

„Nein, du hast mir gar nichts zu sagen!“

Referentin: Simone Schöberl

Agenda

9.00 – 9.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches, Erwartungen
9.30 – 10.15 Uhr	„Alphaverhalten“ Bezug zu Bindungstheorie
10.15 – 10.30 Uhr	Pause
10.30 – 12.00 Uhr	Grundbedürfnisse und kindliche Entwicklung Erklärungsansätze für herausforderndes Verhalten
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 14.30 Uhr	Fachkräfte als Bindungspersonen? Selbstreflexion und Selbstfürsorge Zusammenarbeit mit Eltern
14.30 – 14.45 Uhr	Pause
14.45 – 16.00 Uhr	Transfer in die Praxis; Fallbeispiele
16.00 – 16.30 Uhr	Offene Fragen, Evaluation

Nein, du hast mir gar nichts zu sagen – **Alpha**verhalten von Kindern besser verstehen und begleiten

1. „Alpha-Kinder“ = Generation Alpha

- Hier geht es nicht um Verhalten, sondern um eine **Generationsbezeichnung**: Kinder geboren ca. **2010–2024**, stark geprägt durch Digitalisierung, Social Media etc.
- Das wird im Alltag oft verwechselt, ist aber fachlich ein ganz anderes Konzept.

2. „Alpha-Kinder“ im Sinne von *dominanten Kindern*

- Metapher aus der Verhaltensbiologie: „Alpha“ = führendes, dominantes Individuum in einer Gruppe
- Kinder übernehmen **die Führungsrolle gegenüber Erwachsenen**: Kinder bestimmen den Alltag, setzen Regeln, statt ihnen zu folgen, reagieren stark auf Grenzen oder verweigern sie
- In dieser Logik heißt es oft: Nicht das Kind ist „schwierig“, sondern die **Erwachsenen sind nicht in der „Alpha-Rolle“**

Woher kommt der Begriff „Alpha-Kind“?

Kernaussage:

Kinder brauchen Erwachsene, die **verantwortlich führen**, sonst übernehmen sie selbst die Führung.

Wichtig:

Der Begriff „Alpha-Kinder“ selbst ist **kein klar definierter Fachbegriff**, sondern eher eine **populärpsychologische Zuspitzung**



Gordon Neufeld (* 1946) kanadischer Entwicklungspsychologe und Autor des Buches *Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers*
Begründer des Neufeld Institutes in Vancouver, British Columbia, Kanada.

Pädagogisch-wissenschaftliche Einordnung

In der **Erziehungswissenschaft und Entwicklungspsychologie** ist der Begriff kaum etabliert.

1. Kein wissenschaftlicher Fachbegriff

„Alpha-Kinder“ taucht selten in Fachliteratur auf, eher in:

- Ratgeberliteratur
- populären Medien
- Elternblogs

👉 Das ist ein erstes Warnsignal aus wissenschaftlicher Sicht.

2. Kritik an der „Alpha“-Logik: Übertragung von Tiermodellen auf Menschen

„Alpha“ stammt aus der Tierforschung. Moderne Forschung zeigt:

- Diese Dominanzmodelle sind **selbst im Tierreich umstritten**
- Übertragung auf Erziehung gilt als **vereinfachend bis irreführend**

Fallbeispiel

Lukas (5 Jahre) besucht eine Kindergartengruppe. Fast jeden Morgen beginnt der Tag mit Diskussionen. Schon beim Ankommen bestimmt er, wer neben ihm sitzen darf, welches Spiel gespielt wird und wer welche Rolle übernimmt. Wenn eine Fachkraft eine Anweisung gibt, reagiert er häufig mit Sätzen wie:

„Nein, das mache ich nicht!“

„Du bist nicht die Chefin von mir!“

„Ich entscheide das!“

Muss er sich an Regeln halten oder eine Aktivität beenden, wird er schnell wütend. Oft versucht er, andere Kinder zu dirigieren und reagiert empfindlich, wenn etwas nicht nach seinen Vorstellungen läuft.

Was ist Ihre erste Vermutung?

Was steckt hinter diesem Verhalten?

Was braucht Lukas?

Warum könnte es ihm so schwer fallen, Anweisungen zu akzeptieren?

Was steckt hinter Alpha-Verhalten?

Typische Anzeichen:

- bestimmt ständig
- will immer Recht haben
- akzeptiert keine Führung
- korrigiert Erwachsene
- kontrolliert andere Kinder
- reagiert empfindlich auf Aufforderungen
- verweigert Hilfe

Von außen wirkt das oft selbstbewusst.

ABER:
**Ein Alpha-Kind ist kein
besonders starkes Kind.**

Überfor-
derung

Beziehungs-
schwierig-
keiten

Fehlende
Orientierung

Stress

Unsicherheit

Kinder entscheiden sich nicht bewusst dafür, die Leitung zu übernehmen.

„Alphaverhalten“ ist eine Anpassungsreaktion des Nervensystems, eine Art **Überlebensstrategie!**

Beißen, Schubsen,
Treten,

VERHALTEN

Ärger, Wut, Trauer,
Angst, Scham,
Überforderung.....

GEFÜHLE

Akzeptanz,
Wertschätzung,
Gemeinschaft,
Orientierung,
Bewegung....

BEDÜRFNIS



Wenn ein Kind bereits Alpha-Verhalten zeigt und Erwachsene stärker dagegenhalten, entsteht oft eine Eskalation: zwei Seiten kämpfen um dieselbe Position.

