

»Hilfe, mein Kind schreit so viel ...«

Christiane Kutik

Auf dem Weg durch eine Unterführung: Von unten herauf durchdringendes Kinderschrei. Was ist da los? Unten steht ein zweijähriges Kind mit hochrotem Kopf und brüllt aus Leibeskräften. In einer Hand eine angebissene Brezel, in der anderen eine Nuckelflasche. »Warum schreiest du denn so?«, ruft die Mutter aufgebracht, »zu essen hast du, zu trinken hast du, die Windel ist frisch. Was willst du eigentlich? Willst du mich nerven?« – Das Kind schüttelt den Kopf.

So sind wir: Sowie irgendetwas Unvorhergesehenes kommt, wie hier, das Schreien des Kindes, geht die Aufmerksamkeit sofort auf Äußerliches, wie Essen, Trinken, Sauberkeit. – Stellen wir uns vor, wie es uns erginge: Gerade von Unmut erfüllt käme jemand und sagte uns: »Du hast zu trinken und zu essen und du hast eine frische Unterhose an – was willst du eigentlich?« Sicher würden wir uns mehr als nur wundern über so eine Reaktion.

Äußerlichkeiten sind nicht alles. Und das spiegeln uns die Kinder oft mit Schreien und Weinen. – Trotzdem ist es gang und gäbe, dass Eltern – wie auf Knopfdruck – Gegenmaßnahmen in Gang setzen, sobald ein Kind schreit: Schnell werden Schnuller, Keks oder Flasche angeboten. – Und? Geht das Weinen damit weg? – Kinder können daran gewöhnt werden, das, was sie gerade fühlen, hinunterzuschlucken. Doch damit ist ihnen in ihrer Not nicht geholfen.

Was tun, wenn Schreien und Weinen häufig Thema ist?

Wir dürfen nicht vergessen, auch einem Kind, das schreit und weint, geht es schlecht. Und wenn ein Kind sich schlecht fühlt, dann erlebt es ein Unbehaglichkeitsgefühl im Ganzen, vom Kopf bis zu den Füßen. Da kann es nicht logisch antworten, was es hat. Kein Kind schreit, weil es die Erwachsenen »nerven« will, wie oft interpretiert wird. Und kein Kind schreit einfach so.

Begegnen wir kindlichem Schreien und Weinen mit äußerlichem Aktionismus, dann sind wir nie wirklich beim Kind. Und genau das spürt es. Außerdem sprechen unser Gesichtsausdruck und unsere Gebärden eine deutliche Sprache.

Fühlen wir uns gestresst, weil das Kind »schon wieder« schreit, ist das Kind es ebenfalls. Es wird angesteckt von der Stimmung, die wir in uns tragen. Unser Verhalten als Erwachsener löst immer auch ein »Spiegel«-Verhalten beim Kind aus.

Was tun, wenn ein Kind, schreit und »außer sich« ist? – Wichtig ist, für zweierlei zu sorgen:

- Erst mal selbst in die eigene Mitte kommen und
- dem Kind wirklich begegnen wollen.

Dies bewahrt uns davor, ihm gleich den »schwarzen Peter« zuzuschieben, wie es heute so häufig geschieht. Anstatt zu jammern: »Mein Kind ist eben so schlimm«, geht es darum, selbst aktiv etwas zu ändern.

Vier Schritte, die weiterhelfen

Diese vier Schritte sind hilfreich, um aus der Anspannung herauskommen: Beiseite treten und selbst in die Balance kommen sowie auf das Kind zugehen, durch Blickkontakt und Berührung:

Beiseite treten: Erst mal ein Standort-Wechsel: einen beherzten Schritt raus aus der akuten Situation und einen neuen Standpunkt einnehmen. Damit ist physisch sichtbar: »Ich bin da. Ich stehe gut auf dem Boden.« Und darauf kommt es an.

Balance: Nun gut durchatmen. Das wird bei der Aufregung oft vergessen: Darum ganz bewusst den eben durch das Geschrei des Kindes ausgelösten Stress mit dem Atem rauschicken. Hörbar ausatmen. Einmal, zweimal, dreimal. Damit löst sich die Anspannung. Auch beim Kind. Wie mit feinen Antennen spürt es, wenn der Erwachsene wieder bei sich ist. Das hat Vorbildfunktion. Das hilft ihm, sich selber wieder einzukriegen.

