

Der Wutanfall-Notfallplan

Was du in den nächsten zehn Minuten tun kannst — und was du besser lässt. Ein Plan für den Moment, in dem Nachdenken nicht mehr geht.

- Die vier Phasen — und warum die erste die wichtigste ist
- Fertige Sätze zum Sagen, wenn dir keiner mehr einfällt
- Was hinterher wirklich hilft (und was ihr euch sparen könnt)
- Ein Plan zum Ausdrucken für die Küchentür

Es liegt nicht daran, dass du zu wenig streng bist.

Wahrscheinlich hast du schon einiges gehört. Konsequenter sein. Klarere Regeln. Mehr durchziehen. Und wahrscheinlich hast du auch schon gemerkt: Bei deinem Kind funktioniert das nicht so, wie es im Ratgeber steht — und dann liegt der Verdacht nahe, dass du es nur nicht richtig machst.

Kinder mit ADHS haben es schwerer, ihre eigenen Impulse zu bremsen und starke Gefühle wieder herunterzufahren. Nicht, weil sie nicht wollen. Sondern weil genau die Fähigkeiten, die man dafür braucht — innehalten, umschalten, sich selbst beruhigen — bei ihnen langsamer reifen als bei Gleichaltrigen. Was von aussen aussieht wie Trotz, ist von innen meistens Überforderung.

Der Satz, der alles verändert

Kinder verhalten sich gut, wenn sie es können. Nicht, wenn sie wollen. Wenn dein Kind gerade nicht kann, ist Druck das Einzige, was garantiert nicht wirkt.

Das ist kein Freibrief und keine Ausrede. Grenzen bleiben wichtig. Aber es verschiebt die Frage: nicht mehr *„Wie kriege ich es dazu, sich zusammenzureissen?“*, sondern *„Was fehlt ihm gerade, damit es das schafft?“*

Und noch etwas: In einem Wutanfall ist der Teil des Gehirns, mit dem man Argumente versteht, praktisch nicht erreichbar. Das gilt für Kinder — und übrigens auch für dich, wenn du selbst am Anschlag bist. Deshalb ist dieser Plan so kurz. Er verlangt dir in dem Moment fast nichts ab.

So nutzt du diesen Plan

Lies ihn einmal in Ruhe durch, an einem entspannten Abend — nicht mitten in der Situation. Druck dann nur Seite 6 aus und häng sie dorthin, wo du sie im Ernstfall siehst. Innen an die Schranktür, an den Kühlschrank, ins Bad.

Vier Phasen — und in jeder hilft etwas anderes.

Der häufigste Fehler ist nicht, das Falsche zu tun. Sondern das Richtige zur falschen Zeit.

PHASE 1 — HIER HAST DU DEN MEISTEN EINFLUSS

Das Hochfahren

Stimme wird lauter, Bewegungen fahriger, Antworten knapper. Oft merkst du es, bevor dein Kind es merkt.

- **Reiz raus:** Fernseher aus, Licht dimmen, Geschwister in ein anderes Zimmer.
- **Anforderung runter:** Was jetzt nicht sein muss, muss jetzt nicht sein. Die Socken können auch gleich in den Korb.
- **Weniger reden, nicht mehr:** Ein kurzer Satz. Keine Erklärung, keine Frage nach dem Warum.
- **Näher gehen, ruhiger werden:** Auf Augenhöhe, langsame Bewegungen, leise Stimme. Dein Zustand färbt ab — in beide Richtungen.

PHASE 2 — HIER GEHT ES NUR NOCH UM SICHERHEIT

Die Explosion

Schreien, Türen, Tränen, manchmal Schlagen oder Werfen. Erziehung ist jetzt pausiert. Das ist kein Scheitern.

- **Sicherheit zuerst:** Gefährliche Dinge weg, Geschwister raus. Sonst so wenig eingreifen wie möglich.
- **Nichts erklären, nichts diskutieren, nichts drohen.** Es kommt gerade nichts an.
- **Da bleiben, wenn es geht:** In der Nähe, ohne Blickkontakt zu erzwingen, ohne Festhalten. Nur: Ich bin hier.
- **Auf deine eigene Luft achten:** Ausatmen länger als einatmen. Du bist der Anker, aber nur, wenn du selbst nicht kippst.

