

Erste Hilfe bei Wutanfällen

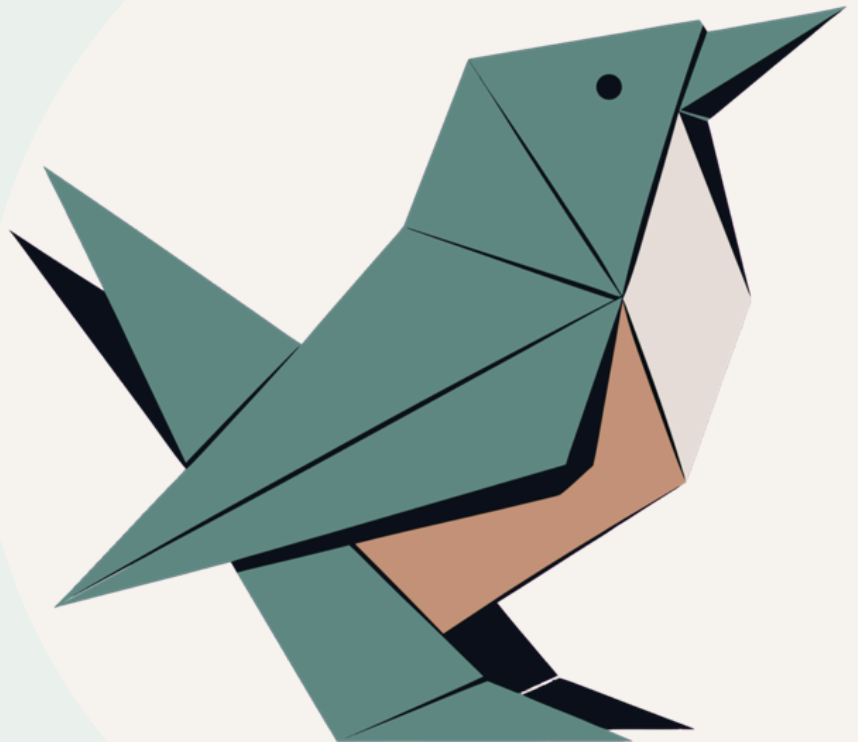
Was du sagen und tun kannst, wenn es kracht. Für jedes Alter.

4–6 Jahre

7–10

11–14

+ ein Blick auf Teenager



Ruhige, alltagstaugliche Schritte, gestützt auf Forschung zur kindlichen Entwicklung und auf Empfehlungen anerkannter Gesundheitsorganisationen. Mit Notfallkärtchen zum Ausdrucken und einem 7-Tage-Beobachtungsbogen.

Hallo an alle müden Mamas, Papas und Bezugspersonen.

Wenn du diesen Ratgeber in der Hand hältst, liegt vermutlich ein Sturm hinter dir. Geschrei im Supermarkt. Eine knallende Tür. Ein kleiner Mensch, der sich auf den Boden wirft, oder ein großer, der sich in seinem Zimmer einschließt.

Zuerst der wichtigste Satz in diesem Ratgeber: Wutanfälle gehören zum Großwerden dazu, und sie bedeuten nicht, dass du versagst. Trotzanfälle sind in den ersten Lebensjahren völlig normal ^[1, 2, 3], und große Gefühle tauchen auch danach immer wieder auf, in neuer Form, bis weit in die Pubertät. Alle Eltern kennen das. Was hilft, ist ein Plan, auf den du zurückgreifen kannst, wenn dir selbst das Herz bis zum Hals schlägt.

Genau das ist dieser Ratgeber: kurz, praktisch und gemacht für den echten Alltag. Kein Heft, das man einmal liest und dann vergisst.

Mittendrin im Sturm?

Schlag **Seite 6** auf (Mittendrin) oder greif zu einem **Notfallkärtchen** (Seite 16).

Heute Abend, wenn Ruhe ist?

Lies **Woher die Wut kommt** und **Erst mal selbst ruhig werden**. Zehn Minuten.

Diese Woche?

Finde mit dem **7-Tage-Bogen** heraus, was die Wut auslöst.

- | | |
|--|---|
| 3 Woher die Wut kommt | 11 Was lieber nicht, und was stattdessen |
| 4 Erst mal selbst ruhig werden | 12 Muster erkennen |
| 5 Vorher: gut vorbereiten | 13 ADHS, Ängste und Reizempfindlichkeit |
| 6 Mittendrin: der schwierige Moment | 14 Wann du dir Hilfe holen solltest |
| 7 Danach: versöhnen und lösen | 15 7-Tage-Beobachtungsbogen |
| 8 Was du sagen kannst: 4–6 Jahre | 16 Notfallkärtchen zum Ausdrucken |
| 9 Was du sagen kannst: 7–10 Jahre | 17 Wie dieser Ratgeber entstanden ist |
| 10 Was du sagen kannst: 11–14 und Teens | 18 Quellen und Lesetipps |

Ein Wort zu den Begriffen: Wir sagen „Wutanfall“ zu jedem großen Gefühlsausbruch, bei dem ein Kind die Kontrolle verliert, ob es weint, schreit, mit Dingen wirft oder sich auf den Boden fallen lässt. Manche unterscheiden zwischen dem „Trotzanfall“ und dem „Meltdown“, dem völligen Zusammenbruch bei Überforderung. Im Moment selbst sind die ersten Schritte dieselben: alle schützen und deinem Kind helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Kleine Zahlen wie [1] verweisen auf die Quellen auf Seite 18.

Woher die Wut kommt

Ein Wutanfall zeigt Fähigkeiten, die noch wachsen. Er ist kein Charakterfehler.

Die Fähigkeiten, mit denen wir große Gefühle bewältigen (warten, umplanen, Enttäuschungen aushalten, erst denken und dann handeln), bringen Kinder nicht mit auf die Welt. Sie entwickeln sich langsam im Lauf der Kindheit und reifen bis ins Jugendalter und darüber hinaus ^[4]. Ob vier, neun oder dreizehn Jahre alt: Alle üben noch.

