

INKE HUMMEL

# MEIN WUNDERBARES WILDES KIND

ZU LAUT, ZU UNBEQUEM, ZU ANDERS  
WAS LEBHAFTHE KINDER UND IHRE ELTERN BRAUCHEN



humboldt

INKE HUMMEL

# MEIN WUNDERBARES WILDES KIND

ZU LAUT, ZU UNBEQUEM, ZU ANDERS  
WAS LEBHAFTHE KINDER UND IHRE ELTERN BRAUCHEN



# INHALT

<b>Dein Kind sehen</b>	<b>6</b>
Wilde Kinder unterstützen .....	7
Wie dieses Buch funktioniert .....	9
<b>Wild — Was ist das eigentlich?</b>	<b>13</b>
Wilde Kinder im Alltag .....	15
Bindung fördern .....	16
Lerngelegenheiten schaffen .....	20
<b>Wo anfangen? — Deine Checklisten</b>	<b>24</b>
Was sind deine Aufgaben? .....	25
Check A – Ist dein Kind tatsächlich beeinträchtigt? .....	26
Check B – Brauchst du fachliche Hilfe? .....	29
10 Tipps zur Soforthilfe bei Wildheit .....	35
<b>Arbeit an dir selbst</b>	<b>39</b>
Deine Voraussetzungen .....	39
Bilder aus der Vergangenheit .....	40
Selbstbehauptung .....	41
Positionierung .....	42
Deine Grenzen .....	46
Selbstfürsorge .....	51
<b>Beziehungsarbeit mit deinem Kind</b>	<b>56</b>
Kommunikation .....	58
Konzentration und Geduld .....	64
Liebe und Verbundenheit .....	68
Selbstliebe .....	69
Argumente gegen Strafen und Druck .....	72
<b>Euer Rüstzeug</b> .....	74
Abbau von Anspannung .....	75
Der Gefühlsanzeiger .....	79

## Wild im Baby-, Kleinkind- und Vorschulalter (0–5 Jahre)

83

Übermut begleiten .....	84
Fremdeln .....	88
<b>Alltag zwischen Schlafen, Essen und Geschwistern</b> .....	90
Wärme und Klarheit .....	90
Regeln .....	92
„Lügen“ .....	96
(Ein-)Schlafen .....	98
Trockenwerden .....	102
Essen .....	104
Geschwistereifersucht .....	107
Bewegen und Berühren .....	109
<b>Alltag zwischen Spielgruppen, Urlaub und Freund*innen</b> .....	113
Spielgruppen .....	113
Hobbys .....	118
Besorgte Eltern .....	122
Spielplatz und Schwimmbad .....	124
Allein spielen .....	128
Freund*innen .....	130
Unternehmungen und Übergänge .....	132
Urlaube .....	136
Arzttermine .....	138
<b>Eingewöhnung und Außer-Haus-Betreuung</b> .....	142
Die Einrichtung .....	143
Ankommen .....	144
Rückmeldungen .....	147
Einleben .....	150

<b>Wild im Grundschulalter (6–10 Jahre)</b>	<b>154</b>
Fördern und Lernen .....	160
Gesprächsführung .....	163
Motivation, Neugier und Konzentration .....	165
<b>Alltag zwischen Geschwistern, Fremden und Medien</b> .....	<b>168</b>
Familienleben .....	168
Gute Nächte .....	170
Geschwistersituation .....	174
Medienkonsum .....	175
Spiel und Bewegung .....	178
Kontakte .....	180
Hobbys .....	182
Wege allein gehen .....	183
<b>Alltag zwischen Schule, Lehrer*innen und Klassenkamerad*innen</b>	<b>185</b>
Schulstart .....	186
Lehrkräfte .....	189
Klassengemeinschaft .....	193
Nachdenken und Planen .....	194
Freundschaften und Spielverhalten .....	196
<b>Ausblick: Wild im Jugendalter (11–18 Jahre)</b>	<b>200</b>
<b>Dein wunderbares wildes Kind geht seinen Weg</b>	<b>205</b>
<b>Mitwirkende</b>	<b>207</b>
<b>Danksagungen</b>	<b>208</b>
<b>Literatur</b>	<b>209</b>
<b>Weiterführende Adressen</b>	<b>212</b>

# DEIN KIND SEHEN

*Dein Kind ist alles andere als ein stiller Träumer. Niemand nennt es „besonnen und brav“ – dafür aber „wild und laut“, manchmal auch „mutig und leidenschaftlich“. Einige nehmen es als übermütig, grenzenlos und anstrengend wahr. Es fordert dich und andere und macht mit seiner frechen Art sich selbst das Leben schwer. Das verunsichert dich und du suchst nach dem richtigen Weg, dein Kind zu begleiten? Du wünschst dir Stärkung, um dieser Aufgabe besser gewachsen zu sein? Dieses Buch hilft dir dabei.*

„Kannst du nicht einmal ruhig sitzen bleiben!“

„Konzentrier dich mal, du Quatschkopf.“

„Ihr Sohn crasht hier ständig die ganze Gruppe!“

„Eure Tochter rennt auf jeden zu, auch auf Wildfremde. Das würde ich echt mal untersuchen lassen! Das ist doch nicht normal.“

„Ihr Kind muss sich einfach mal zurücknehmen!“

„Er kann nur Vollgas und braucht immer Leute um sich herum.“

„Schatz, bitte lass den Herrn einmal ausreden!“

Kennst du solche Sätze seit der Geburt deines Kindes? Dann ist es ein sehr temperamentvoller Mensch, lebhaft und lebensfroh – positiv betrachtet. Das birgt aber auch viele Herausforderungen. Denn zum einen gelingt nicht jedem eine so anerkennende Sichtweise, und zum anderen ist in unserer modernen Welt nicht überall Platz für überbordende Energie. Das verlangt Kindern und Erwachsenen im Umgang mit deinem Kind viel ab und fordert dich im Alltag extrem. Vor allem

aber ist es für dein Kind mühsam, denn nicht jeder kommt mit einem forschenden Charakter zurecht. Das heißt, dein Kind wird öfter Gegenwind erfahren, den es verarbeiten muss, ohne sich minderwertig zu fühlen.

*Es ist ganz viel Antrieb da – wie toll!  
Aber dazu wenig Impulskontrolle – wie anstrengend!  
Das braucht Zeit. Aber es braucht auch die richtigen  
Strategien. Und die kannst du finden.*

## Wilde Kinder unterstützen

Du bist unsicher, wann du dein Kind bremsen solltest und wie? Du grübelst, ob dein Verhalten das deines Kindes ungünstig beeinflusst? Immer wieder gibt es Situationen, in denen du dein Kind gern besser begleiten würdest?

Du fragst dich, wie viel Raum du deinem Kind und seiner Persönlichkeit geben musst und wo du ihm helfen solltest, sich sozial verträglicher zu verhalten? Du hast auch die Sorge, es „zu verbiegen“? Oft fragst du dich, wie du das alles schaffen sollst, ohne selbst zu leiden? Und manchmal weißt du nicht mehr, ob du das allein bewältigen kannst oder ob du Hilfe in Anspruch nehmen solltest?

Möglicherweise sprechen Menschen aus eurem Umfeld dich immer wieder auf das Verhalten deines Kindes an: Die Großeltern wundern sich (und vergleichen mit anderen Enkelkindern), die Bekannte zweifelt deine erzieherischen Fähigkeiten an, der Kindergarten meldet im Entwicklungsgespräch Probleme zurück und empfiehlt sogar psychologische Abklärung. Oder die Lehrkräfte äußern bei jedem Elternsprechtag Zweifel und fordern Veränderung? Vielleicht sind bereits Kinderfreundschaften zu Bruch gegangen, weil dein Kind zu lautstark in den Mittelpunkt drängte?

Das macht nervös, kann euch stressen und belasten. Für dich selbst bleibt häufig keine Zeit mehr, dein Kind fühlt deine Ängste und unter Umständen den Groll und Unmut seines Umfelds. Doch all das muss nicht so bleiben. Viele Eltern kennen diese Fragen und Unsicherheiten. Es gibt Lösungen!

Nimm zuallererst den Druck raus – für dich und dein Kind. Es ist wichtig, zu wissen: Kinder mit einem wilden Temperament und einer spontanen und lauten Art benötigen andere elterliche Unterstützung als stille, schüchterne Kinder. Und sie brauchen für ihre emotionale Entwicklung oft mehr Zeit, als unsere Gesellschaft ihnen üblicherweise zugesteht. Das Einschulungsalter gilt oft als Meilenstein – stillsitzen, nicht mehr hauen, nicht mehr anfassen und so weiter – ist aber ebenso wenig eine magische Grenze für *alle* Kinder wie 3, 12 oder 16. Nur weil etliche Kinder zu diesem Zeitpunkt bestimmte Entwicklungsschritte gemeistert haben, heißt das nicht, dass der Rest „falsch“ ist! Auch wenn es so einfacher wäre. Die sogenannte „Normvarianz“, also alles, was okay ist, ist deutlich breiter als viele meinen.

