

Emotionale Ausbrüche nach Kindergarten und Schule: Interview mit Psychologin Stefanie Rietzler



Stefanie Rietzler im Interview mit Famido

Viele Eltern kennen diesen Moment: Das Kind kommt von der Schule oder vom Kindergarten nach Hause und explodiert bei jeder Kleinigkeit. Die Bitte, die Jacke in der Garderobe aufzuhängen, endet in einem Schreikrampf, die Aufforderung, sich die Hände zu waschen, in Tränen. Und dann steht auch noch das „falsche“ Mittagessen auf dem Tisch und bringt das Fass endgültig zum Überlaufen. Was steckt hinter diesen Ausbrüchen und was hilft Kindern, wieder zur Ruhe zu kommen?

Viele Eltern erleben, dass ihr Kind im Kindergarten oder in der Schule scheinbar problemlos durch den Tag kommt und zu Hause plötzlich explodiert. Was passiert da eigentlich?

Stefanie Rietzler: Wenn Kinder nach dem Kindergarten oder der Schule nach Hause kommen, haben sie bereits ein umfangreiches Programm mit vielfältigen Anforderungen hinter sich: Sie mussten früh aufstehen und ihre Morgenroutine in vorgegebenem Tempo abschließen, um pünktlich in der Klasse anzukommen, ohne sich in ihrem geliebten Spiel zu verlieren. Sie haben mehrere Stunden in einer Gruppe aus vielen Kindern verbracht, mussten das Gewusel und den Lärm ausblenden und hatten kaum Rückzugsmöglichkeiten. Im Sitzkreis oder Unterricht haben sie sich darum bemüht, zuzuhören, sich nicht ablenken zu lassen und sich an die geltenden Regeln zu halten. Neben Tätigkeiten, die sie interessieren und ihnen Freude bereiten, mussten sie sich zu Aufgaben überwinden, die ihnen schwerfallen, mit Frust umgehen, wenn sie nicht weiterkommen, und Ausdauer zeigen. Sie mussten ihren Platz in der Gruppe finden, sich den Vergleichen mit Gleichaltrigen aussetzen, sich mit anderen auf das jeweilige Spiel oder Thema für die nächste Gruppenarbeit einigen, Konflikte bewältigen und Kompromisse finden.

Dazu kommen viele Mini-Übergänge, die es zu bewältigen galt: Von zu Hause in den Schulbus oder auf den Schulweg, sich in der Garderobe selbstständig umziehen, nun husch, husch ins Klassenzimmer, rechtzeitig in die Pause und wieder zurück, dann vielleicht noch zum Turnen oder Schwimmen – vom Hort



ganz zu schweigen. Dazu kommen eine Menge Unterbrechungen: Vom freien Spiel zurück in den Kreis kommen, auch wenn man das Lego-Gebilde noch gar nicht fertiggebaut hat, eine Stillarbeit unterbrechen, wenn man gerade endlich hineingefunden hat, weil die Lehrkraft genau in diesem Moment noch etwas Zusätzliches erklären möchte. Wenn wir uns ansehen, wie vielen Anforderungen Kinder bereits an einem Vormittag gerecht werden müssen, wird schnell klar, wie viel Selbstregulation das von ihnen verlangt. Wenn sie nach Hause kommen, sind ihre Batterien deshalb oft einfach leer. Dann reicht oft eine vermeintliche Kleinigkeit wie das „falsche Mittagessen“ oder ein schiefer Blick des Geschwisterchens, um das Fass zum Überlaufen zu bringen.



Warum zeigen Kinder diese starken Emotionen häufig ausgerechnet bei ihren engsten Bezugspersonen?

Stefanie Rietzler: Für Kinder, die eine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Eltern aufgebaut haben, ist ihr Zuhause der sichere Hafen. Dort dürfen sie loslassen und müssen sich nicht mehr andauernd zusammenreißen. Sie wissen, dass sie mit all ihren Gefühlen – den schönen und den schwierigen – daheim gut aufgehoben sind. Demnach zeigen sie uns hier, wie es ihnen fernab der Erwartungen der Außenwelt wirklich geht.