Wenn die Anforderung größer ist als die Fähigkeit

Der Psychologe Ross Greene bringt es auf den Punkt: **Kinder verhalten sich gut, wenn sie es können**. Verlangt ein Moment mehr Flexibilität oder Geduld, als ein Kind gerade aufbringen kann, kann das in einem Ausbruch enden ^[5, 6]. Damit ändert sich die Frage: Statt „Warum benimmt es sich nicht?“ heißt sie „Was fällt ihm hier gerade schwer?“

Ruhe lernt man von Ruhe

Kinder lernen, sich selbst zu beruhigen, indem ein ruhiger Erwachsener sie immer wieder beruhigt. Fachleute nennen das **Co-Regulation**: Deine Wärme und Gelassenheit wirken wie ein Gerüst, solange die Selbststeuerung deines Kindes noch im Bau ist. Kinder kommen nicht mit diesen Fähigkeiten zur Welt, nur mit der Anlage dazu, und die Beziehung zu Erwachsenen spielt dabei die Hauptrolle ^[4, 7]. Dein Kind kann sich deine Ruhe ausleihen.

Der Körper redet mit

Hunger, Müdigkeit und Frust gehören zu den häufigsten Auslösern ^[1, 2]. Dabei kommt es schon auf ein bisschen Schlaf an. In einer kleinen Studie mit 7- bis 11-Jährigen waren die Kinder nach etwas weniger Schlaf unter der Woche in der Schule emotional unausgeglichener (nach Einschätzung ihrer Lehrkräfte). Etwas mehr Schlaf tat ihnen gut ^[8].

Große Gefühle verdrängen das Denken

Wenn ein Gefühl riesig ist, kann niemand gut Argumenten folgen, weder Erwachsene noch Kinder. Deshalb kommt zuerst die Nähe und das Erklären erst später, wenn der Sturm vorbei ist ^[9].



Probier mal diesen Gedanken: „Mein Kind kämpft gerade nicht gegen mich. Es ist überfordert, und ich kann ihm helfen.“

KURZ GESAGT

- **Ausbruch = Anforderung größer als Fähigkeit.** Kein schlechter Charakter, keine schlechte Erziehung.
- **Erst den Körper checken.** Hungrig? Müde? Reizüberflutet?
- **Jetzt deine Ruhe leihen.** Üben kommt später, wenn sich alle beruhigt haben.

Erst mal selbst ruhig werden

Deine Ruhe ist das wirksamste Werkzeug im Raum.

Klingt paradox, aber wenn dein Kind ausrastet, ist der erste Schritt: dich selbst zu sammeln. Kinder leihen sich Ruhe bei den Erwachsenen um sie herum ^[7], und selbst ruhig zu bleiben (und dabei sichtbar langsam und gleichmäßig zu atmen) gehört zum Wirksamsten, was Eltern tun können ^[2, 10].

Der 30-Sekunden-Neustart

- 1 **Langsam atmen.** Ein paar ruhige Atemzüge, lang durch den Mund ausatmen. So zeigst du dem Körper deines Kindes, wie es geht.
- 2 **Den Körper lockern.** Schultern sinken lassen. Kiefer und Hände entspannen.
- 3 **Klein und leise werden.** Knie dich hin oder setz dich, wenn es sicher ist. Sprich langsamer und leiser, als dir gerade zumute ist.
- 4 **Sag dir einen wahren Satz.** „Das ist ein schwerer Moment, kein Dauerzustand.“ Oder: „Ich muss das jetzt nicht lösen. Ich muss nur ruhig bleiben.“

Eine Pause ist erlaubt

Wenn alle sicher sind und du merkst, dass du gleich explodierst, darfst du sagen: „**Ich brauche kurz einen Moment, um runterzukommen. Ich bin hier.**“ Geh ein paar Schritte weg und atme. Damit lebst du deinem Kind genau das vor, was es lernen soll.

Wenn es schon passiert ist

Du bist ein Mensch. Auch in liebevollen Familien wird mal laut geschrien. Entscheidend ist, was danach kommt: wieder aufeinander zugehen und es gutmachen. Mehr dazu unter **Versöhnen** auf Seite 7.

Wenn du je das Gefühl hast, deinem Kind etwas antun zu können, bring es an einen sicheren Ort (zum Beispiel ins Gitterbett oder in sein Zimmer), geh ein paar Schritte weg und ruf jemanden an, dem du vertraust, oder das Elterntelefon (0800 111 0 550, kostenlos und anonym). Ist jemand in akuter Gefahr, ruf die 112. Sich Unterstützung zu holen ist kein Versagen. Es ist eine starke, verantwortungsvolle Entscheidung.

HEUTE ABEND ÜBEN

Was wir in ruhigen Momenten üben, können wir unter Stress leichter abrufen. Spiel den 30-Sekunden-Neustart heute Abend einmal durch, solange alles ruhig ist: langsam ausatmen, Schultern sinken lassen und deinen wahren Satz laut aussprechen. Such dir den Satz jetzt aus, dann ist er da, wenn du ihn brauchst.

Pass auch auf den Menschen auf, der alle anderen zusammenhält. Schlaf, Essen und jemand zum Reden sind kein Luxus. Wenn du dich an den meisten Tagen niedergeschlagen, ängstlich oder erschöpft fühlst, sprich bitte mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt.

Vorher gut vorbereiten**Mittendrin** Ruhe bewahren**Danach** versöhnen und lösen

Vorher: gut vorbereiten

Der einfachste Wutanfall ist der, der gar nicht erst anfängt.

Du kannst nicht jeden Sturm verhindern, und das musst du auch nicht. Aber ein paar kleine Gewohnheiten sorgen dafür, dass Wutanfälle seltener und weniger heftig werden.

Wechsel ankündigen

Von etwas Schönerem zu etwas weniger Schönerem zu wechseln ist ein klassischer Auslöser. Eine Vorwarnung hilft ^[3, 10].

„Noch fünf Minuten Spielplatz, dann ziehen wir die Schuhe an.“

Zwei gute Möglichkeiten anbieten

Eine kleine Wahl gibt Kindern das Gefühl, mitbestimmen zu dürfen, ohne dass du deine Grenze aufgibst ^[1].