*Manche Kinder laufen mit 11 Monaten, andere erst mit 18. Nichts davon ist besser oder schlechter, denn beides ist in der Norm. Es liegt an den Kindern, ihren Fähigkeiten und den Möglichkeiten zum Üben. Das ist bei der emotionalen Entwicklung genau das Gleiche, aber unsere Gesellschaft erkennt das oft nicht an!*

Außerdem müssen nicht alle Kinder in sozialen Situationen identisch reagieren. Es ist doch ein Glück, dass wir stille und laute, bedachte und forsche, verträumte und klare Kinder (und so viele verschiedene mehr) haben! Auch ein lautes, lebensfrohes Kind ist eine Bereicherung und darf dies im Teenie- und Erwachsenenalter bleiben. Wichtig ist, dass du und schließlich auch das Umfeld es anerkennen. Und dass

Eltern mit ihrem Kind nur in den Bereichen Veränderungen suchen, in denen das Kind leidet oder andere Menschen im Umgang mit ihm übermäßig betroffen sind.

**Laute, lebensfrohe, forsche Kinder brauchen Zeit, Begleitung, Verständnis und unbedingt Toleranz! Du musst sie nicht umkremeln.**

## Wie dieses Buch funktioniert

In diesem Buch wirst du Antworten auf folgende grundlegende Fragen finden:

- Wer ist mein Kind eigentlich?
- Muss ich mit meinem Kind gemeinsam etwas tun?
- Brauche ich Hilfe und wer kann sie mir geben?
- Wie kann ich erreichen, dass es mir besser geht und ich gut für mein Kind sorgen kann?

Es wird dich dabei unterstützen, ...

- **dein Kind richtig einzuschätzen:** Woher rührt die Wildheit? Was hat es für ein Temperament? Haben manche Verhaltensweisen ihre Ursache in einer nicht passenden Begleitung? Oder (selten!) steckt eine Störung mit Krankheitswert dahinter?
- **dein Kind positiver wahrzunehmen:** Was weiß es selbst über sich und sein Verhalten? Was macht seine Persönlichkeit aus? Was ist wertvoll an seiner eher lauten Art?
- **mit deinem Kind gut in Beziehung zu sein:** Wie gelingt gute Kommunikation? Wie begleitest du alle Entwicklungsschritte angemessen?
- **zahlreiche herausfordernde Situationen nach und nach besser zu meistern:** Von der Krabbelgruppe bis zur Pubertät gibt es Hilfe für euch! Du wirst dich auskennen und deinem Kind diese Sicherheit weitergeben.

- **einzuschätzen, was du mit deinem Kind üben solltest und was bleiben darf, wie es ist:** Was sind deine Aufgaben? Wo musst du „schubsen“? Was musst du annehmen?
- **herauszufinden, ob externe Hilfe notwendig ist:** Welche Möglichkeiten gibt es?
- **deinem Umfeld gestärkt entgegenzutreten und passend zu argumentieren:** Erläutere Ursachen, benötigte Hilfestellungen und vor allem die guten Seiten deines Kindes mit den richtigen Worten! Lass nicht zu, dass anstrengendes Verhalten vorschnell als falsches Verhalten deklariert wird.
- **deine innere Ruhe bei allem nicht zu verlieren:** Wo kannst du an dir selbst arbeiten? Was triggert dich? Wie kannst du passend reagieren? Wie kannst du besser auf dich selbst achten?

Ich möchte also mit dir gemeinsam dich und dein Kind in den Blick nehmen. Dabei soll im Mittelpunkt stehen, ob dein Kind leidet, Nachteile hat, Unterstützung benötigt und ob es euch als Familie schlecht geht – oder ob das nur von außen so scheint. Denn das ist der Knackpunkt bei allen besonderen Persönlichkeitsmerkmalen (zu leise, zu laut, zu träge, zu forsch ... zu anders!): Hat das Kind für sich und in Beziehungen kein Problem und kommst du meist damit zurecht? Dann darf keine Institution, dürfen keine Verwandten oder Ärzt\*innen fordern, dass du etwas *im Kind* (mit therapeutischer Hilfe) veränderst, nur weil es anders ist als viele andere. Zu solch einem Schritt sollte dich nur ein gestörtes Miteinander, ein Leidensdruck im Kind und/oder innerhalb der Familie führen.



Starke Kinder haben Eltern, die sie so behandeln, als seien sie bereits die Persönlichkeit, die sie sein wollen. Weil sie diese Person bereits sind.

(Die Kinderflüsterei/Alexandra Köhler)

Ich blicke mit dir auf Kinder in verschiedenen Altersgruppen, beleuchte typische Alltagssituationen, in denen Wildheit, überstürztes Handeln, eine hohe Lautstärke und ähnliche Verhaltensweisen herausfordernd sind. Ich gebe dir Ideen mit, wie du deinem Kind hilfreich zur Seite stehen kannst, ohne dich selbst zu vergessen. Und wie du eure Umgebung für eure Situation sensibilisieren kannst. Denn wilde Kinder sind wunderbare Kinder mit vielen positiven Eigenschaften. Man muss nur die Kraft haben, diese zu sehen.\*

Der Schwerpunkt des Buches liegt dabei auf den ersten sechs Lebensjahren, in denen Bindung entsteht und emotionale Entwicklung grundlegend stattfindet. Während dieser Zeit braucht dein Kind vor allem Raum, um Impulskontrolle zu üben. **Wer nicht üben und Fehler machen darf, kann nicht lernen.**

0–6  
Jahre

Die Grundschulzeit ist eine Phase, in der sich dein Kind normalerweise gut in andere Menschen einfühlen und moralische Grundsätze verstehen kann, sodass es immer sinnvoller seine Entwicklung mitbestimmt.

6–10  
Jahre

Im Jugendalter muss und kann dein Kind sein Temperament besser regulieren und wird immer selbstständiger. Aber auch in dieser Phase kannst du es vorsichtig und in gutem Miteinander unterstützen. Hier bekommst du einen Ausblick für diese Lebensphase.

11–16  
Jahre

Lies am besten alle Kapitel, auch wenn dein Kind schon älter ist. In jedem erhältst du wertvolle, altersunabhängige Empfehlungen für euren Alltag und insbesondere eure Kommunikation.

---

\* Alle Altersangaben im weiteren Verlauf sind nicht absolut zu verstehen, sondern dienen als Orientierung.

Ich möchte dich aber auch ermutigen, dich zurücklehnen und mit Gelassenheit anzunehmen, dass dein Kind die Welt holterdiepolter erobert.

Du wirst im Verlauf der Lektüre ein Gespür dafür entwickeln, wann das ausreicht. Damit du den Menschen und Institutionen um euch herum sagen kannst: „**Mein Kind hat gar keine Probleme. Das sind nur unsere Erwartungen!**“

Ich empfehle dir, zur Lektüre Stift und Papier parat zu legen, um Aufgaben sofort anzugehen und konkrete Schritte gleich zu planen.

**Und nicht vergessen: Auch du brauchst Stärkung!** Ein forderndes Kind zu begleiten, ist kein Spaziergang, und du bist nicht „falsch“, nur weil dir das schwerfällt oder dich anstrengt. Du bekommst in diesem Buch ebenfalls Hilfe, um an dir zu arbeiten.



Hast du dein Kind jahrelang nie als zu laut, zu lebhaft, zu anders wahrgenommen und verhält sich dein Kind ganz plötzlich so, zum Beispiel nach der Einschulung, ist dies ein eindeutiger Hinweis, dass es nicht an einem wilden Temperament liegt. Dann steckt etwas anderes dahinter. Das Verhalten deines Kindes dient dazu, dich darauf aufmerksam zu machen. Es braucht dich!

Alle Bezugspersonen, aber auch eure kinderärztliche Praxis können euch dabei unterstützen, dem wahren Grund auf die Spur zu kommen. Die Tipps aus diesem Buch – zum Erziehungsstil, zur Selbstarbeit sowie zur Beziehungsarbeit mit dem Kind – sind auch in solch einer Situation hilfreich. Sie ersetzen aber nicht die Suche nach der Ursache der plötzlichen Verhaltensänderung.

