

# GROSSE GEFÜHLE BEGLEITEN

Ein Arbeitsheft für den Umgang mit Wut und  
aggressiven Verhalten von Kindern



# Einführung LIEBE LESER\*INNEN,



große Gefühle bei Kindern zu begleiten verlangt uns Erwachsenen viel ab! Wir selbst haben meist nicht die Akzeptanz und den Umgang mit „negativen“ Gefühlen gelernt. Sei also achtsam mit dir und gehe den Weg Schritt für Schritt.

## Meine Empfehlung:

Nimm dir den 1. Schritt vor. Nach einigen Wiederholungen den folgenden.

Entwicklung braucht Zeit. Es geht um den richtigen Weg für euch und dass die Veränderung nach und nach stattfindet.

davor

# BEDÜRFNISSE

Hinter dem auffälligem Verhalten deines Kindes steht ein unerfülltes Bedürfnis.

Meine Empfehlung: Auf ein Nein folgt immer eine Alternative!

## WERFEN

BEISPIEL

- Das Kleinkind wirft z.B. Steine oder Spielzeug.....

BEDÜRFNISSE: z.B. Bewegung oder Kraft.....

ALTERNATIVE: „Stopp! Hier hast du den Ball  
..... / das Kissen, das darfst du werfen!“

## HAUEN

BEISPIEL

- Das Kind haut ein anderes Kind beim Ankommen.....

BEDÜRFNISSE: z.B. Kommunikation oder Zugehörigkeit.....

ALTERNATIVE: „Halt! Schau hier, du kannst Lisa  
..... antippen / „Hallo“ sagen!“

BEISPIEL

- .....

BEDÜRFNISSE:.....

ALTERNATIVE:.....  
.....

Lavor

# ERREGUNGSZUSTAND



Bei einigen Kindern erhöht sich der Erregungszustand auch nach der Autonomiephase (ca. 6 Jahre) sehr schnell und es führt zur sofortigen starken körperlichen Eskalation. Andere Kinder sind noch sehr bei ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und können die Grenzen ihres Gegenübers nur schwer lesen.

## Meine Empfehlung:

- frühes Stoppen von körperlichen Kontakt. Z.B. leichtes boxen, kneifen, starkes Antippen
- Konfliktpartner (z.B. Geschwister) frühzeitig trennen oder wortlos zwischen die Kinder setzen
- In dieser Zeit Kampfspiele vermeiden.

## Formulierungshilfen für Alternativen:

- „Halt! Du willst Kontakt? Umarme mich oder drück mich einmal ganz fest!“
- „Geh doch ein paar Schritte vor.“  
„Geh schon mal zum Auto.“
- „Stopp! Du willst Kräfte messen? Wir machen ein Wettrennen oder wer springt am höchsten.“

# währenddessen

## CHECKLISTE

Wenn das Kind im „roten Bereich“ ist, kann dein Kind oft keine Alternativen annehmen und ist nicht mehr mit dir im Kontakt. Diese Punkte können dir helfen, um die Situation sicher zu halten:

### 1 Selbstanbindung

Bevor du dein Kind regulieren kannst, brauchst du selbst ein möglichst ruhiges Auftreten, das als Spiegelbild fungiert. Atme selbst erst einmal durch!

„Nur wer mit sich selbst im Wohlbefinden ist, kann dieses Gefühl auch an andere in der Interaktion weitergeben.“  
(Maria Aarts)

### 2 Dein Stopp muss nie sofort die gewünschte Reaktion hervorrufen

Du als Erwachsener musst leiten und den Rahmen halten. Dein Kind braucht immer wieder das Stoppsignal zur Orientierung und zum Aufzeigen der Grenze. Erst wenn sein Erregungszustand abnimmt, kann es anschließen.

### 3 Keine Fragen stellen

Beschreibe, was du siehst („Du liegst auf dem Boden.“) und gib klare Anleitung („Wir bleiben in deinem Zimmer!“). Spare deine Worte. Warte aufmerksam und achte auf den Moment, wenn dein Kind Kontakt zu dir aufnimmt.

# währenddessen

## CHECKLISTE

### 4 Schützende Gewalt

Sichere Personen und Gegenstände. Oft hilft der gemeinsame Ortswechsel in einen anderen sicheren Raum, um die Situation sicher zu halten.

### 5 Vorhersagbar sein

Wenn du eingreifst, biete Orientierung und Sicherheit durch das Benennen deiner Initiative. Z.B. „Ich hebe dich jetzt hoch und trage dich in dein Zimmer!“

### 6 Positive Anweisung

Anstatt „Nicht hauen!“ gib eine Handlungsanweisung: „Hände bei dir!“  
„Füße auf den Boden!“

### 7 Kein Körperkontakt

Oft brauchen Kinder erst einmal Distanz, bevor sie wieder in Verbindung gehen. Gehe auf Abstand aber, bleibe in der Nähe damit du sofort Bindung geben kannst sobald dein Kind sie einfordert.

