

Psychologische Beratung
Désirée Braun



WENN WUT IM
BAUCH BRENNT[©]
EINE ÜBUNG FÜR ELTERN & KINDER

Instagram: [desirebraun](#)
www.desiree-influss.de

Dein Kind braucht in seiner Wut keinen perfekten
Elternteil. Es braucht einen, der bleibt.

Wenn Wut größer ist als Worte

Warum Kinder in diesen Momenten keine Erklärungen brauchen, sondern einen ruhigen Erwachsenen.

Wenn Wut im Bauch brennt, fühlt sich das für Kinder oft überwältigend an.

Viele Eltern kennen diese Momente:

Ein Kind schreit, stampft, wirft vielleicht etwas und nichts scheint mehr zu helfen. Worte erreichen es nicht. Erklärungen prallen ab.

In solchen Situationen fühlen sich auch Erwachsene schnell hilflos.

Was braucht ein Kind jetzt wirklich? Und wie können Eltern reagieren, ohne selbst immer mehr in Stress zu geraten?

In meiner Arbeit begleite ich Eltern dabei, große Gefühle von Kindern besser zu verstehen.

Dabei geht es weniger um schnelle Lösungen und mehr darum, wahrzunehmen, was im Nervensystem eines Kindes gerade passiert.

Denn Wut ist kein Fehler im Verhalten eines Kindes.

Sie ist ein starkes Signal des Körpers.

Dieses kleine PDF möchte dir einen neuen Blick auf diese Momente geben und dir eine einfache Übung zeigen, die Eltern und Kinder helfen kann, wieder etwas mehr Ruhe zu finden.

Deine Ruhe kann für ein Kind ein sicherer Hafen sein.

Warum Kinder in ihrer Wut oft nicht erreichbar sind

Wenn Kinder sehr wütend sind, arbeitet ihr Gehirn anders als im ruhigen Zustand. Im Inneren wird ein Teil des Gehirns besonders aktiv: Das emotionale Zentrum, auch **Amygdala** genannt.

Dieser Bereich reagiert, wenn ein Mensch sich bedroht, überfordert oder stark frustriert fühlt. Die **Amygdala** spielt eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen und hilft dem Gehirn, Situationen schnell als sicher oder bedrohlich einzuordnen.

Sie sorgt dafür, dass der Körper in einen **Alarmzustand** geht. Das Nervensystem schaltet auf schnelle Reaktionen: kämpfen, schreien, sich wehren.

Gleichzeitig wird ein anderer Bereich im Gehirn weniger aktiv: der **präfrontale Cortex**. Dieser Teil ist wichtig für Dinge wie nachdenken, Zusammenhänge verstehen, **Impulse kontrollieren** und **Lösungen** finden. Das bedeutet: In einem Wutanfall kann ein Kind oft gar nicht logisch reagieren.

Nicht, weil es nicht möchte. Sondern weil sein Nervensystem gerade im Alarmmodus ist und dem Kind schlicht die **körperliche Voraussetzung** dazu fehlt. Deshalb erreichen Erklärungen oder Diskussionen Kinder in diesen Momenten häufig nicht. Ihr Gehirn ist gerade damit beschäftigt, mit einer sehr starken inneren Spannung umzugehen.

Viele Menschen kennen ein ähnliches Gefühl aus einer Prüfungssituation: einen **blackout**. Das Gehirn schaltet auf Alarm, und obwohl man den Stoff eigentlich gelernt hat, sind die Informationen in diesem Moment nicht abrufbar. In solchen Momenten ist rationales, logisches Denken kaum möglich. So ähnlich kann sich auch ein Kind in seiner Wut erleben: Der Körper steht im Alarm, und klares Denken und Verstehen tritt in den Hintergrund.

Ruhig bleiben und den Raum halten.

Wenn Wut durch den Körper geht..

und was Eltern tun können

Wenn Wut durch den Körper eines Kindes geht, wirkt sie oft laut, chaotisch oder unkontrollierbar. Für viele Eltern fühlt sich das schwer auszuhalten an.

In solchen Momenten entsteht schnell der Impuls, einzugreifen: zu erklären, zu beruhigen, zu korrigieren oder die Situation möglichst schnell zu beenden. Doch wenn das Nervensystem eines Kindes im Alarm ist, erreichen Worte es oft nicht mehr.

Was Kindern in diesen Momenten hilft, ist etwas anderes: ein Erwachsener, der **präsent bleibt** und den **Raum** für dieses Gefühl **halten** kann.

Raum halten bedeutet nicht, das Verhalten gutzuheißen oder nichts zu tun. Es bedeutet, bei dem Kind zu bleiben, ohne die Wut sofort verändern zu wollen.

Kinder dürfen erleben:

Dieses Gefühl ist groß und trotzdem bin ich nicht allein damit.