# WILD – WAS IST DAS EIGENTLICH?

*Dein Kind ist herausfordernder als andere, weil es sich außergewöhnlich aktiv, lautstark und mutig zeigt.*

*Es scheint nicht daran zu denken, welche Folgen sein Handeln hat. Das ist manchmal inspirierend, aber oft auch erschreckend und für andere unangenehm.*

*Ist das sein Temperament? Ist das seine Strategie, um gut durchs Leben zu kommen? Oder steckt dahinter sogar eine Störung, die in therapeutische Hände gehört?*

Um gut einschätzen zu können, welches Wesen dein Kind wirklich mit ins Leben gebracht hat, schau dir an, wie es seine Umgebung wahrnimmt und auf sie reagiert. Im Gegensatz zu einem schüchternen Kind nimmt ein forsches Veränderungen, Stress und Fremdes positiv auf und versteckt sich nicht davor, sondern sucht fast danach. Das liegt an seiner Amygdala, dem Teil seines Gehirns, der unsere Erlebnisse sofort emotional bewertet: Sie sagt uns, ob Vorsicht geboten ist oder wir Angst haben sollten. Bei manchen Menschen ist sie übererregbar – das sind die Ängstlichen, die sich aus Furcht zurückhalten, oder die Gefühlsstarken, die rasch extrem emotional reagieren. Bei anderen ist sie von Geburt an schwer erregbar – so wie vermutlich bei deinem Kind. Es ist mutiger, aber auch unaufmerksamer als andere. Das zeigt sich beim Erledigen von Aufgaben und im sozialen Miteinander: Empathie fällt ihm wahrscheinlich etwas schwerer.

Das heißt, dein Kind kann Veränderungen häufig stoisch aushalten, braucht sie oft sogar als Impulse und ist ein Sonnenschein, wenn viel passiert und es etliche Reize verarbeiten muss. Es macht sich wenig Sorgen und ist eher optimistisch. Mit anderen kommt es leicht in Kontakt und kennt keine Berührungsgänge – weder bei Menschen noch Tieren, Lebensmitteln oder Aktivitäten. Das klingt ja großartig!

### WILD VS. GEFÜHLSTARK

Die Journalistin und Autorin Nora Imlau hat im deutschen Sprachraum den Begriff „gefühlstark“ geprägt. Er hilft Eltern und Fachpersonen dabei, Kinder besser und vor allem positiver zu betrachten, die zum einen besonders gefordert sind – im Erleben ihrer Umwelt und Emotionen – und zum anderen sehr fordernd, wenn sie diese ausleben und handeln. Häufig schon im Babyalter.

Laute, lebensfrohe, manchmal distanzlose Kinder sind aber nicht alle auch gefühlstark. Sie handeln und verhalten sich zwar auffällig, fühlen aber nicht außergewöhnlich stark. Sie können Reize oft gut verarbeiten und sind weder „empfindlich“ noch „nachdenklich“ oder gar „pessimistisch“. Denn wilde Kinder sind emotional stabiler als gefühlstarke. In der Regel wird dein Kind, wenn es nicht gefühlstark ist, einige Herausforderungen weniger meistern müssen.

Dennoch ist es nicht problematisch, wenn du dein Kind nicht klar einordnen kannst; das ist in vielen Fällen gar nicht möglich. Die Empfehlungen für den Umgang mit wilden und gefühlstarken Kindern ähneln sich teilweise, denn es geht im Grunde um Regulationshilfen.

Tatsächlich ist es das für Eltern in vielerlei Hinsicht. Aber spätestens wenn du mit deinem Kind in die Welt hinausgehst, zeigen sich auch negative Seiten. Der Spaß an immer neuen Reizen erschwert es deinem Kind, sich zu konzentrieren. Die geballte Energie ist für viele Menschen nicht nur anregend, sondern manchmal kaum zu ertragen (auch zu Hause). Und die geringere Erregbarkeit des Warnzentrums bringt es eben mit sich, dass dein Kind seine Reaktionen tendenziell zu wenig

durchdenkt. Der Baum ist gefährlich hoch? Das Auto rast uns aber sehr schnell entgegen? Im Raum ist es schon ohne mein Schreien ordentlich laut? – Oh, oh! Sein Gehirn bemerkt so etwas nicht und sieht deshalb auch keinen Grund, seinen Besitzer auszubremsen.

## Wilde Kinder im Alltag

Die oben erläuterte Art, wahrzunehmen und Reize zu verarbeiten, beeinflusst die Reaktionen und das Verhalten eines Menschen:

Dein Kind ...

- traut sich mehr, ist weniger gehemmt.
- lebt impulsiv und tritt häufig sehr energisch auf.
- stellt sich selbst eher in den Mittelpunkt.
- geht (zu) große Risiken ein.
- übertritt Grenzen seiner Mitmenschen, erscheint dominant, respektlos oder sogar aggressiv.

Ein wildes Wesen kann also Probleme bereiten (mit anderen und mit sich selbst) und eine Belastung darstellen.

Wir kennen diese Zweischneidigkeit aus Arbeitszeugnissen. Satzbausteine wie *„Er war immer sehr gesellig“* oder *„Sie hatte stets progressive Ideen, die sie vehement vortrug“*, können positiv wie negativ gelesen werden. Sie enthalten Kritik: Die- oder derjenige fällt zur Last, schafft ihre\*seine eigentlichen Aufgaben nicht wie erwartet, ist nachlässig, distanzlos und dominant.

Bei einem Kind kann diese kritische Sicht einschneidende Folgen haben. Denn ...

- es ist noch unterwegs auf seinem Entwicklungsweg und hat in vielen Bereichen nicht die Reife, umsichtig mit seinen eigenen Bedürfnissen und Wesenszügen umzugehen. Das wird ihm häufig als Boshaftigkeit oder Unachtsamkeit ausgelegt. Dabei kann es in

- guten Beziehungen lernen, empathisch und hilfsbereit zu sein und egozentrische Ansätze zu überschreiben.
- es wird ständig begutachtet und bewertet. Von Ärzt\*innen, dem Kindergarten und der Schule. Diese melden in der Regel (angebliche) Defizite zurück oder bestrafen das Kind sogar – das kann am Selbstwertgefühl kratzen und die Entwicklung schädigend beeinflussen. Außerdem kommt es oft zu schnell zu einer „Laiendiagnose“, die dem Kind für immer anhaftet.
  - es muss seinen Platz in der Familie, zwischen den Gleichaltrigen und in Kita- bzw. Schulgruppen oder bei Freizeitaktivitäten noch finden. Kritische Rückmeldungen verunsichern in dieser Phase, vor allem, wenn ein wildes Temperament als „Fehler“ angesehen wird. Denn es handelt sich lediglich um eine „Normvarianz“, also eine mögliche, unbedenkliche Ausprägung.

## Bindung fördern

Ein wildes Kind muss mit seinem Temperament leben. Alle Bezugspersonen können ihm aber dabei helfen. Denn Temperament und das Zusammenspiel von Hormonen und Botenstoffen im Gehirn sind zwar angeboren, aber durch Erfahrungen beeinflussbar. Wir Eltern haben vieles in unseren Händen, selbst wenn Umfeld und Institutionen zusätzlich Einfluss ausüben. Der Umgang mit Wildheit unterscheidet sich kulturell, von Familie zu Familie und von Umfeld zu Umfeld.

### Es gibt vier verschiedene Wege, einem wilden Kind zu begegnen:

#### 1. beziehungsorientiert

Ich nehme das Kind wahr und gestehe ihm sein Temperament zu, unterstütze es aber regulierend und ermutigend auf einem sozial verträglichen Entwicklungsweg.

#### 2. entwicklungshemmend

Ich nehme mein Kind zu sehr in Schutz und erwarte vom Umfeld zu viel Rücksichtnahme, von meinem Kind dagegen zu wenig.

### 3. ignorierend

Ich missachte mein Kind und dränge es dadurch erst in eine ungute Verhaltensstrategie.

### 4. herrisch

Ich halte mit Härte dagegen und versuche, ihm sein Temperament geradezu auszutreiben.

Der beziehungsorientierte Weg (1), den dieses Buch beschreibt, ist der sinnvollste: **voller Liebe, Toleranz und Richtungsweisung dem Kind helfen, sich selbst zu regulieren, aber auch altersgemäße Entscheidungs- und Handlungsspielräume anbieten.** Das stützt die Bindung; und je sicherer ein Kind gebunden ist, desto besser kann es sich zunächst auf deine Unterstützung einlassen. Und desto leichter wird es ihm nach und nach fallen, sich ohne deine Anwesenheit sozial verträglich zu verhalten und sich dabei als stark und selbstwirksam zu erleben.

Außerdem verändert sich die Wahrnehmung eines Kindes, wenn es immer und immer wieder Stress erlebt. Das kann seine Reizverarbeitung weiter erschweren. Auch unter diesem Gesichtspunkt ist der beziehungsorientierte Weg der beste, denn er vermindert Stress.

