

# Trotzphase

„Ich will aber!“

## Die Trotz- bzw. Autonomiephase beim Kleinkind

Im zweiten Lebensjahr beginnen Kleinkinder sich mehr und mehr von ihren Eltern zu lösen und ihren eigenen Willen zu entwickeln. Stoßen sie auf Widerstand oder gelingt ein Vorhaben nicht wie gewünscht, kann das eine heftige Trotzreaktion auslösen. Das Kind weint, schreit, schlägt um sich und lässt sich nur langsam beruhigen. Für viele Eltern ist diese Situation nur schwer auszuhalten und sie sind unsicher, wie sie reagieren sollen. Dabei handelt es sich bei der Trotzphase (Entwicklungspsychologen gebrauchen den neutraleren Begriff „Autonomiephase“) um einen ganz natürlichen Entwicklungsprozess, den alle Kinder in unterschiedlichen ausgeprägter Intensität durchlaufen.



### 1. Beginn und Dauer der Autonomiephase

Wann die ersten Trotzreaktionen auftreten und wie stark sie ausgeprägt sind ist individuell verschieden. Einige Kinder entwickeln bereits im zweiten Lebensjahr eine starke Ich-Identität und einen ausgeprägten Willen, andere erst nach ihrem dritten Geburtstag. Die Trotzphase dauert in der Regel so lange an, bis ein Kind in der Lage ist die eigenen Emotionen besser zu kontrollieren und kanalisieren.

Auch der Erziehungsstil der Eltern bzw. ihre Fähigkeit, dem Kind einerseits klare Grenzen zu setzen und ihm gleichzeitig mit Wertschätzung zu begegnen und sein Selbstbewusstsein zu stärken, hat Einfluss auf Dauer und Verlauf der Autonomiephase. Davon abgesehen haben auch die Sprachentwicklung sowie die

sozial-emotionale Entwicklung einen großen Einfluss darauf, wann ein Kind in der Lage ist Frustrationstoleranz zu entwickeln und seine negativen Gefühle zu beherrschen. Dies ist in der Regel irgendwann im vierten Lebensjahr der Fall.

## **2. Voraussetzungen für die Entstehung der Autonomiephase aus entwicklungspsychologischer Perspektive**

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch durchläuft die Autonomiephase, weil diese grundlegend zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. In dieser Entwicklungsphase bildet sich das Ich-Bewusstsein heraus. Das Kind nimmt sich als eigenständige, von seinen Bezugspersonen unabhängige Persönlichkeit wahr und zeigt seine Willensstärke, indem es sich individuelle, häufig von den Vorstellungen seiner Eltern abweichende Ziele setzt. Gleichzeitig entwickelt es Neugier und Explorationsfreude, es möchte die Welt auf eigene Faust entdecken und erkunden. Wichtige Voraussetzungen für dieses Vorhaben sind zwei Entwicklungsschritte, nämlich

- die Sprachentwicklung und
- die motorische Entwicklung

Im zweiten und dritten Lebensjahr vervielfacht sich der Wortschatz eines Kleinkindes und dementsprechend verbessert sich auch sein Ausdrucksvermögen. Es kann seine Wünsche äußern und seinen Willen kund tun. Gleichzeitig vergrößert sich sein Explorationsradius. Es lernt sich sicherer auf seinen Beinen zu bewegen und ist nicht mehr nur darauf angewiesen von seinen Eltern getragen oder beim Laufen an die Hand genommen zu werden. Diese Erfahrung wirkt sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus und hat ein Streben nach mehr Autonomie und Selbstbestimmtheit zur Folge.