# währenddessen

## CHECKLISTE

### 8 Achte auf Signale

Folge den Initiativen, um in Kontakt zu kommen. Hält sich dein Kind die Ohren zu - sei selbst still, zieht sich dein Kind zurück in eine Ecke - bleib auf Abstand.

### 9 Energie zum Empfänger

Manchmal helfen Alternativen (Wutkissen o.ä.) nicht, da die Energie der Wut sich an den Empfänger entladen will. Bedürfnis Bewegung: Hände nehmen und vor und zurück bewegen, wegdrücken lassen.

### 10 Achte auf Signale von Verbindung

Beginnt dein Kind von „ernst“ plötzlich spielerisch (hin und her) und spaßig (Lachen) zu interagieren, nutze diese veränderte Atmosphäre und folge der Initiative, um in den Kontakt zu kommen und die Situation zu lösen.

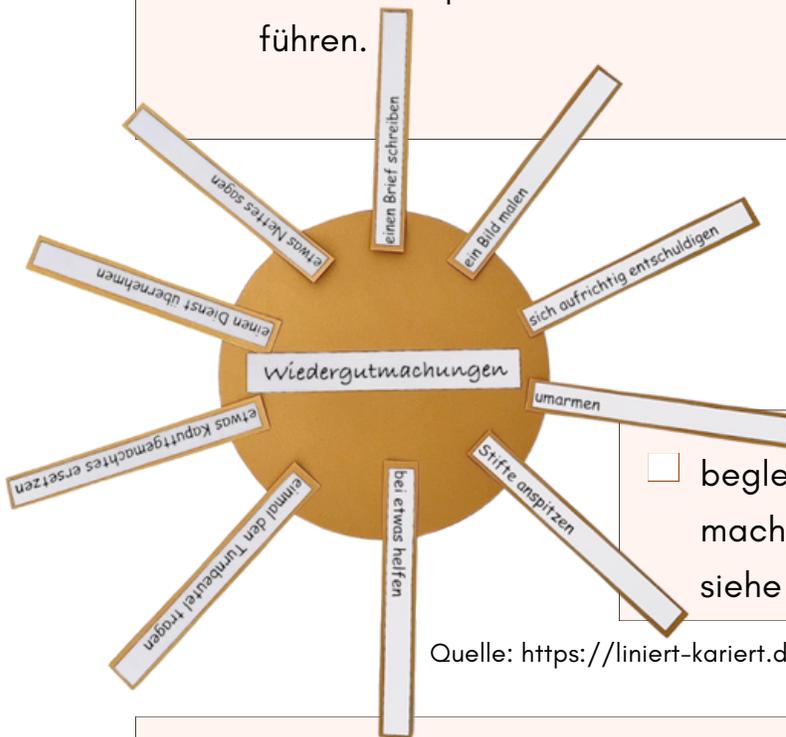
### 11 Helfersystem

Gerade bei älteren Kindern oder langer zehrender Begleitung ist es sinnvoll sich entweder mit einer Person (z.B. PartnerIn) abzuwechseln oder das (Familien-)System zu öffnen und in Krisen andere Erwachsene zur Unterstützung dazu zu holen (z.B. NachbarIn, Großeltern, FreundIn).

# danach

„Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird“

- suche einen ruhigen Moment (Minuten, Stunden oder Tage später), um das Gespräch über die unerfüllten Bedürfnisse aller Beteiligten zu führen.



- begleite dein Kind darin, es wieder gut zu machen. Finde individuelle Lösungen (z.B. siehe links „Sonne Wiedergutmachungen“).

Quelle: <https://liniert-kariert.de/>

- Hilfen zur Regulation

Angebote für verschiedene Wahrnehmungsbereiche können bei der Regulation helfen. Entwickelt individuelle Ideen, die dem Kind helfen sich zu beruhigen: Kissen, Bälle, Eiswürfel, Seifenblasen pusten, Pop It, Zeitung zerreißen.

# ÜBER MICH



Mein Name ist Malika Krempin,

durch meine Arbeit als Ergotherapeutin und als Marte Meo Therapist sowie meine eigenen Kinder, setzte ich mich fast täglich mit dem Thema Begleitung großer Gefühle auseinander.

Immer wieder kann ich mich mit zahlreichen Eltern sowie Fachkräften über das Thema „Wutbegleitung“ austauschen und habe das große Vertrauen genossen, Eltern mit ihren Kindern direkt durch starke Gefühle begleiten zu dürfen. Diese Erfahrungen und Inhalte vieler Gespräche habe ich nun in diesem Arbeitsheft zusammengefasst. Mit diesem Leitfaden möchte ich konkrete Anregungen mit Eltern und Fachkräften teilen und ihnen damit mehr Sicherheit geben.

MEHR  
INFORMATIONEN?



[www.krempin.eu](http://www.krempin.eu)  
[malika@krempin.eu](mailto:malika@krempin.eu)