Entwicklungshemmung (2) ist bedenklich und nicht sinnvoll. Eltern, die diesen Weg wählen, tun das häufig aus dem Bedürfnis heraus, ihr Kind beschützen zu wollen. In dieser Ausprägung ist das aber schädlich, das Kind wird auf eine bestimmte Art vernachlässigt: Ihm fehlt ein elterlicher Leitwolf, jemand, der ihm hilft, sein Temperament in die richtigen Bahnen zu lenken. Das kann die Wildheit noch befeuern. Die Gesellschaft wälzt das gerne auf die Kinder ab und sie bekommen den Stempel „Tyrann“.

Ignoranz und Härte (3 und 4) sind manipulativ und können das Verhalten deutlich verschlimmern oder aber dazu führen, dass das Kind seine eigene Persönlichkeit unter großem Leid unterdrückt.

Im Umgang mit einem besonders lebendigen, forschenden Kind kann fehlende Beziehungsorientierung (2, 3 und 4) das herausfordernde Verhalten verstärken. Das Kind reagiert dann auf die Übervorsicht, die bedrohliche Willkür oder die Ablehnung im Elternhaus, indem es (unbewusst) erst recht eine aufdringliche, distanzlose Strategie wählt, vielleicht auch eine verstärkt aggressive.

Im anderen Extrem können diese Erziehungsstile dafür sorgen, dass das Kind sich nicht gesund und wesensgemäß entwickelt, sondern sich zurückzieht und versteckt.

Eltern, die Wert auf Bindung und Beziehung legen, sich eher im ersten Weg wiederfinden und ihr Kind gut sehen und begleiten, helfen ihrem Kind mit seinem aktionsstarken Wesen, ohne es noch anzukurbeln.

### ERZIEHUNGSSTILE IM VERGLEICH

Die genannten Wege entsprechen den Hauptströmungen elterlicher Erziehungsstile:

- demokratisch (1),
- überbehütend (2),
- zurückweisend (3)
- und autoritär (4).

Sie kommen in der Realität meist als Mischformen vor.

Vom „bindungsfördernden Verhalten“ des demokratischen Stils (1) profitieren alle Kinder – besonders die lauten, herausfordernden. Denn eine gute Eltern-Kind-Bindung schenkt dem Kind emotionale Sicherheit: **Es wird feinfühlig gesehen und begleitet, was sich direkt darauf auswirkt, wie gut es lernen kann, seine Impulsivität gesund zu regulieren.**

Dieser **bindungs- und beziehungsorientierte Erziehungsstil** beinhaltet:

- Gewaltfreiheit (körperlich, verbal und psychisch).
- eine Ja-Umgebung zu schaffen, in der das Kind auf keine unnötigen Hindernisse trifft. (Unvermeidliche gibt es zur Genüge!)
- möglichst viele Ja-Menschen (und somit intakte Beziehungen) ins Kinderleben zu integrieren, die es verlässlich begleiten und gut wahrnehmen.
- dem Kind zu vertrauen, an es zu glauben und das auch auszustrahlen.
- das Kind gemäß seinen Fähigkeiten zu fördern.
- dem Kind wertschätzend zu begegnen und ihm zu helfen, zu erkennen, worin es richtig gut ist.
- wahrzunehmen, an welchen Herausforderungen ihr arbeiten müsst. Begleite sie regulierend, sodass dein Kind sie händeln und allein zu Entspannung finden kann.
- das Kind mit kleinen Zielen zum Vorankommen zu motivieren.
- das Kind zum Aktivwerden zu ermuntern.
- das Kind sich kontinuierlich ausprobieren zu lassen und ihm Raum für Fehler zu geben.
- Beharrlichkeit vorzuleben.
- innerhalb der Familie (und mit anderen) klug, fair und problemlösend zu kommunizieren.
- sich empathisch umeinander zu kümmern und dem anderen emotionale Unterstützung zu geben.
- in Kooperation und gutem Miteinander zu leben. (Was auch elterliche Selbstfürsorge beinhaltet!)
- als Leitwolf dem Kind wohlwollend und im Perspektivwechsel zu verdeutlichen, wo die Limits der anderen Menschen liegen.
- die eigenen Erwartungen zurückzustellen. (Du hast dir ein ruhiges Kind gewünscht, aber nicht bekommen? Das ist ein Punkt, an dem du arbeiten musst – nicht dein Kind.)
- die eigenen Bedürfnisse zu zeigen.

# WILD IM BABY-, KLEINKIND- UND VORSCHULALTER (0-5 JAHRE)

*Bereits im Baby- oder Kleinkindalter kann Wildheit extrem fordernd sein. Eltern sorgen sich und das Umfeld beginnt, lautstark Bedenken zu äußern. Schnell wird der Erziehungsstil infrage gestellt. Mit einem gesunden, forschen Temperament kannst du aber umgehen lernen – und den Zweiflern stark entgegenreten.*

Ist dein Baby mit wildem, impulsivem Temperament zur Welt gekommen, zeigt sich das schon in seinem ersten Lebensjahr. Je nach seiner motorischen Reife wird es dich vermutlich bereits zu Hause herausfordern, weil es riskantere Bewegungsabläufe austestet als andere Kinder. Und im Umgang mit Verwandtschaft, Freund\*innen oder auch anderen Eltern und Kindern wird dein Kind auffallen. Denn vermutlich zieht es los, geht auf andere unumwunden zu und ist ein\*e „Macher\*in“, die\*der begeistern, aber auch erschrecken kann.



### Julia, Mutter von zwei Kindern (1, 3), über ihre Tochter (1)

„Genauso ein Kind haben wir. 1,5 Jahre alt. Zappelig, wild, laut und forsch.“

Sie hat mir mit sechs Monaten beim Stillen das Auge zerkratzt, weil sie so gezappelt hat. Mit zehn Monaten hat sie sich bei den ersten Aufstehversuchen direkt den ersten Zahn ausgeschlagen. Und seitdem vergeht keine Woche ohne größere Verletzung. Alles muss beklettert, behüpft und entlangbalanciert werden. Dann lacht und klatscht sie. Und wenn es nicht klappt, brüllt, schreit, tobt, tritt oder beißt sie.

Zum Beispiel beim Hühnerfüttern: Die große Schwester wird vom Huhn gepickt, zieht schnell die Hände zurück und weint. Die Draufgängerin steckt den Hühnern beide Hände ins Gefieder und brüllt sie an. Hunde knurrt sie von Weitem an und Verbote werden ignoriert und weggegrinst.“

## Übermut begleiten



Wichtig ist, dass du dein Kind so annimmst, wie es ist. Schau, was daran positiv ist sowie wo es Unterstützung braucht. In diesem jungen Alter kann dein Kind nichts an seinem Verhalten ändern und sich nicht feinfühlig anderen anpassen. Es ist geistig nicht dazu in der Lage, sich bewusst zurückzunehmen. (Kinder, die das scheinbar können, haben ein anderes Temperament oder reagieren vielleicht auf ungute Bindungserfahrungen.) **Erst im Laufe der Kindergartenzeit entstehen Möglichkeiten, miteinander über das Thema zu sprechen und mit dem Kind Alternativstrategien für herausfordernde Situationen zu finden.** Das heißt, dein Baby und Kleinkind ist darauf angewiesen, dass noch das Außen seinem Innen angepasst wird. Das ist deine Aufgabe. Auch wenn du dir das alles anders ausgemalt hast.

**Struktur:** Gib gute Strukturen vor, innerhalb derer dein Kind sicher ist, aber Freiräume hat. Das ist ein Balanceakt, der eng mit dem Bindungsverhalten gekoppelt ist: Sicherheit geben, aber auch loslassen. Ganz konkret bedeutet das, dass du eure Woche nicht zu vollpacken und Unternehmungen mit ausreichend Vorlauf planen solltest, in dessen Rahmen dein Kind genug Freiheiten hat. So kann dein Kind sich an anderen Orten und mit anderen Menschen ausprobieren, aber in geregelten Bahnen.

**Spielraum:** Freiheiten zulassen bedeutet, dass dein Kind mitentscheiden darf, was ihr mitnehmt, auf welchem Weg ihr zum Spielplatz wandert, wer mitgeht o. Ä. Es plant also mit, aber du entscheidest und suchst einen Ort aus, an dem Menschen und Dinge nicht in überreizendem, überforderndem Ausmaß vorhanden sind. Das nennt sich Co-Regulation. Dadurch wird sein Leben und euer Alltag stressfreier und es kann sich nach und nach abgucken, wie das funktioniert.