Heißt das, Kinder lassen zu Hause bewusst alles raus?

Stefanie Rietzler: Nein, es bedeutet nicht, dass Kinder sich bewusst oder aus bösem Willen dafür entscheiden, sich in der Schule oder dem Kindergarten zusammenzureißen und zuhause absichtlich alles rauszulassen. Aber wenn wir Erwachsenen ehrlich sind, verhalten wir uns doch oft ähnlich: Man hatte einen stressigen Tag bei der Arbeit, ein schwieriges Elterngespräch in der Schule oder ein kritisches Jahresgespräch mit der Chefin – und bemüht sich um Contenance. Seiner schlechten Laune macht man oft erst Luft, wenn man Zuhause ist. Dann nimmt man zum Beispiel die beiläufige Frage der Partnerin, ob man den Briefkasten geleert hat, plötzlich furchtbar persönlich oder schnauzt die Kinder wegen einer Lappalie an.

Welche Rolle spielen Müdigkeit, Hunger, Reizüberflutung und die noch nicht vollständig entwickelte Selbstregulation bei diesen Ausbrüchen?



Stefanie Rietzler: Eine riesige! Hunger, Müdigkeit und Reizüberflutung schränken die Tätigkeit unseres Frontalhirns ein: Das ist aber genau der Hirnbereich, der uns dabei hilft, unsere Gefühle zu regulieren, flexibel zu bleiben, Probleme mit kühlem Kopf zu lösen, anderen zuzuhören und unsere Impulse im Zaum zu halten. Zudem entwickelt sich unser

präfrontaler Kortex erst nach und nach, er reift noch bis Mitte zwanzig aus. Es ist daher ganz normal, dass jüngere Kinder im Durchschnitt emotionaler und impulsiver reagieren.

Gibt es Kinder, die für solche emotionalen Zusammenbrüche besonders anfällig dafür sind?

Stefanie Rietzler: Ja! Dazu gehören Kinder, die sehr reizoffen und sensibel sind sowie solche, die stärker zu Impulsivität neigen als Gleichaltrige. Auch introvertierten oder sehr schüchternen Kindern wird es in großen Gruppen schnell zu viel. Darüber hinaus zeigen sich starke emotionale Ausbrüche nach der Schule auch besonders häufig bei Kindern im Autismus-Spektrum oder mit ADHS. In manchen Fällen verstecken sich hinter Gefühlsexplosionen nach dem Kindergarten oder der Schule auch unentdeckte Mobbing-situationen oder eine belastete Beziehung zur Lehrkraft.

Woran merken Eltern, dass ihr Kind nach Kindergarten oder Schule überreizt oder einfach völlig erschöpft ist?

Stefanie Rietzler: Diese Trennung halte ich ehrlich gesagt für etwas künstlich. Wichtig ist, dass wir als Eltern erkennen, dass es unserem Kind einfach gerade zu viel ist und es nun Zeit und Raum braucht, um seine Batterien wieder aufzuladen.

Warum kann selbst die Frage „Wie war dein Tag?“ oder „Was habt ihr gemacht?“ in diesem Moment schon zu viel sein?

Stefanie Rietzler: Diese Frage ist lieb gemeint: Wir möchten Interesse zeigen und erfahren, wie es unserem Kind geht. Eines meiner Kinder sagte nach dem Kindergarten einmal zu mir: „Mama, ich hab heute schon so viel geredet. Ich mag jetzt grad nicht mehr, dass du mich was fragst.“



Viele Kinder möchten nach einem wuseligen Tag zunächst einfach nur ihre Ruhe haben: etwas Kleines essen, sich zurückziehen, ein Hörspiel hören, Lego bauen oder etwas malen. Oder sie müssen sich zunächst richtig austoben: auf dem Trampolin oder draußen mit dem Fahrrad eine Runde drehen. Oft sind die Kinder abends im Bett eher bereit, von ihrem Tag zu erzählen.

