

Siegen, 2. Juni 2026

## Kinder außer Rand und Band

Aggressives und regelverletzendes Verhalten gehört zu den häufigsten Gründen, warum Eltern eine psychologische Beratung aufsuchen. Wenn Kinder schlagen, schreien, Dinge werfen oder sich über Absprachen hinwegsetzen, bringt das nicht nur den Familienalltag durcheinander. Auch in Kindergarten oder Schule entstehen Konflikte – im schlimmsten Fall müssen Kinder vorzeitig abgeholt werden. Für berufstätige Eltern ist das eine enorme Belastung. Hinzu kommen Sorgen mit Blick auf die weitere Entwicklung.

„In den meisten Fällen steckt hinter aggressivem Verhalten keine Bosheit“, betont Dr. Thomas Strack, seit vielen Jahren Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut an der DRK-Kinderklinik Siegen. „Diese Kinder lieben ihre Eltern genauso wie andere Kinder. Sie können hilfsbereit, empathisch und sehr verschmust sein. Häufig fehlt ihnen jedoch die Fähigkeit, ihre Emotionen altersgerecht zu regulieren und sich sozialen Erfordernissen anzupassen.“ Hintergrund: Kinder lernen im Familienalltag, mit Ärger, Frustration und Enttäuschung umzugehen. Dieser Lernprozess setzt sich im Kindergarten, in der Schule und in Vereinen fort. Selbstregulation ist allerdings keine angeborene Fertigkeit – sie muss Schritt für Schritt erworben werden. Das ist nicht immer leicht, insbesondere wenn schon im frühen Kindesalter viel Unruhe, Zeitdruck oder mediale Ablenkung den Alltag prägen. „Kinder lernen von ihren Eltern, wie man mit starken Gefühlen umgeht“, erklärt Dr. Thomas Strack. „Sie machen die Erfahrung, dass es sich lohnt zu warten, Rücksicht zu nehmen oder Kompromisse einzugehen. Sie übernehmen Verantwortung für ihr Handeln und werden so zunehmend selbstständiger.“ Manchmal jedoch bleibt es bei dauerhaften Forderungen nach Aufmerksamkeit, Unterhaltung oder Medienkonsum. Werden diese Wünsche nicht erfüllt, kommt es zu heftigen aggressiven Durchbrüchen – gegen Erwachsene und Kinder. Wenn dieses Verhalten aus Sicht des Kindes erfolgreich ist, weil es am Ende doch bekommt, was

es will, kann sich eine problematische Routine entwickeln. Langfristig drohen soziale Schwierigkeiten oder psychische Störungen.

Das Verhalten von Kindern steht immer im Zusammenhang mit den Reaktionen der Erwachsenen. Kinder probieren Verhaltensweisen aus, testen Grenzen und beobachten sehr genau, welche Rückmeldungen sie daraufhin erhalten. Nehmen sie diese als positiv wahr, zeigen sie das Verhalten häufiger. Bleibt die gewünschte Reaktion aus oder folgen klare Konsequenzen, nimmt es in der Regel ab. „Deshalb ist es entscheidend, konkrete Erziehungsziele zu formulieren“, so Strack. „Eltern sollten erwünschtes Verhalten gezielt fördern und loben – das hat immer Vorrang. Gleichzeitig müssen sie unerwünschtes Verhalten begrenzen.“ Im Internet und in Elternzeitschriften finden sich zahlreiche Ratschläge – oft gut gemeint, aber wenig alltagstauglich. Isolierte „Tipps“ helfen selten weiter und können sogar zusätzliche Verunsicherung erzeugen. Wenn ein Kind im Supermarkt lautstark protestiert, lässt es sich nicht durch Erklärungen zur Mamas Tagesplanung davon abbringen.

Gut beraten ist man, in entspannten Zeiten mit dem Kind Regeln zu besprechen und es an deren Ausarbeitung zu beteiligen. „Kinder sind interessiert an klaren Absprachen“, sagt der Fachmann. „Auch wenn sie diese später nicht immer einhalten.“ Kommt es schließlich zur Eskalation, gibt es nichts mehr zu diskutieren. Dann gilt es für die Eltern, die zuvor vereinbarten Konsequenzen ruhig und zuverlässig umzusetzen. Genau das bedeutet konsequente Erziehung: klare Regeln, abgesprochene Folgen – und eine verlässliche Umsetzung ohne Überraschungen. Dabei erleben Kinder auch Frustration und Enttäuschung. „Wenn Eltern jedes unangenehme Gefühl ihres Kindes wégdiskutieren oder verhindern wollen, lernt es nicht, mit diesen Gefühlen umzugehen“, erläutert Dr. Thomas Strack. Entscheidend sei auch, dass Konsequenzen nicht von der Tagesform der Eltern abhängen. Werden sie nur dann umgesetzt, wenn Erwachsene sich gerade damit wohlfühlen, lernt das Kind vor allem eines: Es lohnt sich, Druck aufzubauen – vielleicht geben Mama oder Papa doch noch nach. So entstehen Eskalationsfallen, denn auch die Eltern reagieren zunehmend gereizt oder laut, um sich durchzusetzen. Kurzfristig mag das erfolgreich sein, langfristig verfestigt sich ein Muster.



**Bildzeile „Thomas Strack“:** „Eltern dürfen und sollen sich fachliche Hilfe holen, die konkrete Erziehungsziele benennt, in nachweislich wirksamen Techniken unterweist und deren Erfolge überprüft“, meint Dr. Thomas Strack, seit vielen Jahren Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut an der DRK-Kinderklinik Siegen.

### **Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:**

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **2025 6.886 Patienten stationär und 75.958 Patienten ambulant** versorgt hat.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher.

**Die Lebensqualität für Kinder verbessern.  
Das ist unser Auftrag.**