Das Kind erlebt:
„Ich muss mich noch mehr behaupten.“

Deshalb führen
Strafen oder lange Diskussionen führen
oft noch zu mehr Widerstand.

(= Kerngedanke von Gordon Neufeld)



Kinder brauchen aber Orientierung, nicht Kontrolle!

Unterscheiden
Sie zwischen
Wünschen und
Bedürfnissen!



Immer:

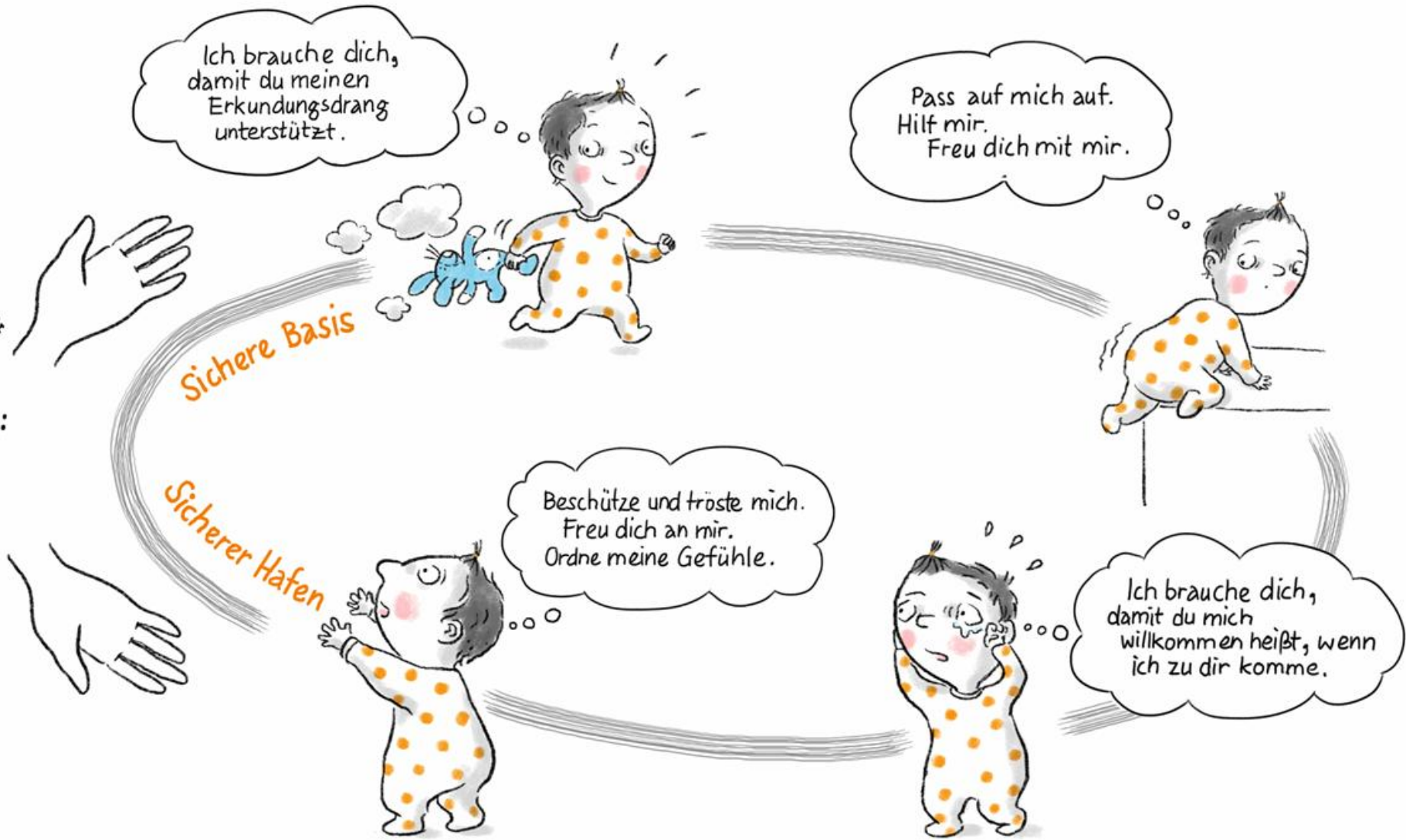
Sei größer,
stärker, klüger &
liebenswert.

Wenn möglich:

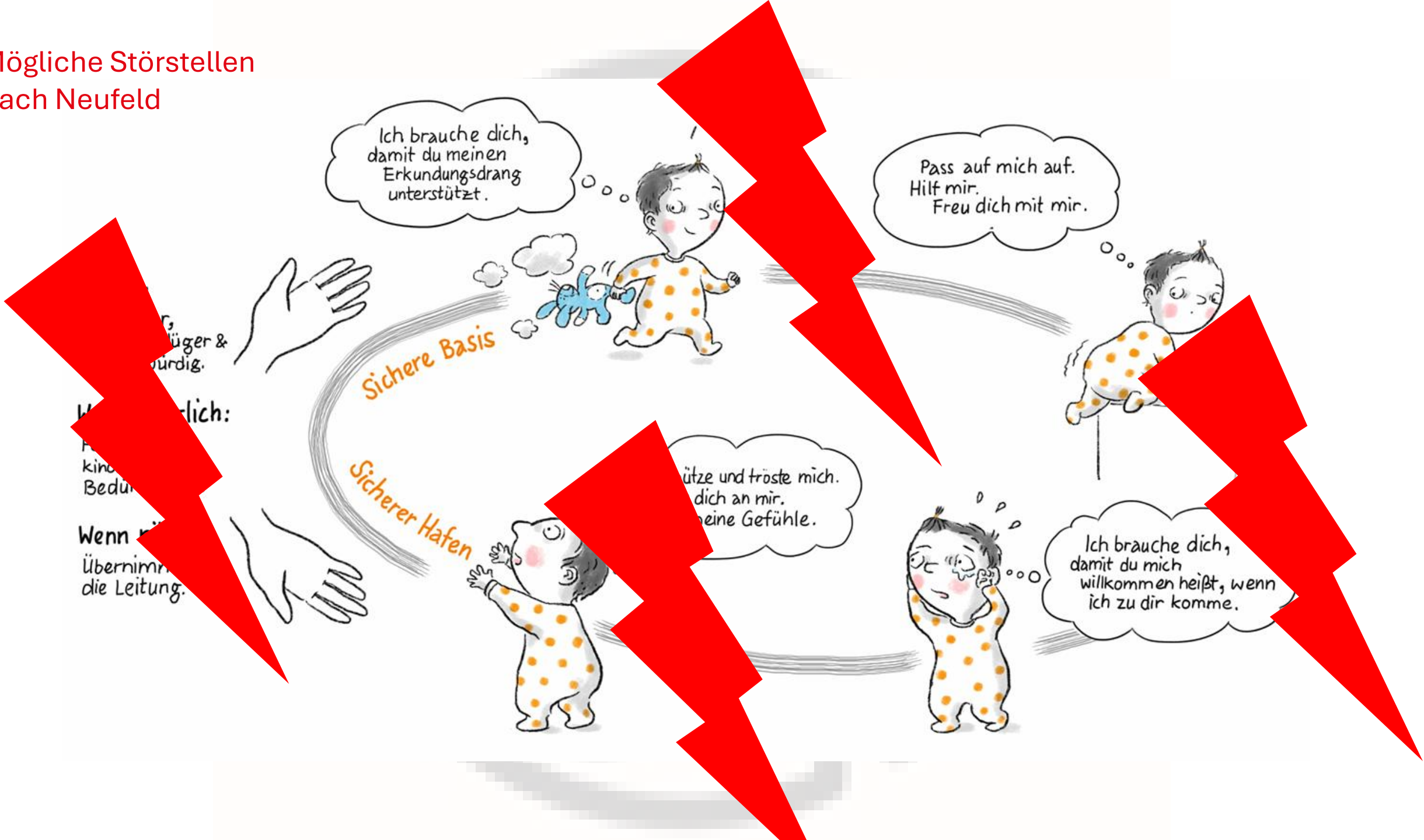
Folge meinen
kindlichen
Bedürfnissen.

Wenn nötig:

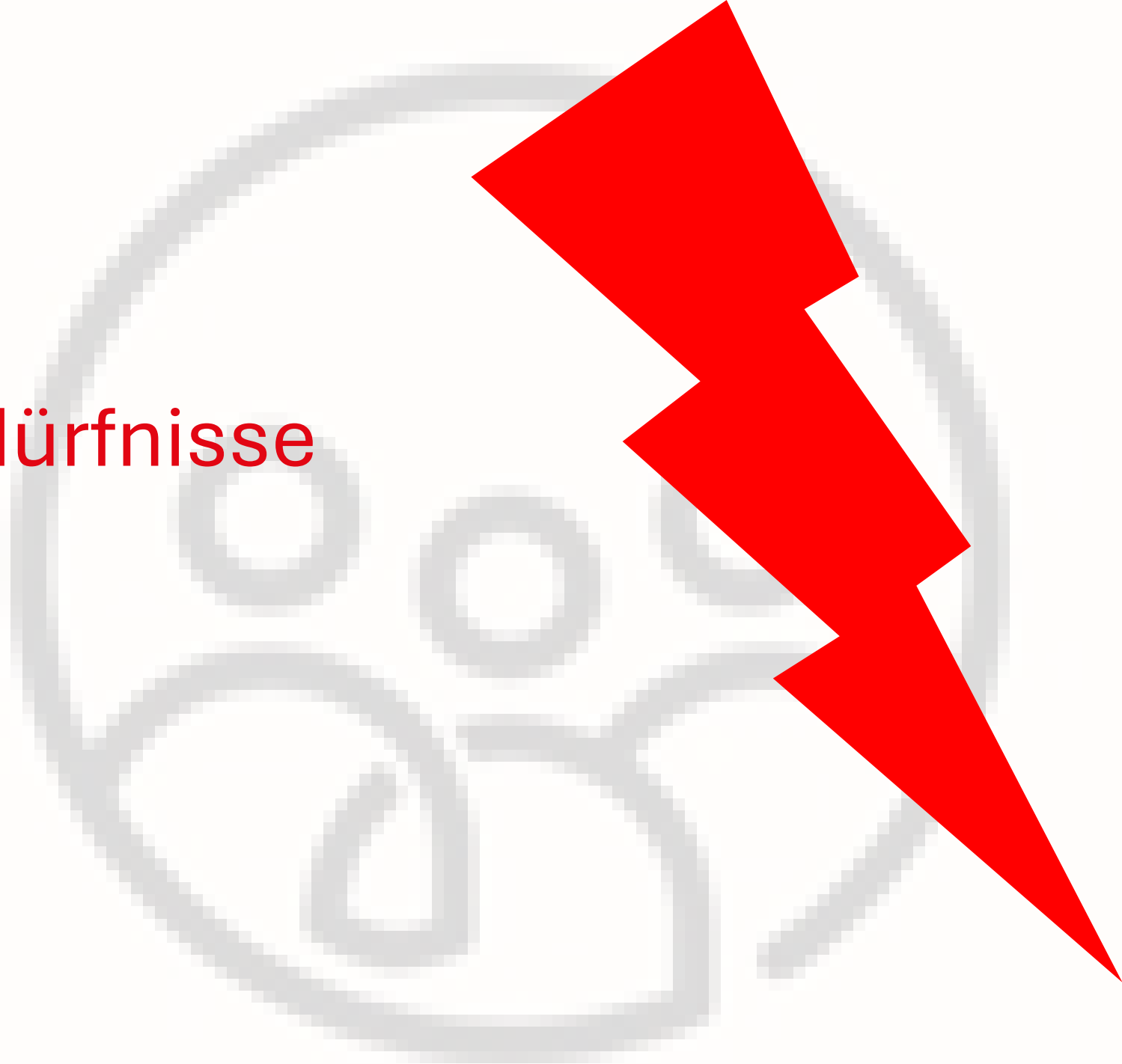
Übernimm
die Leitung.



