Wenn dein Kind ständig ausrastet.

Ein Leitfaden für Eltern, die nicht mehr weiterwissen.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Ausrasten ist kein Charakterfehler. Es ist ein Zeichen, dass ein Kind in diesem Moment keine andere Sprache für seine Not zur Verfügung hat. Das ändert nichts an der Belastung für Eltern – aber es verändert, wie man reagiert.

Ein eskalierendes Kind ist nicht außer Kontrolle, um dich zu provozieren. Es ist außer Reichweite – und braucht jetzt kein Argument, sondern Sicherheit.

> *„Ein eskalierendes Kind ist kein böses Kind. Es ist ein Kind, dem gerade alles zu viel wird."*

Was im Gehirn passiert

Neurobiologischer Hintergrund

→ Bei Eskalation übernimmt die Amygdala – das emotionale Alarmsystem.

→ Der Frontallappen (Vernunft, Empathie, Sprache) ist kaum erreichbar.

→ Argumente, Erklärungen und Appelle kommen buchstäblich nicht an.

→ Das Kind kämpft, flieht oder erstarrt – nicht aus Willen, sondern aus Biologie.

→ Erst nach dem Höhepunkt gibt es ein Fenster für echten Kontakt.

Phasen der Eskalation – und was hilft

1 **Anspannungsphase**
Das Kind wird unruhig, gereizt. Jetzt: Abstand, Ruhe, keine Anforderungen. Körperliche Aktivität anbieten.

2 **Eskalation**
Gespräche sind sinnlos. Sicherheit herstellen. Kurze Sätze: „Ich bin hier." Keine Gegenwut. Kein Schreien.

3 **Höhepunkt**
Abwarten. Nicht strafen, nicht ignorieren, nicht festhalten. Sichtbar bleiben ohne Druck.

4 **Erschöpfung**
Das Kind ist zugänglich. Körperliche Nähe anbieten. Kein Vorwurf.

5 **Reflexion**
Jetzt erst reden. Was war der Auslöser? Was hilft beim nächsten Mal?

Was schadet im Moment

→ Gegenschreien – verstärkt beider Alarmsysteme.

→ Bestrafen während der Eskalation – das Kind verbindet Strafe mit Not.

→ „Schau dich mal an“ – Scham in der Krise hinterlässt Narben.

→ Physisch festhalten als erste Reaktion – erzeugt oft eine Spirale.

Was hilft im Moment

→ Stimme ruhig halten – auch wenn alles in dir schreit.

→ Abstand geben, ohne das Kind zu verlassen.

→ Kurze, klare Signale: „Du bist sicher. Ich bin da.“

→ Augenhöhe, keine Überlegenheitsgeste.

Aus der Krisenintervention weiß ich: Die ruhige Präsenz eines Erwachsenen ist im Ausnahmezustand wirksamer als jedes Wort.

Reflexionsfragen

1. Was löst die Ausraster bei deinem Kind regelmäßig aus?

. . . . . .

2. Wie reagierst du selbst – und was passiert dann?

. . . . . .

3. Was hat in der Vergangenheit geholfen, das Kind zu beruhigen?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **Was hinter aggressivem Verhalten steckt** – Aggression als Signal, nicht als Charakter.

→ **Wenn Wut eskaliert** – Was im Gehirn passiert – und was zu lassen ist.

→ **Machtkämpfe im Familienalltag beenden** – Führung statt Kampf.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung und systemische Fallbegleitung für Eltern und Fachkräfte – konkret, klar, anwendbar.

www.matteo-lencioni-beratung.de