Wenn Wut eskaliert.

Was im Gehirn passiert – und was Eltern tun und lassen sollten.

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

Wut ist kein Problem – sie ist eine Emotion. Eine zutiefst menschliche Reaktion auf Ungerechtigkeit, Hilflosigkeit, Überforderung oder Grenzverletzung. Das Problem entsteht, wenn Wut keine Sprache, keinen Ausdruck und keinen sicheren Rahmen findet.

Nicht die Wut ist das Problem, sondern dass sie keinen sicheren Ausdruck findet. Ein eskalierendes Kind handelt nicht aus Willen – sondern aus Neurologie.

> *„Ein eskalierendes Kind ist kein böses Kind. Es ist ein Kind, das gerade keine andere Sprache für seine Not hat.“*

Was im Gehirn passiert

1	**Auslöser** Ein Ereignis, das als Bedrohung wahrgenommen wird – auch wenn es objektiv klein erscheint.
2	**Alarmreaktion** Die Amygdala sendet Stresshormone. Der Körper schaltet auf Kampf, Flucht oder Erstarren.
3	**Eskalation** Vernunft ist nicht erreichbar. Schreien, Werfen, Weinen – alles Ausdrucksformen der Überwältigung.
4	**Erschöpfung** Nach dem Höhepunkt folgt oft Erschöpfung oder Scham. Das Kind ist jetzt zugänglich.
5	**Integrationsfenster** Jetzt – und nur jetzt – ist das Gespräch sinnvoll. Nicht während, nicht kurz danach.

Was Eltern lassen sollten

→ Gegenschreien – verstärkt das Alarmsystem beider Seiten.

→ Bestrafen mitten in der Eskalation – das Kind lernt: Wut macht einsam.

→ Beschämen: „Schau dich mal an.“ – das bleibt.

→ Ignorieren ohne Ankündigung; „Das war doch kein Grund.“

Was Eltern tun können

→ Sicherheit herstellen – keine Gefährdung zulassen.

→ Stimme ruhig halten. Abstand geben. Kurze Sätze: „Ich bin hier.“

→ Nach der Eskalation: Nähe anbieten, benennen statt bewerten.

→ Grenzen ruhig wiederholen – ohne Strafe, mit Erklärung.

Wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist

→ Eskalationen häufen sich trotz konsequentem Vorgehen.

→ Das Kind verletzt sich selbst oder andere.

→ Wutanfälle dauern sehr lange oder kommen grundlos.

→ Das Kind zeigt nach der Eskalation tiefe Scham oder Hoffnungslosigkeit.

→ Der Alltag (Schule, Schlaf, Soziales) ist dauerhaft beeinträchtigt.

Aus der Krisenintervention weiß ich: Das Integrationsfenster nach dem Sturm ist der wertvollste Moment – dort entsteht Lernen, das während der Eskalation unmöglich ist.

Reflexionsfragen

1. Wie reagieren Sie selbst auf Wut – bei Ihrem Kind und in sich?

. . . . . .

2. Was triggert Sie persönlich am stärksten in Momenten der Eskalation?

. . . . . .

3. Was hilft Ihrem Kind erfahrungsgemäß am schnellsten wieder runter?

. . . . . .

4. Was würde sich ändern, wenn Sie Wut als Signal statt als Problem sehen?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **Wenn dein Kind ständig ausrastet** – Die Phasen der Eskalation begleiten.

→ **Was hinter aggressivem Verhalten steckt** – Aggression als Kommunikation.

→ **Was Kinder in Krisen wirklich brauchen** – Sicherheit zuerst.

Weiterlesen & vertiefen

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

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

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung, systemische Fallbegleitung und Krisenintervention für Eltern und Fachkräfte.

www.matteo-lencioni-beratung.de