

**Definition**

Der wütende Kindmodus (WKM) ist eine Reaktion darauf, wenn ein Kind seine Grundbedürfnisse nicht erfüllt bekommt.

Ein einfaches Beispiel wäre ein kleines Kind, das weint, weil es Angst hat oder hungrig ist. Wenn Erwachsene im WKM sind, können sie ihre Wut auf extreme oder unangemessene Weise herauslassen. Wir sind zornig und verhalten uns anderen gegenüber fordernd, kontrollierend, missbräuchlich oder entwertend. Vielleicht wechseln wir zum impulsiven Kind und handeln impulsiv, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Das ist der Modus, in dem Selbstmordversuche und -drohungen oder selbstverletzendes Verhalten auftreten können. Man kann für andere rücksichtslos oder sogar manipulativ erscheinen. Wenn Erwachsene im WKM sind, verstehen die Menschen in ihrer Umgebung meistens nicht, was sie brauchen (außer, sie sind Ihre Therapeuten, und manchmal können sogar wir es nicht vollkommen verstehen, weil WK-Reaktionen sogar unsere eigenen Schemata auslösen können).

**Hinweise darauf, dass Sie im wütenden Kindmodus sind:**

- ▶ Ihre emotionale Reaktion erscheint Ihnen »größer« und stärker als die Situation, in der Sie sich augenblicklich befinden. Beides steht nicht im Verhältnis.
- ▶ Andere Leute geben Ihnen ein Feedback oder reagieren nonverbal so, als wäre Ihre Reaktion »größer« als die augenblickliche Situation.
- ▶ Sie fühlen sich missverstanden. Die gleiche Situation könnte für jemanden mit einer anderen Geschichte und anderen Erfahrung als Sie ganz neutral sein. Die Tatsache, dass sich Ihre emotionale Reaktion von anderen unterscheidet bedeutet nicht, dass sie falsch ist. Vielleicht wäre es jedoch gut, Ihre Verhaltensweise zu ändern, wenn Sie damit nicht die gewünschte Reaktion erhalten oder sie nicht zur Erfüllung Ihres Bedürfnisses führt.

**Beispiel:**

Sie erzählen jemand von einer Situation, die Sie ärgert.

Sie erhalten die Antwort: »Das ist doch nicht so schlimm, vergiss es einfach!«

Sie wechseln in den wütenden Kindmodus, schreien die andere Person an und stapfen davon, um sich in Ihrem Zimmer einzuschließen. Ihr Bedürfnis war aber, Unterstützung und Verständnis zu bekommen. Vielleicht kann Ihnen Ihr Gegenüber das nicht geben, das werden Sie aber nie herausfinden, wenn Sie nicht direkt danach fragen bzw. darum bitten. Ihre Reaktion im wütenden Kindmodus hat also verhindert, dass Ihr Bedürfnis erfüllt wurde.

**Was wissen Sie über Ihr wütendes Kind? Einige Fragen für Sie, um darüber zu schreiben (verwenden Sie dafür ein separates Blatt Papier):**

- ▶ Was löst diesen Modus aus? (z. B. Situationen, Personen, Erinnerungen)
- ▶ Beschreiben Sie Ihre üblichen Gefühle im wütenden Kindmodus.
- ▶ Beschreiben Sie Ihre üblichen Gedanken im wütenden Kindmodus.
- ▶ Beschreiben Sie Ihr übliches Verhalten im wütenden Kindmodus.
- ▶ Was sind Ihre Kindheitserinnerungen, in denen Sie den wütenden Kindmodus erlebt haben?
- ▶ Was BRAUCHEN Sie, wenn Sie heute im wütenden Kindmodus sind?
- ▶ Erreichen Sie heute durch das Wütende-Kind-Verhalten die Erfüllung Ihres Bedürfnisses?
- ▶ Welche Art von Reaktion bekommen Sie heute auf Ihr Wütendes-Kind-Verhalten?
- ▶ Was haben Sie in Ihrer Herkunftsfamilie über Ärger und Wut gelernt?
- ▶ Welche Reaktion bekamen Sie als Kind üblicherweise auf Ihre Wut?
- ▶ Kennen Sie den Unterschied zwischen dem wütenden Kind und dem wütenden gesunden Erwachsenen? Wenn ja, was ist er? Können Sie ein Beispiel nennen, bei dem Sie beides erlebt haben?

**Ziele der Schematherapie in der Arbeit mit dem wütenden Kind:**

Sie sollten ihrem wütenden Kind lehren, seine Gefühle und Bedürfnisse auf eine angemessene Art und Weise auszudrücken. Das erfordert Folgendes von Ihnen:

- ▶ den Unterschied zwischen wütend sein und impulsiv handeln zu verstehen;
- ▶ die Fähigkeit, mit Bestimmtheit Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken und im Rahmen der Situation angemessene Forderungen stellen;
- ▶ das Anwenden von Realitätsüberprüfungen, um realistische Erwartungen zu bilden;
- ▶ das Entwickeln von Schemamodus-Karteikarten, um Selbstkontrolle zu bewahren, die Sie benutzen können, um sie in »Auszeiten« zu lesen oder bevor Sie handeln;
- ▶ »Alles-oder-nichts-Denken« erkennen, um Überreaktionen auf geringfügige Fehler oder Ausrutscher zu vermeiden;
- ▶ Lernen von gesunden Möglichkeiten, Wut als gesunder Erwachsener auszudrücken.

