Jessica Bisetto
Coaching für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wenn zu Hause alles zusammenbricht

Warum dein Kind ausgerechnet bei dir die Nerven verliert — und was in dieser Viertelstunde wirklich hilft.

Dein Kind war den ganzen Tag in der Kita oder Schule. Die Rückmeldung: alles bestens, ein völlig unauffälliger Tag. Und dann seid ihr zu Hause — und es kippt. Wegen der Jacke. Wegen des falschen Bechers. Wegen des Geschwisterkindes, das einfach nur da ist.

Warum das passiert

Kinder reißen sich draußen zusammen — stundenlang. Sie halten Regeln ein, ordnen sich ein, ertragen Lärm und Nähe, funktionieren unter fremden Erwartungen. Das kostet enorm viel Kraft, und diese Kraft ist irgendwann aufgebraucht.

Zu Hause fällt die Anspannung ab. Nicht, weil du etwas falsch machst, sondern weil du der sichere Ort bist. Im Englischen gibt es dafür einen Namen: *after-school restraint collapse* — der Einbruch nach dem Zusammenreißen. Anders gesagt: Der Ausbruch ist kein Vorwurf an dich. Er ist ein Vertrauensbeweis.

Was hilft

1. **Die erste Viertelstunde freihalten**
   Keine Fragen, keine Hausaufgaben, kein Termin direkt im Anschluss. Ankommen darf leer sein.
2. **Nicht ausfragen**
   „Wie war's?" ist nach einem langen Tag eine riesige Frage. Erzähl stattdessen selbst etwas Kleines von deinem Tag — das öffnet mehr als jede Frage.
3. **Etwas zu essen hinstellen, wortlos**
   Ein leerer Magen verstärkt jeden Zusammenbruch. Ein Snack ohne Aufforderung wirkt oft schneller als jedes Gespräch.
4. **Körper vor Worten**
   Toben, raufen, ein Kissen boxen, laut sein dürfen, raus. Anspannung sitzt im Körper und will zuerst dort heraus.
5. **Erst danach reden — wenn überhaupt**
   Mitten im Sturm nimmt niemand Ratschläge an, Erwachsene auch nicht. Später, und nur wenn dein Kind mag.
6. **Den einen Satz sagen**
   „Du darfst hier so sein, wie du bist." Der beendet keinen Ausbruch. Aber er sorgt dafür, dass dein Kind beim nächsten Mal wieder zu dir kommt.

Was es meist schlimmer macht: sofort über das Verhalten sprechen · Konsequenzen für das, was beim Ankommen passiert · nachbohren, was in der Schule war, solange es noch kocht.

Wenn das Ankommen über Wochen so bleibt, wenn dein Kind auch außerhalb der Familie einbricht oder wenn du selbst regelmäßig an deine Grenze kommst, lohnt sich ein Blick von außen. Genau daran arbeite ich im Coaching mit Kindern und ihren Eltern. Coaching ersetzt keine Therapie — wenn es darüber hinausgeht, sage ich das offen und begleite euch bei den nächsten Schritten.

Diese Vorlage darfst du frei ausdrucken, kopieren und weitergeben.

Jessica Bisetto · Stuttgarter Straße 3 · 73525 Schwäbisch Gmünd

0152 / 536 360 03
kontakt@jessica-bisetto.de
jessica-bisetto.de