Was brauchen Kinder direkt nach dem Nachhausekommen am meisten? Wie könnte ein Übergang aussehen, der dem Kind hilft, herunterzufahren?

Stefanie Rietzler: Insbesondere reizoffene Kinder sind in der Gruppe oft so abgelenkt, dass sie das Essen vergessen und sind beim Abholen bereits regelrecht ausgehungert. Dann kann ein kleiner Snack für den Heimweg schon viel abfedern. Für den Übergang hilft diese Haltung: „Du bist jetzt zu Hause,

darfst dich entspannen und musst erst einmal gar nichts.“ Das heißt: wenn möglich nicht gleich wieder Termine oder Freizeitverpflichtungen, keine sofortigen Fragen nach anstehenden Hausaufgaben oder Prüfungen, kein Überfallen mit neuen Anforderungen. Stattdessen: etwas essen, im eigenen Tempo spielen dürfen, sich mit Musik oder einem Hörspiel zurückziehen können oder sich bewegen dürfen.

Manche Kinder möchten nach dem Kindergarten zunächst ihren emotionalen Tank wieder auffüllen und lieben es, eingewickelt in eine Decke ein wenig mit uns Eltern oder dem Haustier zu kuscheln oder etwas vorgelesen zu bekommen. Andere müssen sich körperlich auspowern. Es ist hilfreich, wenn wir neugierig beobachten und dadurch immer besser herausfinden, was unserem Kind dabei hilft, sich zu regulieren und Kraft zu tanken. Denn Kinder sind hierbei sehr unterschiedlich.

Woran erkennen Eltern, ob ihr Kind Ruhe und Rückzug braucht oder sich auspowern sollte?

Stefanie Rietzler: Das lässt sich tatsächlich nicht so leicht einschätzen und kann auch von Tag zu Tag variieren. Dass einem Kind gerade Bewegung und Auspowern guttun könnten, merkt man oft spätestens daran, dass Hände oder Füße deutlich unruhiger werden, es beginnt, sich mit den Beinen gegen Stühle oder das Sofa zu stemmen, Gegenstände herumzuwerfen oder zu kicken oder plötzlich sehr viel lauter und wilder wird als sonst.

Wie sollten Eltern reagieren, wenn das Kind zu Hause schreit, weint, provoziert, Geschwister angeht oder völlig aufgedreht ist? Was hilft in diesem Moment wirklich?

Stefanie Rietzler: Es ist äußerst schwierig, emotionale Ausbrüche zu stoppen, wenn die Situation bereits gekippt ist. Deshalb ist es meist für alle Beteiligten am hilfreichsten, herauszufinden, wie sich die Ausbrüche zumindest teilweise präventiv abfedern lassen. Anregungen dazu haben wir bereits besprochen. Wenn Geschwisterkinder sich nach Schule oder Kindergarten immer wieder fetzen, bewährt es sich in manchen Familien, ein Ritual einzuführen, sodass die Kinder nach dem Essen zunächst getrennt voneinander eine kleine Pausenzeit verbringen, zum Beispiel jeder im eigenen Zimmer. Wirken Kinder aufgedreht, ist der Aufenthalt im Grünen oft entspannend.



Und wenn das Kind bereits mitten im emotionalen Ausbruch steckt?

Stefanie Rietzler: Explodiert das Kind, dürfen wir uns bewusst machen, dass das kein persönlicher Angriff auf uns ist. Explodiert ein Kind, ist sein Selbstregulations-Akku oft einfach leer. Dann hilft es, Reize zu reduzieren, ruhig zu bleiben und gleichzeitig die eigenen Grenzen zu schützen. Kinder können sich meist schneller beruhigen, wenn Erwachsene in dieser Situation so gut wie möglich weitere Reize reduzieren: nicht auf das Kind einreden, sondern möglichst wenig Sprache auf es einprasseln lassen. Ruhig bleiben, anstatt selbst laut zu werden. Auf Augenhöhe gehen und sich vielleicht mit etwas Abstand zum Kind setzen, je nachdem auch Körperkontakt anbieten, wenn das Kind das möchte, anstatt von ihm zu erwarten, dass es einem in die Augen schaut.