„Erst Schlafanzug oder erst Zähneputzen?“

Große Aufgaben klein machen

Zerleg eine Aufgabe in Schritte, damit sie machbar wirkt ^[10].

„Erst mal nur die Socken. Dann sehen wir weiter.“

Essen und Ruhe

Ein Snack vor dem Einkaufen. Ein ruhigerer Abend nach einer kurzen Nacht ^[1, 2, 8].

„Erst was essen und kurz ausruhen, dann Hausaufgaben.“

Gute Momente bemerken

Lob genau das Verhalten, das du öfter sehen möchtest, vor allem ruhige und flexible Momente ^[11].

„Du warst enttäuscht und hast das Spiel trotzdem ausgemacht. Das war schwer, und du hast es geschafft.“

Ruhe üben, wenn Ruhe ist

Gelernt wird, wenn das Gehirn lernen kann. Übt an guten Tagen das ruhige Atmen, den Rückzug an einen gemütlichen Ruheplatz oder Wörter für Gefühle ^[7, 12].

„Komm, wir üben vor dem Schlafen noch unseren Drachenatem.“

Für Kinder ab 7: Wenn immer wieder dasselbe Thema zum Knall führt (morgens, Hausaufgaben, Bildschirmzeit), löst das Problem **gemeinsam und vorab**, in einer ruhigen Minute. Wie das in drei einfachen Schritten geht, steht auf Seite 7 ^[5, 6].

KURZ GESAGT

- **Ankündigen**, bevor sich etwas ändert.
- **Zwei Möglichkeiten** anbieten, mit denen du leben kannst.
- **Essen und Ruhe** zuerst, große Aufgaben **klein machen**.
- **Ruhige Momente** laut loben.

Vorher gut vorbereiten

Mittendrin Ruhe bewahren

Danach versöhnen und lösen

Mittendrin: der schwierige Moment

Deine einzigen Aufgaben jetzt: alle schützen, ruhig bleiben und die Welle vorüberziehen lassen.

1 Sicherheit zuerst

Räum weg, was kaputtgehen oder verletzen kann. Geh zwischen Geschwister. Wenn dein Kind schlägt, tritt, beißt oder mit Dingen wirft, greif ein und bleib dabei ruhig. So etwas solltest du nicht übergehen ^[1].

„Ich lass nicht zu, dass du haust. Ich pass auf, dass uns beiden nichts passiert.“

2 Weniger reden

Kurze Sätze, leise und langsam sprechen. Keine Vorträge, keine Fragen, die lange Antworten brauchen. Das Erklären kann warten ^[9, 10].

3 Das Gefühl benennen

Beschreib in einfachen Worten, was du siehst ^[2, 9]. Eine frühe Familienstudie brachte diese Art der Gefühlsbegleitung („Emotion Coaching“) damit in Verbindung, dass Kinder ein paar Jahre später besser mit ihren Gefühlen umgehen konnten ^[13]. Und bei Erwachsenen zeigte eine Studie: Ein Gefühl in Worte zu fassen kann die Alarmreaktion im Gehirn dämpfen ^[14].

„Du bist richtig wütend. Du wolltest noch bleiben.“

4 Freundlich bei der Grenze bleiben

Alle Gefühle sind erlaubt. Nicht jedes Verhalten. Gib nicht nach, wenn der Sturm mit einer Forderung angefangen hat. Sonst lernt dein Kind: Ein Wutanfall lohnt sich ^[2, 11].

„Du darfst sauer sein. Die Antwort bleibt trotzdem Nein. Ich bin da.“

5 In der Nähe bleiben und abwarten

Manche Kinder wollen in den Arm genommen werden. Manche brauchen ein bisschen Abstand. Biete beides an und richte dich nach deinem Kind. Allein deine ruhige Gegenwart hilft schon ^[3, 7].

„Kuscheln oder lieber ein bisschen Platz? Ich bin so oder so hier.“

Wenn der Sturm abklingt

Biete ein Glas Wasser an, einen gemeinsamen tiefen Atemzug, eine Umarmung, etwas ganz Normales. Danach geht der Tag behutsam weiter. Besprechen könnt ihr alles später, nicht jetzt ^[9, 15].

In der Öffentlichkeit?

Geh, wenn möglich, an einen ruhigeren Ort. Was die Leute ringsum denken, ist egal. Du machst gerade genau das, was dein Kind braucht, und das reicht.

Vorher gut vorbereiten

Mittendrin Ruhe bewahren

Danach versöhnen und lösen

Danach: versöhnen und lösen

Erst Nähe. Dann reden. Dann gemeinsam lösen.

1. Wieder zueinanderfinden

Bevor ihr über das Geschehene sprecht, kommt erst wieder zusammen. Ein Snack, eine Geschichte, nebeneinander auf dem Sofa. Erst die Beziehung, dann die Erziehung ^[9, 15].

2. Versöhnen, wenn nötig

Wenn du geschrien oder etwas gesagt hast, das dir leidtut, sprich es an. Enge Beziehungen sind nicht fehlerfrei. Forschende, die Eltern und Babys beobachten, beschreiben sie als voller kleiner Fehlabbildungen, die wieder ausgeglichen werden, und bringen häufiges Wiedergutmachen mit einer gesunden Entwicklung in Verbindung ^[16]. Wenn du dich entschuldigst, lernt dein Kind, wie Versöhnung geht.

„Ich hab vorhin geschrien. Das war nicht okay, und es tut mir leid. Ich hab dich lieb, auch wenn wir beide sauer sind.“

3. Darüber reden, wenn alle ruhig sind

Hilf deinem Kind später, vielleicht beim Zubettgehen, zu erzählen, was passiert ist. Benenne gemeinsam die Gefühle. Überlegt dann, was es beim nächsten Mal tun könnte ^[9, 12].

„Was war am schlimmsten für dich? Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt?“

4. Konsequenzen klein und fair halten

Wenn es eine Konsequenz gibt, dann eine kurze, die zum Vorfall passt und die du erklärst ^[11]. Beschämen, Anschreien und körperliche Strafen helfen auf Dauer nicht ^[17].

