

Focus

Das zehnte Studioalbum

Auf dem Album ist alles drauf, was das Herz des Metallica-Fans schneller schlagen lässt. 26

Ionesco-Stück mit Puppen

Probenbesuch bei Wohlgensinger/Engeli. 29



Trotzen und sich hineinsteigern: Kinder brauchen dann Eltern, die ihnen aus dem Gefühlstief helfen. Von alleine schaffen sie das noch nicht.

Bild: Irina Glazaceva/Fotolia

Geliebter Trotzkopf

Erziehung Ein braves Kind ist ein gutes Kind, denken viele Erwachsene. Dabei ist das Ausleben von Wut und anderen negativen Emotionen wichtig für die Empathie, sagt der Experte.

Interview: Diana Hagmann-Bula

Tönt aus dem Kinderzimmer zufriedenes Glucksen statt Schnauben, geht es auch den Eltern gut. «Alles richtig gemacht», denken sie dann. Die Idealisierung der Glückseligkeit macht vor den Familien nicht halt. Ist der Nachwuchs aber wütend oder aggressiv, sind viele Erwachsene verunsichert. Entwicklungspsychologin Moritz Daum über den Umgang mit negativen Gefühlen.

Herr Daum, haben Sie Ihre drei Kinder immer im Griff?

Nein, ich stehe wie andere Eltern auch immer mal wieder an. Als Entwicklungspsychologin weiss ich zwar, was in schwierigen Momenten im Gehirn und im Körper von Kindern und Jugendlichen passiert. Wenn meine 12jährige Tochter jedoch im Wald steht und sich weigert weiterzugehen, habe ich auch nicht immer das richtige Mittel parat.

Was passiert bei Wut im kindlichen Gehirn?

Wenn ein Kind sich über etwas aufregt, hat es nicht wie wir Erwachsenen die Möglichkeit, dieses Gefühl zu regulieren. Wir wissen, dass der Ärger verfliegt, wenn wir draussen spazieren gehen oder uns mit etwas Schönen ablenken. Kindern fehlt diese Erfahrung. Ihr Frontalkortex – der Teil des Gehirns, der fürs Planen oder fürs Einschätzen von Gefühlen zuständig ist – ist noch zu wenig ausgebildet. Erst mit 20 Jahren ist diese Entwicklung abgeschlossen. Wenn bei Mädchen und Buben starke Gefühle aufkommen, steigern sie sich deshalb in diese Gefühle hinein.

Ein Kind ist ausser sich, weil es keine Schokolade zum Frühstück erhält. Was raten Sie Eltern?

Klar zu kommunizieren, dass es zum Frühstück keine Süssigkeiten gibt. Und konsequent zu bleiben. Ein dreijähriges Kind wollte nicht an einer unserer Studien teilnehmen. Die Mutter stellte ihm eine Glace in Aussicht, um es zu überreden, doch mitzutun. Er weigerte sich weiterhin und erarbeitete sich mit seinen Neins mehrere Belohnungen. Die Mutter hat die falsche Botschaft gesendet, sie hat das Kind nicht für das Mitmachen, sondern für das Nicht-Mitmachen belohnt.

Wenn das Kind vor Forschern verärgert reagiert, geht das ja noch. Eltern fürchten sich vor dem Aufstand an der Kasse im Einkaufszentrum...

Verliert ein Kind dort die Kontrolle über sich, hat man das Gefühl, dass alle Blicke – wertend – auf einem ruhen und man als Versager abgestempelt wird, der nicht mit seinem Nachwuchs umgehen kann. Ausserdem will man an der Kasse niemanden aufhalten, oder ist vielleicht unter Zeit-

druck, weil bald der nächste Termin ansteht. Die Ruhe, die man daheim hat und die in solchen Momenten hilft, fehlt im Laden.

Wie kann man solche Vorfälle vermeiden?

Indem man sich fürs nächste Mal wappnet. Bettelt das Kind immer nach Lollipops? Dann kauft man ihm eine Packung für daheim und verweist auf diese, wenn das Kind im Laden wieder zwängelt.

Manche Kinder macht das bestimmt noch wütender.

Wie gelingt es Eltern dann, nicht ebenfalls aufzubaussen? Indem sie versuchen, ruhig zu bleiben und sich sowie das Kind aus der Situation nehmen. Am besten würden sie den vollgepackten Einkaufswagen stehen lassen und mit dem Kind nach draussen gehen, wo die Süssigkeiten nicht mehr zu sehen sind, wo ein ruhiges Gespräch möglich ist – und eine Erklärung, weshalb man dieses Verhalten nicht akzeptiert.

Erklären, eben das würden die Eltern von heute zu oft, sagt der dänische Familientherapeut Jesper Juul. Er fordert wieder mehr Autorität.

Viele Eltern versuchen heute, das Kind anzuleiten, dabei aber fürsorglich und liebevoll zu bleiben. Dazu gehört auch, Regeln nicht nur durchzusetzen, sondern sie zu begründen. Das Kind fühlt sich dadurch wertgeschätzt. Das verbessert sein Selbstwertgefühl. Allerdings muss man dabei berücksichtigen, was das Kind schon versteht, sonst überfordert man es mit einer zu komplexen Erklärung.

Eltern halten Spannungen nicht mehr aus und fördern so eine Welt der Egomane, heisst es. Wie sehen Sie das?

