



„NEURO-Blick“ | Mandy Hartmann
Sozialpädagogisches Angebot mit Schwerpunkt Autismus/ Neurodivergenz
Zingsgartenstraße 14, 06108 Halle (Saale)
Mobil: 0178-5377852
E-Mail: kontakt@neuroblick.de
Website: www.neuroblick.de

Wutausbruch vs. Meltdowns

Was ist ein Meltdown?

Ein Meltdown ist keine Trotzreaktion, sondern eine Überforderung des Nervensystems – wie ein innerer Alarm / innere Explosion.

Häufige Auslöser:

Reizüberflutung, Frust, plötzliche Veränderungen, körperliches Bedürfnis (Hunger, Müdigkeit)

Was kann ich bei einem beginnenden oder verlaufendem Meltdown tun?

1. Sicherheit vor allem

- Gefahren aus dem Weg räumen
- ruhig und in der Nähe bleiben → auch wenn dein Kind dich nicht anschauen will

2. Reize reduzieren

- Licht dimmen, Geräuschquellen ausschalten (Radio, Fernseher,...)
- Wenn möglich: ruhigen Ort anbieten → abgedunkeltes Zimmer, Rückzugsecke

3. Wenige Worte, beruhigende Präsenz

- Nicht belehren oder verhandeln („Beruhige dich“ hilft nicht)
- Sag eher: „Ich bin da. Du bist sicher. Ich helfe dir, wenn du willst.“

4. Berührung – nur, wenn willkommen

- Manche Kinder mögen Nähe (auf den Schoß nehmen, fester Druck mit Decke), andere nicht → respektieren
- Alternativen: neben dem Kind sitzen, rhythmisch atmen, Lieblingsstofftier reichen

5. Meltdown nicht stoppen, sondern begleiten

- Versuche nicht, den Meltdown zu beenden → das erzeugt noch mehr Stress
- Dein Ziel: sicher und ruhig bleiben, bis die Welle abebbt

Tipps danach – nach dem Meltdown, wenn das Kind wieder ansprechbar ist

1. Keine Strafen, aber Grenzen klären (später!)

- Wenn dein Kind in Panik Dinge geworfen hat, ist das kein „Ungehorsam“.
- Nach der Ruhephase: ruhig erklären, z.B.:
 - „Du warst sehr überfordert. Aber wir werfen keine Sachen. Ich helfe dir beim nächsten Mal.“

2. körperliche und emotionale Bedürfnisse checken

- Ist dein Kind müde? Hungrig? Braucht es eine Pause?
- Gib Wasser, einen Snack oder Kuscheleinheit.



„NEUro-Blick“ | Mandy Hartmann
Sozialpädagogisches Angebot mit Schwerpunkt Autismus/ Neurodivergenz
Zingsgartenstraße 14, 06108 Halle (Saale)
Mobil.: 0178-5377852
E-Mail: kontakt@neuroblick.de
Website: www.neuroblick.de

3. Beruhigungsritual etablieren

- Lieblingslied, Schaukelstuhl, Hörspiel, eine Höhle bauen mit Decken → was deinem Kind hilft, zur Ruhe zu kommen

Für Eltern

- **Du hast nichts falsch gemacht.** Dein Kind vertraut dir – deshalb zeigt es dir auch seine größten Gefühle.
- Nimm dir später einen Moment, um selbst zur Ruhe zu kommen.
- Führe ggf. ein Meltdown-Tagebuch: Wann, wo, was war davor? Das hilft bei Ursachenverständnis und Prävention.

Vorbereitungsideen für die Zukunft

- Reizsignale früh erkennen: Augenreiben, Unruhe, „weggucken“,...
- visuelle Tagespläne nutzen (Bilder für Abläufe)
- Feste Routinen schaffen → das gibt Sicherheit
- Notfalltasche packen für unterwegs → Snacks, Kopfhörer, Lieblingsgegenstand