

Trotzen – eine Entwicklungskonstante

Warum alle Kinder trotzen dürfen



Fotos: iStockphoto

„Setz dich bitte hin, ich zieh dir die Schuhe an!“ – „Neeein!“
 „Warte, ich hole dir die Kanne Wasser vom Tisch!“ – „Neeein, das mach ich!“
 Wehe, wehe Sie versuchen zu helfen oder unterbinden eine Handlung der Kinder – z. B. zu deren Selbstschutz – dann ist der Teufel los! Dort wo vor kurzem noch eine kleine Ablenkung oder eine kurze Erklärung funktioniert hat, beginnt nun der Trotz. Trotzen ist ein wichtiger Entwicklungsschritt unserer Kinder! Wieso es so wichtig ist, dass unsere Kinder trotzen, und dass es für deren Entwicklung von größter Bedeutung ist, soll im Folgenden beschrieben und erklärt werden.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Im Alter von circa 15–18 Monaten beginnt die Trotzphase. Interessant ist, dass diese Trotzphase in allen Kulturen beobachtet werden kann und diese Phase immer zur selben Zeit beginnt. Was sicherlich auch einige Leser überraschen wird: sogar unsere lieben Verwandten, die Schimpansen, haben eine Trotzphase und die sieht ähnlich aus wie bei den kleinen Menschen.

kürzer und Jungen oft heftiger und länger, was der Intensität des Trotzens keinen Abbruch tut. Der Höhepunkt der Trotzphase scheint in der Mitte des zweiten Lebensjahrs erreicht zu sein.

Wenn die Kinder noch ganz klein sind und sich noch nicht als Urheber Ihrer Handlungen und Empfindungen sehen, scheint es, als seien die Bezugspersonen allein dafür verantwortlich, dass es dem Kind gut geht. Was verständlich ist,

„Was hat der kleine Mensch denn davon, wenn er sich so auffällig verhält?“

Individuelle Trotzer

Je nach Temperament verlaufen die Trotzanfälle mehr oder weniger wild. Ruhigere und zurückhaltende Kinder zornen weniger laut und die energischeren öfter und lauter. Das eine Kind ist eher ein Orkan, das andere erprobt ein Stürmchen. Das eine Kind trotzt täglich, beim anderen hängt es von der Tagesform ab. Mädchen trotzen meist

denn das kleine Kind ist auf unsere Hilfe angewiesen. Doch sobald das „Ich“ entdeckt wird, eben mit circa 15 Monaten, dürfen die Bezugspersonen nicht mehr für alles verantwortlich zeichnen, sondern in vielen Bereichen nur begleiten. Die Kinder dürfen ihre Emotionen kennen lernen und lernen diese hoffentlich auch zu steuern. Die emotionale Selbsterfahrung beginnt.

Trotz als Entwicklungsphase

Leider wird dieser wichtige Entwicklungsschritt in der psychologischen Erklärungswelt meist als ein Defizit der Kinder angesehen. Da gibt es Theorien über die Entwicklungsdiskrepanz, die Entthronung, der noch nicht entwickelte zeitliche Horizont, die noch nicht abgeschlossene Hirnentwicklung ...

„Das Kind schafft sich seinen dringend benötigten Entwicklungsfreiraum durch seine Trotzreaktion.“

Folgt man den Erklärungen von Dr. Renz-Polster, so geht die Evolutionsbiologie davon aus, dass Kinder auf jeder Entwicklungsstufe mit dem ausgestattet sind, was sie zur Weiterentwicklung brauchen. Das bedeutet, dass es sich nicht um ein Defizit-Modell der Kinder handelt, sondern um ein „Gutgenug-Modell“. Das soll heißen, Kinder wissen, wie man Kind ist, und sind sehr erfolgreich darin, Kind zu sein, und meistern ihr Kind-Sein. Also statt sich auf die Suche nach dem Nachteil des Trotzens zu machen, bringt der Blick auf den Vorteil ganz neue Perspektiven. Was hat der kleine Mensch denn davon, sich so auffällig zu verhalten?