## **3. Gründe für die Entstehung von Trotzreaktionen**

Das Problem an den oben beschriebenen Entwicklungsprozessen ist die Tatsache, dass ein Kleinkind noch viel zu lernen hat und im Alltag ständig an seine körperlichen, sprachlichen und emotionalen Grenzen stößt. Kinder unter drei Jahren sind stark ich-bezogen und können die Folgen und Konsequenzen ihres Handelns noch nicht einschätzen. Das bedeutet, sie verstehen nicht, dass sie ein Spielzeug nicht haben dürfen, weil es einem anderen Kind gehört. Genauso wenig können Sie nachvollziehen, warum es verboten ist auf die Straße zu laufen oder Papas Telefon in die Hand zu nehmen. Gleichzeitig erfahren Kinder in diesem Alter, dass ihr Wortschatz in vielen Situationen eben doch nicht ausreicht, um sich verständlich zu machen und auch Kraft und Ausdauer lassen zu wünschen übrig, wenn es darauf ankommt.

All diese Faktoren führen dazu, dass ein Kind Frust empfindet. Infolge dessen reagiert es mit Wutausbrüchen, es schreit, kreischt, tritt und schlägt vielleicht sogar um sich. Diese Reaktionen sind aber völlig natürlich, weil ein Kleinkind keine andere Möglichkeit hat seine Emotionen zu regulieren. Es kann seine Gefühle weder unterdrücken noch kanalisieren und es ist ihm völlig gleichgültig, was Außenstehende dazu sagen. Es steigert sich also in einen regelrechten „Gefühlsrausch“ hinein und für Eltern und andere Bezugspersonen ist es in diesen Momenten schwer bis unmöglich, zu dem Kind durchzudringen.

## 4. Durchatmen und Ruhe bewahren – Tipps für den Umgang mit Trotzverhalten

Trotziges Verhalten von Kindern setzt Eltern unter Stress. Besonders schwierig wird die Situation, wenn das Kind in der Öffentlichkeit trotzt, sich zum Beispiel im Supermarkt auf den Boden wirft und laut schreit, weil es Schokolade oder andere Süßigkeiten haben möchte.

Die folgenden Lösungsansätze können helfen, die Situation zu entspannen und Eltern und Kind wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Aber: Ein Patentrezept, mit denen sich Trotzanfälle verhindern lassen gibt es nicht. Eltern müssen ausprobieren, welche Maßnahme ihnen und ihrem Kind in der jeweiligen Situation am besten hilft.

- Regeln und Grenzen sind wichtig, um Kinder vor Gefahren zu schützen, die sie selbst noch nicht einhalten können, aber auch, um ihr Sozialverhalten zu fördern. Wenn Kinder nur selten ein „Nein“ hören, so fehlt es ihnen an Gelegenheiten zu lernen mit Frust und negativen Gefühlen umzugehen. Es macht also aus pädagogischer Sicht keinen Sinn, Trotzreaktionen vermeiden zu wollen. Außerdem: Jedes Kind braucht Grenzen, um sich später in der Welt der Erwachsenen zurecht finden zu können.
- Egal, wie heftig ein Kind tobt, schreit und schimpft: Eltern sollten die Reaktion nicht persönlich nehmen. Die Wut des Kindes richtet sich nicht gegen bestimmte Personen, sondern ist mit der jeweiligen Situation verknüpft. Wenn der Zorn verraucht ist, fühlen sich viele Kinder traurig und hilflos und brauchen Zuneigung und aufmunternde Worte. Dann ist es wichtig dem Kind zu vermitteln, dass es nach wie vor geliebt wird, auch wenn es sich nicht richtig verhalten hat.
- Wenn ein Kind trotzt, kommt es häufig auch zu aggressiven Verhaltensweisen anderen Kindern oder den Eltern gegenüber. Wichtig ist, dem Kind deutlich zu erklären, dass es nicht schlagen, beißen oder treten darf, wenn es sich ärgert. Die Ansprache sollte dennoch immer in einem ruhigen Ton geschehen: Das tobende Kind anzuschreien oder mit Gewalt in sein Zimmer zu schleifen ist keine gute Lösung und kann die Situation noch verschärfen.
- Eltern sollten ihrem Kind immer signalisieren, dass sie seine Wut akzeptieren und ihm Wege aufzeigen, sich sozial verträglich abzureagieren. Eine „Wutecke“ im Kinderzimmer mit weichen Kissen, in die es hemmungslos schlagen und Boxen kann, kann diesbezüglich eine gute Methode sein, die negativen Gefühle und den Stress loszuwerden. Wenn das Kind es tatsächlich schafft, seinen Zorn nicht an Menschen sondern an den Kissen auszulassen, sollte es unbedingt dafür gelobt werden.
- Trotz bei Kindern setzt auch Eltern enorm unter Druck. Machtkämpfe mit dem eigenen Kind, besonders in der Öffentlichkeit, lassen das Stresslevel stark ansteigen und sind auch für erwachsene Menschen mit hoher Frustrationstoleranz eine Herausforderung. Um eine Eskalation zu vermeiden und selbst wieder zur Ruhe zu kommen kann es helfen, kurz aus dem Raum zu gehen. Im Supermarkt können Eltern ihrem Kind ruhig erklären, dass sie nun bezahlen und sich auf den Heimweg machen. Die meisten Kinder halten die Situation nicht lange aus und folgen Mama oder Papa.
- Klare Aussagen und Kompromisse zur richtigen Zeit helfen Eltern und Kind, in der Trotzphase entspannter mit alltäglichen Konfliktsituationen umzugehen. Es kann zum Beispiel helfen, dem Kind vor dem Einkauf klar zu vermitteln, dass es sich eine Süßigkeit aussuchen darf – aber nicht mehr. Kinder, die in Sachen Kleidung ihre eigenen Vorstellungen haben, dürfen am Abend zuvor selbst auswählen was sie tragen, so lange das Wunsch-Outfit Wetterlage und Jahreszeit entspricht.
- Eltern mit Kindern zwischen zwei und vier Jahren sollten für alltägliche Vorhaben ausreichend Zeit

