

Auch kleine Kinder haben großen Kummer. Über Tränen, Wut und andere starke Gefühle. Aletha J. Solter. Kösel, München 2011, 7. Auflage
Zusammengefasst von Andrea Siegrist

TEIL I: Einige Informationen über Tränen und Wutausbrüche

Die Autorin beschäftigt sich seit 25 Jahren mit dem Thema „Tränen und Wutausbrüche“, jenen Verhaltensweisen, die Eltern am meisten Schwierigkeiten bereiten. Sollen sie beruhigen, ignorieren, ablenken, bestrafen, dem Kind „nachgeben“ oder mitfühlend zuhören?

Entgegen jahrhundertealten Ratschlägen, Kinder einfach alleine weinen zu lassen, was ihnen Schaden zufügte, gibt es nun die Empfehlung für Eltern, auf jeden Schrei mit liebevoller Zuwendung zu reagieren und das Baby durch Stillen und Wiegen zur Ruhe zu bringen. Dieser Ansatz, so liebevoll er scheinen mag, übersieht aber die wichtige Funktion des Weinens. Außerdem belastet er die Eltern über Gebühr, weil sie glauben, es sei ihre Aufgabe Babys und Kinder am Weinen zu hindern.

Nicht jedes Weinen ist ein Zeichen für ein unbefriedigtes Bedürfnis. Oft stellt das Weinen einen natürlichen Entspannungsprozess dar, mit dem Kinder sich selbst von Angst einflößenden oder frustrierenden Erfahrungen heilen, die sie kurz zuvor gemacht haben. Kinder benutzen Tränen und Wutanfälle um Traumen zu bewältigen und Spannungen abzubauen. Schreien und Wüten soll deshalb nicht unterbunden werden, denn diese Verhaltensweisen gehören von Geburt an zu den kindlichen Grundbedürfnissen und es ist wichtig, dass wir ihre heilsame Wirkung verstehen. Wir helfen Kindern damit nicht nur, Traumen zu bewältigen und Stress abzubauen, sondern tragen auch entscheidend zur Verhütung von Disziplinproblemen, Hyperaktivität und schädlichen Verhaltensweisen (Gewalt) gegenüber anderen bei. Außerdem unterstützt Weinen die physische und psychische Gesundheit und verbessert die Konzentration und Lernfähigkeit. Ein weiterer positiver Effekt dieser Haltung ist, dass sie bei Schlafproblemen helfen kann (ohne das Kind zu ignorieren). Und nicht zuletzt fördert das Zuhören bei Tränenausbrüchen und Wutanfällen die Eltern-Kind-Beziehung.

Alle Kinder erleben Stress, ganz gleich wie liebevoll ihre Eltern mit ihnen umgehen. Stress ist alles, was den Körper aus seinem natürlichen Gleichgewicht bringt. Es gibt physische und psychische Stress-Auslöser. Wir sollten alles tun, den Stress im Leben unserer Kinder zu verringern, aber wir müssen uns auch im Klaren sein, dass nicht jeder Stress vermieden werden kann. Wir können unsere Kinder nicht vom Leben fern halten und Lernen und Heranwachsen beinhalten immer auch ein gewisses Maß an Schmerz, Schwierigkeiten und Frustrationen. Es ist nicht unsere Aufgabe unsere Kinder unbedingt und in jedem Fall davor zu bewahren, sondern ihnen zu helfen, mit den daraus resultierenden Gefühlen fertig zu werden. Glücklicherweise können Kinder Stress mittels Reden, symbolischem Spielen, Lachen – und Weinen (Wutausbrüche eingeschlossen) gut bewältigen. Zusätzlich helfen auch noch Gähnen, Zittern und Schwitzen.

Laut Untersuchungen ist Weinen ein körperlicher Erregungszustand, auf den eine tiefe Entspannung folgt. Weinen ist eine äußerst effektive Methode, Spannung abzubauen und Blutdruck und Pulsfrequenz zu senken. Vermutlich hilft die beim Weinen freigesetzte Energie, etwas von der Kraft zu verbrauchen, die für unsere körperliche Verteidigung in Gefahrensituationen vorgesehen ist, wo Weglaufen und Kämpfen aber unangemessen sind. Die Formulierung „dieser Film hat mich sehr bewegt“ gibt wieder, dass unsere ungehemmte, primitive Reaktion auf starke Gefühle darin besteht, körperlich aktiv zu werden. Weinen und Wüten sind in der Tat sehr aktive Prozesse, die den ganzen Körper einbezie-

hen. Kinder treten mit den Füßen, schlagen mit den Armen um sich und wenden dabei viel Körperkraft auf.

