

Informationen und Termine für Väter, Angehörige, Freunde, Mitstreiter und Mitstreiterinnen, der Väterinitiative für engagierte Elternschaft



**Väterinitiative
München e.V.**

Kindlicher Wutanfall – kein Grund zur Panik!

Der konstruktive Umgang mit Wut führt zu einem intensiveren Leben

Immer wieder kommt es vor, dass Eltern regelrecht fassungslos sind, wenn der Nachwuchs, z.B. beim Einkauf, ungefragt einen seiner berühmten Wutausbrüche hinlegt. Und das, obwohl man ihm stets gute Manieren beibringen wollte.

Manche unterbinden die Aktivität des Kindes, manche ignorieren den Vorfall, manche rasten ihrerseits aus. Was ist nun richtig?

Es gibt zwei Ebenen, welche es zu unterscheiden gilt: 1. Die akute Phase, und 2. Die Vorsorge.

1. Der akute Wutanfall

Zunächst ist es bedeutsam zu wissen, dass Wutanfälle nur ein Ausdruck starker Emotionen und als solche normal sind.

Meistens steckt etwas dahinter, was das Kind gerade anderweitig beschäftigt, etwa eine Auseinandersetzung im Kindergarten oder eine bevorstehende Trennung der Eltern. S. Michalik-Imfeld (in: WELT, vom 26.2.2019, S.20) betont, dass da weder die Eltern versagt haben noch das Kind gestört ist. Allerdings ist Wut – ähnlich wie Aufgeregt-



heit oder Trauer – ansteckend. Das allerwichtigste wäre demnach, sich selber in Ruhe zu bringen, gewissermaßen „cool“ zu werden und zehnmal kräftig durchatmen.

Falsch wäre, dem Kind sofort nachzugeben. Denn wenn es durch den Wutanfall nur sofort zum gewünschten Gegenstand kommen will und man ihm dann das Ding kauft, nur um Ruhe zu haben, dann nämlich „lernt“ das Kind, dass man

mit extremem Verhalten (s)eine Wirkung erzielt.

Unmöglich ist es auch, in dieser Phase mit dem Kind zu verhandeln; Es kann erst **in Ruhe** zuhören und das Gesagte verstehen. Man benennt nach der Selbstkontrolle in einem zweiten Schritt was gerade vorgeht. Also zum Beispiel: „Ich sehe, du bist grad ziemlich wütend, weil du dein Eis nicht bekommst. Sicherlich hast du Lust auf eines“. Wichtig ist, den emotionalen Kontakt zu behalten und das Kind in seinem derzeitigen Zustand ernst zu nehmen!!

In einem dritten Schritt ist Kreativität gefragt. Man versucht, das Kind abzulenken. Also etwa: „Schau mal, da vorne ist ein Fahrrad mit zwei Leuten drauf“.

Sobald sich das Kind beruhigt hat, kann man in einem vierten Schritt dem Grundbedürfnis, z.B. Hunger, nachgeben und dem Kind ein Stück Obst anbieten.

Total falsch wäre auch, das Kind in seiner Wut lächerlich zu machen, wie es mein Vater mit uns gemacht hat: Er holte den Fotoapparat und schoss Bilder, die er dann bei nächster Gelegenheit den Besuchern gezeigt hat.

Das ist der brutalste Umgang mit kindlichen Bedürfnissen, denn dann kippt man das gesamte Gefühlsleben eines Menschen in den Mülleimer. Ich brauchte später Jahre, um einen Zugang zu den eigenen Emotionen zu finden.

Fortsetzung Seite 2



2. Wut aus Trotz – und Vorbeugung

Viel Frust entsteht bei Kindern, wenn sie nicht tun wollen, was sie gerade sollen, z.B. den Tisch abräumen. Nicht selten eskaliert eine derartige Situation. Sobald man selbst heftig darauf reagiert, wird das Kind erst recht trotzig, weil es sich unverstanden fühlt.



Dazu gibt es mehrere Ansätze und wiederum ist Kreativität vonnöten. Man kann das Kind darauf vorbereiten, also z.B. im Kinderzimmer ankündigen: „In sieben Minuten gibt es Essen und du hilfst mir dann beim Abräumen“. Oder man sucht nach Kompromissen.