einplanen. Besser also morgens eine halbe Stunde früher aufstehen, damit das Kind sich alleine anziehen und beweisen kann, wie selbstständig es schon ist. Das hilft allen, besser in den Tag zu starten und ist vor allem für berufstätige Eltern wichtig, die ihr Kind vor Arbeit in eine Krippe oder zu einer Tagesmutter bringen.

## Ursachen, Zusammenhänge und Auswirkungen im Hinblick auf die Autonomiephase im Überblick

Ursachen und Auslöser für Trotzreaktionen	Typische Verhaltensweisen von Kleinkindern während der Autonomiephase	Sinnvolle Maßnahmen und Verhaltenstipps für Eltern
zunehmendes Ich-Bewusstsein	zielstrebiges Handeln	ruhige Ansprache
wachsender Wortschatz	forschendes Lernen	Kompromisse anbieten
Explorationsfreude	willensstarkes Verhalten	Klare Regeln und Grenzen formulieren und deren Einhaltung einfordern
motorische Entwicklung	emotionale Unausgeglichenheit	Zeit einplanen
Regeln und Grenzen	stark ausgeprägte Sensibilität	Halt und emotionale Zuwendung bieten
noch fehlende Frustrationstoleranz	kindlicher Egozentrismus	Trotzreaktionen nicht persönlich nehmen
	noch wenig Unrechtsbewusstseins	Rückzugsräume anbieten und bei Bedarf selbst aufsuchen
	Empathievermögen muss sich noch entwickeln	loben, wenn das Kind seiner Wut gewaltlos Ausdruck verleiht und selbst nach sozial verträglichen Ventilen sucht

-----  
Autorin: Verena Fischer,  
staatlich geprüfte Erzieherin mit Kneipp-Gesundheitsausbildung für Kinder  
Letztes Update: Januar 2021  
Erstelldatum: Mai 2016

Die Verwendung für Facharbeiten, Schulprojekte, etc. ohne kommerziellen Hintergrund ist unter Angabe der Quelle: <https://www.Kindererziehung.com> erlaubt

- [Bindungstheorien](#)
- [Denkentwicklung](#)
- [Emotionale Entwicklung](#)
- [Entwicklung der Motorik](#)
- [Hochbegabung](#)
- [Hochbegabungstest](#)
- [Sozialentwicklung](#)
- [Sprachentwicklung](#)
- [Trotzphase](#)