

Erste Schritte bei Eskalation zuhause

Was Eltern in akuten Konfliktsituationen tun können und wo sie Hilfe finden

Wenn ein Kind oder Jugendlicher zuhause ausrastet, schreit, Dinge zerstört oder handgreiflich wird, steht für Eltern zuerst die Sicherheit aller Beteiligten im Vordergrund. In der akuten Situation helfen Ruhe, Abstand und wenige, klare Worte meist mehr als Diskussionen oder Strafen. Nach der Eskalation folgen Beruhigung, ein späteres Gespräch und die Frage, wie sich solche Situationen künftig verhindern lassen. Wiederholen sich Eskalationen, sollten Eltern Unterstützung holen, etwa bei einer Erziehungsberatungsstelle oder beim Jugendamt. Besteht akute Gefahr für Leib und Leben, gilt immer der Notruf.

Dieser Leitfaden ersetzt keine fachliche Beratung. Er gibt Orientierung für die ersten Schritte.

Sicherheit zuerst

Bei akuter Gefahr für Leib und Leben sofort Hilfe holen.
112 Rettungsdienst | 110 Polizei

Zuerst prüfen: Besteht akute Gefahr?

Rufen Sie sofort den Notruf 112 oder die Polizei 110, wenn:

- ☐ jemand verletzt ist oder ernsthaft verletzt werden könnte
- ☐ Ihr Kind mit einem Messer oder einem anderen gefährlichen Gegenstand droht
- ☐ Ihr Kind sich selbst verletzt oder davon spricht, sich das Leben nehmen zu wollen
- ☐ Sie Ihr Kind oder sich selbst nicht mehr schützen können
- ☐ Sie das Gefühl haben, dass die Situation völlig außer Kontrolle gerät

Einen Notruf abzusetzen ist kein Versagen. Es ist die richtige Entscheidung, wenn Sicherheit nicht mehr anders herzustellen ist.

Suizidäußerungen ernst nehmen

Nehmen Sie Suizidäußerungen immer ernst, auch wenn sie im Streit fallen. Bei unmittelbarer Gefahr: 112. Lassen Sie Ihr Kind dann möglichst nicht allein, sofern Sie sich dadurch nicht selbst gefährden. Für die weitere Abklärung kommen ärztliche Hilfe und eine kinder- und jugendpsychiatrische Notaufnahme infrage.

In der akuten Situation

Sicherheit herstellen

- ☐ Bringen Sie Geschwisterkinder in einen anderen Raum oder zu einer Vertrauensperson.
- ☐ Entfernen Sie, wenn möglich ohne Konfrontation, gefährliche Gegenstände aus der Reichweite.
- ☐ Halten Sie körperlichen Abstand und lassen Sie Ihrem Kind einen Ausweg aus dem Raum.
- ☐ Schaffen Sie Abstand, wenn Ihre Anwesenheit die Lage verschärft. Achten Sie dabei auf die Sicherheit und Betreuung jüngerer Kinder.

Ruhig bleiben, so gut es geht

- ☐ Sprechen Sie langsam, leise und mit kurzen Sätzen.
- ☐ Atmen Sie bewusst tief durch, bevor Sie reagieren.
- ☐ Setzen Sie sich hin oder nehmen Sie eine ruhigere Körperhaltung ein, wenn es sicher ist.
- ☐ Sagen Sie klar, was Sie jetzt tun: „Ich gehe kurz in die Küche. Ich bin da, wenn du reden willst.“

Nicht weiter anheizen

In einer Eskalation ist das Gehirn eines Kindes im Alarmzustand. Argumente, Vorwürfe oder Drohungen erreichen es in diesem Moment kaum und können die Lage verschärfen. Vermeiden Sie deshalb:

- ☐ Diskussionen darüber, wer schuld ist
- ☐ laute Gegenwehr, Anschreien oder Beschimpfungen
- ☐ Drohungen mit Strafen, die Sie in Ruhe nicht umsetzen würden
- ☐ Festhalten, Schütteln oder andere körperliche Gewalt

Gewaltfreie Erziehung ist ein Recht

Kinder haben nach § 1631 Abs. 2 BGB ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafung ist verboten, auch in Stresssituationen. Ein kurzes Eingreifen, um eine unmittelbare Verletzung zu verhindern, ist davon zu unterscheiden.

Wenn Eskalationen sich wiederholen

Häufige Wutausbrüche haben unterschiedliche Hintergründe und zeigen sich je nach Alter verschieden.

Kleine Kinder bis etwa 6 Jahre

Wutanfälle gehören in diesem Alter zur Entwicklung. Kinder lernen erst nach und nach, starke Gefühle zu regulieren. Hilfreich sind Nähe ohne Druck, ein ruhiger Ort und Trost, sobald das Kind ihn annehmen kann. Wenn Wutanfälle sehr häufig, sehr heftig oder mit Selbstverletzung verbunden sind, lohnt sich ein Gespräch mit der Kinderarztpraxis oder einer Erziehungsberatungsstelle.

Schulkinder

Hinter häufigem Ausrasten können Überforderung in der Schule, Konflikte mit Gleichaltrigen, Müdigkeit, Hunger oder belastende Erfahrungen stehen. Achten Sie auf wiederkehrende Auslöser, etwa bestimmte Tageszeiten, Hausaufgaben oder Übergänge wie das Beenden des Spielens.