**Regulation:** Gestehe ihm zu, dass es immer wieder Dinge entscheiden möchte, aber manchmal doch nicht kann. Ist dein Kind hin- und hergerissen und findet kein Ende, fordert A, dann B, dann doch wieder A, sei auch hier Regulationshilfe und entscheide. Den beziehungsstarken Unterschied macht hier die Art deiner Kommunikation: Hart und kühl? Nein. Wertschätzend, verständnisvoll, zugewandt und dennoch klar!

**Begleitung:** Schlagen die Gefühle Salti und tobt die Wut so richtig, ist das Beste für dein Kind und auch für dich selbst, wenn du dir klarmachst, dass es nicht darum geht, den Ausbruch möglichst schnell zu beenden. Hilft ein Angebot „A oder B?“ nicht und ist dein Kind kaum erreichbar, sei so gelassen wie möglich in der Nähe. Vielleicht atmest du laut und ruhig oder summt etwas Leises. Aber stopp einen möglichen Redeschwall und versuche, dein Kind nicht mit einer Idee nach der anderen zu bombardieren. Das kostet dich Kraft, und dein Kind bremst seinen Frust nur aus, aber ist ihn nicht losgeworden.

**Emotionen:** Lerne mit deinem Kind beim Lesen, Singen und Erzählen alle Gefühle dieser Welt kennen und zeige ihm, welche Begrifflichkeiten wir dafür haben. Spätestens im Vorschulalter kann es die Vorboten spüren und immer öfter formulieren, was in ihm los ist.

**Berechenbarkeit:** Die starke Planung des Alltags mag lästig sein und wird von anderen im schlimmsten Fall auch noch blöd kommentiert. Aber je weniger unerwartete, herausfordernde Situationen dein Kind meistern muss (und du zu begleiten hast!), desto weniger halsbrecherisch kann sich sein Temperament äußern.

**Entspannung:** Euer Alltag sollte möglichst reiz- und stressarm sein, im Miteinander und auch im Kalender! Plane Termine in Maßen. Zeit für die Wege (zu Fuß?!) und für echtes Miteinander ist wichtiger.

**Planung:** Vermeide dabei unbedingt extreme Belastungen wie ein großes Stadtfest mit Karussells und Livemusik oder viele Ortswechsel usw. – Ja, viele Kinder können das, andere Familien machen das einfach, aber es ist die Anspannung in euch allen nicht wert. Geh solche Tage nur an, wenn es dir wirklich sehr, sehr wichtig ist und du Kraft für eine gute Begleitung hast.

**Risiko:** Halte es aus, dass dein Kind einen starken Drang hat, die Welt zu erkunden und sich dabei auch mal verletzt. Natürlich darfst du es nicht sehenden Auges vom Baum fallen lassen, aber alles zu verbieten wird deinem Kind nicht guttun. Übt gemeinsam, tröstet und verpflegt und bitte hab kein schlechtes Gewissen, wenn „mal wieder etwas passiert ist“.

**Nähe:** Vergiss die Nähe nicht: Berührungen in brenzligen Situationen und bei Wutanfällen helfen beim Beruhigen. Wenn du sie auch sonst in den Alltag einbaust, schenken sie euch Verbindung und deinem Kind ein Gefühl für Sicherheit durch „Tuchföhlung“. Es lernt, dass

körperliche Nähe zu einer Bezugsperson schön, hilfreich und okay ist und wird sie immer suchen, wenn das Bedürfnis danach sich meldet.

**Abgrenzung:** Zeige deinem wilden Kind auf, wenn es dir zu viel wird. Das ist keine Ablehnung, wenn du es zugewandt aussprichst und ihr vielleicht auch ausmachen könnt, wann du wieder mehr Nähe zulassen magst. Du bist deinem Kind in dem Moment Vorbild fürs Nein-Sagen! – Und selbstverständlich darf auch dein Kind körperliche Nähe jederzeit ablehnen.

Mit diesen Grundlagen im Hinterkopf kannst du Situation um Situation angehen.

*Körperkontakt ist der wichtigste Baustein,  
den wir haben, wenn ein Kind Beruhigung benötigt.  
Selbst wenn dein Kind dich wegschubst, erhalte das Angebot  
aufrecht. Und auch wenn es dich mit Worten auffordert,  
zu gehen, signalisierst du ihm, dass du greifbar bleibst.*

*Der Abbruch des Kontaktes zu deinem Kind sollte immer  
das letzte Mittel sein. Greif dazu nur,  
wenn du spürst, dass du es nicht schaffst,  
Entspannung zu vermitteln.*

## Fremdeln



Manchmal ist ein wildes Kind plötzlich nicht wiederzuerkennen. Es fremdeln in der eigentlich gewohnten Spielgruppe (und weiteren Situationen) fürchterlich, klammert, zeigt Angst. Das ist nicht zwingend ein Zeichen von Überforderung und bedeutet nicht, dass sich sein Wesen aufgrund schlimmer Erlebnisse verändert hat. Wahrscheinlich fremdeln es einfach.

### FREMDELPHASE

Die sogenannte „Fremdelphase“ zeigen fast alle Kinder, meist zwischen dem vierten und zehnten Lebensmonat. Manchmal hält sie mehr oder weniger ausgeprägt sogar bis zum dritten Geburtstag an. Dahinter steckt ein Reifeprozess: Das Baby kann nun erkennen, wer vertraut ist, Sicherheit gibt und seine Bedürfnisse zuverlässig erfüllt. Alle, denen es das nicht zutraut und die es noch nicht dabei erlebt hat, sind eine Gefahr. Auch wilde, forsche Kinder müssen hier lernen, dass die primäre Bezugsperson ihre Unsicherheit spürt und dann Nähe schenkt. So können sie sich nach und nach auch auf die Fremden einlassen.

Manchen Kindern merkt man das Fremdeln kaum an, während andere es intensiv zeigen – manchmal nur in bestimmten Situationen, manchmal tagelang überall!

Was kannst du tun, wenn dein sonst so mutiges Kind auf einmal stark fremdeln?

- Nimm die Zeichen immer ernst und reagiere so rasch wie möglich. Dein Kind kann es aushalten, wenn du mal duschen möchtest oder auf dem Zahnarztstuhl behandelt werden musst und sich derweil eine andere Bezugsperson kümmert. Aber gib ihm immer Nähe, wenn es sie stark einfordert. Sofortiger Blickkontakt ist die Erste-Hilfe-Maßnahme, körperliche Nähe dann die einzige Strategie.

- Dein Kind braucht kein Training auf dem Arm von Fremden, um zu lernen, dass ihm dort nichts passiert. Dadurch lernt es nur, dass seine Zeichen nicht richtig verstanden werden, und vermeidet mittelfristig, seine Bedürfnisse zu äußern.
- Gib deinem Kind Zeit! Die Fremdelfase ist ein Reifeprozess, an dessen Anfang das Unterscheiden von Bezugspersonen und Fremden steht. Am Ende soll ein Kind sich sicher fühlen und mit dieser Kraft auch auf Fremde zugehen.
- Überleg, ob verunsichernde Erfahrungen wie Schlaftrainings, schlecht vorbereitete und begleitete Trennungen, eine Geschwistergeburt oder nicht feinfühlig reagierende Menschen das Fremdeln zusätzlich verstärken. Falls das der Fall ist, rechne damit, dass du extra viel Zeit und Empathie investieren musst, um die Sicherheit zurückzugeben.
- Vermeide Situationen, in denen das Fremdeln aufkommt, nicht und kapsle dich nicht total ab. Nur stark fordernde Situationen solltest du, wenn möglich, eine Weile unterlassen. Vielleicht geht ihr in dieser Phase lieber nicht zur großen Familienfeier oder trifft Freund\*innen lieber zum Wandern statt zum Kaffee im fremden Wohnzimmer.
- Erkläre deinen Mitmenschen, dass sie das Fremdeln nicht persönlich nehmen dürfen. Du kannst andere auch darum bitten, dein Kind erst einmal zu ignorieren, wenn ihr aufeinandertrefft. Fühlt es sich unbeobachtet auf deinem Arm, kann es von sich aus ganz in Ruhe zeigen, ob es irgendwann bereit ist, Kontakt aufzunehmen.

In guten Eltern-Kind-Beziehungen tritt das Fremdeln meist früh und sehr stark auf, was absolut kein Grund zur Beunruhigung ist. Lass dir das auch nicht einreden. Bei dem Grundtemperament deines Kindes kann es aber trotzdem sein, dass diese Phase nicht zu lange andauert, denn grundsätzlich ist seine Abenteuerlust ja groß.