Wenn man zu sehr auf das Kind eingeht und es zu sehr vor Schlechtem bewahren will, kann es sich zum Egomane entwickeln. Hilft man ihm aber durch Erklärungen und die Möglichkeit, seine Gefühlswelt und die seiner Umwelt besser kennen zu lernen, fördert das sein Mitgefühl. Nur wenn Gefühle, auch negative, Raum bekommen, können Kinder Emotionen und die Ursachen dafür verstehen und lernen, damit umzugehen.

Was, wenn Eltern die Geduld ausgeht und sie laut werden?

Reagiert Mutter oder Vater wütend, kommt beim Kind zur Wut noch die Angst, weil es diese Reaktion nicht kennt. Schimpfen sie immer wieder, interpretiert es dieses Verhalten als Norm und fängt an, zu imitieren – ohne zu wissen, dass es nicht die herkömmliche Art ist, wie man mit anderen umgeht. Längerfristig wirkt sich Schelten auf die Beziehung aus. Das Kind hat Schwierigkeiten, ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Eltern aufzubauen und entwickelt kein Urvertrauen. Manchmal zeigt sich das noch später, indem es der Person im Erwachsenenalter schwerer fällt, Beziehungen aufzubauen.

Ein Trotzkopf hat immerhin eine eigene Meinung, können sich Eltern in solchen Momenten einreden.

Wir haben drei Trotzköpfe und erhalten oft die Rückmeldung: «Seid stolz auf eure Kinder mit starkem Charakter.» Ein Trotz-

kopf, der glaubt, die Familie beherrschen zu können, bringt aber das Gefüge durcheinander. In einer Familie muss jeder bereit sein, Kompromisse zugunsten der anderen einzugehen. Das ist vor allem für Kinder schwierig, verbessert sich jedoch mit ihren sich entwickelnden Kompetenzen, sich einzufühlen.

Wie sehr dürfen Eltern ihre negativen Gefühle rauslassen? Sie ganz zu unterdrücken, würde bedeuten, zu schauspielern.

Als Eltern sind wir Vorbilder, aber wir sind auch nur Menschen. An einem schlechteren Tag wird man vielleicht mal laut. Wichtig ist, dass das Kind erkennt, dass das eine Ausnahme ist. Und dass die Liebe zu ihm deswegen nicht in Frage gestellt ist.

www.kleinerweltentdecker.ch

Kinder verstehen

Morgen Samstag findet im Fürstentlandsaal in Gossau unter dem Titel «Was ist los?» das St.Galler Forum für Eltern, Grosseltern und andere Bezugspersonen statt. Der vom Bildungsdepartement des Kantons St.Gallen organisierte Anlass beginnt um 9.30 Uhr und endet um 16 Uhr. Neben dem Zürcher Entwicklungspsychologen Moritz Daum referiert Vivian Dittmar, Trainerin für emotionale Kompetenz. Kurzentschlossene können an der Tageskasse einen Eintritt lösen. (dbu)

www.elternbildung.sg.ch

Look

Wickeln statt knöpfen

Dieser Modetrend passt gar nicht zur Jahreszeit. Wenn draussen ein eisiger Wind weht, neigt man in der Regel dazu, nicht nur die Jacke, sondern auch das Oberteil darunter bis ganz oben zu schliessen. Dieser Winter wird die Ausnahme dieser Regel sein. Statt zuzuknöpfen, wickeln die modischen Damen dieser Welt nun. Und luftdicht wickeln, das funktioniert nicht – ausser mit einem überdimensionalen Schal vielleicht. Bei den angesagten Bodys, Blusen, Kleidern, Overalls, Strickjacken und Mänteln «in Wickeloptik» aber, wie die Anbieter den Trend umschreiben, liegt immer Haut frei. Mal mehr, mal weniger, jedenfalls zu viel für einen kalten Winter.

Deshalb kommt das Wickelkleid in dieser Saison oft nicht so klassisch und pur daher wie bei Diane von Fürstenberg, der Erfinderin dieses einfachen, schmeichelhaften Gewandes. Modeketten lassen ihre Models ein schlichtes, unifarbenees T-Shirt darunter anziehen, das doch den Ausschnitt verhüllt, der da zu sehen wäre. Und glaubt man Modebloggerinnen, so trägt frau das Wickelkleid (wild gemustert, in Satin oder Samt) über richtigen Hosen. Das sieht gewöhnungsbedürftig aus. Immerhin holt sich aber keinen Husten, wer modisch so experimentierfreudig ist.

Diana Hagmann-Bula
diana.hagmann-bula@tagblatt.ch



Und das noch

Kepler 1145123 ist eine runde Sache

Rund ist nicht gleich rund. Die perfekte Kreisform beispielsweise bei Sternen im Weltall gibt es nicht. Ihre Form wird unter anderem von der Zentrifugalkraft beeinflusst. Nun haben Astronomen des Max-Planck-Instituts für Sonnensystemforschung in Göttingen den bisher rundesten Stern des Weltalls gefunden. Er liegt nicht um die Ecke, sondern 5000 Lichtjahre (47 000 000 Milliarden Kilometer) von der Erde entfernt. Für seine Perfektion hat der langsam rotierende Stern, gut zweimal so gross wie unsere Sonne, einen gar profanen Namen: Kepler 1145123. (as)



Moritz Daum, Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich. Bild: PD