Analysen haben ergeben, dass sich in den Tränen ACTH (adrenocorticotropes Hormon) und andere mit Stress zusammenhängende Substanzen befinden, die durch das Weinen ausgeschieden werden und somit den Glukokortikoidspiegel senken. Weinen dient also wie Urinieren, Defäkieren, Ausatmen, Menstruieren und Schwitzen dazu, Abfallprodukte aus dem Körper auszuschleiden und ist damit physiologisch genauso für unsere Gesundheit wichtig. In zahlreichen Untersuchungen hat man einen Zusammenhang zwischen Weinen und körperlicher Gesundheit festgestellt. Menschen, die häufiger weinen, eine positive Einstellung zum Weinen haben, ihren Gefühlen von Zorn, Angst, Depression, Schuld ungehemmt Ausdruck verleihen, leben länger und freier von Symptomen und Krankheiten, als jene, die ihre schmerzlichen Gefühle leugnen oder unterdrücken. Es ist zum Beispiel dokumentiert, dass asthmatische Symptome nachließen und Hautausschläge verschwanden, sobald Patienten anfangen zu weinen. Weinen ist aber kein Allheilmittel und kann eine angemessene medizinische Behandlung nicht ersetzen, sondern nur unterstützen.

Die psychischen Vorzüge des Weinens

1. Weinen stärkt die emotionale Gesundheit
2. Die Akzeptanz des Weinens begünstigt eine gesunde Eltern-Kind-Bindung
3. Die Akzeptanz des Weinens stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes
4. Kinder, die genug weinen, sind einfacher im Umgang
5. Kinder, die weinen, wenn es notwendig ist, lernen besser

1. Weinen ist also ein natürlicher Prozess, der den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt. Alice Miller schreibt über emotionale Störungen wie Neurosen: „Nicht das Trauma selbst ist die Quelle der Krankheit, sondern die unbewusste, unterdrückte, hoffnungslose Verzweiflung darüber, nicht ausdrücken zu dürfen, was man gelitten hat.“ Manchmal reagieren Erwachsene unangemessen auf bestimmte Situationen, weil sie die Gegenwart nicht von der Vergangenheit trennen können (zum Beispiel ein Mann wird beim häufigen Zuspätkommen seiner Frau übertrieben zornig, weil sie ihn an seine alkoholranke Mutter erinnert, die in betrunkenem Zustand unzuverlässig war). Psychologen nennen dieses Phänomen die „Generalisierung einer konditionierten emotionalen Reaktion“: Alles, was eine Person an eine frühere Stresssituation erinnert, löst eine Stressreaktion aus, selbst wenn die neue Situation vollkommen harmlos ist. Die Löschung dieser konditionierten Reaktion kann durch Weinen und Wüten beträchtlich beschleunigt werden. Haben Kinder Gelegenheit, nach Angst einflößenden oder frustrierenden Erfahrungen zu weinen oder zu wüten, wird die Stressreaktion später nicht mehr automatisch durch vergleichbare Situationen ausgelöst. Der physiologische Prozess des Weinens in einem sicheren Umfeld scheint dem Gehirn zu vermitteln, dass die Bedrohung überwunden wurde. Weinen trägt dazu bei, die Konditionierung der Stressreaktion zu löschen. Ein Kind, das sich (in den sicheren Armen seiner Mutter) über einen bellenden Hund ausgeweidet hat, wird anderen Hunden vielleicht mit Vorsicht begegnen, aber es wird beim Anblick eines Hundes nicht mehr sofort in Panik geraten. Ein Mann, der in der Therapie über seine alkoholranke Mutter weinen und seinen Zorn über sie ausdrücken kann, reagiert vielleicht immer noch gereizt, wenn seine Frau zu spät kommt, aber er wird keinen Wutanfall mehr bekommen. Es ist erwiesen, dass Menschen, die in ihrer Kindheit schon bald nach traumatischen Erfahrungen über das Erlebte weinen können, emotional gesünder sind und weniger Probleme in ihren Beziehungen haben.

2. Forscher weisen daraufhin, dass Kinder schmerzliche Gefühle verdrängen, wenn ihnen das Weinen verboten wird. Reagieren Eltern während des ersten Lebensjahres nicht auf das Weinen ihres Babys, kann das Kind ein gestörtes Bindungsverhalten entwickeln. Vielleicht wird es aggressiv gegenüber den Eltern oder übermäßig fordernd und klammernd. Einige Kinder scheinen selbstgenügsam, verweigern Nähe oder zeigen kaum Zuneigung. Selbst wenn Eltern ein weinendes Kind nicht offen zurückweisen, empfindet das Kind *jeden* Versuch, es vom Weinen abzulenken, als emotionales Verlassenwerden. Kinder brauchen Eltern, die zuhören, wenn sie ihrer Trauer, Wut und Angst Ausdruck verleihen. Wird Kindern erlaubt, derartige Gefühle von Geburt an offen auszuleben, machen sie die Erfahrung, dass sie schmerzliche Gefühle nicht unterdrücken müssen und bedingungslos geliebt werden. Werden die schmerzlichen Gefühle eines Kindes voll akzeptiert, kann es also ein gesünderes Bindungsverhalten entwickeln. Babys, die in den Armen ihrer Eltern weinen dürfen, wachsen mit dem Gefühl auf, verstanden und angenommen zu werden. Symptome wie exzessives Klammern, Quengeln, Aggressivität oder Abneigung gegen Nähe, die auf ein instabiles Bindungsverhalten verweisen, verschwinden oft, wenn Eltern in der Lage sind, zu Hause eine Atmosphäre von emotionaler Sicherheit zu schaffen und das Weinen des Kindes zu akzeptieren.

