

## Wenn Sie wütend sind

von Peter Hill, 05.02.2016

**Wut steckt in uns allen. Und Vaters Wut kann unkontrolliert hervorbrechen, z.B. wenn Kinder herumtrödeln. Doch das schadet Kindern mehr, als wir gemeinhin annehmen. Ein paar wichtige Tipps, wie Sie Ihre Wut in den Griff bekommen.**

In acht Minuten kommt der Bus. Ihr geliebter Sohn trödelt, statt sein Müsli zu essen hat er heimlich mit seinen Star-Wars-Karten gespielt. Jetzt muffelt er herum, weil Sie ihm sagen, dass er sich beeilen soll, weil Sie sonst zu spät kommen. Außerdem will er partout seine Jacke nicht anziehen – obwohl es draußen friert. Ihre Stimme wird immer dünner, die Uhr tickt und Sie warten angespannt darauf, dass er sich anzieht. Und dann – unglaublich! – setzt er sich hin und holt seine Karten wieder hervor. Nur noch vier Minuten. Sie können es nicht fassen, dass er Sie schlichtweg ignoriert. Papa explodiert.

Wut steckt in uns allen

Wut steckt in uns allen. Sie lauert unter unserer Haut und kann aus heiterem Himmel hervorbrechen. Wut funktioniert so: Etwas passiert, der Adrenalinspiegel steigt, das Gesicht läuft rot an, die Augenbrauen ziehen sich zusammen und der ganze Körper strafft sich, Sie bauen sich zu voller Größe auf und gehen auf das Ziel los. Möglicherweise spüren Sie einen Impuls zuzuschlagen. Und fast immer geht ein Gefühl von Macht damit einher. Es verliert sich schnell in Traurigkeit, Beschämung und Selbstanklage, wenn Sie den Schmerz im Gesicht Ihres Kindes sehen.

Unkontrollierte Ausbrüche der Eltern schaden Kindern: Erstens ist es für sie ein Beispiel, wie man mit Menschen umgeht, und sie werden selbst aggressiv. Zweitens können Sie die emotionale Bindung zu Ihrem Kind nachhaltig zerstören. In der Wut verlieren Sie die Impulskontrolle. Das ist die blinde Wut. Papa wird zum Idioten. Oder schlimmer. Sie gefährden nicht nur Ihre Beziehung; was Sie in Wut sagen und tun kann nachhaltig den Selbstwert Ihres Kindes beschädigen – und es kann sein Leben lang darunter leiden.

Wut kann also das Verhalten des Kindes auf lange Sicht negativ beeinflussen. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Sie können Ihren Kindern beibringen, wie sie Wut auf eine gesunde Art und Weise ausdrücken können – indem Sie es selbst lernen.

Wie Sie Ihre Wut in den Griff bekommen

Wenn Sie sich ohne ersichtlichen Grund aufregen, sollten Sie auf sich selbst schauen. Die Wut hängt vielleicht damit zusammen, dass Sie meinen, Sie seien nicht gut genug. Wenn Sie explodieren brauchen Sie sich nicht um Ihre eigenen Fehler zu kümmern. Um mit der Wut umgehen zu können, müssen Sie aber den wahren Grund dafür kennen. Gehen Sie auf die Suche, ernsthaft, und graben Sie tief. Wir alle machen tausende von Fehlern, haben unsere Schwächen und unsere schlechten Tage. Wer sie besiegt ist ein Held. schauen Sie ihm in die Augen. „Ich befürchte, dass du den Bus verpasst. Ich bin auch ein wenig traurig und sauer, weil ich glaube, dass du mir nicht richtig zuhörst. Ich brauche dabei deine Hilfe“.

Wut will ausgedrückt werden. Nicht ausgedrückte Wut führt zu passiv-aggressivem Verhalten und baut sich auf bis die Fassade explodiert.

Neben dem respektvollen Umgang miteinander ist es auch wichtig, die Perspektive nicht zu verengen. Zu spät zur Schule kommen ist nicht das Ende der Welt. Ihr Sohn wird deshalb nicht zum kriminellen Schulschwänzer. Aber wenn Sie ihn respektlos behandeln, wird er vielleicht andere Kinder mobben. Behandeln Sie Ihre Kinder mit Respekt und sie werden lernen, andere ebenso zu behandeln.

Was Sie niemals tun sollten

Schreien Sie Ihr Kind niemals an.

Das werden Sie nicht schaffen. Aber wenn Ihre Stimme laut wird, lassen Sie die Alarmglocken klingeln. Nehmen Sie eine Auszeit, nur ein paar Minuten um runterzukommen, nachzudenken, Ihre Gefühle zu erkennen und alles in die richtige Perspektive zu setzen.

Keine Strafen, wenn Sie wütend sind.

Warten Sie ab, bis Sie ruhiger sind und einen klaren Kopf haben, bevor Sie über Konsequenzen nachdenken. Ihr Kind in diesem Moment kein Bonbon essen zu lassen wird ihm nichts beibringen – außer wie stur und verdreht Sie sein können.

Keine Gewalt!

Niemals! Sie können Ihrem Kind schweren Schaden zufügen, von den Auswirkungen auf Ihre Beziehung ganz zu schweigen.

Zerstören Sie nicht den Selbstwert Ihres Kindes.

Sein Lebensglück hängt davon ab.