Der Mensch ist kein Lamm

Grundsätzlich sei angemerkt, dass wir Menschen keine gutmütigen Herdentiere ohne Hierarchie sind, wie die Schafe – brav und fromm. Menschen sind eher am Schimpansen auf der Zorn-Skala anzusiedeln – sie sind von ihrem Verhaltensrepertoire und ihren emotionalen Reaktionen zwar eindeutig auf Kooperation ausgerichtet, aber sie konkurrieren eben auch um Status, Anerkennung und handfeste Vorteile in der Gruppe (vgl. Renz-Polster 2009).

Eine Theorie aus evolutionsbiologischer Sicht ist, dass es sich bei den Zornanfällen um den „Abstillkonflikt“ handelt. In der steinzeitlichen Kultur wurden die Kinder zwei bis vier Jahre gestillt und genossen in dieser Zeit das Privileg, immer in körperlicher Nähe zur Mutter zu sein und gestillt zu werden und eben auch geschützt zu sein. Doch kam

ein neues Geschwisterkind zur Welt, so wurde das Kind von der Mutter getrennt, damit Platz für das neue Kind war. Es handelte sich also damals nicht nur um die Abstillzeit, sondern auch um eine Zeit der Trennung. Und das Gegenmittel für diese riesige Veränderung war und ist der Zorn.

Stillen gegen Trotz?

Zeitlich betrachtet fällt die heutige Trotzphase genau in den Zeitraum, zu dem früher natürlicherweise abgestillt wurde (wenn das neue Baby auf die Welt gekommen ist), außerdem belegen völkerkundliche Beobachtungen, dass Zornanfälle umso heftiger werden, je einschneidender diese mit dem Abstillen verbundenen Änderungen des täglichen Lebens für das Kind sind (z. B. neues Geschwisterkind, neue Bezugspersonen), der Zorn richtet sich immer gegen die Bezugsperson, die für die „Güterverteilung“ zuständig war, heute meist die Mutter. Außerdem ist zu beobachten, dass die Kinder, die aus „schwierigen Verhältnissen“ kommen, stärker trotzen. Was daran zu liegen scheint, dass diese Kinder ihre Umwelt und Bezugspersonen immer und immer wieder um mehr Zuwendung bitten. Und das ist extrem anstrengend in einem oft ressourcenarmen Umfeld (psychisch und physisch).

Trotzen hat auch mit dem Bitten um Zuwendung zu tun.



Selbstständige Wege

Eine weitere Theorie besagt, es handle sich um Negativismus. Aufgrund der frühkindlichen Entwicklung kommt jedes Kind an den Punkt, selbst Dinge tun zu wollen. Dieser Beherrschungstrieb („mastery drive“) hilft dem Kind, laut Wissenschaft, dabei, die Umwelt systematisch zu erkunden und kennen zu lernen und zu erforschen. Grundlage hierfür ist die „Bindung in Autonomie“. Die Kinder müssen recht rasch durch das Loslösen von der Bezugsperson, also weg von einem überwachten Umfeld, hin zu einer Welt, in der sie selbst erst noch Kompetenzen erlernen müssen. Mit einem „Nein“ schaffen es die Kinder, sich einen Freiraum zu erobern, in dem sie selbst forschen und probieren können.

Dieses „Nein“ gibt dem „Negativismus“ seinen Namen. Und es macht Sinn. Egal ob es sich um die Schuhe handelt, die selbst angezogen werden wollen, oder das Einschenken eines Getränks, alles will mit den kleinen noch ungeübten Fingerchen ausprobiert, erforscht und erlernt werden. Und dieses Streben muss verteidigt werden. Würden die Kinder dies nicht tun, so würden sie ihre eigenen Grenzen für die Anderen nicht aufzeigen und wären immer gefangen in der Abhängigkeit zur Bezugsperson. Gefangen in Liebe. Die Steigerung des „Neins“ ist der Zornanfall. Wer seinen Willen durchsetzen will und seine Autonomie behalten will, verteidigt diese am besten mit einem „Super-Nein“ – dem Zornanfall.