3. Werden Kinder nur dann geliebt und bestätigt, wenn sie lächeln und glücklich sind, lernen sie einen Teil ihres Selbst zu verleugnen und zu unterdrücken, um den Erwachsenen zu gefallen. Schließlich gewinnen sie den Eindruck, dass ihre innersten Gefühle nicht akzeptabel seien, nicht einmal für sie selbst. Deshalb können Kinder kein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln, wenn ihre Gefühle und deren emotionaler Ausdruck nicht voll anerkannt werden.

4. Ausgiebiges Weinen oder ein Wutanfall sind als solche nicht angenehm. Tatsächlich kann es ziemlich schwierig und emotional anstrengend sein, einen solchen Ausbruch mit einem Kind zusammen durchzustehen. Doch ein Kind, das intensiv geweint hat oder einen Wutanfall hatte, ist anschließend meist glücklich, entspannt, kooperativ, anspruchslos, friedlich und selbstgenügsam. Die Verwandlung ist manchmal erstaunlich: Aus einem fordernden, weinerlichen, gelangweilten, launischen, klammernden, aufsässigen oder aggressiven Kind wird plötzlich ein unbeschwertes Kind, mit dem das Zusammensein eine wahre Freude ist. Babys, die in den Armen ihrer Eltern weinen, wenn sie es brauchen, sind weniger fordernd und schlafen nachts besser. Das verschafft den Eltern die selbst benötigte Ruhe.

5. Alle Kinder werden mit einem enormen intellektuellen Potential geboren. Leider wird dieses Potential bei vielen Kindern teilweise dadurch beeinträchtigt, dass sie Schmerz, Verwirrung, Frustration oder Angst erleben und diese Gefühle nicht durch die Heilungsmechanismen Weinen und Wüten verarbeiten und abbauen können. Diese Gefährdung der Intelligenz beruht zum Teil darauf, dass das Kind von schmerzlichen Gefühlen in Anspruch genommen ist, was seine Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu lernen, beeinträchtigt. Kinder, deren Bedürfnis nach dem Ausdruck ihrer Gefühle erkannt und akzeptiert wird, lernen mit mehr Begeisterung und Erfolg. Wird Kindern nicht erlaubt über Frustrationen zu weinen, die direkt mit Lernsituationen verbunden sind, können diese Frustrationen ihr weiteres Lernverhalten beeinträchtigen. Kinder, denen man erlaubt über Frustrationen zu weinen und zu wüten, wann immer diese in der Kindheit auftreten, so dass die Stressreaktion unmittelbar danach vollständig abgeschlossen ist, begegnen neuen Lernerfahrungen aufgeschlossener und ohne darauf emotional unangemessen zu reagieren.

In der **Kindertherapie** wird Weinen als ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses betrachtet. Dazu braucht ein Kind das Vertrauen, dass es für sein Weinen nicht getadelt wird.

Bei der *Birth-Simulating-Massage*, bei der mit Hilfe von Berührung und Druck auf den Körper des Babys gleiche Gefühle wie bei der Geburt ausgelöst werden, weinen Säuglinge heilsame Tränen und überwinden so das Trauma ihrer Geburt.

Bei der *Festhaltetherapie* wehren sich Kinder zunächst gegen diese Nähe und durchlaufen im typischen Falle eine Phase, in der sie heftig weinen, wüten und kämpfen, um sich zu befreien. Allmählich akzeptieren sie dann das Gehaltenwerden, entspannen sich, kuscheln sich manchmal sogar liebevoll in die Arme der Bezugsperson und wollen noch länger in ihren Armen verweilen. Das Gehaltenwerden ermöglicht dem Kind anscheinend, sich sicher genug zu fühlen, um die Ansammlung schmerzlicher Gefühle aus einer früheren traumatischen Erfahrung oder einfach aus übermäßigem Stress erneut zu durchleben und sich davon zu entlasten. Je früher Kinder ein traumatisches Ereignis durch Weinen verarbeiten, desto besser. Wenn Kinder eine traumatische Erfahrung gemacht haben, suchen sie manchmal irgendwelche Auslöser oder Vorwände, um heftig weinen zu können, z. B. kann ein Kind noch Wochen nach einem Krankenhausaufenthalt ungewöhnlich heftig über Kratzer und kleinere Verletzungen weinen. Wenn Kinder sich sicher genug fühlen, können sie sich von ihren traumatischen Erlebnissen heilen.

Die Festhaltetherapie hilft auch bei manchen Formen des Autismus, bei (schweren) Bindungsstörungen und bei hyperaktiven Kindern in Zeiten, in denen ihr hektisches Verhalten außer Kontrolle gerät. Ablenkbarkeit, Impulsivität und Hyperaktivität bei Kindern, können durch ein Übermaß an Stress verursacht werden, zum Beispiel durch eine häusliche Stresssituation. Hyperaktive Kinder neigen zu Wutanfällen, die als gesunder Versuch gelten können, Stress abzubauen. Leider werden solche Wutanfälle oft als Teil des Problems und nicht als wichtiger Heilungsmechanismus interpretiert. Da Weinen auch eine Veränderung in der Hormonkonzentration und bei den Neurotransmittern bewirkt, könnte man Kindern auch erlauben, ihr chemisches Gleichgewicht durch die natürlichen Prozesse von Weinen und Wüten wiederherzustellen, bevor man zu Medikamenten greift.