Jugendliche

Bei Jugendlichen können Eskalationen besonders bedrohlich wirken, weil sie körperlich stärker sind. Konflikte drehen sich oft um Autonomie, Regeln, Medien, Freundschaften oder Konsum. Klare Grenzen bleiben wichtig, lassen sich aber nur in ruhigen Momenten wirksam besprechen, nicht mitten im Streit.

Wenn Sie selbst an Ihre Grenzen kommen

Viele Eltern erleben Momente, in denen sie fürchten, selbst die Kontrolle zu verlieren. Das ist ein wichtiges Warnsignal, kein Grund zur Scham.

- ☐ Schaffen Sie Abstand, wenn Sie gleich laut oder handgreiflich werden könnten. Sorgen Sie zuvor dafür, dass jüngere Kinder sicher betreut sind.
- ☐ Rufen Sie eine Vertrauensperson an oder bitten Sie jemanden, vorbeizukommen.
- ☐ Nutzen Sie das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer: 0800 111 0 550 (kostenlos und anonym).
- ☐ Wenn Sie sich in einer seelischen Krise befinden, erreichen Sie die TelefonSeelsorge rund um die Uhr unter 0800 111 0 111.

Bei Gewalt durch Erwachsene

Geht die Gewalt von einem Erwachsenen im Haushalt aus, etwa zwischen Partnern, gilt ebenfalls der Notruf 110. Frauen erreichen das bundesweite Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen rund um die Uhr unter 116 016.

Nach der Eskalation

Zur Ruhe kommen

- ☐ Geben Sie allen Beteiligten Zeit, sich zu beruhigen. Das kann Minuten oder Stunden dauern.
- ☐ Kümmern Sie sich um Verletzungen und um Geschwisterkinder.
- ☐ Sorgen Sie auch für sich selbst, etwa mit einem Telefonat mit einer Vertrauensperson.

Das Gespräch später suchen

- ☐ Sprechen Sie das Geschehene an, wenn alle wieder ruhig sind, oft erst am nächsten Tag.
- ☐ Fragen Sie, wie Ihr Kind die Situation erlebt hat und was es gebraucht hätte.
- ☐ Benennen Sie auch Ihre eigenen Gefühle, ohne Vorwürfe.
- ☐ Vereinbaren Sie gemeinsam, was beim nächsten Mal anders laufen soll.
- ☐ Wenn Sie selbst zu heftig reagiert haben, dürfen Sie sich entschuldigen. Das ist für Kinder ein wichtiges Vorbild.

Beobachten und festhalten

- ☐ Notieren Sie Datum, Uhrzeit, Auslöser und Verlauf.
- ☐ Halten Sie fest, was geholfen hat und was nicht.
- ☐ Diese Notizen sind später für Beratungsstellen, Ärztinnen oder das Jugendamt sehr hilfreich.

Wo bekommen überforderte Eltern Hilfe?

Wenn Eskalationen sich wiederholen, sollten Sie nicht allein bleiben. Diese Stellen können unterstützen:

Erziehungsberatungsstellen: Kostenlos, vertraulich und ohne Antrag. Sie helfen, Auslöser zu verstehen und neue Wege im Umgang zu finden.

Jugendamt: Der Allgemeine Soziale Dienst berät und klärt, ob eine Hilfe zur Erziehung sinnvoll ist, zum Beispiel eine sozialpädagogische Familienhilfe, die die Familie im Alltag begleitet. Viele Jugendämter haben außerhalb der Öffnungszeiten einen Bereitschaftsdienst.

Kinderarztpraxis und Kinder- und Jugendpsychiatrie: Sinnvoll, wenn gesundheitliche oder seelische Ursachen vermutet werden oder das Kind sich selbst gefährdet.

Schule und Schulsozialarbeit: Wichtige Partner, wenn Konflikte auch im Schulalltag auftreten.

Kinder und Jugendliche dürfen selbst Hilfe holen

Kinder und Jugendliche können sich in einer Notlage selbst an das Jugendamt wenden und um Schutz bitten. Das Jugendamt muss sie dann nach § 42 SGB VIII in Obhut nehmen. Das ist eine vorübergehende Schutzmaßnahme und keine endgültige Entscheidung.

Mein Krisenplan

Ein Krisenplan hilft, in angespannten Momenten nicht nachdenken zu müssen. Füllen Sie ihn in einer ruhigen Phase aus, wenn möglich gemeinsam mit Ihrem Kind.

Daran merke ich, dass sich eine Eskalation anbahnt:

Das sind häufige Auslöser:

Das hilft meinem Kind, sich zu beruhigen:

Das hilft mir, ruhig zu bleiben:

Ein sicherer Ort für Geschwisterkinder:

Vertrauensperson: Name und Telefonnummer

Wichtige Nummern griffbereit

112 Rettungsdienst | 110 Polizei
Elterntelefon: 0800 111 0 550 | Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Jugendamt / Bereitschaftsdienst

Erziehungsberatungsstelle / Kinderarztpraxis

Dieser Elternleitfaden ist ein kostenloses Informationsangebot von LIFE Jugendhilfe GmbH. Er darf für private und nichtkommerzielle Zwecke frei weitergegeben werden. Er ersetzt keine persönliche, medizinische oder rechtliche Beratung. Rechtsgrundlagen: § 1631 Abs. 2 BGB, §§ 27, 31, 42 SGB VIII.

Rechtsquellen: BGB § 1631; SGB VIII §§ 27, 31, 42: gesetze-im-internet.de