Das heißt, Zorn kann ein klärendes Signal sein, kann aber auch eine gefährliche Reaktion heraufbeschwören und ist auf alle Fälle ein Zeichen für die Entwicklung des eigenen Willens. Die beiden vorgestellten Theorien scheinen beide plausibel. Beide Theorien des Zornes gehen davon aus, dass es sich dabei um das Sichern von Ressourcen handelt. Das heißt, das Kind schafft sich seinen dringend benötigten Entwicklungsfreiraum durch seine Trotzreaktion.

Trotz – ein erschreckender Anblick

Trotzreaktionen fallen für den Betrachter oft beeindruckend aus, vor allem, wenn sich ein Kind auf den Boden wirft und mit seinen Fäusten und Füßen auf ihn eintrommelt. Noch beeindruckender ist es jedoch, wenn das Kind dann auch noch beginnt, den Kopf auf den Boden zu schlagen. Da bekommt man es mit der Angst zu tun. Remo Largo beschreibt Kinder, die in solchen Trotzanfällen sogenannte Affekt- und Wein-

krämpfe bekommen und dabei blau anlaufen, eine flache Atmung bekommen, und es scheint, als hätten sie einen epileptischen Anfall. Das ist schockierend, jedoch ohne ernsthafte Verletzungen oder bleibende Schäden, das versichern zumindest die beiden erfahrenen Kinderärzte Dr. Remo Largo und auch Dr. Renz-Polster. Denn es handelt sich um das Erlangen eines Forschungsfreiraums und nicht um Selbstzerstörung.

Ursprünge des Trotzens

Aber wieso fahren Kinder dieses angst-erregende Trotz-Programm? Ganz einfach, weil es ihnen in der Vergangenheit das Überleben gesichert hat. Der Übergang vom Stillkind zum Kleinkind ist auch heute noch in vielen Entwicklungsländern eine echte Verknappung von lebenswichtigen Lebensmitteln. Hierzulande handelt es sich zwar nicht mehr um eine Verknappung mit der Konsequenz des Verhungerns, doch ist es trotz-

„Kinder brauchen empfindsame und sensible Bezugspersonen, nicht sentimentale.“

dem so, dass die Erfolgsquoten der Kinder auch für dieses Prinzip sprechen – zumindest an der Kasse im Supermarkt. Wären die Kinder schweigend an den Leckereien im Supermarkt vorbeigegangen, hätten sie bestimmt keinen Lutscher bekommen.

Wichtig ist zu wissen, dass die Kinder immer mehr fordern, als sie brauchen. Das liegt evolutionsbiologisch daran, dass es nach einer reichhaltigen Zeit oft auch starke Verknappungen gegeben hat. Da war es klug mehr zu fordern.

Beim Trotzen geht es auch um eine gesunde Balance zwischen Loslassen und Festhalten.



Foto: Todd Arbini/ISTockphoto

Reaktionen auf Trotzverhalten

Wenn der Trotz und der Zorn abgeklungen sind, sollten Sie als Erwachsener in der Lage sein, dem Kind so zu begegnen als sei kein Zorn dagewesen. Kinder machen das auch. Sie reagieren sich ab und dann geht es ganz normal weiter. Sie können über das Verhalten sprechen, doch bitte nur in der Weise, als handle es sich um ein Erlebnis, das sie am Wochenende hatten. Denn wenn die Kinder fertig sind mit „sich ärgern“, dann sind sie fertig. Kommen Sie Ihrer Aufgabe nach: Übernehmen Sie die Verantwortung für die Beziehung. Und das gelingt nur, wenn Sie auch die Verantwortung für Ihre Gefühle übernehmen.