Eltern erinnern sich an ihr kindliches Weinen – Wie das Weinen unterdrückt wird

Weil Erwachsene oft nicht wissen, wie wichtig Weinen und Wüten sind, halten sie ihre Kinder davon ab und unterdrücken diese Heilungsmechanismen. Nur wenige Erwachsene durften als Kinder so viel weinen, wie sie es eigentlich gebraucht hätten. Eltern versuchen oft das Weinen zu unterdrücken, weil es ihren eigenen verdrängten Stress und ihr Bedürfnis zu weinen wieder ins Bewusstsein ruft. Diese Unterdrückung des Weinens wird von Generation zu Generation weitergegeben. Manche Eltern ignorieren weinende Kinder, weil sie fürchten, deren Verhalten zu „verstärken“, wenn sie ihm Beachtung schenken würden. Manche Eltern versuchen ihre Kinder von ihren Gefühlen abzulenken, indem sie ihnen etwas zeigen oder Spiele vorschlagen. Manchmal möchten Eltern die Kinder auch zum Lachen bringen. Obwohl Lachen eine heilsame Wirkung haben kann, kann es das Bedürfnis zu weinen nicht ersetzen. Weinenden Kindern sollte erlaubt sein, so lange zu weinen, bis sie es nicht mehr brauchen. Der Versuch, Weinen in Lachen umzuwandeln, ist respektlos, weil wir die Botschaft vermitteln, dass Weinen schlecht ist und außerdem die Gefühle des Kindes herabspielen. Auch Nahrung kann eine Form von Ablenkung sein („Iss etwas, dann geht es dir gleich besser!“). Manche Kinder werden auch von Erwachsenen oder anderen Kindern für ihr Weinen verspottet („Sei doch nicht so eine Heulsuse!“) oder ihr Schmerz wird heruntergespielt oder verharmlost („Ist doch nicht so schlimm.“, „Es gibt überhaupt keinen Grund, warum du Angst haben müsstest.“, „Es lohnt sich doch gar nicht, darüber zu weinen.“ etc.) Manche Eltern ertappen sich bei den gleichen Redensarten, die ihre Eltern gebrauchten, wenn sie als Kind weinten („Wenn du nicht sofort aufhörst, gebe ich dir einen Grund zu weinen!“).

Solche Reaktionen halten Kinder nicht nur vom Weinen ab, sondern vermitteln ihnen auch das Gefühl, nicht verstanden zu werden und allein mit ihrem Schmerz zu sein, der für sie sehr real vorhanden ist.

Der Biochemiker William Frey vermutet, die Tatsache, dass Männer weniger weinen als Frauen, trage zu der höheren Rate stressbedingter Krankheiten (wie Herzinfarkte und Schlaganfälle) bei Männern und zu der im Durchschnitt höheren Lebenserwartung von Frauen bei. Da das Weinen bei den meisten Menschen schon sehr früh im Leben unterdrückt wurde, haben sie gelernt, ihre Gefühle mit Hilfe bestimmter Verhaltensweisen zurückzuhalten, die als „Kontrollmuster“ bezeichnet werden. Diese Gewohnheiten dienen dem Zweck, sich selbst vor emotionalem Schmerz zu schützen und vom Weinen abzuhalten. Kontrollmuster nehmen oft die Form von Süchten an (Tabak, Alkohol, Koffein, Drogen, Psychopharmaka, ...). Auch übermäßiges Essen kann ein Kontrollmuster sein. Eine weitere Methode, Gefühle zurückzuhalten, sind chronische Muskelverspannungen. Diese wiederum können eine der Ursachen für Kopfschmerzen und zahlreiche weitere Beschwerden sein. Manche Menschen halten ihre Gefühle durch Geschäftigkeit und Aktivität in Schach, während sich andere mit Fernsehen ablenken. Kontrollmuster behindern den Ausdruck starker Gefühle. Es ist aber absolut verständlich, dass wir Zuflucht zu solchen Unterdrückungsmechanismen nehmen, denn auch unsere Eltern haben unsere heftigen Gefühle nicht akzeptiert.

Teil II: Wenn Babys weinen

Babys weinen im Durchschnitt anderthalb bis zwei Stunden täglich – ohne ersichtlichen Grund. Herkömmliche Erklärungsversuche - Bauchschmerzen bzw. Blähungen, Abwehrreaktionen gegen bestimmte Nahrungsmittel und Zahnen – sind unzureichend und nicht wissenschaftlich belegt. Die primäre Funktion des Weinens besteht darin, Bedürfnisse und Unbehagen mitzuteilen – die Bezugsperson muss herausfinden was der Säugling braucht und dieses Bedürfnis so schnell wie möglich erfüllen. Die zweite wichtige Funktion des Weinens bei Babys ist die Stressminderung. Durch das Weinen können Babys Spannungen abbauen, die auf körperlichen oder emotionalen Stress zurückzuführen sind.