Blickkontakt: Außerdem – ganz wichtig – unbedingt zugewandt bleiben. Das Kind ohne Vorwurf anschauen, mit ihm in Kontakt bleiben und dem Grundgefühl wieder Raum geben, das als Qualität in uns schlummert: Ich sehe dich und ich habe dich lieb.

Berühren: Kinder brauchen liebevolle Gesten von Mama oder Papa. Das Berührt-Werden am Arm, an der Schulter – das vermittelt eine Botschaft über die Haut, das größte Sinnesorgan. Es ist eine Berührung von außen, die das Innere berührt. Das Kind spürt die warme Geste der Hand und es spürt sich. »Ja, ich bin persönlich gemeint.« So eine zugewandte Berührung gibt Halt. – Und genau danach haben heutige Kinder, die mit so viel Unverbindlichkeit konfrontiert sind, ein tiefes Bedürfnis.

In einer Situation, wie oben geschildert, in der das Kind weint und die Mutter nicht weiß warum, sind es genau diese vier Schritte, die weiterhelfen. Ein gleich gelagerter Fall kann das verdeutlichen:

Benjamin, gut 2 Jahre alt, ist unterwegs mit seiner Mutter. Auf einmal beginnt der Bub zu schreien. Es ist nichts Erkennbares vorgefallen. Die Mutter weiß nicht, was los ist. Doch eines weiß sie ganz genau: Es hat überhaupt keinen Sinn, ein zweijähriges Kind zu löchern: »Na, was hast du denn? – Nun sag' doch mal,« und dann auch noch eine vernünftige Antwort zu erwarten. Sie weiß auch: Maßgeblich gegenüber kleinen Kindern ist, wie der Erwachsene sich selbst verhält. Lässt er sich von kindlichem Schreien und



Weinen gleich aus der Ruhe bringen, kann auch das Kind nicht zur Ruhe kommen, denn unwillkürlich spiegelt es den Erwachsenen. Das ist seine Natur.

Benjamins Mama geht erst mal einen Schritt beiseite. Damit setzt sie die unausgesprochene Botschaft: »Ich stehe fest. Ich bin da.« Als die Mutter sich nun daran macht, ihre Aufregung mit dem Atem rauszulassen und hörbar alle alte Luft ausatmet, hält Benjamin mitten im Geschrei inne. Er guckt mit offenem Mund, als wollte er fragen: »Seltsam, was macht Mama denn da, wo ich doch gerade mitten beim Schreien bin?« – Die Mutter blickt ihn an – gar nicht genervt, sondern freundlich. Sie berührt ihr Kind liebevoll. Sie spitzt ihren Mund. Flüstert sie etwas? – Auf jeden Fall macht der Kleine einen tiefen Schnaufer und die Anspannung ist raus. Er wirkt wie erlöst.

Aber wenn es nicht klappt?

Was ist, wenn ein Kind trotzdem weiter schreit? – Denn häufig ist es der Fall, dass Kinder sich in eine Situation hineinsteigern. Schon bei Babys erleben wir das oft. Nicht der spezielle Fall von Schreibabys ist gemeint, sondern Säuglinge mit einem augenblicklichen Unwohlsein. Der Säugling hat ja nichts als seine Stimme, um zu äußern, dass ihm etwas fehlt. Auch hier gilt für uns Erwachsene: Erst dafür sorgen, ganz bei sich selbst zu sein – zur Seite treten und durchatmen. Und nun weiter zugewandt bleiben und Resonanz geben.

Resonanz: Resonanz ist etwas zutiefst Menschliches, das wir in der Erziehung viel öfter einsetzen können. Resonanz bedeutet Kontakt von mir zu dir, vom Ich zum Du, vom Erwachsenen hin zum Kind, von Herz zu Herz. Hinwenden und hinhören. Das Kind zärtlich berühren, ihm in die Augen schauen.

