



ELTERN POST

Ausgabe
01/2026



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern



WUT BEI KINDERN BEGLEITEN

Wie Eltern ihrem Kind helfen können,
mit Wut umzugehen

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

Wut gehört zum Aufwachsen dazu.

Alle Kinder werden manchmal wütend.

Manche Kinder schreien.

Manche Kinder weinen oder stampfen.

Manche Kinder beißen, spucken oder kratzen.

Das heißt: Ihrem Kind geht es nicht gut.

Ihr Kind braucht Hilfe.

In dieser Elternpost erfahren Sie kurz und verständlich,

- warum Wut normal und wichtig ist,
- was Kindern in der Wut hilft
- und wie Sie Ihr Kind im Alltag gut begleiten können.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



WUT IST EIN NORMALES GEFÜHL

Wut ist kein Fehler.

Wut zeigt: Etwas passt gerade nicht.

Zum Beispiel, wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird, etwas unfair ist oder ein Kind müde, hungrig oder überfordert ist.

Kinder können ihre Gefühle noch nicht gut steuern.

Das Kind lernt das im Laufe der Jahre.

Deshalb brauchen Kinder Erwachsene, die ruhig bleiben und helfen.



WUT ERKENNEN: DER KÖRPER HILFT

Der Körper zeigt oft früh, dass Wut kommt.

Zum Beispiel:

- das Herz schlägt schneller
- das Gesicht wird heiß
- die Hände ballen sich
- der Körper spannt sich an

Wenn Kinder das wissen, können sie früher Hilfe holen.

Eltern können helfen, indem sie sagen:

„Du machst eine Faust und schreist ganz laut. Ich glaube, du bist gerade sehr wütend.“

WAS HilFT KINDERN IM MOMENT DER WUT?

1. RUHE BEWAHREN

Bleiben Sie so ruhig wie möglich.

Sagen Sie zum Beispiel:

„Ich sehe, du bist sehr wütend. Ich bin bei dir.“



2. NICHT VIEL REDEN

Bei großer Wut kann Ihr Kind nicht zuhören.

Warten Sie, bis es ruhiger wird.

Dann erst sprechen.

3. GEFÜHLE BENENNEN

Kinder müssen Gefühle erst lernen.

Sie brauchen einfache Worte dafür.

Eltern können helfen und sagen:

„Ich glaube, du bist wütend.“

„Fühlt sich das gerade unfair an?“

„Ist das gerade zu viel für dich?“

So lernt das Kind zu sagen:

„Ich bin wütend.“

„Ich bin traurig.“

„Ich mag das nicht.“

„Ich brauche Hilfe.“

4. GRENZEN KLAR UND RUHIG SETZEN

Alle Gefühle sind erlaubt.

Aber nicht jedes Verhalten.

Zum Beispiel:

„Du darfst wütend sein.“

„Du darfst mich nicht schlagen.“

„Du darfst auf das Kissen schlagen.“

NACH DER WUT: DARÜBER SPRECHEN

Wenn Ihr Kind wieder ruhiger ist, sprechen Sie kurz darüber.

Zum Beispiel:

- „Was war schwierig für dich?“
- „Was hat dich so wütend gemacht?“
- „Was hat dir geholfen, wieder ruhiger zu werden?“
- „Was könnten wir beim nächsten Mal probieren?“

So lernt Ihr Kind Schritt für Schritt mit der Wut umzugehen.





HILFREICHE STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG

EIN KLEINES „WUT-HILFEN-SET“

Jedes Kind ist anders.
Probieren Sie gemeinsam aus, was hilft.

Zum Beispiel:

- Wut malen (mit Stiften und Farben)
- Auf einem vorbereiteten Zettel die Wut wegstreichen



- Aufschreiben, was wütend macht
- Wut wegkneten
- Ein Wut-Kissen drücken
- Fest auf den Boden stampfen
- Tief ein- und ausatmen



- Ein Bilderbuch über Wut anschauen
- Im Garten einen Ball werfen
- Musik hören
- kurz in einen ruhigen Raum gehen
- dreimal Hände ausschütteln
- laut brummen
- Einen (Wut) Zettel zerreißen



Eltern können fragen:

- „Was hilft dir, wenn du wütend bist?“

So lernt das Kind:

Ich darf wütend sein.
Ich weiß, was mir hilft.



GUTES VERHALTEN LOBEN

Loben Sie, wenn Ihr Kind Wut gut meistert.

Zum Beispiel:

„Ich habe gesehen, dass du weggegangen bist, statt zu schlagen. Da kannst Du stolz auf Dich sein“

So lernt Ihr Kind:

Das schaffe ich.

WUT NICHT WEGMACHEN

Nicht ablenken („Jetzt essen wir erst einmal“)

Nicht klein reden („ist nicht so schlimm“)

Keine Vorwürfe („Und was hast Du gemacht?“)

Keine Ratschläge („Geh hin und entschuldige Dich sofort“)

Denn: Das macht die Wut meist noch größer

Besser: Da bleiben – Zuhören – nachfragen

WANN IST HILFE SINNVOLL?

Holen Sie sich Hilfe, wenn:

- ihr Kind jeden Tag sehr oft und sehr stark wütend ist
- Ihr Kind andere Kinder verletzt
- Ihr Kind sich stark zurückzieht
- Ihr Kind sich selbst verletzt
- Sie selbst sehr erschöpft sind

Anlaufstellen können sein:

Anlaufstellen können sein:
Kinderärzt*in, Kita, Schule
oder Erziehungsberatungsstellen.

Hilfe holen ist kein Versagen.

Hilfe holen ist stark.





Wut gehört zum Leben dazu.
Wut zeigt, dass Grenzen erreicht sind
Kinder lernen, mit Wut umzugehen.
Kinder schauen, wie Erwachsene mit Gefühlen umgehen.
Mit Ruhe, Verständnis und klaren Grenzen helfen Sie Ihrem Kind.
Das ist eine wichtige Fähigkeit für das ganze Leben.

HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Wohin mit meiner Wut?
→ Dagmar Geisler, LOEWE Verlag

Internetlinks:

- Wut bei Kindern verstehen – das können Eltern tun | ElternLeben
→ <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/wut/wut-bei-kindern/>
- Wutausbrüche bei Kindern: Was dahintersteckt und wie du reagierst | ElternLeben
→ <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/wut/wutanfall-wutausbruch/>
- Was ist das Gute an Wut? | Die Seite mit dem Elefanten (Sendung mit der Maus – Elternbereich)
→ https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/kinder-und-gefuehle/wut.php#frage_1
- Wie Sie Ihrem Kind helfen mit Wut umzugehen | Sensible Osteopathie
→ <https://www.sensible-osteopathy-berlin.com/blog/wie-sie-ihrem-kind-helfen-mit-wut-umzugehen/>
- Kindern Wut erklären und richtig damit umgehen | Familiencouch
→ <https://www.familiencouch.com/kindern-wut-erklaren-und-richtig-damit-umgehen/>
- **Video:** Was ist das gute an Wut?:
→ https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/kinder-und-gefuehle/wut.php#frage_1



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>

Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)