# WILD IM GRUNDSCHULALTER (6–10 JAHRE)

*Mit einem wilden Grundschulkind wird vieles leichter, weil es eher begreifen kann, was sein Verhalten bei anderen auslöst, und weil es auch bewusster daran arbeiten kann, bestimmte Situationen anders zu händeln. Andererseits wird auch manches schwieriger, da die Schule weniger „kuschelig“ ist als der Kindergarten – und weil das größer werdende Kind mehr und mehr nach Freiräumen strebt. Das heißt, es ist häufiger ohne dich unterwegs. Selbstregulation wird immer wichtiger.*

Ein Kind im Einschulungsalter mit einem forschenden Temperament streckt immer mehr seine Flügel aus: Seine Kreise werden größer, sein Übermut erhöht die Risiken, der Umgang mit Gleichaltrigen im Klassenzimmer und auf dem Schulhof wird fordernder, und du musst den Mittelweg finden zwischen Vorsicht und einem gesunden ersten Loslassen. Zum Glück kommt im Grundschulalter immer mehr Reflexionsfähigkeit hinzu und die Aneignung der Welt geschieht nicht mehr primär übers Spielen, sondern auch viel übers Sprechen. Dein Kind sollte besser wahrnehmen und in Worte fassen können, was (seine) Verhaltensweisen bei anderen auslösen können. Es dürfte jetzt

immer häufiger dazu imstande sein, Kompromisse mit Freund\*innen einzugehen und weniger egozentrisch aufzutreten. Außerdem wird es vielleicht selbst den Wunsch verspüren, etwas zu verändern, weil es schlechte Erfahrungen klarer wahrnimmt und besser einordnen kann. Das sind gute Voraussetzungen, um weiter über Strategien im Umgang mit der Wildheit zu reden.

**Maika (32), Mutter von drei Kindern (1, 4 und 7),  
über ihre 7-jährige Tochter**



„Ihr Verhalten in Gruppen löst bei mir oft Scham aus. In der Schule gibt es keinerlei Leistungsprobleme, sondern nur auf sozialer Ebene. Allen Situationen ist gemein, dass sie sich selbst und ihre Bedürfnisse in den Vordergrund drängt. Ihr Empfinden: Die gesamte Klasse muss mit dem Losgehen zum Mittagessen warten, wenn sie noch ihr Bild zu Ende malen will. Wenn alle anderen Kinder beim Kindergeburtstag eine bestimmte Geschichte hören wollen, sie selbst aber eine andere, ist es gemein, wenn die Geschichte gelesen wird, die alle anderen wollen. Auf dem Spielplatz ist es selbstverständlich, dass sie die Sandburg eines anderen Kindes zerstören kann, weil sie ‚eine viel bessere Idee‘ hat. Ich finde, das geht schon stark über ein kindestypisches Maß an Egoismus hinaus und ist in systemischen Situationen wie dem Schulalltag problematisch. Zurückhaltung, Schüchternheit, Zaghaftigkeit, Mutlosigkeit, Selbstzweifel – all das hat dieses Kind nie gekannt.

Aber sie ist verbal teils sehr zugänglich, weil sie selbst auch sehr verbal ist. Das heißt, in der richtigen Stimmung erwischt, kann man ihr ganz viel erklären und in der Gefühlswelt anderer begreiflich machen. Es passieren dann richtige ‚Aha-Momente‘ bei ihr, die sie auch mitteilt. Das ist schön zu erleben. Dass die Lehrerin in der Schule den Beruf und ‚die Pflicht‘ hat, den Schülern bestimmte Sachen beizubringen, und das nicht machen kann, wenn ganz viel Unruhe im Unterricht ist. Solche Dinge. Es klappt nicht immer, aber immer öfter.“

Achte grundlegend auf folgende Bereiche:

**Struktur:** Bleib dabei, deinem Kind einen guten Rahmen zu bieten: klare Wochenpläne, wenige Programmpunkte, wertvoller Input, gute Bezugspersonen, unbedingt Zeit für Freiräume. Schaut gemeinsam hin, was notwendig ist, was ihr euch wünscht und wie sich beides vereinigen lässt.

**Spielraum und Kompromisse:** Gewähr deinem Kind immer mehr Möglichkeiten mitzuentcheiden: Viele Dinge sind gesetzt (wichtige Routine), aber wie kann die genaue Umsetzung aussehen? Lass dein Kind wählen: Hausaufgaben müssen gemacht werden, aber wann, wo und wie ist verhandelbar. Der gebuchte Sportkurs sollte besucht werden, aber wie Hin- und Rückweg aussehen, was das Kind anzieht oder ob es ausnahmsweise jemanden mitnehmen darf, kann dein Kind mitentscheiden. Mach deutlich, dass es hier Autonomie ausleben und neue Anreize suchen darf, dafür aber andere Bereiche noch immer unter deiner Anleitung stehen.

**Regulation:** Bleib Regulationshilfe, indem du auf dich achtest und dein Kind auf dieser Basis möglichst oft wertschätzend und gelassen unterstützt, Gefühle sozial verträglich auszuleben. Viele der im vorangegangenen Kapitel für Kindergartenkinder genannten Alternativstrategien (oral, manuell, ganzkörperlich) sind auch im Grundschulalter noch tauglich und erlernbar.

**Emotionen:** Egal was (z. B. tagsüber in der Schule) passiert ist, frag dein Kind nach seinen Gefühlen in dem Moment. So kannst du dich besser einfühlen, was ein bestimmtes Verhalten motiviert hat, und dein Kind bleibt in Kontakt mit seiner Innenwelt.

**Berechenbarkeit:** Inzwischen hast du dich vermutlich daran gewöhnt, dass euer Alltag eher geplant als spontan ist. Behalte das bei, wo es geht, denn Herausforderungen, auf die sich dein Kind ad hoc

einstellen muss, warten auch so ausreichend auf euch. Aber trau deinem Kind etwas zu und lass immer wieder Raum für Spontanität, gerade in Bezug auf Freundschaften und Unternehmungen. Ausprobieren und im Nachgang analysieren ist besser, als von vorneherein alles zu vermeiden!

**Planung:** Achte weiterhin darauf, dass eure Unternehmungen nicht zu strapaziös werden. Zu viele Menschen, große Hektik, zahlreiche Reize fordern dein Kind nach wie vor heraus. Es wird sie besser bewältigen können als mit 3, aber je nach Menge oder Intensität wird es dennoch aufdrehen und viel Unterstützung brauchen.

**Risiko:** Dein wunderbares wildes Kind wird aufgrund seiner Veranlagung wohl weiterhin die Gefahr suchen. Es braucht intensive Reize für sein Wohlgefühl. Vielleicht kannst du das kanalisieren, indem du mit ihm gemeinsam nach Hobbys suchst, die dazu passen: ein Kurs in einer Kletterhalle, herausfordernde Leichtathletik- oder Schwimmsportarten, die ausprobieren, die Möglichkeit, ein Waldstück aufzusuchen, in dem Klettern, Toben und auch Schnitzen okay sind, die Mitgliedschaft bei Pfadfindern oder einem Parcours-Club ... Bewegung und Herausforderung sollten kombiniert werden, sodass dein Kind sich richtig stark spüren und verausgaben kann.

**Entspannung und Nähe:** Denkst du noch daran, bewusst entspannte Momente einzuplanen? Im Grundschulalter kann das vor allem das Lesen miteinander sein und Berührungen sollten weiterhin dazugehören. Auch wenn dein Kind vor Freunden eher cool tut, ist es zu Hause vielleicht glücklich mit deinen Angeboten für Umarmungen, Massagespiele oder Kitzeleien und Getobe. Sucht dein Kind sogar mehr Körperkontakt, als dir angenehm ist, kannst du versuchen, das mit Bewegungs- und Geschicklichkeitsspielen im Team gezielter aufzufangen. Und versuche, es positiv zu sehen. Du wirst immer noch gebraucht.

## ENTSPANNUNG ≠ STILLSITZEN

Ist dein wildes Kind auch ein extrovertiertes, werden körperliche Ruhe und Nähe nicht die einzigen Entspannungsarten sein, die es braucht. Es ist gut, wenn sein Körper diese kennt, aber Sorge für ein Gleichgewicht zur bewegten, inputstarken Entspannung: Um sich gut zu fühlen und letzten Endes auch selbstbewusst zu sein, ist Bewegung dann genau das Richtige. Bei seinem Temperament musst du nur weiterhin beachten, dass möglicher Übermut nicht zu viel Risiko mit sich bringt. Der Fokus sollte darauf liegen, Risikogefühl und Absicherung zu verbinden: Klettern mit Seilsicherung, Mountainbike Fahren mit Radler-Integralhelm .... Je mehr du dein Kind üben lässt, desto sicherer kann es werden – und entspannter!