Mögliche Störstellen
nach Neufeld



Grundbedürfnisse
erkennen





BINDUNG

- gesteuert vom Bindungsverhaltenssystem
- Kinder suchen bei Unwohlsein/ Stress die Nähe und den Schutz einer vertrauten Person
- ein aktiviertes Bindungssystem verhindert Exploration!

EXPLORATION

- umfasst Bedürfnis nach Autonomie und Bedürfnis nach Kompetenz
- gesteuert vom Explorationsverhaltenssystem
- Strafen, Drohungen, Manipulation verhindert Exploration
- Exploration braucht Ordnung und Struktur



Beispiel: Überbehütung

Die sechsjährige Hanna möchte allein Semmeln beim Bäcker kaufen.

Die Eltern haben sofort Sorge: „Das ist zu gefährlich.“ „Das schaffst du noch nicht.“ „Lass das lieber mich machen.“

Viele gut gemeinte Schutzmaßnahmen verhindern eigene Erfahrungen.

Hanna erlebt wenig Selbstwirksamkeit und entwickelt wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Manche Kinder reagieren darauf mit Rückzug, andere mit verstärktem Kontrollbedürfnis.

Beispiel: Autonomie wird als Ungehorsam erlebt

Der fünfjährige Ben möchte morgens selbst entscheiden, welche Jacke er anzieht. Die Mutter hat es eilig: „Nein, wir diskutieren jetzt nicht.“ „Zieh einfach die blaue an.“

Bens Bedürfnis nach Einfluss und Mitgestaltung findet kaum Raum.

Mit der Zeit kämpft er immer heftiger um kleine Entscheidungen:

„Ich bestimme das!“

„Nein!“

„Du kannst mir gar nichts sagen!“

Beispiel: Gefühle müssen schnell verschwinden

Die vierjährige Emma kommt nach einem langen Kindertag weinend nach Hause. Sie ist müde, hungrig und überfordert. Als sie wegen einer Kleinigkeit in Tränen ausbricht, reagieren die Eltern zunehmend genervt: „Jetzt hör doch endlich auf zu weinen.“ „Deswegen muss man doch nicht so ein Theater machen.“ „Du bist doch schon groß.“

Emma lernt nicht bewusst, aber wiederholt:
Starke Gefühle sind schwierig. Ich muss sie alleine bewältigen.

Später reagiert sie bei Frustrationen oft kontrollierend, bestimmend oder aggressiv.

Beispiel: Die Erwachsenen sind selbst überlastet

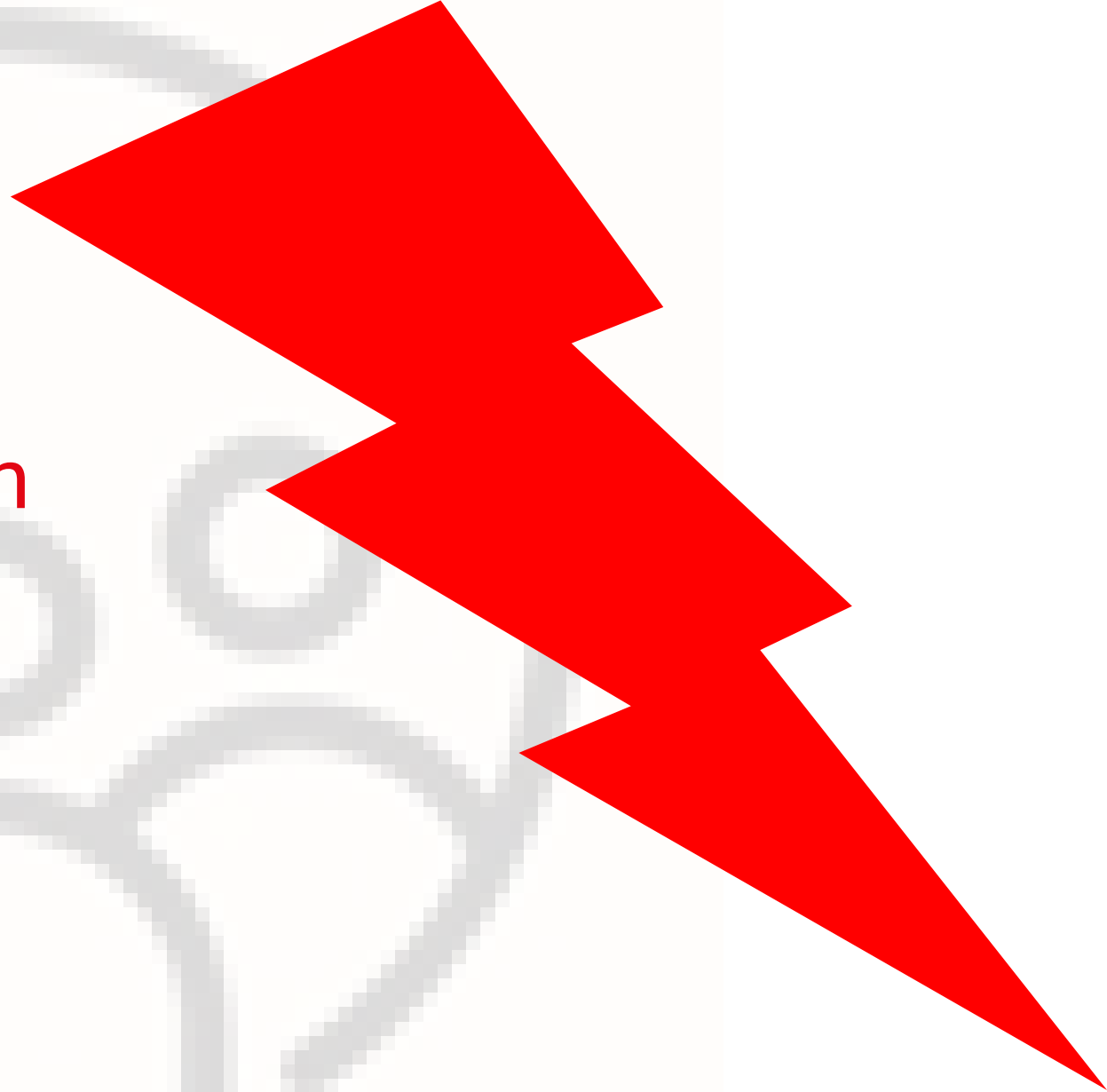
Zu Hause herrscht seit Monaten hoher Stress. Die Eltern arbeiten viel, es gibt häufig Streit, Termine und Hektik.