In solchen Momenten wirkt das Nervensystem eines ruhigen Erwachsenen wie ein Anker. Es hilft dem Kind, langsam wieder in einen Zustand zurückzufinden, in dem Denken, Zuhören und Verstehen möglich werden.

Große Gefühle brauchen keinen schnellen Lösungsversuch.
Sie brauchen einen Menschen, der bleibt.

Eine kleine Übung für Eltern und Kinder

Manchmal hilft es Kindern am meisten, wenn ein Erwachsener einfach da ist. Probiert gemeinsam einen kurzen Moment der Ruhe aus.

Setzt euch bequem hin.

Das Kind kann auf dem Schoß sitzen oder dicht neben dem Elternteil.

Liebe Eltern:

Legt eure Arme so um euer Kind, wie es sich für euch beide angenehm anfühlt. Nicht fest, nicht locker, einfach haltend.

Liebe Kinder:

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eine Hand auf euren Bauch legen.

Oder dorthin, wo ihr manchmal diesen kleinen „Funken“ im Körper spürt.

Bleibt einfach einen Moment so sitzen.

Ihr müsst nichts sagen.

Ihr müsst nichts richtig machen.

Nur atmen.

Und spüren, dass ihr zusammen hier seid.

**Kinder erleben in solchen Momenten etwas sehr Wichtiges:
Ich darf fühlen.**

Und ich werde trotzdem gehalten.

Manchmal spürt man dabei viel.

Manchmal auch gar nichts Besonderes.

Beides ist völlig in Ordnung.

Sicherheit im Nervensystem fühlt sich oft ganz unspektakulär an.

Eher wie Ruhe oder ein kleines bisschen mehr Platz im Körper.

Emotionale Sicherheit bedeutet:
meine Gefühle gefährden die Verbindung nicht.

Der kleine Funke im Bauch

Eine Geschichte über Wut, die etwas sagen will.

Es war einmal ein Kind.

Es könnte ein Junge sein oder ein Mädchen.

Oder auch ein kleines Tier.

Das ist nicht so wichtig.

Wichtig ist:

Dieses Wesen hatte manchmal einen **Funken im Bauch**.

Manchmal war dieser Funke ganz klein.

Und manchmal wurde er plötzlich sehr groß.

Dann wurde es im Bauch heiß.

So heiß, dass der Funke **rot leuchtete**.

Der Funke wollte nichts kaputt machen.

Er wollte nur **etwas Wichtiges** sagen:

„Stopp!“

„Das ist mir zu viel.“

„Ich brauche eine Pause.“

„Ich will gesehen werden.“

Aber der Funke konnte noch nicht gut sprechen.

Also wurde er laut.

Manchmal stampfte er.

Manchmal schrie er.

Manchmal kamen sogar Tränen dazu.

Das Wesen wusste nicht immer, was es mit dem Funken machen sollte.

Wegschicken ging nicht.

Festhalten ging auch nicht.

Aber er war da.

Groß und heiß.

Eines Tages stellte sich das Wesen vor, es stünde unter einem
kalten Wasserfall.

Das Wasser fiel **sanft** von oben auf seinen Körper.

Es floss über den Kopf, über die Schultern und über den **Bauch.**

Der heiße Funke **zischte** ein kleines bisschen.

Nicht, weil er böse war.

Sondern weil er sich abkühlen durfte.

Der Funke wurde kleiner.

Aber er war nicht weg.

Nur ruhiger.

Und als er ruhiger wurde, veränderte er sich.

Aus der heißen Wut wurde etwas anderes.

Etwas Klares.

Etwas Starkes.

Aus Wut wurde Mut.

Der Mut zu sagen:

„Jetzt weiß ich, was ich brauche.“

Der Funke blieb im Bauch.

Aber jetzt war er kein Feuer mehr.

Jetzt war er ein **warmes Licht.**

Und das Wesen verstand:

Gefühle wollen nicht verschwinden.

Sie wollen gehört und gehalten werden.

Manchmal brauchen Gefühle keinen schnellen
Lösungsversuch. Sie brauchen einen Menschen, der bleibt.

Nur ein Moment..

Ein Moment, in dem du spürst:
Ich bleibe ruhig.
Ich bleibe präsent.
Ich halte den Raum.

In solchen Momenten entsteht
etwas sehr Wertvolles.
Ein Kind erlebt:
Meine Gefühle dürfen da sein.

Und mein Kind darf einfach da sein.

Sie gefährden die Beziehung nicht.



Emotionale Sicherheit bedeutet genau das:
Meine Gefühle sind erlaubt und die
Verbindung bleibt.

Kinder lernen diese Sicherheit nicht durch Erklärungen.
Sie lernen sie durch wiederholte
Erfahrungen von Präsenz.

VIelen DANK!

Wenn dich diese Haltung berührt hat und du lernen möchtest, wie Eltern Räume für große Gefühle halten können, findest du mehr über meine Arbeit hier:

Instagram: [desirebraun](#)
www.desiree-imfluss.de