Berührend, diese Mutter zu erleben, wie sie mitten in der Fußgängerzone Resonanz gibt. Wie sie sich hinneigt zu ihrem Baby, das sich aus seinem Wagen heraus lauthals bemerkbar macht. Wie sie behutsam sein Bäuchlein berührt. Wie sie es liebevoll anschaut: »Ja, da musst du jetzt weinen, und ich weiß gar nicht, warum ... jetzt erzähl mir, was dich bedrückt ... und ich hör' dir einfach zu ...«

Kleinigkeiten sind es – doch offensichtlich genau das, was das Kind jetzt braucht – denn auf einmal ist es ganz friedlich.

Kinder sind immer in Resonanz mit uns. Wirksam – so haben Wissenschaftler herausgefunden – sind dabei die »Spiegelneuronen.« Spiegelneuronen senden Signale, wenn jemand handelt. Und die wirken gegenüber jedem Menschen. »Handlungen und Gefühle anderer Menschen werden im Gehirn des Beobachters sozusagen innerlich nacherlebt.«¹ Eine gedankliche Nachahmung kommt in Gang. Darum erreichen wir Kinder eher, wenn wir selbst in der Mitte sind – oder bewirken, dass sie erst recht aus dem Häuschen geraten, wenn wir es sind.

Wärme: Was sagt uns das? Wir sollten uns nicht und nirgends scheuen, mit unseren Kindern von Herz zu Herz zu sprechen. Denn jede Anspannungs- und Stress-Situation lässt sich eher durch Wärme lösen, als durch Kraft. Es ist wie in der bekannten Geschichte von Sonne und Wind.²

Als die beiden einmal miteinander wetteten, wem es gelingen würde, dem Wanderer unten auf dem Weg seinen Mantel abzunehmen, versucht es der Wind als Erster: Er bietet alle Kräfte auf, schickt auch noch Regen und Hagelschauer. Doch der Wanderer zieht seinen Mantel immer dichter um sich. – Nun die Sonne. Sie schickt ihre Strahlen herab. Es wird warm und wärmer, und auf einmal legt der Wanderer – ganz von selbst – seinen Mantel ab. Die Sonne freut sich über die gewonnene Wette.

Kindgemäßes Ansprechen

»Unser Sohn ist 3 Jahre alt«, berichten Eltern. »Er macht Aufstände wegen jeder Kleinigkeit. »Heute«, so klagt Tommys Mutter, »hat er wieder einen Riesenaufstand gemacht, als wir losmussten in die Kinderkrippe: »Komm, wir gehen jetzt die Jacke anziehen.« – »Nein!«, dann läuft er weg. Er will dann nicht diese Jacke, sondern die andere. Na gut, meinerwegen. Als er die Jacke endlich anhat, geht's im Treppenhaus weiter, weil er die Treppen nicht runtergehen wollte. – »Nein!« – Ich habe auch keine Lust, ihn immer zu tragen, aber was soll ich machen, wenn er schreit? Dann geht's vor der Haustür weiter. Sag ich: »Magst du dich in den Buggy setzen?« – »Nein!« – »Ok, du kannst auch gerne laufen!« – »Nein!« – »Dann komm in den Buggy. Wir müssen jetzt los!« – »Nein!« – Ich hab ihn dann – frag nicht wie – in den Buggy gesetzt. Und gleich wieder Kreischanfälle. »Nein!« ... Ich werde noch wahnsinnig.«

Was fällt auf? Die Mutter will es recht machen. Nicht diese Jacke, also dann die andere. Buggy – ja? – nein – doch wieder ja – alles geht nach Tommys Pfeife. Und damit fehlt ihm jeglicher Halt. »Nein«, sagt er. Er hat ja längst entdeckt, was für ein ungeheueres Wort dieses »Nein« ist. Und wie machtvoll es wirkt: Tommy erlebt: »Ich kann das machen, dass die Mama jetzt aufgeregt ist. Ich bin der Bestimmer.« Eine Position, in der das Eltern-Kind-Verhältnis umgepolt ist. – In diesem Fall ist Tommy der »Chef«. Und die Mutter nur noch Erfüllungsgehilfe: »Passt es dir so?«

Dabei geht es darum, dem Kind Halt zu geben. Es nicht als Partner anzusprechen, den man dauernd fragen kann, sondern als Kind, das auf klare Angaben angewiesen ist, damit es lernen kann, sich in der Welt zu orientieren.³