Wenn Paul Angst, Wut oder Traurigkeit zeigt, fehlt oft die emotionale Verfügbarkeit:
„Dafür habe ich jetzt keine Nerven.“ „Nicht schon wieder.“

Paul erlebt seine Bezugspersonen nicht mehr zuverlässig als emotionalen Anker.

Er versucht zunehmend, Situationen selbst unter Kontrolle zu bringen.

Entwicklungsstand kennen



Für die meisten Eltern und Erzieherinnen ist es ein wichtiges Ziel, die Kinder zu **prosozialem Verhalten, Kooperationsfähigkeit und Empathie** zu erziehen.

Damit dies gelingt, müssen zwei Dinge berücksichtigt werden:

- Empathie, Kooperation und prosoziales Verhalten können nicht „direkt“ gelernt werden
- Voraussetzung dafür sind die entsprechenden sozialkognitiven Fähigkeiten, die sich erst im Verlauf der Zeit entwickeln

=> Die meisten Erwachsenen neigen dazu, Kinder mit ihren Erwartungen zu überfordern!

Kleine Kinder sind
nicht in der Lage,
vorausschauend zu
handeln oder das
Handeln anderer in ihr
Denken
miteinzubeziehen.

Diese Fähigkeit
entwickelt sich
langsam erst ab dem
Kindergartenalter!



THEORY OF MIND

Wo sucht Sally ihren Ball?

Fast alle dreijährigen antworten: „Sally sucht in der Kiste!“
(frühkindlicher Egozentrismus)

Ca. 60% der vierjährigen – sechsjährigen Kinder antwortet „richtig“: „Sally sucht im Korb!“
(Fähigkeit zur Perspektivenübernahme)

Entwickelt sich im Verlauf der Kindergarten- und Grundschulzeit.
Setzt eine Vielzahl von sozialen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten voraus
(z.B. Perspektivenübernahme, Sprache, Emotionswissen, Emotionsregulation).

Korrekte Antwort „Sally sucht den Ball im Korb“:	
3-4-Jährige:	0%
4-6-Jährige:	57%
6-9-Jährige:	86%

Beispiel: „Immer ich!“

Beim Mittagessen verteilt die Erzieherin das Essen.

Zuerst bekommt eine Tischgruppe Kartoffeln, dann die nächste.

Der fünfjährige Leon ruft sofort:

„Immer bekommen die zuerst!“

„Das ist unfair!“

„Du magst die lieber als mich!„

Die Fachkraft ist überrascht. Aus ihrer Sicht folgt sie einfach der üblichen Reihenfolge.

Leon erlebt die Situation jedoch ausschließlich aus seiner eigenen Perspektive:

Ich muss warten.

Die anderen haben schon Essen.

Das fühlt sich ungerecht an.

Die Möglichkeit, dass die Fachkraft einfach systematisch austeilt und gar keine Bevorzugung beabsichtigt, kann er in diesem Moment noch nicht ausreichend berücksichtigen.

Beispiel: „Ich wollte doch nur helfen!“

Im Gruppenraum räumt die Erzieherin auf.

Der sechsjährige Finn schiebt einen Stuhl durch den Raum und stößt dabei versehentlich gegen den Bauklotzturm eines anderen Kindes. Der Turm fällt um. Das andere Kind schreit sofort:

„Das war Absicht!“

„Du hast meinen Turm kaputt gemacht!„

Obwohl Finn erschrocken reagiert und sofort sagt:

„Ich wollte nur helfen!“ fällt es dem Kind schwer, zwischen Absicht und Wirkung zu unterscheiden.

Für viele Kinder gilt:

Wenn etwas Schlimmes passiert ist, muss jemand es auch gewollt haben.