Ist dein Kind auf diese Art zu Hause gut aufgestellt, spürt Freiheiten, fühlt sich feinfühlig begleitet und sicher gebunden, wird ihm auch der Übergang in die Schule leichtfallen. Denn es traut sich vermutlich, die Lehrkraft um Hilfe zu bitten, und wird in der Regel auch unterstützende Kritik gut annehmen können. Ebenso wird es sich sicherer unter Gleichaltrigen bewegen, denn es ist geübter in Strategien des sozialen Miteinanders und wird im heimischen Alltag geschont durch das gute Auswählen und auch Vermeiden stressiger, reizstarker Situationen.

Doch man kann hier nur von Wahrscheinlichkeiten sprechen. Wie sicher dein Kind mit seinem Temperament umgehen kann, zeigt sich erst im Rahmen des Schulstarts: Die neue Umgebung, eine wenig einfühlsame Lehrkraft, eine ungünstige Zusammensetzung der Mitschüler\*innen oder fordernde Ereignisse im Privatleben können dein wildes Kind beeinflussen und erlernte Strategien und Entspannung verschwinden lassen. Es gibt keine simple Schlussfolgerung, dass aus Begleitung X Entwicklungserfolg Y wird.

Außerdem kann die verstärkte Kompetenz deines Kindes dazu führen, dass es gerade *nicht* einfacher mit dir zusammenarbeitet, sondern be-

ginnt, deinen Weg zu hinterfragen. Hier sind die genannten Punkte, Spielraum und Kompromisse, sowie auch Klarheit die wichtigsten Helfer: Lass dich auf erste Kritik ein, hör zu und übergeh dein Kind nicht. Korrigiere deine Ansichten und Pläne im Austausch mit ihm. Aber stehe zu den Bereichen, die du für unabdingbar hältst.

Begleitest du dein Kind schon länger mithilfe dieses Buches und ist es nach der Einschulung noch beständig oder erneut heftig herausfordernd für dich und andere, sodass ihr Einschränkungen spürt, wiederhole die Checks A und B und sprich frühzeitig Lehrer\*innen, Schulpsycholog\*in, Kinderärzt\*in oder Erziehungsberatungsstellen an, um dich sicher zu fühlen und passende Unterstützung zu bekommen. Hilfesuche heißt nicht sofort, dass da mehr ist als ein besonderes Temperament! Vielleicht fehlt einfach ein systemischer Blick auf eure Familie, den nur jemand von außen leisten kann. Zu langes Aushalten übermäßig fordernder Situationen ist weder gut für die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes noch für die Kraftreserven des begleitenden Elternteils.

*„Mit so was kommst du nicht allein klar?!“*

*So ein Vorwurf tut weh, kommt aber immer wieder, wenn Eltern sich Unterstützung suchen, gerne gekoppelt mit einem „Früher haben wir das auch allein geschafft!“ Sollten solche Worte in deinem Kopf rumoren, möchte ich dir folgende Gedanken mitgeben:*

- *Du bist du mit deiner Geschichte und deinen Prägungen – niemand kann oder darf beurteilen, was du aushalten kannst und was nicht.*
- *Wir sind heute sensibler in Bezug auf Kinder, ihre Gefühle und ihre Temperamente. Das ist ein wichtiger Schritt hin zu einer mitfühlenderen, faireren Gesellschaft. Wie man das begleitet, haben die meisten von uns aber nicht von den eigenen Eltern gelernt.*
- *Die Anforderungen an Familien (Eltern und Kinder!) sind heute viel größer und üben oft starken Druck auf die elterliche Kraft und Psyche aus.*
- *Sich Hilfe zu suchen, ist immer ein Zeichen von Stärke.*

Falls du dich nicht überfordert fühlst, reicht weiterhin die heimische Begleitung aus:

- Schaffe möglichst entspannte Lebensumstände.
- Begleite (immer weniger persönlich, dafür weiterhin emotional und im Dialog in der Vor- und Nachbereitung).
- Entwickelt gemeinsam Handlungsideen.
- Lass Platz für neue Eindrücke.
- Klär das Umfeld (also auch Lehrkräfte) auf, bitte um Unterstützung und frag nach Erfahrungen und Ideen.
- Erinnerung dich, dein Kind und alle anderen immer wieder an all die guten Seiten deines Kindes und an die großen Schritte, die es schon gemacht hat.

Unterschätz nicht, wie wichtig du hier auch noch für dein Grundschulkind bist: Regulationshilfe anzubieten und selbst ein gutes Vorbild im Umgang mit Emotionen und Stressabbau zu sein, falls dein eigenes Temperament dem deines Kindes ähnelt, sind immens wichtig.

## Fördern und Lernen

Spätestens wenn ein Kind in der Schule ist, steht sein Intellekt ständig im Fokus. Wer schüchtern und belesen ist, gilt als clever und angenehm, hat maximal im Mündlichen Probleme. Wilde und laute Kinder werden in verschiedene Schubladen gesteckt. Vielleicht engagiert und interessiert. Oft eher nervig, störend, unkonzentriert. Anstrengend, unterbrechend, unaufmerksam. Zänkisch, übergriffig, regellos. Was kann das sein? Überforderung? Gar eine Störung? Unterforderung? Hochbegabung?

Lass dich nicht mitziehen von irgendwelchen Meinungen und Laiendiagnosen. Wenn du den Eindruck hast und eventuell auch die Lehrkraft dir zurückmeldet, dass es Lernschwächen, Konzentrationsprobleme oder emotional beeinflusste Schwierigkeiten im Unterricht gibt, lass

dich nicht verunsichern oder in irgendeine Richtung drängen. Fang nicht an, zu Hause wie wild mit deinem Kind irgendwelche Tests aus dem Internet zu machen oder Fördermaterial zu besorgen. Begabung und Intellekt sind schwer einzuschätzen. Dafür gibt es Fachleute. Kinderärzt\*innen sind die richtigen Ansprechpartner\*innen, um die Unsicherheit loszuwerden. Vielleicht ist da nämlich gar nichts Außergewöhnliches, aber das Setting in der Klassengemeinschaft oder auch die Beziehung zur Lehrperson sind Auslöser. Eine gute Diagnostik sollte darauf schauen. Und wenn doch ein intellektueller Aspekt eine Rolle spielt, ist ein professioneller Förderplan viel sinnvoller, damit dein Kind nicht überrannt wird und jede Motivation verliert.

Denk zu Hause rund um Schule und Förderung immer daran, dass dein Kind auch als Schulkind nicht einfach nur Lerner\*in ist und intellektuellen Input braucht: Es benötigt insbesondere auch emotionale Stabilität und sollte im Bereich der Gefühle weder unter- noch überfordert werden. Keine Hausaufgabe der Welt ist es wert, eure gute Beziehung durch Kühle zu belasten. Keine Rückmeldung aus der Schule ist es wert, ins respektlose, autoritäre Strafen zu verfallen. Für keine Absprache in Bezug auf gefundene Stressstrategien kannst du hundertprozentig sicher erwarten, dass dein Kind sie einhält. Es ist immer noch Kind. Es braucht deinen Blick darauf, warum dies oder das geschehen ist, welche Bedürfnisse, Sorgen und Ängste dahinterstecken. Und es braucht weiterhin deine liebevolle, zugewandte Begleitung:

- Gefühle sollten bewusst Thema bleiben.
- Die Verantwortung für die Beziehung bleibt bei dir – *„Ich gehe wieder auf mein Kind zu.“*
- Überfordern und Überschätzen sind oft Gründe für Konflikte. Achte bewusst hierauf, bevor du deinem Kind Schuld oder Vorsatz unterstellst. – *„Was steckt dahinter?“*
- Konflikte mit anderen sind in vielen Fällen immer noch deine Aufgabe. Dein Kind kann weiterhin nicht konsequent logisch an Dispute herangehen, sondern wird sich von seinem Temperament und

den überbordenden Emotionen leiten lassen. Das heißt, es wird vieles nicht allein lösen können. – „*Ich biete an zu helfen.*“

**Lernen zu Hause und das Erledigen von Hausaufgaben sind meist das forderndste Konfliktfeld.** Ein impulsives Kind zu begleiten, braucht Fingerspitzengefühl:

- Du bist nicht dafür verantwortlich, dass dein Kind seine Hausaufgaben macht. Deine Rolle ist, das Setting gut zu gestalten und dich mit der Lehrkraft auszutauschen, falls es Probleme gibt. Dräng dich nicht auf. Dein Job ist loszulassen, statt zu nerven.
- Das heißt, du musst nicht zwanzigmal wiederholen, dass dein Kind jetzt bitte loslegen soll, sondern dich stattdessen von Anfang an mit ihm hinsetzen und überlegen, wie sein Arbeiten aussehen kann. Findet gemeinsam Regeln für Zeiten, Wochentage, Abläufe. Erstellt einen Plan, der Pausen beinhaltet und motivierend gestaltet ist, indem er von schwierigen zu simpleren Arbeitsaufträgen weist.
- Sei dabei, wenn dein Kind arbeitet, und beachte seine Leistungen und seine Selbstständigkeit. So wird dein Kind nicht das Gefühl bekommen, nur beim Nichtarbeiten beachtet zu werden.
- Lass Bewegung und ungewöhnliche Arbeitsorte zu: Liegend, in der Schaukel, stehend, auf dem Bett – alles ist okay, wenn es der Konzentration hilft. Das heißt nicht, dass dein Kind mit 30 Jahren im Job immer noch beim Lösen einer Aufgabe hüpf!
- Zeigt dein Kind sich ständig „hilfsbedürftig“ durch wütendes Verweigern o.Ä., schau hinter das Verhalten: Wie steht es um sein Selbstwertgefühl? Bekommt es genügend Aufmerksamkeit und gute 1:1-Zeit mit dir, fernab von schulischen Themen? Hilfst du vielleicht zu viel und schiebst dein Kind in Bequemlichkeiten? Kann es sich nicht gebraucht fühlen?
- Steckt dein Kind häufiger fest und verweigert sich, hol die Schule mit ins Boot. Die Lehrer\*innen müssen wissen, was los ist. Damit schadest du deinem Kind nicht etwa, sondern suchst nach Lösungen.