Ursachen für Stress bei Babys

1. Traumen vor und während der Geburt (Probleme, Komplikationen)
2. Unbefriedigtes Bedürfnis nach Berührung und Gehaltenwerden
3. Reizüberflutung (Straßenlärm, Telefon, Fernseher, Staubsauger, ...)
4. Entwicklungsbedingte Frustrationen (beim Erlernen neuer Fähigkeiten)
5. Körperlicher Schmerz (längeres Weinen oder dringenderer Unterton)
6. Beängstigende Erlebnisse

Weinende Babys sollte man niemals alleine lassen (früher warnte man Eltern, sie würden ihr Kind „verwöhnen“), aber auch nicht durch Brust, Flasche, Schnuller, rhythmische Bewegungen, beruhigende Töne oder anderes vom Weinen abhalten. Das bringt nur wenig, denn wenn die Ablenkung vorbei ist, wird das Baby weiter weinen müssen. Wenn ich mich meinem Baby, das Stress durch Weinen abbauen muss, aufmerksam zuwende und sein Weinen akzeptiere, fühlt sich das Baby sicher und geliebt. Ich mache es mir bequem, halte es dabei ruhig auf dem Arm (waagrecht!) und schaue ihm in die Augen. Meine innere Haltung: „Es ist in Ordnung, wenn du weinst.“ Ich kann auch ansprechen, was ich vermute: „Hattest du einen schweren Tag? Haben wir heute zu viel unternommen?“ Ich halte das Baby solange, bis es zu weinen aufhört.

Babys, die vom Weinen abgehalten werden, lernen schließlich, ihr eigenes Weinen durch Kontrollmuster zu unterdrücken. Die häufigsten Kontrollmuster sind am Daumen oder Schnuller lutschen, Brust oder Fläschchen zu fordern, ohne hungrig zu sein, das Klammern an ein bestimmtes Objekt, zum Beispiel Decke oder Teddy oder die ständige Forderung nach Unterhaltung. Der angesammelte Stress wird dadurch aber nicht abgebaut. Psychischer Schmerz oder Angst wird abgespaltet, aber nicht verarbeitet. Wenn die Erwachsenen nicht imstande sind, starke Emotionen aufmerksam anzunehmen, fühlen sich Babys nicht ganz gesehen oder gehört und entwickeln Ersatzbindungen. Diese verhindern jedoch wirkliche Nähe und eine gesunde emotionale Entwicklung. Zu häufiges Saugen an der Brust zum Beispiel kann der Anfang der chronischen Gewohnheit sein, immer dann zu essen, wenn man ärgerlich, frustriert oder depressiv ist. Bereits in den ersten Wochen kann so Essen zu einem Weg werden, die eigenen starken Gefühle zu unterdrücken. Auch rhythmische Bewegungen sind als Beruhigungsmethode ungeeignet. Stimulation durch Bewegung ist zwar wichtig fürs Baby, aber (wie bei sämtlichen Formen der Stimulation), wenn das Baby glücklich, wach und bereit für diese Anregungen ist und nicht, wenn es sich traurig, ängstlich oder frustriert fühlt. Babys, die Schnuller, Daumen oder andere „Sicherheitsobjekte“ verwenden, scheinen ganz zufrieden zu sein, sammeln aber ihre aufgestauten Emotionen, die auf Stress beruhen, an.

Bei Schlafproblemen in der Nacht ist die Frage hilfreich: „Wie schläft Ihr Baby meistens ein?“ Darauf wird fast immer irgendein Beruhigungsmechanismus genannt (meist stillen oder wiegen). Die Lösung besteht darin, das Baby zur Schlafenszeit nicht mehr vom Weinen abzuhalten. Wenn sich das Kind durch Schreien in den Armen eines Erwachsenen entspannen kann, wird es schon bald nachts länger durchschlafen, ohne aufzuwachen. Wenn Stillen zur Beruhigungsmethode geworden ist, sollte eine Mutter das Baby beim Weinen nicht in der typischen Stillhaltung halten oder das Baby beim Vater oder einer anderen Person weinen lassen. Manche Babys weinen viel besser bei ihren Vätern als bei ihren Müttern, weil sie mit dem mütterlichen Körper verbinden, gestillt zu werden. Das bedeutet aber nicht, dass diese Babys ihren Vater ablehnen oder ihre Mütter brauchen. Im Gegenteil, es ist ein Zeichen, dass sie sich mit ihrem Vater so sicher und frei fühlen, dass sie sich von ihren negativen Gefühlen entlasten können.

Teil III: Wenn Kinder weinen und wüten (1 – 8 Jahre)

Weinen hilft Menschen jeden Alters ihren Stress abzubauen. Wenn Kinder anfangen, Wünsche mit Worten zu artikulieren, wird die Kommunikationsfunktion des Weinens allmählich durch Sprache ersetzt. Die Stressbewältigungsfunktion des Weinens jedoch, wird nicht von der Sprache abgelöst, sondern bleibt das ganze Leben lang von Bedeutung. Ist die Sprache erst einmal voll entwickelt, dient jedes Weinen eher dem Stressabbau als der Kommunikation.