IMPULSKONTROLLE

Impulskontrolle ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich schrittweise (Reifung des Gehirns).



Wissen ist nicht gleich Können.

Ein Kind kann wissen:

„Ich soll warten.“

„Ich soll nicht dazwischenrufen.“

„Ich soll nicht hauen.“

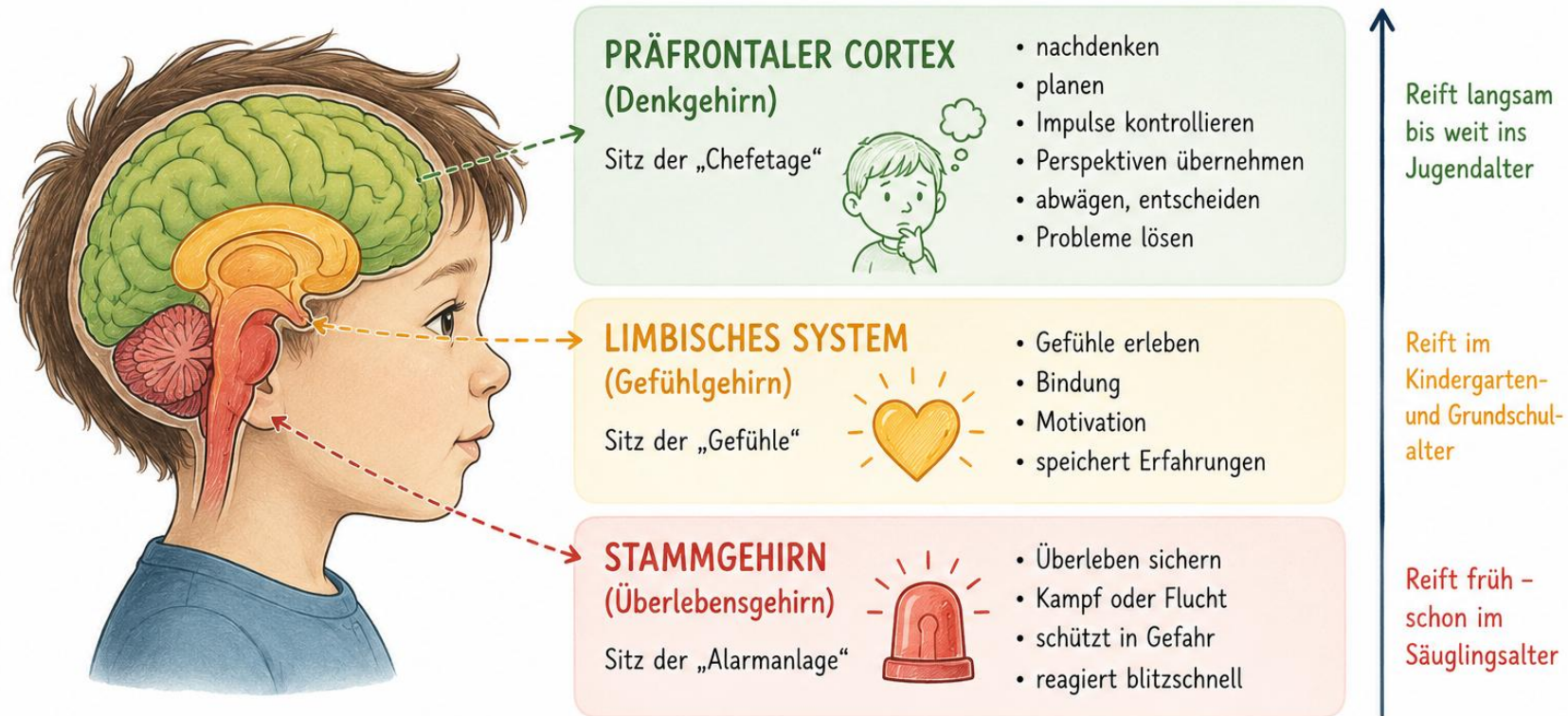
Und es trotzdem nicht schaffen.

Gefühlsregulation



Gehirnentwicklung – von unten nach oben

Das Gehirn reift von unten nach oben. Steuerung und Selbstkontrolle entwickeln sich langsam.



Kinder haben ein starkes Alarm- und Gefühlgehirn – aber die Steuerzentrale ist noch im Bau.



Darum handeln Kinder in Stresssituationen oft aus dem Gefühl heraus.

Wenn Kinder sich unsicher fühlen, versucht das Gehirn zunächst Sicherheit herzustellen.
Manche Kinder suchen dann Nähe.
Andere ziehen sich zurück.
Manche Kinder versuchen Kontrolle zu übernehmen.

⇒ **Alpha-Verhalten!**

Wir erwarten in solchen Situationen oft Verhalten aus der „Chefetage“. Das Problem ist: Das Kind ist gerade gar nicht in der „Chefetage“. Es ist damit beschäftigt, sein inneres Gewitter zu überstehen.

⇒ **Kinder brauchen Hilfe bei der Bewältigung von Gefühlen!**

Co-Regulation - Wie kann das gelingen?

Was fühlst du?



Das ist ok.



Nicht alles
geht



Lösung finden



Beispiel: Die Einladung

Die fünfjährige Lea erfährt, dass ihre beste Freundin zum Geburtstag eingeladen wurde, sie selbst aber nicht. Lea ist tief getroffen. Am nächsten Tag bestimmt sie im Kindergarten plötzlich:

„Du darfst hier nicht mitspielen!“

„Ich entscheide, wer mitmachen darf!,,

Lea kann ihre Enttäuschung noch nicht ausreichend verarbeiten.