Jesper Juul hat es einmal so ausgedrückt: „Kinder werden nicht unglücklich, wenn sie ein ‚Nein‘ hören. Sie werden frustriert, aber das ist etwas ganz anderes. Die Kindheit ist ein langer Lernprozess, in dem Frustration und Lerneffekt unauflöslich miteinander verbunden sind. Kinder brauchen empfindsame und sensible Eltern, nicht sentimentale“ (Juul 2009).

„Nehmen Sie die Trotzzeit als Zeichen für eine gesunde Entwicklung.“

Verhaltenstipps

Was sehr gut hilft während des Zornens: Geben Sie dem Kind Raum für seine Entwicklung – seinen eigenen Willen. Das bedeutet, dass die Kinder Verantwortung übernehmen dürfen und wir loslassen müssen (Macht abgeben!). Zumindest für bestimmte Bereiche wie Türe öffnen, Schuhe anziehen, auf die Toilette gehen, Essen usw. Das beinhaltet auch, dass die Kinder scheitern dürfen: Knie aufschlagen, ein Glas zerbrechen ... Und wir, die Großen, können nur dabei unterstützen und begleiten. „Denn nur das Kind kann dem täglichen Scheitern, welches das Kleinkindleben mit sich bringt, schließlich positive Entwicklungen abgewinnen – ja abtrotzen“ (Renz-Polster 2009). Also bitte ermutigen Sie die Kinder, auch wenn es mal schief geht.



Das Kind schafft sich durch das Trotzen seinen Entwicklungsfreiraum.

Wichtig ist, dass wir uns möglichst gut auf die Kinder einstellen, uns kalibrieren, damit wir den Unterschied zwischen echtem Zorn und einem Zornwerkzeug (z. B. um den Lutscher an der Kasse zu bekommen) erkennen. Es geht um eine

gesunde Balance zwischen loslassen und festhalten und zwischen einfordern und wirklich brauchen.

Trotzreaktionen gehören zu einer normalen Entwicklung! Ein Ausbleiben wäre Grund zur Besorgnis, denn das würde die Ich-Entwicklung beeinträchtigen. Wenn Kleinkinder erleben, dass ihrem Handeln Grenzen gesetzt sind, können sie gar nicht anders, als ihrer Frustration ungehemmt Ausdruck zu verleihen. Es dauert Jahre bis man diese Gefühle unter Kontrolle hat. Manchen gelingt es ein ganzes Leben nicht. Die Häufigkeit und das Ausmaß der Trotzreaktion sind in jedem Alter und von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Sie lassen sich mit den besten Erziehungsmethoden nicht vermeiden. Die Art und Weise, wie mit dem Kind umgegangen wird, beeinflusst jedoch die Häufigkeit der Trotzreaktion.

Fazit

Nehmen Sie die Trotzzeit als Zeichen für eine gesunde Entwicklung und dafür, dass die Kinder jetzt beginnen, ihre Welt selbst zu erforschen und sich selbst ein Stück näher kommen, ihren eignen Willen kennen lernen und damit auch ihre eigenen Grenzen. Trotzen ist absolut wichtig für die Entwicklung der Kinder. Denn wer dem Trotzalter nie entwachsen konnte aufgrund seiner familiären Situation (ressourcenarmes Umfeld) oder das Trotzen nie durchlebt hat, leidet oft an Lebensproblemen und einem geringeren Sozialstatus und kennt seine eigenen Grenzen nicht. Erkennen Sie diese Chance und geben Sie Ihren Zöglingen den notwendigen Wind, damit sie segeln können. Seien sie ein aufmerksamer feinfühlig und offener Partner!

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,

NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), LernCoach (NLPAED, INLPTA), LernCoach-Ausbilderin (INLPTA), Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie, Kinder & Lernen

Kontakt

www.ressources.de

Literatur

Juul, Jesper:

Was Familien trägt.

Werte in Erziehung und Partnerschaft.

Kösel-Verlag, München 2006

Largo, Remo:

Kinderjahre.

Piper Verlag, München 2009

Renz-Polster, Herbert:

Kinder verstehen.

Kösel-Verlag, München 2009