Gemeinsam lösen (ab 7 Jahren)

Wenn immer wieder dasselbe Problem zu Ausbrüchen führt, setzt euch in einer ruhigen Minute zusammen und geht drei Schritte durch. Dieser Ansatz heißt Collaborative Problem Solving (gemeinsames Problemlösen) und wurde bei Kindern mit häufigen, heftigen Wutausbrüchen untersucht ^[5, 6].

Zuhören

„Mir fällt auf, dass es morgens gerade richtig schwierig ist. Was ist da los?“ Dann zuhören und nachfragen.

Deine Sorge sagen

„Mir macht Sorgen, dass wir zu spät kommen und du die erste Stunde verpasst.“

Ideen sammeln

„Lass uns einen Plan finden, der für uns beide passt. Hast du eine Idee?“ Ausprobieren, dann schauen, wie es lief.

Was du sagen kannst: 4–6 Jahre

WAS IN DIESEM ALTER Hilft

- **Ganz wenige Worte.** Kurze, konkrete Sätze.
- **Dein Körper spricht zuerst.** Geh auf Augenhöhe, mit weichem Blick und sanfter Stimme.
- **Auswahl und Spiel.** Zwei Möglichkeiten, eine lustige Stimme, ein kleines Rollenspiel.
- **Hilf bei Gefühlswörtern.** Dein Kind lernt gerade erst, Gefühle zu benennen ^[2, 12].

Vorher

„Noch zweimal rutschen, dann ziehen wir die Schuhe an.“

„Erst Zähneputzen, dann Vorlesen.“

„Willst du zum Auto laufen oder hüpfen?“

„Wir gehen jetzt einkaufen. Spielzeug kaufen wir heute nicht. Du darfst den Einkaufszettel halten.“

Mittendrin

„Ich bin bei dir. Dir passiert nichts.“

„Du bist so wütend. Du wolltest den blauen Becher.“

„Ich lass nicht zu, dass du haust. Ich geh ein Stück zurück, damit uns beiden nichts passiert.“

RUHIGE STIMME, NICHT FESTHALTEN

„Fest in den Arm oder lieber Abstand?“

„Komm, wir pusten zusammen die Geburtstagskerzen aus.“

LANGSAM AUSATMEN, WENN ES RUHIGER WIRD

Danach

„Das war ein großes Gefühl. Wo hast du es im Körper gespürt?“

„Du warst richtig wütend, und dann bist du wieder ruhig geworden. Das hast du geschafft.“

„Komm, wir malen die Wut.“

„Wenn du das nächste Mal wütend bist, kannst du ganz fest stampfen oder ein Kissen drücken.“

Lieber nicht: lange Erklärungen, „Warum hast du das gemacht?“ und mitten im Sturm „Jetzt sag doch, was los ist!“ (bei so großen Gefühlen fehlen einfach die Worte). Biete lieber selbst ein Gefühlswort an.

GEMEINSAM EINE RUHEECKE EINRICHTEN

Such dir an einem guten Tag mit deinem Kind einen gemütlichen Platz aus: ein Kissen, ein Kuscheltier, ein Bilderbuch, vielleicht eine Karte mit dem „Drachenatem“. Geht dort gemeinsam hin, wenn gerade niemand aufgebracht ist. In einem schwierigen Moment kannst du dann fragen: „Wollen wir in unsere Ruhecke gehen? Ich komm mit.“ Die Ruhecke ist ein Ort zum Runterkommen, keine Strafe.

Was du sagen kannst: 7–10 Jahre

WAS IN DIESEM ALTER Hilft

- **Gerechtigkeit zählt.** Erklär das Warum, kurz und später.
- **Die Anstrengung anerkennen.** Zeig, dass du es siehst, wenn dein Kind ein schwieriges Gefühl in den Griff bekommt.
- **Pläne helfen.** Jetzt könnt ihr zusammen einen Plan zum Runterkommen machen.
- **Achtung, Nachmittagstief.** An vollen Schultagen schlagen Hunger und Müdigkeit besonders zu ^[1, 8].

Vorher

„In zehn Minuten ist das Spiel aus. Soll ich dir nach fünf Minuten noch mal Bescheid sagen?“

„Die Hausaufgaben sehen aus wie ein Riesenberg. Was ist der kleinste erste Schritt?“

„Morgen ist ein großer Tag. Was würde dir helfen, damit es gut läuft?“

Mittendrin

„Das ist echt frustrierend. Versteh ich.“

„Du darfst wütend sein. Aber mit Sachen werfen geht nicht. Komm, wir gehen mal vom Tisch weg.“

„Ich geh nicht weg. Lass dir Zeit.“

„Soll ich was sagen, oder soll ich einfach bei dir sitzen?“

Danach

„Was war das Schwierigste?“

„Was könnte nächstes Mal helfen? Lass uns einen Plan machen.“

„Ich war vorhin zu laut. Tut mir leid.“

„Du hast dich selbst beruhigt. Wie hast du das gemacht?“

Lieber nicht: Ironie und Spott, Vergleiche mit Geschwistern und „Jetzt übertreib mal nicht.“ Das Gefühl ist echt, auch wenn dir der Anlass klein vorkommt.

GEMEINSAM EINE RUHE-KARTE BASTELN

Setzt euch in einer ruhigen Minute mit Papier und Stift zusammen und frag: „Wenn du richtig aufgebracht bist, was hilft deinem Körper, wieder ruhig zu werden?“ Lass dein Kind drei Dinge aussuchen (zum Beispiel ein Glas Wasser, zehn langsame Atemzüge, ein Kissen drücken, allein im Zimmer sein, eine Umarmung). Schreibt sie mit seinen Worten auf eine Karte und legt sie gut sichtbar hin. Im schwierigen Moment reicht dann: „Willst du was von deiner Karte ausprobieren?“

Was du sagen kannst: 11–14 Jahre und Teens

WAS IN DIESEM ALTER HILFT

- **Würde zuerst.** Kein Publikum. Unter vier Augen reden.
- **Weniger Worte, mehr Raum.** Lass dein Kind erst abkühlen, bevor ihr redet.
- **Nebeneinander statt gegenüber.** Autofahrten und Spaziergänge sind gut für Gespräche.
- **Fragen statt sagen.** Lade dein Kind ein, das Problem mitzulösen ^[5].