Warum Phase 1 die wichtigste ist

In Phase 2 kannst du fast nichts mehr steuern — da geht es nur noch ums Durchhalten. Alles, was den Unterschied macht, passiert in den zwei Minuten davor. Wenn du künftig auf eine Sache achtest, dann darauf, die Vorzeichen früher zu erkennen.

Und wenn es vorbei zu sein scheint.

Die zweite Hälfte wird am häufigsten übersprungen — und genau daran scheitert es dann beim nächsten Mal.

PHASE 3 — DIE TRÜGERISCHE RUHE

Das Abklingen

Das Weinen wird leiser, der Körper wird schwer. Sieht vorbei aus, ist es aber noch nicht — hier kippt es am leichtesten zurück.

- **Warte länger, als du denkst.** Mindestens ein paar Minuten Stille, bevor du etwas sagst.
- **Erstes Angebot ist körperlich, nicht sprachlich:** Wasser, eine Decke, deine Hand, wenn sie gewollt ist.
- **Kein Rückblick.** Nicht „Warum hast du denn...“. Nicht jetzt.

PHASE 4 — SPÄTER, WENN BEIDE WIEDER KÖNNEN

Die Reparatur

Frühestens nach einer halben Stunde. Oft besser am nächsten Tag, seitlich nebeneinander statt gegenüber.

- **Beziehung vor Belehrung.** Erst wieder zueinander finden, dann besprechen.
- **Gemeinsam suchen statt verurteilen:** „Was war das Schwierige daran?“ statt „Das geht so nicht.“
- **Eine kleine Idee reicht.** Nicht der grosse Plan — ein Ding, das ihr beim nächsten Mal anders probiert.

Der Fehler, den fast alle machen

Direkt nach dem Abklingen erklären zu wollen, was schiefgelaufen ist. Das Kind ist dann noch völlig erschöpft — und die Belehrung landet als zweite Kränkung obendrauf. Warte lieber bis morgen. Es läuft dir nichts weg.

Wenn dir nichts mehr einfällt.

Lies die linke Spalte zweimal laut. Sätze, die man einmal im Mund hatte, kommen im Ernstfall schneller wieder.

SAG LIEBER DAS

„Ich bin da. Du musst nichts sagen.“

Nimmt den Druck raus, etwas leisten zu müssen — auch das Erklären ist Leistung.

„Das ist gerade zu viel, oder?“

Benennt das Gefühl, ohne das Verhalten gutzuheissen. Gehörtwerden senkt die Erregung.

„Wir machen das später.“

Nimmt die Anforderung aus dem Raum, ohne sie fallenzulassen. Später ist nicht nie.

„Stopp — das tut weh.“ (kurz, ruhig, dann Abstand)

Grenze ohne Vortrag. Vier Wörter kommen an, vier Sätze nicht.

„Ich brauche kurz Luft. Ich komme gleich wieder.“

Ehrlich und sicher. Du darfst gehen — solange du ankündigst, dass du zurückkommst.

„Das war schwer vorhin. Für uns beide.“ (danach)

Öffnet das Gespräch, ohne Schuld zu verteilen. Erst hier wird Reden wieder sinnvoll.

... STATT DAS

„Jetzt beruhige dich mal.“

Verlangt genau das, was gerade nicht geht. Erhöht die Anspannung zuverlässig.

„Deswegen macht man doch kein Theater.“

Für das Kind heisst es: Was ich fühle, zählt nicht.

„Du gehst da jetzt nicht weg, bevor...“

Macht aus einer Überforderung einen Machtkampf. Den gewinnt niemand.

„Wie oft habe ich dir gesagt, dass man nicht...“

Zu lang. Wird als Angriff verarbeitet, nicht als Regel.