Auch wenn Kinder älter sind, ist es wichtig, belastende Situationen – wenn möglich – abzustellen. Es genügt nicht, ein Kind in meinen Armen weinen zu lassen, das immer wieder von seinem älteren Geschwister geärgert wird. Wenn ich aber das Möglichste getan habe, um den Auslöser für den Stress meines Kindes zu beseitigen, dann höre ich dem Weinen in einer schmerzlichen Situation zu und akzeptiere es. Kinder brauchen unsere liebevolle Präsenz und Zuwendung, wenn sie weinen, denn *sie müssen wissen, dass sie geliebt werden, ganz gleich, was sie fühlen*. Sie dürfen ihre schmerzlichen Gefühle ausdrücken ohne abgelehnt zu werden und sie müssen wissen, dass jemand sie versteht und Anteil nimmt. Wenn zum Beispiel ein Kind über eine zerbrochene Muschel weint, sollten wir der Versuchung widerstehen zu trösten: „Sei nicht traurig, wir gehen nochmals zum Strand und finden eine neue“ sondern: „Du bist ganz traurig, weil die schöne Muschel kaputt ist.“

Das Bedürfnis zu weinen baut sich allmählich auf, bis der Drang nach Entlastung so stark ist, dass fast alles Tränen auslösen kann. Der Ausbruch scheint dann durch die augenblickliche Situation oft völlig ungerechtfertigt. Manche Eltern glauben, Kinder wollten sie mit Weinen oder Wutanfällen manipulieren und sie glauben, sie hätten nur zwei Möglichkeiten: entweder „nachzugeben“ und dem Kind alles zu erlauben, oder sie dazu zu bringen mit dem inakzeptablen Weinen und Wüten aufzuhören. Wenn Erwachsene verstehen, dass das Weinen ein echtes Bedürfnis ist, können sie den Ausbruch als notwendige Entlastung von aufgestauten Gefühlen akzeptieren. Das Leben wird viel leichter, wenn die Eltern weinender und wütender Kinder erkennen, dass es kein augenblickliches Problem gibt und sie nichts anderes tun müssen, als bei ihrem Kind zu sein.

Wenn Erwachsene „nachgeben“, nachdem ein Kind lange gejammert und gebettelt hat, hindern sie es daran, sich einmal richtig auszuweinen und von seinem Stress zu befreien. Die Folge von nachsichtigem Verhalten ist meistens, dass das Kind immer fordernder wird und das Zusammenleben mit ihm immer schwieriger wird. Und zwar nicht, weil man ihm zu viel gegeben hätte, sondern weil es nie Gelegenheit hatte, seine aufgestauten Gefühle durch Weinen und Wüten abzubauen. Dieses Kind wird schon bald neue Gründe finden, um zu weinen und zu betteln, und das wird immer so weitergehen, bis ihm erlaubt wird, ungehindert zu weinen. Das ist der Grundmechanismus, der bewirkt, dass Nachgiebigkeit Kinder ständig fordern und aufsässig werden lässt.

Wirkliche Bedürfnisse sollten erfüllt werden, aber wenn die Forderungen eines Kindes unvernünftig werden, hat es vermutlich das Bedürfnis sich von aufgestauten Gefühlen zu entlasten. Wenn ein Kind wiederholt versucht mich zu „testen“, dann oft deshalb, weil es Vorwände zum Weinen und Wüten sucht. Immer wenn Kinder auf Verhaltensweisen beharren, die, wie sie wissen, nicht erlaubt sind, oder wiederholt Dinge fordern, die sie auch sonst nie bekommen, ist es hilfreich, sich folgende Frage zu stellen: Sucht dieses Kind feste Grenzen, damit es einen Vorwand hat, um zu weinen und auf diesem Wege seinen Stress loszuwerden?

Ausbrüche meines Kindes können sich auch gegen mich richten, denn Kinder sind nicht in der Lage zu sagen: „Mutti, ich hatte heute einen Streit mit meiner Freundin und sie hat zu mir gesagt ‚du bist blöd‘. Das hat mich verletzt. Ist es in Ordnung, wenn ich darüber weine und die Worte wiederhole, die sie benutzt hat?“ Statt dessen reagiert das Kind mir gegenüber mit diesen Worten. Auch durch ein banales Missgeschick, wie zum Beispiel das Verschütten eines Saftes, entladen sich Gefühle, die sich den ganzen Morgen in Schule, Kindergarten oder Tagesstätte angesammelt haben. Am hilfreichsten ist es, das Weinen zu erlauben, auch wenn das von Seiten der Erzieher oder Lehrer enorm viel Geduld erfordern mag. Der Vorwand, den Kinder wählen, um zu weinen, hat meistens nichts mit dem wirklich zugrunde liegenden Thema zu tun. Es ist wichtig, dass Kinder niemals das Gefühl bekommen, für ihr Weinen oder Wüten bestraft zu werden.