Statt Traurigkeit zu zeigen, versucht sie durch Kontrolle wieder Sicherheit zu gewinnen.

Beispiel: Der neue Praktikant

In der Gruppe beginnt ein neuer Praktikant. Der sechsjährige Jonas beobachtet ihn ständig und korrigiert ihn: „Nein, die Schere gehört da hin.“ „So machen wir das nicht.“ „Ich erkläre dir das.,,

Die Fachkräfte erleben Jonas als kontrollierend. Tatsächlich reagiert er auf eine Veränderung, die ihn verunsichert.

Manche Kinder reagieren auf Unsicherheit nicht mit Rückzug, sondern mit verstärktem Kontrollverhalten.

Beispiel: Das verlorene Spiel

Beim Brettspiel verliert Lucas zum dritten Mal. Er wirft die Spielfiguren um und erklärt:

„Die Regeln sind blöd.“

„Ab jetzt spiele ich nach meinen Regeln.“

Lucas fehlt nicht das Wissen über die Regeln.

Er hat Schwierigkeiten, Frustration auszuhalten und angemessen zu regulieren.

Beispiel: Der Ausflug

Vor einem Ausflug wirkt Marie angespannt. Sie möchte ständig wissen: „Wann fahren wir los?“

„Wer sitzt neben mir?“ „Wer holt mich ab?“ „Was machen wir dann?“

Später versucht sie, andere Kinder herumzukommandieren.

Hinter dem kontrollierenden Verhalten steckt möglicherweise Angst vor einer ungewohnten Situation.

Kontrolle wird zum Versuch, Unsicherheit zu reduzieren.

Auf die Grundhaltung kommt es an!

Im Alltag kommen immer wieder Situationen vor, in denen Sie nicht auf die Gefühle von Kindern eingehen können.

Das ist in Ordnung!

Ab dem Kindergartenalter ist es auch nicht schädlich, sondern eher entwicklungsfördernd, Kinder auch mal mit der Emotionsregulation allein zu lassen.

Wichtig: **Ruhe bewahren!**

Wenn ein dysreguliertes Kind auf einen dysregulierten Erwachsenen trifft, ist der Machtkampf vorprogrammiert!

Wenn zwei im Stress sind, beginnt der Machtkampf

Mehr Stress bedeutet: weniger Zugang zur „Chefetage“ – mehr Kontrolle und Widerstand.

KIND UNTER STRESS



- starke Gefühle
- Überforderung
- Impulse übernehmen
- Bedürfnis nach Kontrolle
- kein Zugang zur „Chefetage“



ALARMANLAGE AN

TEUFELSKREIS DES MACHTKAMPFS



ERWACHSENER UNTER STRESS



- starke Reaktion
- Frustration
- Bedürfnis nach Kontrolle
- weniger Geduld
- kein Zugang zur „Chefetage“