Wortlos die Tür zumachen.

Für dein Kind fühlt sich das an wie: Wenn ich so bin, bin ich allein.

„Und, hast du jetzt eingesehen, dass...“

Verlangt eine Kapitulation. Das Kind wehrt sich — und ihr seid wieder am Anfang.

Wenn du selbst laut geworden bist

Passiert. Es macht nichts kaputt, solange danach die Reparatur kommt: „Ich war vorhin laut. Das tut mir leid. Das lag nicht an dir.“ Kinder lernen aus solchen Momenten mehr über Beziehungen als aus jedem Abend, an dem alles glatt lief.

Wenn es losgeht

Diese Seite ausdrucken und dorthin hängen, wo du sie im Ernstfall siehst.

1 Erst du.

Zweimal langsam ausatmen, länger als einatmen. Schultern runter. Du kannst nur so ruhig sein, wie du gerade bist — und dein Kind kann nicht ruhiger werden als du.

2 Weniger, nicht mehr.

Licht, Lärm, Geschwister, Aufgaben — alles raus, was gerade nicht sein muss. Auch deine Worte.

3 Ein Satz. Mehr nicht.

„Ich bin da.“ · „Das ist gerade zu viel.“ · „Wir machen das später.“

4 Sicherheit, sonst nichts.

Gefährliches weg, andere Kinder raus. Ansonsten: dableiben und aushalten. Es geht vorbei.

5 Warte länger, als du denkst.

Wenn es leiser wird, ist es noch nicht vorbei. Erst Wasser, Decke, Nähe. Reden kommt viel später.

6 Morgen redet ihr.

„Was war das Schwierige daran?“ — Nebeneinander, nicht gegenüber. Eine Idee reicht.

WAS IM ANFALL NIE HILFT

- Erklären, diskutieren, nach dem Warum fragen
- Strafen ankündigen oder verhandeln
- Festhalten, ausser es geht wirklich um Sicherheit
- Publikum — je mehr Zuschauer, desto länger dauert es

Wann mehr nötig ist als ein Plan an der Tür.

Dieser Notfallplan hilft dir durch einzelne Situationen. Er ersetzt keine Einschätzung von jemandem, der euch kennt. Bitte hol dir Unterstützung, wenn du eines davon wiederer kennst:

Es verletzt sich jemand

Dein Kind verletzt sich selbst, dich oder Geschwister — oder du hast Angst, selbst die Kontrolle zu verlieren.

Es wird nicht besser, sondern mehr

Die Anfälle werden über Wochen häufiger, länger oder heftiger, obwohl ihr etwas verändert habt.

Dein Kind zieht sich zurück

Anhaltende Traurigkeit, Rückzug von Freunden, Schlaf- oder Essprobleme, Sätze über den eigenen Wert, die dich erschrecken.

Du bist am Ende

Du fühlst dich dauerhaft erschöpft, gereizt oder hoffnungslos. Deine Belastung ist ein eigener Grund, sich Hilfe zu holen — nicht erst, wenn es dem Kind schlechter geht.

Erste Anlaufstellen: Kinderärztin oder Kinderarzt · Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie · Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) · Erziehungsberatungsstelle in eurer Nähe, meist kostenlos und ohne Überweisung. In Österreich: kinder- und jugendpsychiatrisches Ambulatorium oder eine kostenlose Familienberatungsstelle. In der Schweiz: Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst oder die Erziehungsberatung eures Kantons.

Wichtiger Hinweis

Dieser Leitfaden vermittelt allgemeines pädagogisches und psychologisches Wissen für Eltern. Er ist keine Diagnostik, keine Psychotherapie und keine auf euren Einzelfall bezogene Beratung. Er ersetzt weder eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung noch eine laufende Behandlung.

Die Inhalte richten sich an erwachsene Bezugspersonen und beziehen sich auf den Umgang mit alltäglichen Belastungssituationen. Bei akuter Gefahr für dich oder dein Kind wende dich bitte sofort an den ärztlichen Notdienst oder den Notruf.