Vorher

„Nächste Woche schreibt ihr viele Arbeiten. Was brauchst du von mir?“

„Nur zur Info: Wir fahren um sechs los. Kriegst du das hin?“

„Mir ist aufgefallen, dass die Sonntagabende oft blöd laufen. Wollen wir zusammen rausfinden, woran das liegt?“

Mittendrin

„Ich merk, das ist gerade alles zu viel. Ich bin in der Nähe, wenn du mich brauchst.“

„Du musst mir das jetzt nicht erklären.“

„Ich will hier nicht gewinnen. Ich will dich verstehen.“

„Türen knallen ist nicht okay. Sauer sein schon.“

„Lass uns beide zehn Minuten Pause machen und es dann noch mal versuchen.“

Danach

„Was brauchst du nächstes Mal von mir?“

„Ich hab das vorhin falsch angepackt. Tut mir leid.“

„Mir fällt auf, dass das immer wieder passiert. Was steht dir da im Weg?“

Lieber nicht: hinterherlaufen, um weiterzustreiten, alte Fehler aufwärmen und große Strafen, die du im Ärger verhängst. Wartet, bis ihr beide ruhig seid.

Ein Wort zu älteren Teens (ab 15). Große Ausbrüche sehen jetzt oft anders aus: Rückzug, Weggehen, verletzende Worte. Es gelten dieselben Grundsätze: ruhig bleiben, Raum und Würde lassen und später wieder aufeinander zugehen. Behalte die Warnzeichen auf Seite 14 im Blick. Wenn dein Teenager davon spricht, sich etwas anzutun oder nicht mehr leben zu wollen, nimm das jedes Mal ernst und hol dir Hilfe ^[18].

Was lieber nicht, und was stattdessen

Alle tappen ab und zu in eine dieser Fallen. Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, es zu bemerken und wiedergutzumachen.

STATT...	LIEBER...
✗ Mitten im Sturm erklären oder predigen	✓ Jetzt wenig Worte. Besprechen könnt ihr es später, wenn alle ruhig sind. ^[9]
✗ „Jetzt beruhig dich mal!“	✓ „Ich bin da. Lass uns zusammen atmen.“ ^[10]
✗ Genauso laut werden	✓ Leiser und langsamer, als es sich natürlich anfühlt. ^[2, 10]
✗ Nachgeben, damit der Sturm aufhört	✓ Freundlich bei der Grenze bleiben: „Trotzdem Nein. Ich bin da.“ ^[2, 11]
✗ Drohungen, die du nicht wahrmachst	✓ Kleine, passende Konsequenzen, die du auch durchziehst. ^[11]
✗ Hauen, Beißen, Treten ignorieren	✓ Ruhig eingreifen und alle schützen. ^[1]
✗ „Sei nicht so ein Baby“, Beschämen, Auslachen	✓ Das Gefühl benennen: „Du bist gerade richtig aufgebracht.“ ^[2, 17]
✗ Ein Klaps oder andere körperliche Strafen	✓ Ruhige Grenzen und Zuwendung. Körperliche Strafen gehen mit schlechteren Entwicklungen bei Kindern einher. ^[17]



Warum das wichtig ist: Laut der American Academy of Pediatrics, dem US-amerikanischen Kinderärzterverband, wirken Anschreien, Beschämen und körperliche Strafen im Moment schlecht und auf lange Sicht gar nicht ^[17]. Ruhige Grenzen und Wärme vermitteln genau das, was du deinem Kind eigentlich beibringen willst.

Muster erkennen

Wutanfälle wirken oft wie aus heiterem Himmel. Meistens sind sie es nicht.

Herauszufinden, was die Wut typischerweise auslöst, gehört zum Hilfreichsten, was du tun kannst ^[10]. Wenn du das Muster kennst, kannst du vorausplanen. Das sind die üblichen Verdächtigen:

Hunger

Vor dem Essen, nach der Schule, bei langen Ausflügen ^[1, 2].

Tipp: ein Snack, bevor es kritisch wird.

Müdigkeit

Späte Abende, frühes Aufstehen, das Ende eines langen Tages ^[1, 8].

Tipp: Schlaf schützen; nach kurzen Nächten weniger vornehmen.

Übergänge

Vom Spielplatz weg, Bildschirm aus, morgens aus dem Haus ^[10].

Tipp: Vorwarnungen, Timer, feste Abläufe.

Schultage

Viele Eltern erleben, dass Kinder sich den ganzen Tag zusammenreißen und erst zu Hause alles rauslassen, wo sie sich sicher fühlen.

Tipp: erst Snack und Ruhe, dann Fragen.

Volle oder laute Orte

Lärm, Gedränge, kratzige Kleidung, grell beleuchtete Geschäfte können manche Kinder überfordern (siehe Seite 13).

Tipp: kürzere Ausflüge, ruhige Pausen.

Große Veränderungen

Ein Geschwisterchen, ein Umzug, eine Trennung, eine neue Schule, ein Verlust.

Tipp: mehr feste Abläufe, mehr Nähe.

So findest du eure Muster: Notiere eine Woche lang jeden Ausbruch im Bogen auf Seite 15: die Uhrzeit, was direkt davor passiert ist und was geholfen hat. Schau nach sieben Tagen, was sich wiederholt: Immer dieselbe Tageszeit? Dieselbe Situation? Dieselbe Person? Das ist euer Muster.