Bei Verletzungen ist nachgewiesen, dass sich Menschen schneller von Schmerzen erholen, wenn sie ihre Aufmerksamkeit darauf richten, statt zu versuchen, den Schmerz zu unterdrücken oder sich mit anderen Gedanken abzulenken. Kinder wissen instinktiv, wie wichtig es ist, Schmerz nicht zu verleugnen. Nach einer Verletzung sollten wir Kinder nicht dazu bewegen zu reden, statt zu weinen. Schenken Sie Ihrem Kind Ihre ganze Aufmerksamkeit und ermutigen Sie es zum Weinen. „Das tut wirklich weh, nicht wahr?“ oder: „Es ist in Ordnung zu weinen.“

Quengeln ist meistens ein Zeichen dafür, dass das Bedürfnis zu weinen nicht erfüllt wurde. Quengeln ist der – nicht erfolgreiche – Versuch zu weinen. Manche Eltern finden das Quengeln irritierender als ein ungehemmtes Weinen, vor allem, wenn es den ganzen Tag anhält.

Wenn Kinder ihre Eltern, Geschwister, Mitschüler oder sich selbst schlagen, versuchen sie sich von heftigen Emotionen zu befreien. Wenn wir das Kind durch ein entschiedenes „Nein!“ stoppen und es anschließend halten, kann das eine wirkungsvolle Methode sein, Grenzen zu setzen und dem Kind einen Rahmen zu bieten, in dem es weinen und wüten und seine Aggressionen auf harmlose Weise herauslassen kann. Gelegentlich kann es notwendig sein, die Arme des Kindes festzuhalten, wenn es nach mir schlagen will, nach seinem Kinn zu greifen, wenn es mich beißen will, oder mit meinen Füßen seine Beine nach unten zu drücken, wenn es versucht mich zu treten. Wenn ich dies in einer liebevollen Haltung mache, ist es eine sehr nützliche und wirkungsvolle Alternative zur Bestrafung. Ich setze dem aggressiven Verhalten Grenzen, ohne dem Kind Schaden zuzufügen. So wird echte Heilung möglich. Ein eifersüchtiges Geschwister, zum Beispiel das andere geschlagen oder gebissen hat, überwindet seine Angst, die Liebe der Eltern zu verlieren, am besten, wenn es sich in ihrer sicheren Umarmung ausweinen kann. Kinder, die Gewalt ausüben, leiden immer an schmerzlichen Gefühlen. Es ist wichtig zu wissen, dass Kinder unsere Liebe und Aufmerksamkeit am meisten dann brauchen, wenn sie es durch ihr Verhalten scheinbar am wenigsten verdienen.

Manchen Erwachsenen widerstrebt es, ein Kind so festzuhalten, weil sie das Gefühl haben, das Kind zu unterdrücken, wenn sie es gegen seinen Willen halten. Aber dieselben Eltern zögern oft nicht, ein Kind gegen seinen Willen auf sein Zimmer zu schicken („time-out“). Das zeigt vielleicht eine kurzfristige Wirkung, das zugrundeliegende Problem wird dadurch jedoch nur verstärkt, denn das Kind fühlt sich allein gelassen, missverstanden und nicht geliebt. Liebevolltes Halten ist empfehlenswerter als Isolation oder Entzug von Aufmerksamkeit, denn Kinder erleben dies als Form von Strafe. Sie fühlen sich zwangsläufig, als hätten sie etwas falsch gemacht, als wären sie „schlecht“, wenn sie weinen oder wüten. Dieser Entzug von Liebe und Aufmerksamkeit zu einer Zeit, wo sie genau das am meisten bräuchten, schwächt ihre Selbstachtung, denn ein Teil von ihnen – das Bedürfnis, sich von starken Emotionen zu entlasten – wird abgelehnt. Kinder brauchen bedingungslose Akzeptanz und nicht irgendeine Aufmerksamkeit, die davon abhängt, wie sie sich gerade fühlen.

Wenn Lehrer und Erzieher gewalttätige Kinder halten möchten, ist es empfehlenswert, die Eltern um Erlaubnis zu bitten, wie für jede andere Form des Disziplinierens auch. Lehrer und Erzieher können eine entscheidende Rolle in Krisen spielen, zum Beispiel bei der Scheidung von Eltern. Kinder weinen immer dann, wenn sie sich emotional sicher genug fühlen. Fühlen sie sich zu Hause sicher, werden sie meistens dort weinen. Wenn sie jedoch zu Hause für ihr Weinen bestraft oder dabei ignoriert werden oder die Eltern selbst die Hauptursache für ihren Schmerz sind, werden Kinder versuchen, bei anderen Bezugspersonen zu weinen. Immer wenn ein Kind bei Ihnen weint, ob sie nun Vater oder Mutter oder ein anderer betreuender Erwachsener sind, können Sie sich geehrt fühlen, denn das Kind hat so viel Vertrauen zu Ihnen, dass es sich in Ihrer Gegenwart von Gefühlen entlastet. Das zeugt von Ihrer Aufmerksamkeit und liebevollen Anteilnahme.

Sehr häufig müssen Kinder weinen, bevor sie sich entspannen und einschlafen können. Dieses Weinen am Abend ermöglicht Kindern, aufgestaute Spannungen abzubauen. Kinder, die genügend geweint haben, schlafen schneller ein und schlafen nachts besser.