Was motiviert einen kleinen Neinsager, selbst die Treppe herunter zu gehen? – Raus aus dem Kopf, aus dem ganzen Strengsein, raus aus Drohgebärden: »Wenn du nicht ...« oder gar Belohnungen: »Wenn – dann« – Kinder sind Kinder. Und Kinderherzen erreichen wir nicht über den Kopf. Da können wir reden, soviel wir wollen. Doch so etwas hilft: Der Sache ein Vergnügen beigegeben. Mit einem kleinen Reim, wie hier improvisiert:

»Tripp die trapp und Tripp die trapp, lustig geht's die Trepp' hinab.«

Kein Kind hält das aus, wenn es sieht, dass ein Erwachsener Vergnügen hat und frohgemut die Treppe heruntergeht. Sein Vorbild und dazu seine fröhlichen Worte motivieren – ganz nach dem Sprichwort: »Die Macht ist bei den Fröhlichen.« – Überhaupt tun wir als Eltern gut daran, uns mehr mit Kinderreimen zu beschäftigen und uns viel mehr reimend und klingend an die Kinder zu richten.⁴ Damit erreichen wir Kinder kindgerecht.

Kindgemäßes Handeln

Aber was ist in so einem Fall, wenn das Kind aus heiterem Himmel beginnt zu schreien und zu zetern?

Morgens beim Anziehen rastet die 6-jährige Sarah plötzlich aus, weil sie unbedingt ihr rosa T-Shirt anziehen will – doch es ist in der Wäsche. Schreien, Weinen, dicke Tränen. – Was tun? Das Kind ist sauer. – Nun ja. – Selbstverständlich darf auch ein Kind mal Frust empfinden. Das gehört zum Leben. Kein Grund für den Erwachsenen, sich davon gleich anstecken zu lassen. Beschwichtigen oder herumdiskutieren würde die Sache auch nicht verbessern. Was dann? Am besten gleich raus aus dem Spannungsfeld und selbst etwas völlig anderes tun. So wie hier:

Sarah's Mutter reagiert elegant und wirkungsvoll: »Lieber Himmel, ich hab ganz vergessen das Teewasser abzustellen« und schon eilt sie in die Küche. – Hier ist wieder das Herausgehen aus der Situation hilfreich. Damit geht sofort der Druck raus und man kann durchatmen. Das hilft, um selber wieder ins Gleichgewicht zu kommen und erwachsen handeln zu können. – Eine kurze Zäsur genügt. Jetzt kann sich die Mutter wieder neu ihrem Kind zuwenden. Jetzt ist sie souverän: »Wir waschen das T-Shirt heute Nachmittag, Sarah. Dann ist es morgen wieder trocken. Und jetzt ziehst du ein anderes an.« – Damit holt die Mutter das Kind ins Boot und verwahrt sich ganz klar davor, die Mamsell vom Dienst zu sein. – Das Lieblings-T-Shirt gemeinsam kurz mit der Hand auswaschen – so viel Verständnis können wir doch gerne geben, denn ein echtes Lieblingsteil kann nicht warten, bis genug bunte Wäsche zusammenkommt, damit es in der Waschmaschine gewaschen wird. – Eine Brücke ist gebaut. Und das Kind lernt obendrein noch ein Stück Selbstverantwortung: Es lernt Alltagshandlungen kennen und selbst auszuführen. Genau das, worauf es ankommt im Leben und in der Erziehung. Ein wichtiger Grundstock, auf dem Weg ins Leben.

Neue Gewohnheiten bilden durch Zuwendung

»Ich kann gar nichts alleine machen,« klagt die Mutter des kleinen Alexander. »Selbst wenn ich mal in Ruhe ins Bad gehen will, regt er sich auf.« Die Mutter ist »extrem genervt«, wie sie sagt. Sie will nicht, dass ihr Kind ständig an ihr klebt. – Erst seit einiger Zeit will sie es nicht mehr. Anfangs war das noch ganz anders.