SO KANN EIN MUSTER AUSSEHEN (EIN ERFUNDENES BEISPIEL)

Paul ist 6. Nach einer Woche Notizen sehen seine Eltern: Vier von fünf Ausbrüchen passierten an Schultagen zwischen 16 und 18 Uhr, meist dann, wenn er mit dem Spielen aufhören sollte. Am Wochenende: nichts. Der Plan: ein Snack beim Abholen, zwanzig ruhige Minuten zu Hause, bevor irgendwer Fragen stellt, und fünf Minuten Vorwarnung, bevor das Spielen endet. Das Ziel ist nicht, dass es nie mehr kracht. Sondern dass es seltener und kürzer kracht und du gelassener bleibst.

ADHS, Ängste und Reizempfindlichkeit

Manche Kinder haben häufigere oder heftigere Ausbrüche, weil ihnen noch etwas anderes den Alltag schwer macht. Diese Hinweise sind nicht dazu da, eine Diagnose zu stellen. Sie sollen dir helfen, dein Kind besser zu verstehen und einzuschätzen, wann sich fachlicher Rat lohnt.

ADHS

Kindern mit ADHS fällt es oft schwer, ihre Gefühle zu steuern, und gerade das macht den Alltag für sie und ihre Familien so anstrengend ^[19]. Gefühle kommen schnell und heftig.

Die Werkzeuge aus diesem Ratgeber helfen auch hier, oft mit noch mehr Struktur: verlässliche Abläufe, Vorwarnungen vor Übergängen, kleine Arbeitsschritte, wenige klare Regeln und viel konkretes Lob ^[10, 11, 20]. Stell dich darauf ein, sie öfter zu wiederholen.

Ängste

Angst sieht nicht immer nach Sorge aus. Bei Kindern zeigt sie sich manchmal so: Sie werden schnell wütend oder gereizt, klammern oder schlafen schlecht ^[21, 22]. Ein Ausbruch vor der Schule oder vor einem Kindergeburtstag kann verkleidete Angst sein ^[10].

Das kannst du ausprobieren: die Sorge laut benennen, in ruhigen Momenten darüber reden und deinem Kind Sicherheit geben. Bei vielen Kindern lassen Ängste nach, wenn die Eltern sie dabei unterstützen ^[21].

Reizempfindlichkeit

Manche Kinder stören sich sehr an alltäglichen Geräuschen, an Stoffen auf der Haut oder an Berührungen. In einer großen Studie mit Grundschulkindern hatten Kinder mit stärkerer Reizempfindlichkeit nach Angaben ihrer Eltern auch häufiger Schwierigkeiten mit ihren Gefühlen und mit der Selbststeuerung ^[23].

Das kannst du ausprobieren: herausfinden, welche Reize dein Kind stören, sie verringern, wo es geht (ruhigere Orte, bequeme Kleidung, Kopfhörer), und Pausen einplanen.

Wenn dir davon etwas bekannt vorkommt, sprich zuerst mit eurer Kinderarztpraxis. Von dort geht es bei Bedarf weiter, etwa zu einem Sozialpädiatrischen Zentrum oder in die Kinder- und Jugendpsychiatrie ^[24]. Auch die Schule kann eine gute Ansprechpartnerin sein. Eine gründliche Abklärung kann die Tür zu echter Unterstützung öffnen, und die Strategien aus diesem Ratgeber helfen weiterhin ^[10].

Wann du dir Hilfe holen solltest

SOFORT HILFE HOLEN

Wenn jemand in Gefahr ist, wenn dein Kind sich selbst oder andere ernsthaft verletzt oder davon spricht, sterben oder sich etwas antun zu wollen: **Ruf die 112** oder fahr in die nächste Notaufnahme. Ein seelischer Notfall ist genauso ernst wie ein körperlicher ^[18, 25].

Hol dir ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat, wenn:

- **die Ausbrüche nicht aufhören, überall auftreten und den Alltag belasten**, in Schule, Familie oder Freundschaften, vor allem nach dem Kindergartenalter ^[26].
- **dein Kind bei Wutanfällen regelmäßig andere oder sich selbst verletzt** (hauen, beißen, den Kopf anschlagen, kratzen) ^[27, 28].
- **es sich nicht beruhigen kann**, auch nicht mit deiner Hilfe, oder die Ausbrüche auch in Schule oder Kita oft vorkommen ^[27, 28].
- **es Fähigkeiten verliert**, die es schon hatte, etwa beim Sprechen, beim Toilettengang oder beim Spielen ^[29].
- **du Anzeichen von Selbstverletzung bemerkst**, etwa unerklärliche Schnitte oder Narben, oder dein Kind seine Haut auffällig verdeckt ^[18].
- **die Ängste nicht nachlassen**, eher schlimmer werden oder Schule, Familie oder Freundschaften beeinträchtigen ^[21].
- **du dir Sorgen machst**. Dein Bauchgefühl zählt. Immer ^[1, 2].

Hilfe wirkt

Strukturierte Elternprogramme wie die Eltern-Kind-Interaktionstherapie (PCIT) und Triple P haben in einer Auswertung von 24 Studien Verhaltensprobleme bei Kindern verringert ^[30]. Sich so ein Angebot zu suchen ist ein kluger, liebevoller Schritt und kein Zeichen von Versagen.

Bei Verdacht auf Selbstverletzung

Bleib ruhig. Hör mehr zu, als du redest, ohne zu urteilen. Bring scharfe Gegenstände, Medikamente und Waffen außer Reichweite und wende dich an die Kinderarztpraxis. Selbstverletzung ist behandelbar, und sie bedeutet nicht, dass du als Mutter oder Vater versagt hast ^[18].

HILFE IN DEUTSCHLAND

Notruf 112

Rettungsdienst, rund um die Uhr

Elterntelefon 0800 111 0 550

Mo, Mi, Fr 9–17 Uhr, Di, Do 9–19 Uhr

TelefonSeelsorge 0800 111 0 111

oder 0800 111 0 222 oder 116 123, rund um die Uhr

Elterntelefon und Kinder- und Jugendtelefon gehören zur Nummer gegen Kummer. Alle Telefone sind kostenlos und anonym (Stand: Oktober 2026).