Wir können sagen: „Ich sehe, dir ist gerade alles zu viel.“ Das heißt aber nicht, dass wir Grenzüberschreitungen einfach hinnehmen. Wir können unsere Grenzen hochhalten: „Du darfst sauer sein. Aber ich lasse nicht zu, dass du haust oder trittst. Hände zu dir, Füße auf den Boden.“

Viele Eltern schaffen es selbst nicht immer, ruhig zu bleiben. Was hilft, wenn man nach einem langen Tag auf ein völlig überreiztes Kind trifft und die eigenen Reserven ebenfalls aufgebraucht sind?

Stefanie Rietzler: Diese Situation kennen wir Eltern wohl alle, und es gibt leider kein Patentrezept. Oft hilft dann die Frage an uns selbst: Wie machen wir es uns jetzt so bequem und einfach wie möglich und reduzieren die Anforderungen so gut es geht? Für mich persönlich heißt das beispielsweise, mir bewusst zu machen: Jetzt ist nicht der Moment, um Grundsatzdiskussionen mit meinen Kindern zu führen; beispielsweise darüber, „dass ein Kind in diesem Alter seinen Rucksack doch wohl selbst tragen können müsste“ oder „zwei gesunde Beine habe, um nach Hause zu laufen“.



Oder: Heute reicht meine Kraft nicht mehr, um ein aufwändiges, ausgewogenes Essen zu kochen – dann gibt es zum Abendessen eben ein schnelles Tiefkühlgericht. Und wer weiß: Vielleicht gibt es ja auch Aktivitäten, die Eltern und Kind gleichermaßen entspannen oder guttun?

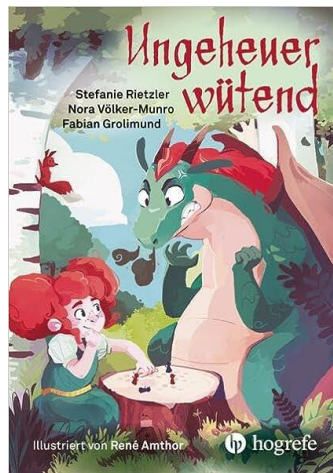
Wann gehören solche Reaktionen oder emotionalen Ausbrüche noch zu einer normalen Anpassungsphase und wann sollten Eltern Unterstützung suchen?

Stefanie Rietzler: Insbesondere beim Eintritt in den Kindergarten oder eine neue Klasse, kann es einige Wochen dauern, bis Kinder sich an die Gruppe, die Regeln und Anforderungen gewöhnt haben. Auch in Phasen von Umbrüchen oder erhöhter Belastung, beispielsweise bei einem Lehrkräftewechsel,

einer Trennung der Eltern oder einer prüfungsintensiven Phase, können wieder vermehrt emotionale Ausbrüche auftreten.

Hellhörig werden sollten Eltern, wenn ihr Kind über einen längeren Zeitraum so aus dem Gleichgewicht gerät, dass es sich nach dem Kindergarten oder der Schule kaum mehr erholt und nur noch selten fröhlich, aufgeweckt oder spielfreudig wirkt. Beobachten die Eltern über den Tag hinweg überwiegend eine gereizte, aggressive, traurige Grundstimmung, zieht sich das Kind mehr und mehr zurück oder klagt häufig über Bauch- oder Kopfschmerzen, sollte der Schulpsychologische Dienst oder die Kinderärztin beigezogen werden.

Buchtipps



Mit einem Klick auf das Cover gelangst du direkt zur Bestellmöglichkeit!