen, bei denen Ihr Kind seine Gefühle ungehemmt und mitunter vielleicht auch sehr temperamentvoll und lauthals zum Ausdruck bringt.

Mit 2 Jahren können Kinder Moral erkennen und mit 4 Jahren wissen sie, ob etwas gut oder nicht gut ist.

Der Wunsch zu Explorieren ist während dieser Zeit viel stärker als das Einhalten von Moral. Explorieren bedeutet Lernen; dies ist die wichtigste Entwicklungsaufgabe in dieser Lebensphase.

Wichtig: Hinter dem Verhalten der Kinder stehen Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte und Zustände (Müdigkeit/Hunger?)!

Kinder zwischen 2 und 4 Jahren können nicht lügen!

Verhalten bei aggressivem Kind:

Begegnen Sie diesen Trotzphasen und trotzigem Reaktionen, bleiben Sie möglichst entspannt, ruhig und konsequent, so schwer es oft fällt. Begeben Sie sich nicht in einen Streit oder Machtkampf mit Ihrem Kind; das steigert womöglich seinen Trotz und Ärger. Versuchen Sie, es zu beruhigen, vielleicht abzulenken und, wenn es dafür alt genug ist, zu überzeugen.



Ein Kind ist aggressiv, weil es...

- soziale Stimulation auslösen will (Bedürfnis nach Kontakt)
- sich bedrängt oder gestört fühlt (Bedürfnis nach Respekt vor eigenen Grenzen)
- explorieren will, selbstwirksam sein möchte, ausprobieren und entdecken will
- Spannung los werden möchte (Bedürfnis nach Selbstregulation)
- das Bedürfnis nach Orientierung hat (Bedürfnis nach Lenkung/Anlehnung/Struktur)

Tipps und mögliche Hilfestellungen

1. **Motorische Ruhe und Begrenzung geben:** Beruhigen, feste und liebevolle Unterbrechung, Halten des Kindes, das handgreiflich ist. Dies kann zu echter Gefühlsäusserung führen.
2. **Wahrnehmung zentrieren:** Kind fragen: Was fühlst du? Emotionen spüren.
3. **Positive Selbstbehauptung aktivieren:** Was möchtest Du? Willen spüren.
4. **Unterstützung/Vormachen, Modell sein:** Anregen zu kooperativen Aktivitäten
5. **Einfühlungsvermögen in das Gegenüber fördern.**
6. **Befindlichkeit und Bedürfnisse aller betroffenen Kinder ernst nehmen ohne Partei einzunehmen.** Auch wenn das Verhalten des aggressiven Kindes als Strategie nicht akzeptiert und gestoppt wird.
7. **Dem aggressiven Kind helfen, sich darüber klar zu werden, was sein Bedürfnis jetzt ist** (z.B. sich zu behaupten).
8. **Ab Alter von 11 Monaten: Nachbesprechen der eskalierenden Situation wichtig.**
9. **Beschreiben was man sieht (Verb suchen)-** Empathie zeigen, Entschleunigen der Situation, *beim Ver bleiben wo man sieht*. (Notfallvarianten sind legitim z. B sitzen auf Stuhl etc. aber nur in Notfallsituationen)
10. **Schauen in welchen Situationen es gut geht und diese dann versuchen zu transferieren.**

Hauen, beißen und kratzen

Wenn kleine Kinder bis zu 3 Jahren hauen oder beißen, ist das völlig normal und gehört zur Entwicklung dazu. Also keine Sorge.

Ein Kind beisst, kratzt, haut...

- Weil es in einen Wahrnehmungskonflikt geraten ist
- Weil es Lust hat, (mit etwas) zu spielen
- Weil es sich wehrt, während, jemand ihr/ihm etwas weg nehmen möchte
- Weil es nicht will, dass jemand weggeht
- Weil es eine Tätigkeit weiter fortsetzen will
- Weil es merkt, dass er/sie beim Gegenüber so eine starke emotionale Reaktion hervorrufen kann
- Weil er/sie so (im dritten Lebensjahr) testen können, ob die Erwachsenen es auch ernst meinen (Moral kennen lernen)
- Weil er/sie ihren Körper lustvoll ausprobieren will / Lust hat, sich zu spüren
- Weil sie/er sich nicht mehr regulieren kann (müde/überfordert) und dringend Kontakt und Unterstützung braucht
- Weil er/sie (ausgeschlafen) unsere Zuwendung braucht, das aber nicht formulieren kann («Kind schwebt im All»)
- Weil er/sie noch keine oder nicht ausreichend verbale Sprache zur Verfügung hat.

Massnahmen/Tipps

1. Nicht gleich in Panik ausbrechen

Kinder merken schnell, dass sie eine «Wunderwaffe» besitzen, die sie überall einsetzen können – die eigenen Zähne. Wenn sie also nicht wissen, wie sie mit einer Situation umgehen sollen, wenn sie sauer, wütend, frustriert sind oder Angst haben, beißen sie öfter zu. Manchmal passiert das auch einfach aus Übermut, aus Spass oder weil sie auf der Suche nach Aufmerksamkeit sind. Sie tun das nicht, weil sie besonders böse sind oder uns ärgern wollen.