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Praxis geschlossen, aber kein Notfall

Kinder- und Jugendtelefon 116 111

für dein Kind: Mo–Sa 14–20 Uhr

Erziehungsberatung bke.de

vor Ort, vertraulich und kostenfrei

7-Tage-Beobachtungsbogen

Trag pro Ausbruch (oder pro Tag) eine Zeile ein. Ohne Bewertung, nur Notizen. Schau nach einer Woche, was sich wiederholt.

Tag	Uhrzeit & Ort	Was ist direkt davor passiert?	Ankreuzen	Dauer	Was hat geholfen?
Tag 1			☐ Hunger ☐ Müdigkeit ☐ Übergang ☐ Schultag		
Tag 2			☐ Hunger ☐ Müdigkeit ☐ Übergang ☐ Schultag		
Tag 3			☐ Hunger ☐ Müdigkeit ☐ Übergang ☐ Schultag		
Tag 4			☐ Hunger ☐ Müdigkeit ☐ Übergang ☐ Schultag		
Tag 5			☐ Hunger ☐ Müdigkeit ☐ Übergang ☐ Schultag		
Tag 6			☐ Hunger ☐ Müdigkeit ☐ Übergang ☐ Schultag		
Tag 7			☐ Hunger ☐ Müdigkeit ☐ Übergang ☐ Schultag		

Rückblick auf die Woche

Die schwierigsten Tageszeiten:

Situationen, die mehr als einmal vorkamen:

Was am meisten geholfen hat:

Das probiere ich nächste Woche aus:

Notfallkärtchen zum Ausdrucken

In Originalgröße (100 %) ausdrucken, an den gestrichelten Linien ausschneiden und ins Portemonnaie stecken, an den Kühlschrank hängen oder ins Auto legen. Jedes Kärtchen hat Scheckkartengröße.

Erst ich

1. Langsam ausatmen
 2. Schultern runter
 3. Klein und leise werden
- „Das ist ein schwerer Moment, kein Dauerzustand.“

Mittendrin: 5 Schritte

1. Sicherheit zuerst
2. Weniger reden
3. Das Gefühl benennen
4. Freundlich bei der Grenze bleiben
5. In der Nähe bleiben, abwarten

4–6 Jahre

„Ich bin bei dir. Dir passiert nichts.“
 „Du bist so wütend.“
 „Ich lass nicht zu, dass du haust.“
 „In den Arm oder Abstand?“

7–10 Jahre

„Das ist echt frustrierend.“
 „Du darfst wütend sein. Aber mit Sachen werfen geht nicht.“
 „Soll ich was sagen oder einfach bei dir sitzen?“

11–14 Jahre

„Ich merk, das ist gerade zu viel.“
 „Du musst mir das jetzt nicht erklären.“
 „Lass uns beide zehn Minuten Pause machen.“

Danach

1. Wieder zueinanderfinden
2. Versöhnen: „Tut mir leid, dass ich geschrien hab.“
3. Reden, wenn alle ruhig sind
4. Gemeinsam lösen

Bei der Grenze bleiben

„Du darfst sauer sein. Die Antwort bleibt Nein. Ich bin da.“
 Gefühle: immer okay.
 Wehtun: nie okay.

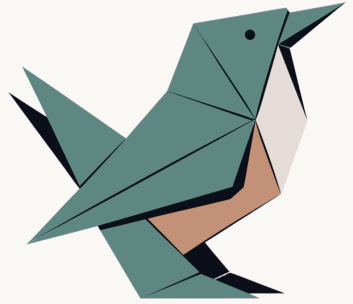
Sofort Hilfe holen, wenn

jemand in Gefahr ist oder dein Kind davon spricht, sterben oder sich etwas antun zu wollen.

Notruf 112

Elterntelefon 0800 111 0 550
 TelefonSeelsorge 0800 111 0 111

Littlemind: ruhige Hilfe für die Hosentasche



Littlemind ist eine einfühlsame App für Eltern von Kindern zwischen 4 und 14 Jahren. Sie hilft dir in schwierigen Momenten und dabei, das große Ganze im Blick zu behalten.

SOS für schwierige Momente. Tipp auf SOS und du bekommst einen kurzen, ruhigen Plan, passend zum Alter deines Kindes und zur Situation.

30-Sekunden-Check-in am Abend. Stimmung, Schlaf, Energie und eine kurze Notiz für jedes Kind.

Zusammenhänge erkennen. Mit der Zeit siehst du Muster, die dir sonst entgehen, zum Beispiel schwierigere Abende nach kurzen Nächten.

Littlemind unterstützt Eltern im Alltag. Die App stellt keine Diagnosen und ersetzt keine fachliche Behandlung.



App Store und Google Play

Mit der Handykamera scannen oder littlemindapp.com/get öffnen

Wie dieser Ratgeber entstanden ist

Diesen Ratgeber hat das Littlemind-Team für Eltern geschrieben, in verständlicher Sprache. Jede Empfehlung stützt sich auf veröffentlichte Forschung, auf Empfehlungen von Gesundheitsorganisationen wie der American Academy of Pediatrics, dem britischen NHS, der US-Gesundheitsbehörde CDC, dem Child Mind Institute und dem Center on the Developing Child der Harvard University sowie auf die Kernideen bekannter Elternratgeber von Fachleuten aus Klinik und Forschung. Für die deutsche Ausgabe haben wir zusätzlich Informationen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit, des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen und des zentralen adhs-netzes herangezogen. Wir haben jede Quelle selbst geprüft, sinngemäß wiedergegeben statt abgeschrieben und alles weggelassen, was wir nicht überprüfen konnten. Alle Beispielsätze stammen von uns. Die Quellen findest du auf der nächsten Seite.

Wichtig: Dieser Ratgeber bietet allgemeine Informationen für Eltern. Er ist keine medizinische Beratung und ersetzt nicht die Hilfe einer Ärztin, eines Psychotherapeuten oder einer anderen Fachkraft, die dein Kind kennt. Wenn du dir Sorgen um die Sicherheit oder die Entwicklung deines Kindes machst, wende dich bitte an eine solche Fachperson (siehe Seite 14).