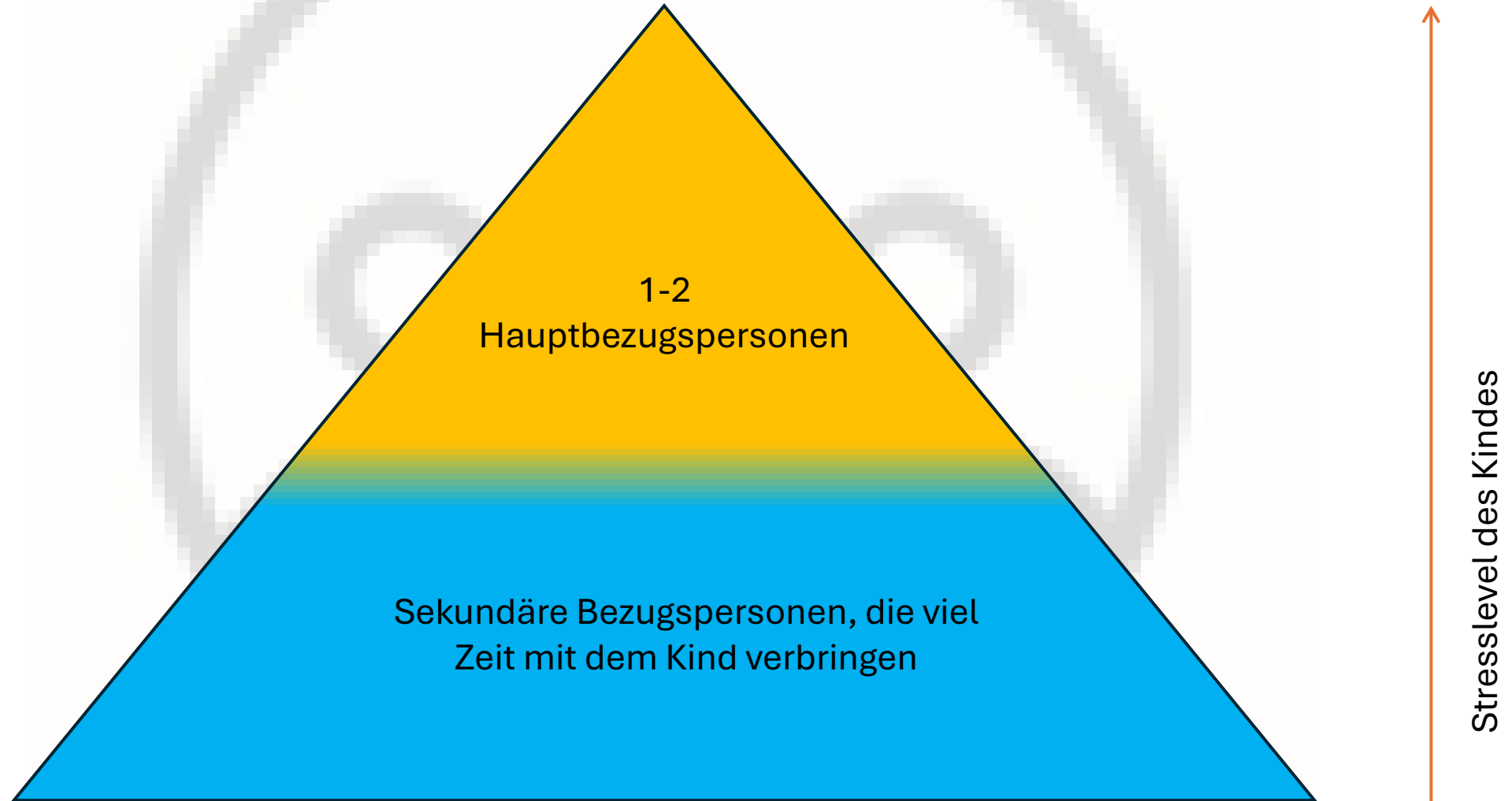


ALARMANLAGE AN



Hinter Kontrolle und Widerstand steckt oft ein Bedürfnis nach Sicherheit und Verbindung.

Sind Fachkräfte Bindungspersonen?



„Gut genug ist das neue Perfekt!“

(Jesper Juul)

Kinder brauchen keine perfekten Erwachsenen.

Kinder brauchen Erwachsene, die:

- verlässlich sind
- Orientierung geben
- Gefühle aushalten können

Merksatz:

Beziehung entsteht nicht durch Fehlerlosigkeit, sondern durch Verlässlichkeit.

Kinder mit Alphaverhalten brauchen oft keine stärkere Kontrolle, sondern mehr Orientierung.

Orientierung bedeutet:

- Verantwortung übernehmen
- Klarheit schaffen
- Sicherheit vermitteln
- Grenzen setzen, ohne Beziehung zu verlieren

Merksatz:

Führung ist etwas anderes als Macht.

Weg von Schuldzuweisungen

Viele Gespräche beginnen innerlich mit:
"Die Eltern setzen keine Grenzen." - Das ist selten produktiv!

Verstehen ist nicht Verständnis!

Beobachtungen statt Diagnosen

Nicht: "Ihr Kind übernimmt die Alpha-Rolle." sondern
"Uns fällt auf, dass Leon häufig versucht,
Situationen zu kontrollieren und Schwierigkeiten hat, Führung anzunehmen."

Gemeinsame Suche

Fragen:

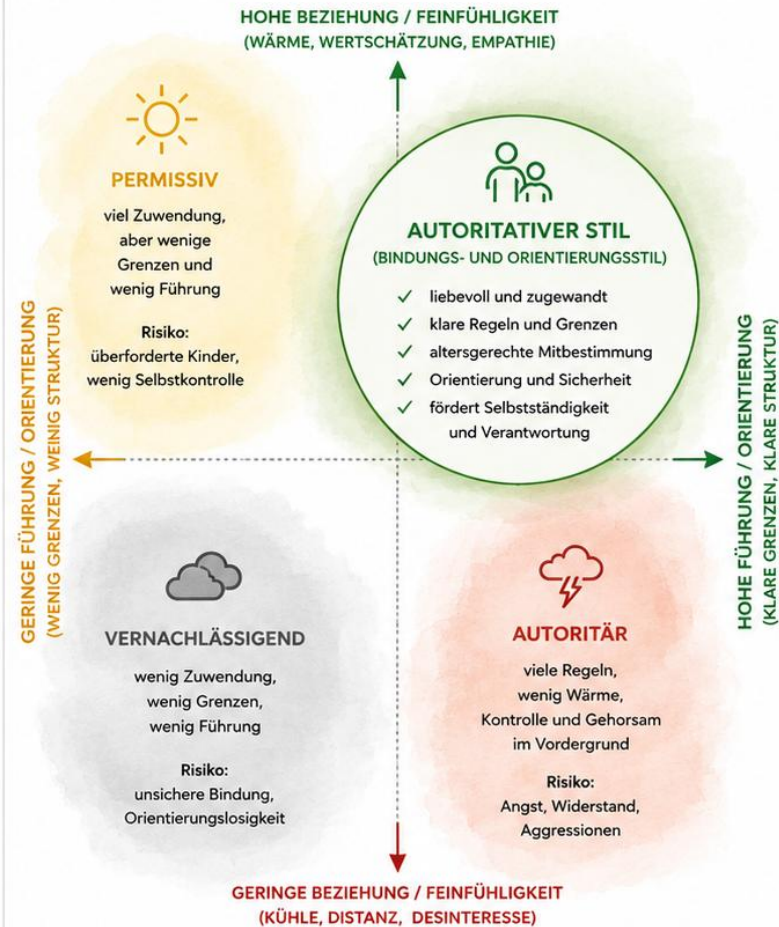
Wann gelingt Kooperation? Wann wird es schwierig? Was hilft dem Kind?

Eltern als Experten ihres Kindes

Auch wenn Fachkräfte Belastungen sehen.

2. Beziehung und Führung – das Ziel im Blick

Ein moderner Blick auf Erziehung



Unser Ziel: Kinder brauchen beides!

Eine starke Beziehung UND klare Führung geben Halt, Orientierung und Sicherheit.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!