Wut und Egoismus helfen evolutionär beim Überleben

Denn wenn man die Vorstellungen und Bedürfnisse der Kinder vollständig außer Acht lässt, wird daraus über kurz oder lang ein Machtkampf. Man schaut also, wo man das Kind mitbestimmen lassen kann. Das unterstützt auch dessen Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Aber: Führt das nicht zu Egoismus?

Grundsätzlich haben uns Wut und Egoismus evolutionär beim Überle-

ben geholfen und uns gezeigt, wo Bedürfnisse nicht erfüllt werden oder wir für uns eintreten müssen.

Ziel sollte sein, bei dem Kampf für die eigenen Interessen den anderen im Blick zu behalten und in der Wahl der Mittel zur Durchsetzung nicht grob zu werden. Und weil Kinder durch Nachahmung lernen, sollen sie sehen, wie die Eltern ihre Konflikte auf der Paarebene lösen.

Wie man also nicht wartet bis einem der Kragen platzt, sondern auch

kleinere Unstimmigkeiten ruhig anspricht, benennt, was einen nervt ohne den anderen damit anzugreifen, und dann Kompromisse sucht.

Vorbeugend helfen natürlich auch alle Arten körperlich fordernder Unternehmungen. Das kann auch so ausschauen, dass man mit den Kindern tobt und sich balgt, sie in ein Kissen schlagen lässt oder einen Boxsack ins Zimmer hängt. „Kinder müssen ihren Körper spüren“ (Zitat Michalik-Imfeld). Das baut viel Stress ab.

Literaturhinweis:

Michalik/Imfeld: Mein wunderbar wütendes Kind – Warum starke Gefühle auch gut sind und wie wir Wutanfälle gemeinsam überstehen.

bm

Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

Unter www.ferien-muenchen.de gibt's ein Münchner Ferienprogramm mit jede Menge Freizeitangeboten! Ein Service des Kreisjugendrings München-Stadt und des Jugend-Informationszentrums...



Beratung

Beratung für Trennungsväter

Telefonberatung: Mo. 10–12 Uhr, persönliche Beratung: 11.30–14 Uhr, **nach Anmeldung!** Zu Trennung, Scheidung, Alltagsbewältigung, Umgang und Erziehungsfragen.

VAMV München, Dipl.-Soz.Päd. Stephan Fuchs, Ehe-, Familien- und Lebensberater.

info@vamv-muenchen.de, Tel. 089-692 70 60
www.vamv-muenchen.de/beratung

Gruppe für Trennungsväter im Haus Dorothee

Abende für Väter, die von Trennung und Scheidung betroffen sind. In der Regel jeden

1. Montag im Monat, 19.30 – 21.45 Uhr. Tel: 089-668708

Info: www.alleinerziehende-programm.de



goja Fachstelle Jungenarbeit

Beratungs- und Unterstützungsangebot für jugendliche Väter bzw. werdende Väter, die selbst noch junge Erwachsene sind. Infos zu den Angeboten finden Jungs, aber auch werdende Mütter, Eltern und Pädagogen unter:

www.goja-muenchen.de • 0163-7483848

Impressum

Herausgeber, Adresse der Redaktion:

Väterinitiative für engagierte Elternschaft München e.V., Ligsalzstr. 24, 80339 München

Mail: info@vaeterinitiative-muenchen.de
www.vaeterinitiative-muenchen.de

V.i.S.d.P.: Petra Kuchenreuther (Vorstand)

Mail: kuchenreuther@vaeterinitiative-muenchen.de
Beiträge, Anregungen, Leserbriefe und selbstverständlich auch Kritik sind erwünscht! Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine Haftung übernommen werden.

Die Redaktion behält sich das Recht der redaktionellen Bearbeitung der Beiträge vor, ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wider und sind unabhängig von Ansichten und Meinungen der Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.

Die Informationen werden mit aller Sorgfalt zusammengestellt, keine Gewährleistung für deren Richtigkeit.

