

## Ein wichtiger Schritt zur eigenen Persönlichkeit - die Trotzphase

### **Trotz**

Machtkampf, eigener Wille, Widerstand, Eigensinn, Sturheit, Selbstbehauptung, Tendenz zum Abbruch der Kommunikation. Trotz äußert sich manchmal anfallsartig: sich sträuben, strampeln, kratzen. Es geht um Autonomie und Bindung.

### **Stammesgeschichtliche Zusammenhänge**

Kindliches Trotzverhalten gibt es nur beim Menschen, prinzipiell in allen Kulturen  
Formen der Autonomie: Macht-Geltung-Eigenwert (Norbert Bischof 2008, S. 470)

- zur Machthierarchie: Dominanz durch Stärke, Aufmerksamkeitszuwendung der Schwächeren aus Furcht vor Sanktion, Durchsetzungskraft, kaum etwas stiftet so nachhaltig Vertrautheit wie eine aggressive Auseinandersetzung; der Gewinner des Rangordnungskampfes wird zur mächtigsten Sicherheitsquelle – "Bindungsfalle" (Bischof, S. 471)
- zur Geltungshierarchie: Dominanz durch Kompetenz, "Ansehen", kommt von Gruppenmitgliedern freiwillig, evolutionär jünger (Menschenaffen)
- zum Eigenwert: Erleben individueller Kompetenz, evolutionär sehr jung, leicht störrisch, anspruchsvoll (Streben nach Einfluss, Macht, Ansehen kann Ersatz für schwaches Selbstwertgefühl sein)

### **In welcher Entwicklungsphase findet der Trotz statt?**

- im Alter ab 14 Monaten wird das Kind erstmals aktiver Mitspieler im Machtsystem
- Voraussetzungen: Selbsterkennen, Empathie, Phantasie, Symbolverständnis, Sprachentwicklung, Interesse für andere Kinder  
Soziale Fähigkeiten, die *erst mit frühestens 4 Jahren verfügbar* werden, spielen schon mit: Zeitverständnis, permanente Identität (es gibt mich auch morgen noch), Bewusstsein der eigenen Geschlechtszugehörigkeit (Unabänderlichkeit), Besitzverständnis, Perspektivenwechsel, Entscheidungsfähigkeit, bewusste Kontrolle über eigene Handlungen, Pläne machen und ausführen, Verallgemeinerung von Erfahrungen, Verständnis für Ordnungen, Bewusstsein für Bezugssysteme (Stimmung als Bezugssystem)
- Entwicklungsschritte, die das Kind selbständiger machen, lösen auch bei den Eltern eine Veränderung aus. Sie fühlen sich den eigenen Bedürfnissen wieder näher, sind nicht mehr bereit, ihre Motive dauernd denen des Kindes unterzuordnen (auch hormonell bedingt – weniger Prolaktin und Oxytozin).

### **Wodurch kann Trotz ausgelöst werden?**

- Missachtung kindlicher Bedürfnisse oder Fähigkeiten
- Bindungsabbruch von Seiten der Eltern
- Besitz-Vorstellungen: Recht des "Zuerst-Gekommenen", in Besitz nehmen, Besitz verteidigen
- Angst vor Kontrollverlust
  - i) Fähigkeiten und Zielvorstellungen (Ist-Zustand und Soll-Zustand) passen nicht zusammen
  - ii) Erleben, dass die sprachliche Ausdrucksfähigkeit noch nicht ausreicht
- Schwierigkeiten beim Ordnen von Motivationen: für jede Entscheidung muss man andere Möglichkeiten hinter sich lassen, je mehr Möglichkeiten es gibt, desto schwieriger wird das (Verlockungen)
- Konflikte der Bezugspersonen, in die sich das Kind mit seinen Bedürfnissen einbringt
- fehlende klärende Reaktion des Erwachsenen – Kinder können sich selbst keine Grenzen setzen

## **Welche Funktion hat der Trotz? Warum ist Trotz-Verhalten entstanden?**

- "Überprüfung" tradiert gesellschaftlicher Wertsysteme
- Ausloten eigener Spielräume – Stärkung der Selbständigkeit
- "Test" für die Beziehung, die für eigene Interessen in die Waagschale gelegt wird
- neue Chance für bisher ungelöste Beziehungsprobleme
- Entstehung einer unverwechselbaren unaustauschbaren Bindung

## **Umgang mit einem trotzigem Kind**

In Kontakt mit sich selbst bleiben:

- die eigene Aufregung anerkennen, zur Ruhe kommen (atmen, Boden spüren...)
- Sich-bewusst-Machen:
  - i) Trotz kann auch ein Machtspiel sein (= Bedürfnis des Kleinkindes, dem ich als Bindungsperson nicht immer nachkommen muss – Tabus, Ablenkungen, Spiel und/oder Fantasie nutzen)
  - i) Erwachsene sind immer stärker und erfahrener
  - ii) Grenzen vermitteln emotionale Sicherheit (nicht immer wieder erklären)
- authentisch und ehrlich sein
- Entscheidungen bewusst treffen und ruhig vermitteln

In Kontakt mit dem Kleinkind bleiben:

- Neugierig sein: versuchen, zu verstehen, worum es dem Kind geht, es ernst nehmen, verbalisieren
- anerkennen, dass das Kind bis zum 4. Lebensjahr eine emotionale Begleitung bei der Regulierung innerer und äußerer Konflikte braucht
- nach Möglichkeit die Interessen des Kindes nicht abwerten, vor allem keine Kämpfe um Grundbedürfnisse führen
- selbständige Lösungen des Kleinkindes für seine Konflikte sehen und würdigen
- Ausdruck möglich machen und aushalten (ein Kleinkind darf wüten, toben und traurig sein)
- Kreativität fördern: in Phantasie ausleben lassen, was sonst nicht geht (lustige Machtkämpfe, Machtumkehr-Spiele, Nonsense-Spiele)
- wenn eine Trotzepisode eskaliert ist: die Zeit danach als besondere Chance für die Bindung nutzen (Versöhnung)!

## **Hilfen zur Reflexion einer konkreten Episode**

- Was war der Auslöser für den Trotz?
- Was genau hat mein Kind in welcher Reihenfolge gemacht?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wie bewerte ich das?
- Was hat mein Kind gefühlt? Wie bewertet das mein Kind?
- Was hätte ich mir von dem Kind und von mir anders gewünscht?
- Was würde ich brauchen, um das leisten zu können?
- Was würde das Kind brauchen, um das von mir Gewünschte leisten zu können?
- Wie haben meine Eltern auf meinen Trotz reagiert?
- Haben sie meine Bedürfnisse/Fähigkeiten/Motivationen/Interessen verstanden?
- Wie haben sie ihre eigenen Bedürfnisse/Fähigkeiten/Motivationen/Interessen vermittelt?
- Was hätte mir gut getan?
- Wie leicht fällt es mir jetzt, mich unter Erwachsenen durchzusetzen, wenn mir etwas wichtig ist?

## **Literatur**

JUUL, Jesper:	Nein aus Liebe, Klare Eltern – starke Kinder, Kösel 2008
Henzinger, Ursula:	Bindung und Autonomie, Psychosozial 2017
SOLTER, Aletha:	Wüten, toben, traurig sein, Starke Gefühle bei Kindern, Kösel
SOLTER, Aletha:	Kooperative und kompetente Kinder, Erziehung ohne Strafe oder Belohnung, Kiener, 2021
TEUSEN, Gertrud:	Das Trotzalder, Rat für Eltern in schwierigen Zeiten, urania