© 2026 Littlemind. Darf vollständig und mit Quellenangabe weitergegeben werden. littlemindapp.com

Quellen und Lesetipps

Die Nummern entsprechen den Verweisen im Text. Alle Webseiten wurden im Oktober 2026 geprüft. Wo wir ein Buch zitieren, geht es nur um dessen zentrale, vielfach beschriebene Idee.

- Swanson WS. *Top Tips for Surviving Tantrums*. HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics; aktualisiert 2021. [healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx)
- NHS. *Temper tantrums*. Geprüft 2022. [nhs.uk/baby/babys-development/behaviour/temper-tantrums/](https://www.nhs.uk/baby/babys-development/behaviour/temper-tantrums/)
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). *Kindliche Trotzphase*. kindergesundheit-info.de; Abgerufen 2026. kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/alltagstipps/entwicklungsschritte/trotzverhalten/
- Center on the Developing Child at Harvard University. *InBrief: Executive Function: Skills for Life and Learning*. Abgerufen 2026. developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/InBrief-Executive-Function-Skills-for-Life-and-Learning-2.pdf
- Greene RW. *The Explosive Child*. 6th ed. Harper; 2021.
- Greene RW, Ablon JS, Goring JC, et al. Effectiveness of Collaborative Problem Solving in affectively dysregulated children with oppositional-defiant disorder: Initial findings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2004;72(6):1157-1164. doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1157
- Murray DW, Rosanbalm K, Christopoulos C, Hamoudi A. *Self-Regulation and Toxic Stress: Foundations for Understanding Self-Regulation from an Applied Developmental Perspective*. OPRE Report 2015-21. US Dept. of Health and Human Services; 2015. [fpg.unc.edu/publications/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied](https://www.fpg.unc.edu/publications/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied)
- Gruber R, Cassoff J, Frenette S, Wiebe S, Carrier J. Impact of sleep extension and restriction on children's emotional lability and impulsivity. *Pediatrics* 2012;130(5):e1155-e1161. doi.org/10.1542/peds.2012-0564
- Siegel DJ, Bryson TP. *The Whole-Brain Child*. Delacorte Press; 2011.
- Miller C. *How to Handle Tantrums and Meltdowns*. Child Mind Institute; aktualisiert 2025. childmind.org/article/how-to-handle-tantrums-and-meltdowns/
- Centers for Disease Control and Prevention. *Tips for Responding to Behavior*. [cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/index.html](https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/index.html)
- Gottman J, DeClaire J. *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. Simon & Schuster; 1997.
- Gottman JM, Katz LF, Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology* 1996;10(3):243-268. doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243
- Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, et al. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science* 2007;18(5):421-428. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x
- Siegel DJ, Bryson TP. *No-Drama Discipline*. Bantam; 2014.
- Tronick EZ. Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist* 1989;44(2):112-119. doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112
- Sege RD, Siegel BS; AAP Council on Child Abuse and Neglect; Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. Effective discipline to raise healthy children. *Pediatrics* 2018;142(6):e20183112. doi.org/10.1542/peds.2018-3112
- McKean A, Rahmandar MH. *When Children and Teens Self-Harm*. HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics; aktualisiert 2024. [healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/when-children-and-teens-self-harm.aspx](https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/when-children-and-teens-self-harm.aspx)
- Shaw P, Stringaris A, Nigg J, Leibenluft E. Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry* 2014;171(3):276-293. doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.1307.0966
- zentrales adhs-netz, Universitätsklinikum Köln. *Was können Eltern selbst tun?* ADHS-Infoportal; Abgerufen 2026. adhs.info/fuer-eltern-n-und-angehoerige/was-koennen-eltern-selbst-tun/
- NHS. *Anxiety disorders in children*. Geprüft 2023. [nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-disorders-in-children/](https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-disorders-in-children/)
- Neurologen und Psychiater im Netz (fachärztliche Berufsverbände; fachliche Beratung: DGKJP). *Anzeichen für ausgeprägte Kinderängste*. Abgerufen 2026. neurologen-und-psi-chiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/warnzeichen/aengstlichkeit-anzeichen-fuer-behandlungsbeduerftige-aengste/anzeichen-fuer-ausgepraegte-kind-erangste/
- Ben-Sasson A, Carter AS, Briggs-Gowan MJ. Sensory over-responsivity in elementary school: Prevalence and social-emotional correlates. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2009;37(5):705-716. doi.org/10.1007/s10802-008-9295-8
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). *Wegweiser bei Problemen in der kindlichen Entwicklung und in der Familie*. kindergesundheit-info.de; Abgerufen 2026. kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungssprobleme/
- NHS. *Where to get urgent help for mental health*. Geprüft 2023. [nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/](https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/)
- Carlson G (clinical expert). *When Should I Worry About Tantrums?* Child Mind Institute; aktualisiert 2024. childmind.org/article/when-should-i-worry-about-tantrums/
- Belden AC, Thomson NR, Luby JL. Temper tantrums in healthy versus depressed and disruptive preschoolers: Defining tantrum behaviors associated with clinical problems. *Journal of Pediatrics* 2008;152(1):117-122. doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.06.030
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen (BVKJ). *Extreme Wutanfälle im Vorschulalter können auf seelische Probleme hindeuten*. Kinderärzte im Netz; Abgerufen 2026. kinder-aerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/extreme-wutanfaelle-im-vorschulalter-koennen-auf-seelische-probleme-hindeuten/
- Centers for Disease Control and Prevention. *CDC's Developmental Milestones* (Learn the Signs. Act Early.). 2026. [cdc.gov/act-early/milestones/index.html](https://www.cdc.gov/act-early/milestones/index.html)
- Thomas R, Zimmer-Gembeck MJ. Behavioral outcomes of Parent-Child Interaction Therapy and Triple P-Positive Parenting Program: A review and meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2007;35(3):475-495. doi.org/10.1007/s10802-007-9104-9

Weitere Lesetipps für Eltern (oben nicht zitiert, auf Englisch): Kazdin AE, Rotella C. *The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child*. Houghton Mifflin; 2008. Markham L. *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting*. Perigee; 2012.