Teil IV: Praktische Anwendungen

Das Zusammenleben mit Kindern, die genug geweint haben, ist jedoch auch nicht unbedingt einfach, denn sie sind weder passiv noch unterwürfig. Im Gegenteil, sie wissen sehr genau was sie brauchen und können sehr beharrlich auf die Erfüllung ihrer Bedürfnisse dringen. Darüberhinaus sind alle Kinder bis zum Alter von sieben, acht Jahren etwas egozentrisch, weil sie die Sichtweise anderer nicht so leicht verstehen können. Emotional gesunde Kinder sind äußerst empfindsam und haben intensive Gefühle, sowohl positive als auch negative. Sie weinen und wüten, wenn sie es brauchen, weil sie verletzt wurden, Angst haben, frustriert sind oder einen anstrengenden Tag hatten. Nach dem Weinen sind sie wieder glücklich und wach.

Wie kann ich eine Umgebung emotionaler Sicherheit schaffen, damit sich Kinder von ihren aufgelisteten Gefühlen befreien?

- 1) Schenken Sie Ihren Kindern viel körperliche Nähe.
- 2) Schenken Sie Kindern regelmäßig Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit – in dieser Zeit darf das Kind entscheiden, welche Aktivität es mit Ihnen durchführt – Kinder wissen, was sie brauchen, um zu heilen, z. B. Versteckenspielen bei Trennungsangst.
- 3) Hören Sie Kindern respektvoll zu, wenn sie sprechen. Akzeptieren Sie die Gefühle ihrer Kinder. Sagen Sie Ihnen nie, sie sollten anders fühlen, als sie fühlen. Vermeiden Sie es, gute Ratschläge zu geben.
- 4) Bleiben Sie dem Kind nahe und schenken Sie ihm Ihre Aufmerksamkeit, wenn es weint oder wütet.
- 5) Benutzen Sie keine autoritären Methoden der Disziplinierung (keine Strafen oder Belohnungen).
- 6) Geben Sie Kindern korrekte Informationen über das Weinen: „Weinende Kinder sind sehr traurig (ärgerlich, ängstlich,) und das Weinen oder Wüten hilft ihnen, sich besser zu fühlen.“
- 7) Teilen Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ehrlich mit. Verwenden Sie „Ich-Botschaften“: „Es regt mich auf, Ich mag das nicht, wenn Ich hasse Krümel im Bett!“
- 8) Gehen Sie verantwortungsbewusst mit Ihren eigenen starken Gefühlen um. Wenn Kinder weinen oder wüten, werden bei den Erwachsenen oft eigene starke Gefühle ausgelöst, deshalb ist es nicht leicht, die Empfehlungen in diesem Buch in die Tat umzusetzen. Manche Erwachsenen empfinden tiefe Sorge, Mitgefühl oder Kummer, andere fühlen sich ohnmächtig, schuldig oder inkompetent oder verspüren gewalttätige Impulse, wenn sie mit einem weinenden Kind zu tun haben. Diese starken Emotionen haben ihren Ursprung oft in der Kindheit. Die meisten Menschen wurden als Kind vom Weinen abgehalten. Das bedeutet, die meisten Menschen tragen viele eigene unbewältigte belastende und traumatische Erfahrungen mit sich herum. Wenn sie ein Kind weinen hören, kann das die unbewusste Erinnerung an ihren eigenen Kindheitsschmerz auslösen. Außerdem kann die unbewusste Erinnerung an die Reaktion der eigenen Eltern auf unser Weinen als Kind wach werden. Wir neigen dazu, ebenso unangemessen zu reagieren, wie wir es selbst erlebt haben. Es erfordert eine bewusste Anstrengung, es anders zu machen. Schämen Sie sich nicht darüber, wenn Sie gelegentlich Ärger oder Groll Ihrem Kind gegenüber verspüren oder den Drang, ihm etwas anzutun, aber versuchen sie alles, dem nicht nachzugeben.

Die wichtigste Botschaft dieses Buches lautet, dass emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten oder stressbedingte Krankheiten nicht durch den Stress selbst verursacht werden, sondern durch die Unterdrückung des natürlichen Heilungsmechanismus, vor allem des Weins und Wütens, die dem Zweck dienen, das körperliche und psychologische Gleichgewicht nach belastenden Ereignissen wiederherzustellen.

Selbst in der liebevollsten und positivsten Umgebung verläuft das Leben von Kindern nicht ohne Stress. Außerdem kann es überall und jederzeit zu unerwarteten traumatischen Ereignissen kommen. Trotz schwieriger Zeiten und schmerzlicher Erlebnisse können Kinder sich von Stress und Traumata durch den natürlichen Genesungsprozess heilen, den Tränen und Wutanfälle darstellen. So wird es ihnen möglich, sich zu emotional gesunden, wachen und lernbereiten, mitfühlenden, kooperativen und nicht gewalttätigen Persönlichkeiten zu entwickeln. Wenn wir diesem Prozess vertrauen, können Menschen jeden Alters geheilt werden. Es ist nie zu spät, um anzufangen.

Literatur zum Thema:

Solter, Aletha: *Warum Babys weinen. Die Gefühle von Kleinkindern*. München: Kösel, 8. Auflage, 1998

Solter, Aletha: *Wüten, toben, traurig sein. Starke Gefühle bei Kindern*. München: Kösel, 6. Auflage, 1999

Gordon, Thomas: *Familienkonferenz*, München: Heyne 1989



Entspanntes Baby nach dem Weinen