Kleinanzeigen werden nach Möglichkeit veröffentlicht. PDF-Version auf: www.vaeterinitiative-muenchen.de

Unbenannte Fotos: Privat oder Creative Commons Zero Gestaltung/Layout: adi.ilg.muc@gmail.com





Angebote & Termine

APRIL BIS JULI 2019



www.vaeterinitiative-muenchen.de/veranstaltungen

MITTWOCH Offenes Väter-Treffen, Erfahrungsaustausch

• Beratung & Hilfestellung • Erfahrungs- und Informationsaustausch für von Trennung betroffene Väter. Das **OFFENE VÄTER-TREFFEN** findet jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr im Selbsthilfzentrum, Westendstr. 151 (Eingang links) statt – um pünktliches Erscheinen wird gebeten: **Am 24. April, 8. und 22. Mai, 12. und 26. Juni, 10. und 24. Juli.**

MITTWOCH Väter-Forum, PAPS-Redaktionstreff

• Themendiskussion • Aktionsplanung • Öffentlichkeitsarbeit • Redaktionstreff „PAPS“. Alle interessierten Väter und Freunde der Väterinitiative, die regelmäßig aktiv mitarbeiten wollen, sind dazu gerne eingeladen! Das **VÄTER-FORUM** findet einmal im Monat am Mittwoch statt: Am 15. Mai, 5. Juni, 3. Juli ab 18.15 Uhr La Piazzetta/ Weißenburger Platz. **Weitere Termine: info@vaeterinitiative-muenchen.de**

DIENSTAG Offene Rechtsberatung:

Jeden 3. Dienstag im Monat von 15 bis 17 Uhr in der Kanzlei Rechtsanwälte Steinstraße, Steinstr. 56 (Nähe Rosenheimer Platz). Anmeldung erforderlich unter: info@petra-kuchenreuther.de **Termine: 16. April, 21. Mai, 18. Juni und 16. Juli.** Rechtsfragen werden erläutert durch Petra Kuchenreuther, Fachanwältin für Familienrecht. Info: www.vaeterinitiative-muenchen.de/offene-rechtsberatung

TERMIN NACH ABSPRACHE Rechtsberatung – nur für Mitglieder

Der erforderliche Beratungsschein (25,- €) wird auf Antrag von RAin Petra Kuchenreuther vergeben: info@petra-kuchenreuther.de Die Terminvereinbarung erfolgt anschließend direkt über die Kanzleien – nach Möglichkeit auch kurzfristig: RA Christoph Blaumer: 089-17 95 32 10 und RAin Petra Kuchenreuther: 089-230 88 20.

DIE BESONDEREN TERMINE



Offenes Väter-Treffen bei Trennung/Scheidung

Gruppenberatung – jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat – Termine siehe oben. Informationsaustausch und Hilfestellung für Väter – zu Problemthemen bei Trennung, Scheidung, Unterhalts-, Umgangs- oder Sorgerecht. **Info: www.vaeterinitiative-muenchen.de/events**

Offene Rechtsberatung

In der Regel jeden 3. Dienstag im Monat. Die nächste Termine siehe: www.vaeterinitiative-muenchen.de/events Fragen rund ums Recht werden in offener Runde erläutert. Für kompetente Antworten sorgt Vorstandsmitglied Petra Kuchenreuther, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht. Anmeldung nicht erforderlich. Mitglieder 0 €, andere 5 € **Info: info@petra-kuchenreuther.de**



Unser Vätertreff am Vatertag

Am Vatertag (30. Mai) treffen wir uns ab 11 Uhr zum Vätertreff im Biergarten am Rosengarten/Westpark (Westendstr. 305). Es findet kein Spielfest statt. **Bei Interesse, nähere Infos unter: info@vaeterinitiative-muenchen.de**



Väterinitiative München e.V.

Internet: www.vaeterinitiative-muenchen.de
E-Mail: info@vaeterinitiative-muenchen.de
(Spenden-)Konto: Väterinitiative München e.V.
IBAN: DE65701500001003474184 · BIC: SSKMDEMXXX
Spenden an den Väterinitiative München e.V. sind von der Steuer absetzbar.
Helfen Sie mit – durch eine Spende oder Ihre Mitarbeit!

Notrufnummern für persönliche Krisensituationen (z.T. Anrufbeantworter und Rückruf)

- Krisendienst Psychiatrie: 0180-655 3000 (9 bis 24 Uhr)
- Münchner Insel (Marienplatz): 089-22 00 41
- Arche (Suizidprävention): 089-33 40 41
- Kinderschutzbund, Elterntelefon: 0800-111 05 50
Kinder- und Jugendtelefon: 0800-111 03 33
- Telefonseelsorge, rund um die Uhr:
evangelisch 0800-111 01 11, katholisch 0800-111 02 22