Anfangs empfinden es viele Eltern noch als etwas Schönes, permanent zur Verfügung zu stehen. Wenn das Kind noch winzig ist und so niedlich aussieht, verlangt es uns ja oft, unsere Kleinen alle naselang hochzunehmen. Wer ahnt als junge Mama oder Papa, dass damit etwas angelegt wird, das später zum Problem werden kann? So hat sich bei Alexander ein Muster eingespielt. Er hat gelernt, dass Mama oder Papa ständig in Hab-Acht-Position sind. Daran hat er sich gewöhnt. Das will er wiederhaben. Hundert Mal und tausend Mal und mehr hat es ja geklappt, dass die Mutter sofort zu Diensten war. Kinder sind Zeremonienmeister – auch in Stressabläufen: Das bin ich gewöhnt. So kenne ich es. So will ich es wieder haben.

Eine lästige Gewohnheit lässt sich überwinden, indem wir eine neue, bessere einführen. Und das geht von der Quantität zur Qualität. Wichtig ist fortan, dem Kind mehr Bestätigung zu geben, wenn es etwas gut macht. Selbst aufmerksamer sein auch für Kleinigkeiten, die heute gelungen sind: bei den Hausaufgaben heute drei Zeilen ohne Fehler geschrieben, von selbst die Schuhe nach dem Heimkommen an den vorgesehenen Platz gestellt, Zähne geputzt ohne Theater. Da lässt sich Vieles finden. – »Und, haben wir es dem Kind heute schon gesagt?« – »Ach«, meint da einer, »so viel Lob soll ja auch nicht gut sein, dann werden die Kinder bloß übermütig.« – Die Praxis zeigt, dass diese Vorstellung konstruiert und völlig falsch ist. – Das Gegenteil ist der Fall: Bekommt ein Kind Feedback für die Dinge, die während des Tages eben auch gelingen, merkt es: »Ah, ich werde gesehen«, und das braucht jedes Kind, dass es von den Erwachsenen wahrgenommen wird. Im Positiven.

So wie die Blüten ihre Knospen im Sonnenschein öffnen, motivieren wir Kinder, ihre positiven Seiten zu entfalten, indem wir uns aufmachen, sie überhaupt zu sehen und zu nennen. Wir tun gut daran, den Blick auf das Positive zu pflegen: Ein wertvolles Ritual: Jeden Abend – zu einer festen Zeit auf die liebenswerten Seiten des Kindes schauen: Was ist das Besondere an meinem Kind? Was liebe ich an ihm? Welches schöne Erlebnis gab es heute?

Sobald wir selbst nach dem Motto handeln: Sieh das Gute und sprich darüber, stellt sich ein entsprechende Echo ein. Das ist sicher, denn das Licht, das wir schenken, baut das Kind innerlich auf und stärkt sein Selbstwertgefühl. Das Schreien und Weinen, das bisher oft als »Notleine« diente, um Aufmerksamkeit zu erhalten, ist nun nicht mehr nötig.

Außerdem braucht jedes Kind täglich Qualitätszeit mit Mama, mit Papa. Jetzt ist »unser Zeit« zum Spielen. Besonderen Stellenwert haben Begegnungsspiele, wie Schoßspiele, Hand- und Fingerspiele, Ballspiele. Wichtig ist auch Qualitätszeit zum Erzählen, zum Vorlesen. Regelmäßig ohne Störung. Jedes Kind braucht intensives Gesehen-geliebt-geborgen-Sein. Verlässlich. Feste Zeitinseln im Tagesablauf, in denen Eltern und Kinder entspannt etwas miteinander tun können.

Zur Autorin: Christiane Kutik arbeitet als Elterncoach und Dozentin zu aktuellen Erziehungsthemen. Sie ist Buchautorin zahlreicher Erziehungsratgeber und leitet das IPSUM-Institut München mit der Ausbildung »Erziehungskompetenz stärken – Elternberater/in Frühe Kindheit«. Näheres unter www.christiane-kutik.de, E-Mail: info@kreativ-erziehen.de

Anmerkungen:

- 1 Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, TB Heyne, München 2006
- 2 Johann Gottfried Herder: Gedichte nach August Gottlieb Meißner, in: Gedichte, Fünftes Buch, Geschichte und Fabel, 4. Fabel
- 3 Christiane Kutik: Erziehen mit Gelassenheit, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2009
- 4 Christiane Kutik: Entscheidende Kinderjahre, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2009, S. 91 ff. »Gute Gewohnheiten«