## Ziele der Schematherapie in der Arbeit mit dem wütenden Kind

Sie müssen dem wütenden Kind in Ihnen beibringen, seine Gefühle und Bedürfnisse auf eine angemessene Art und Weise auszudrücken. Das erfordert Folgendes von Ihnen:

- ▶ Den Unterschied zwischen *wütend sein* und *impulsiv handeln* zu verstehen
- ▶ Die Fähigkeit, mit Bestimmtheit Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken und im Rahmen der Situation angemessene Forderungen stellen
- ▶ Das Anwenden von Realitätsüberprüfungen, um realistische Erwartungen zu bilden
- ▶ Entwickeln von Schemamodus-Karteikarten, um Selbstkontrolle zu bewahren und die Sie benutzen können, um sie in »Auszeiten« oder bevor Sie handeln zu lesen
- ▶ »Alles-oder-nichts-Denken« erkennen, um Überreaktionen auf geringfügige Fehler oder Ausrutscher zu vermeiden
- ▶ Lernen von gesunden Möglichkeiten, Wut als gesunder Erwachsener auszudrücken.

**Sie können lernen, den wütenden Kindmodus zu reduzieren und abzustellen, indem Sie mithilfe der Schema-Karteikarten Kontakt mit Ihrem gesunden Erwachsenen aufnehmen.**

### Karteikarte »Realitätsüberprüfung«

Beispiel: Ich muss daran denken, dass ich nicht bekomme, was ich will, wenn ich einen Wutanfall habe.

Ich muss meine langfristigen Ziele im Blick behalten und es nicht zerstören, indem ich explodiere.

Stopp – denken – atmen – einen Schritt zurücktreten  
Bedenken, dass die Handlungen meines wütenden Kindes nicht  
meine Bedürfnisse erfüllen, sondern die Verhaltensweisen  
meines gesunden Erwachsenen

### Mit Gefühl-Karten arbeiten – meine »Abkühl-Technik«

Beispiel: Wenn ich spüre, dass sich meine Muskeln und mein Kiefer anspannen, werde ich dreimal tief durchatmen, auch wenn ich dafür eine kurze Pause machen muss. Es gibt immer die Möglichkeit, für 1 oder 2 Minuten rauszugehen, um mich zu beruhigen und meinen gesunden Erwachsenenmodus aufzurufen.

Wenn sich meine Muskeln anspannen: sofort dreimal tief durchatmen.  
Das Kind runterkühlen und meinen gesunden Erwachsenen holen.

**Hausaufgabe:** Erstellen Sie Ihre eigene Karteikarte. Benutzen Sie sie und notieren Sie die Ergebnisse in einem Modusgewahrseinskreis.

**Aufmerksamkeit** ist ein legitimes und wichtiges menschliches Bedürfnis. Die *Art und Weise*, wie wir versuchen, Aufmerksamkeit zu bekommen, ist aber sehr wichtig. Denken Sie über die folgenden Fragen nach und beantworten Sie sie. Wir werden in der nächsten Gruppensitzung darüber sprechen.

- (1) Akzeptieren Sie Ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit?
- (2) Was ist erforderlich, um Ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit zu erfüllen?
- (3) Wie wurde Ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit in Ihrer Kindheit befriedigt?
- (4) Wie geschieht das heute?
- (5) Was passiert heutzutage, wenn Ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit nicht befriedigt wird?
- (6) Haben Sie schon einmal versucht, dieses Bedürfnis durch ungesunde Mittel und Wege erfüllt zu bekommen? Durch welche?
- (7) Welche gesunden Möglichkeiten setzen Sie ein, um Aufmerksamkeit zu bekommen?

Schreiben Sie über mindestens eine Erfahrung mit dem wütenden Kindmodus.

(1) Was erlebten Sie **körperlich**?

- **Ein Wahlmoment** tritt ein, wenn Sie Empfindungen spüren, die bedeuten, dass Sie wütend sind (oder werden): Die Wut des wütenden Kindes erscheint größer bzw. stärker als es der gegenwärtigen Situation oder dem Auslöser entspricht. In dem Moment, wenn Sie sich dieser Intensität Ihrer Wut bewusst werden, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um zu überlegen: Welche Wahlmöglichkeiten haben Sie und was haben Sie dann gemacht, wie haben Sie sich verhalten?

---

---

---

---

---

---

(2) Welche **Gedanken** waren Ihnen bewusst?

- **Ein weiterer Wahlmoment:** Wenn Sie Ihre Gedanken bemerken, entscheiden Sie, ob Sie Ihre wütende Verhaltensweise weiter anheizen oder ob Sie sie abkühlen wollen.
- Welche Wahlmöglichkeiten waren Ihnen bewusst und was haben Sie getan bzw. wie haben Sie sich verhalten?

---

---

---

---

---

---

(3) Welchen Handlungsimpuls haben Sie gespürt?

- **Wahlmoment:** Welche Wahlmöglichkeiten waren Ihnen bewusst und was haben Sie getan bzw. wie haben Sie sich verhalten?

---

---

---

---

---

---