# AUSBLICK: WILD IM JUGENDALTER (11-18 JAHRE)

*Vielleicht kann dein Kind seine Impulsivität mittlerweile ganz gut regulieren und eckt seltener an. Womöglich kann es seine Fähigkeiten sogar nutzen, um kreativ, sportlich oder organisatorisch zu punkten. Eventuell wird es aber auch weiterhin soziale Schwierigkeiten geben. Aufgrund der hormonellen und kognitiven Veränderungen möglicherweise sogar einen „Rückfall“ in frühere Probleme. Aber du hast gut vorgearbeitet, dein Kind gestärkt und mit ihm gemeinsam Methoden entwickelt, wie ihr kommunikativ und problemlösend an solche Situationen herangehen könnt. Nun heißt es für dich vor allem: loslassen!*

Dein Kind muss als Jugendliche\*r immer mehr allein in die Welt. Du kannst nur noch vor- oder nachbereiten, Vorbild sein und beim Zurechtfinden helfen. Vor allem musst du vertrauen: darauf, dass dein Kind von und mit dir ganz viel gelernt hat, um mit seinem Naturell kompetent umzugehen. Und darauf, dass es neue Herausforderungen immer häufiger allein meistern kann und im Gegensatz zur Grundschulzeit auch noch öfter ohne gemeinsame Rückschau mit dir. Ein\*e Teenager\*in braucht ein freies Experimentierfeld, um Fehler machen und durch sie lernen zu können, und will nicht mehr alles mit dir analysieren.

Außerdem musst du annehmen, dass dein Kind sich in der Pubertät immer mehr zu sich hin entwickeln wird. Das, was wirklich in ihm schlummert, wird sich ganz und gar entfalten, wenn du dein Kind bis hier hin in Beziehung begleitet und nicht vernachlässigt oder klein gehalten hast. Und dieses Innere wird auch als Teenie und junge\*r Erwachsene\*r immer noch oft forsch sein. Wie gut! Dein Kind macht die Welt ein bisschen bunter. Deine Lernaufgabe ist es, impulsive, durch die Entwicklungsphase verstärkte Ausbrüche nicht zu persönlich zu nehmen, sondern zugewandt zu bleiben.

Selbstverständlich solltest du weiterhin zurückmelden, was dich oder andere trifft, wenn dein Kind sich beispielsweise zu impulsiv verhält. Du kannst Vorschläge machen und vielleicht wird dein Teenie sie annehmen. Doch seine Individuation ist nun besonders wichtig. Sie\*Er ist unterwegs ins Erwachsenenalter. Ums Loslassen kommst du nicht herum.

Um das schaffen zu können, ist es grundlegend, dass du dich gut darüber informierst, was ganz normale Begleiterscheinungen der Jugendjahre sind, wie beispielsweise:

- Stimmungsschwankungen und Fehlgriffe im Ton
- bessere Selbstreflexion, aber teilweise ausgebremst durch heftige Emotionen und wirre Gedankengänge
- andere Gewichtung der Bezugspersonen

Denn die hormonellen, körperlichen und psychischen Veränderungen sind heftig und werden erlebt in einem Alltag zwischen Pflichten und Freiheiten, zwischen Kindheit und Groß-sein-Wollen oder -Müssen.

Verbesserte **Reflexion** (über sich selbst oder andere, auch in Form von planvollere Verhalten) kann helfen, die noch bestehende Impulsivität geschickter in erwachsenere Bahnen zu lenken und das eigene Wesen sozial akzeptabel zu steuern. Wenn ein\*e Teenager\*in das will,

kann sie\*er nun ganz eigenaktiv und selbstbestimmt daran arbeiten und auch entscheiden, was sie\*er nicht verändern möchte.

Ein\*e Jugendliche\*r kann seine besondere Spontanität und den Übermut ummünzen in **Engagement und Kreativität** für Themen, die sie\*ihn besonders reizen, und passende Hobbys und Leidenschaften. Du musst das nur zulassen können, auch wenn es manchmal nach zu viel Wucht aussieht. Entwicklungsaufgabe ist ja nicht nur, das wilde Temperament gut zu händeln, sondern auch, das Potenzial darin zu sehen und zu nutzen.

**Rituale im Familienalltag** können dabei helfen, dass dein Kind trotz neuer Verunsicherungen durch Hormone & Co. innerlich stabil und stark bleibt und du im Bilde bist, welche Themen es bewegen und fordern. Neben der familiären Einbindung sollten **Freundschaften zu Gleichaltrigen oder älteren Bezugspersonen** stehen, die Sicherheit geben, aber auch das Elternhaus ergänzen. Denn die\*der Heranwachsende sucht und wünscht sich andere Anker als Mama und Papa, weitere Räume zum Denken und Leben. Das können auch Jobs, ehrenamtliche Engagements oder die Anbindung an einen Verein sein. Ein soziales Netz schützt und stärkt.

Am **Schulvormittag** kann das Forsche manche Situation erschweren, aber in puncto Engagement und Enthusiasmus viele Chancen bieten. Lief die emotionale und soziale Reifung vor der Pubertät in guter Beziehung, so ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass dein Teenie einen sehr starken, positiven Weg geht und nur noch selten Leitplanken für seinen Weg benötigt.

**Digitale Medien**, die langsam und gut begleitet ins Leben deines Kindes gekommen sind, können Beschleuniger für sein Engagement sein, wenn sie kreativ und positiv eingesetzt werden.

# Gelassen durch stürmische Zeiten



- So gelingt bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung in der Pubertät
- Erprobte und entspannte Tipps von der Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel

Inke Hummel

## Miteinander durch die Pubertät

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1622-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Was schüchterne Kinder und ihre Eltern brauchen



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- So begleiten Eltern ihr Kind in ein glückliches und starkes Leben – erprobte Tipps aus der bindungsorientierten Erziehung
- Mit einem Interview der SPIEGEL-Bestseller-Autorin Dr. A. E. Ballmann

Inke Hummel

## Mein wunderbares schüchternes Kind

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1647-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1656-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-1657-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1658-5 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Katharina Spangler, Neumarkt i. d. Opf.

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Coverfoto:** Gettyimages/Westend 61

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Liebevolle Begleitung für wilde Kinder

Anders als andere, laut und anstrengend, aber auch mutig und leidenschaftlich: Ein Kind mit wildem Temperament kann deinen Familienalltag ganz schön durcheinanderbringen – egal, in welchem Alter. Wie gehe ich mit Übermut, Unkonzentriertheit oder Wut um? Wann soll ich mein Kind bremsen und wie lerne ich, seine Wildheit zu lieben? Wie meistern wir Stress-Situationen und Konflikte zu Hause, in der Kita, mit Freund\*innen oder Lehrer\*innen? In ihrem neuen Ratgeber liefert dir Inke Hummel Antworten auf diese und weitere Fragen – aus bindungsorientierter Sicht. Sie zeigt, wie du dein wildes Kind liebevoll begleitest, warum Strafen und Druck keine Lösungen sind und wie es dir gelingt, in lauten Momenten Ruhe zu bewahren.



## Hilfreiche Lösungen für deinen Familienalltag

**INKE HUMMEL** ist Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung *sAchtsam Hummel*, Kinderbuchautorin und Bloggerin. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien vom ersten Babyjahr bis zur Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Verein *Bindungs(t)räume* sowie in Vorträgen und Fortbildungen setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagog\*innen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Inke Hummel ist verheiratet und hat drei Kinder im Teenageralter.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1656-1



9 783842 616561 18,00 EUR (D)