2. Beobachten + Aktiv werden

In welchen Situationen beisst, kratzt oder haut das Kind? Bestimmtes Verhaltensmuster erkennen. Vorbeugen mit Ablenken oder sich mit dem Kind beschäftigen. Es in eine neue Tätigkeit verwickeln oder die Kinder trennen, bevor es zur Beissattacke kommt.

3. Nicht einfach nur «Nein» sagen, sondern ...

Oft beißen Kinder, wenn man ihnen keine Anweisung gibt, sondern nur «Nein» sagt. Das erzeugt bei Kindern immer Wut und Ärger. Bieten Sie, wenn immer möglich, eine Alternative an und versuchen diese so gut wie möglich zu «verkaufen». Siehe folgende Situation:

Bsp.: **Kind** will an gefährlichem Platz mit Spielauto rumfahren.

Eltern sagen NEIN. **Reaktion des Kindes:** Hauen, Beißen, Kratzen.

Unser Vorschlag: «*Schau mal, ich habe dir einen viel besseren Platz für dein Auto. Komm mal mit, hier kannst du viel besser spielen und es hat erst noch einen super Parkplatz*».

4. Wenn Kinder gehauen oder gebissen haben

Trotz allen Bemühungen und guten Vorbereitungen kann es manchmal dazu kommen, dass das Kind beisst oder haut. Kümmern Sie sich dann zuerst um das Opfer, trösten es und schauen Sie, wie es ihm geht und wie schlimm es ist.

Schimpfen Sie nicht mit dem «Beisser-Kind», das macht alles nur noch schlimmer. Sagen Sie ihm/ihr, dass es nicht O.K ist, versuchen aber gleichzeitig eine Alternative aufzuzeigen:

Bsp.: «Wenn du nicht möchtest, dass Finja dein Auto nimmt, was könntest du denn da tun?»
Üben Sie das immer mal wieder, wie ein kleines Rollenspiel. Auf diese Weise lernt Ihr Kind, dass es andere Wege gibt anstelle des Hauern und Beissens.

Wenn es immer wieder passiert, dann ist es sinnvoll, den «Schauplatz» einen Moment zu verlassen. Entweder man geht einen Moment aus dem Zimmer oder man nimmt das Kind kurz aus der Situation heraus und erklärt dazu, warum man das tut. Wichtig ist aber, nach kurzer Zeit das Kind wieder mitspielen zu lassen, damit es das «Richtige Verhalten» üben kann. Einfach nach Hause zu gehen, löst das Problem nicht.

Üben und trainieren ist anstrengend. Aber es lohnt sich jedenfalls und ist eine «Investition in die Zukunft».

5. Niemals zurück beißen oder hauen

Gleiches sollte man nie mit Gleichem vergelten!

Kinder beißen und hauen in den meisten Fällen nicht mit bösen Hintergedanken. Und auch wenn. Es geht darum, ihnen ein vernünftiges Alternativverhalten zu lehren und sie nicht mit gleichem Fehlverhalten zu «bestrafen». Sie leeren ja auch nicht extra ein Glas Wasser auf dem Tisch aus, nur weil ihr Kind das macht oder Sie brüllen Ihr Kind auch nicht an nur weil das Kind laut brüllt. **«Wie du mir so ich dir» ist in der Erziehung ein schlechter Ratgeber.**

Bsp.: Falls Sie Ihrem Kind unbedingt mal zeigen möchten, wie sich ein Biss anfühlt, dann ermutigen Sie ihr Kind mal in einer ruhigen Minute sich selbst sanft in den eigenen Armen zu beißen. Auf diese Weise spürt das Kind, wie sich das Beißen und Gebissen werden «denn eigentlich so anfühlt». **Also nicht Sie beißen Ihr Kind, sondern ihr Kind probiert das am eigenen Arm aus.**

Wichtig: Das Zeigen der Gefühle ist nicht falsch sondern sehr wichtig! Bitte begleiten Sie Ihr Kind in den schwierigen Situationen, wenn es ihm nicht gut geht. Ein Kind, das die Emotionen zeigen darf, fühlt sich sicher. Wer Frust, Ärger und Weinen nicht zeigen darf, kann depressiv, aggressiv und für Krankheiten empfänglicher werden.

Quellen:

Weiterbildung «hauen, beißen, kratzen, toben» und frühe Emotionsregulation. Fachhochschule Nordwestschweiz Lic.phil.Anna von Ditfurth, 2019

Buch: Wenn kleine Kinder beißen von Dorothee Gutknecht, Herder Verlag

Buch: Die Elterntrickkiste von Ute Glaser, Gräfe und Unzer Verlag

Internetseite: www.stiftungnetz.ch