

# ANALE PHASE (2. - 3. LEBENSJAHR)

**Die anale Phase nach Freud wird auch als erste Trotzphase bezeichnet. Ihr Kind hat gerade gelernt, selbstständig zu sein und stellt seine neu gewonnenen Freiheiten direkt auf die Probe**

Beißen, kratzen, schreien, nein sagen – wenn Kinder mit etwa zwei Jahren ihre motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln, geht die Trotzphase los. In dieser Zeit lernen sie, ihre Ausscheidungsfunktionen zu beherrschen. Die neuerworbenen Kompetenzen erlauben es dem Kind zum ersten Mal, Kontrolle über den eigenen Körper zu bekommen. Durch das bewusste Halten und Loslassen von Urin und Stuhlgang macht das Kind die Erfahrung der Selbstbestimmung.

Der Begriff "anale Phase" geht auf die Entwicklungspsychologie nach Sigmund Freud zurück. In diesem Abschnitt der kindlichen Entwicklung empfinden Kinder bei der Ausscheidung ihres Stuhlgangs durch die Kontrolle des Schließmuskels Lust. Der analen Phase geht die sogenannte orale Phase ("oral" = Mund) voraus. In der analen Phase verschiebt sich die Lustempfindung des Kindes vom Mund dann zum After.

## **Anale Phase: Warum trotzen Kinder?**

Dass sie ihre Muskeln beherrschen und über das Ausscheiden ihres Stuhlgangs selbst entscheiden können, ist für Kinder eine besondere Erfahrung. Sie gewinnen in der analen Phase Selbstvertrauen und wollen die Möglichkeiten ihrer Selbstständigkeit ausprobieren. Die Kleinen möchten am liebsten nur noch ihren eigenen Willen durchsetzen. Aber sie merken schnell, dass ihrem Freiheitsbedürfnis die Autorität der Eltern gegenübersteht.

## **Anale Phase: Der Machtkampf beginnt**

Wenn Eltern damit anfangen, Regeln einzuführen und ihr Kind im Zuge der Sauberkeitserziehung vom Töpfchen begeistern wollen, stößt das meist auf Widerstand. Schnell werden Sie als Eltern bemerken, dass sich der Drang nach Selbstbestimmung in der analen Phase auch auf andere Lebensbereiche überträgt: Kuscheltiere wollen nicht mehr hergegeben und das Zimmer darf von Ihnen nicht mehr betreten werden.

Die anale Phase ist eine Zeit, in der das Kind den Wunsch nach Autonomie und Getrenntsein hegt. Gleichzeitig möchte es aber auch weiterhin die Nähe der Eltern genießen und von ihnen versorgt werden. Ihr Kind macht in der analen Phase einen innerlichen Konflikt durch. Es muss erst noch lernen, dass es selbstbestimmt handeln kann, ohne die vertraute Geborgenheit aufgeben zu müssen und die Eltern dadurch zu verlieren. Neben seinen Stärken ist es auch mit seinen Schwächen konfrontiert und stößt immer wieder an seine körperlichen Grenzen. Freud und Leid liegen in der analen Phase dicht beieinander – dieses Wechselbad der Gefühle des Kindes macht sich durch Trotz bemerkbar.

## **Ich" und "mein" – die wichtigsten Wörter der analen Phase**

Zu Beginn der Sprachentwicklung reden Kinder von sich noch in der dritten Person. Bezeichnet Ihr Kind sich selbst als "Ich", ist ein wichtiger Entwicklungsschritt getan. Nun hat Ihr Nachwuchs das Bewusstsein erlangt, dass es eine eigenständige Person ist. Auch das kleine Wörtchen "mein" bekommt in der analen Phase eine besondere Bedeutung. Wahrscheinlich werden Sie dieses Wort öfter zu hören bekommen, wenn Ihr Kind etwas nicht mehr hergeben möchte oder nicht gerne mit anderen Kindern teilt. Hinter diesem Ausdruck steckt der Wunsch nach Abgrenzung.

## **Nein, nein und nochmals nein: Wenn die anale Phase Eltern verzweifeln lässt**

Noch öfter als "mein" wird Ihr Kind "nein" sagen. Dieses typische Trotzphasen-Verhalten kann ganz schön nervig sein und bringt Mütter beim Essen, in der Kita oder auf dem Spielplatz regelmäßig zum Verzweifeln. Hinter dem Nein Ihres Kindes steckt wieder der Wunsch, den eigenen Willen durchzusetzen. Das Kind muss lernen, dass es Dinge gibt, über die es nicht selbst entscheiden kann und bei denen es sich der Autorität der Eltern beugen muss.

## **Wie können Eltern sich verhalten?**

Doch wie verhält man sich am besten, wenn das Kind im Sandkasten spielt und sich mit einem beharrlichen "Nein" dagegen wehrt, nach Hause zu gehen? Es gibt Situationen, in denen hilft tatsächlich nur noch das Kind unter Tränen nach Hause zu tragen – zum Beispiel, wenn das Kind müde und gar nicht mehr aufnahmefähig ist. Ansonsten sollten Sie es erst einmal damit versuchen, das erste "Nein" ein paar Minuten wirken zu lassen und dann erneut Ihre Frage zu stellen. Wahrscheinlich wird die Antwort Ihres Kindes schon etwas milder ausfallen. Kinder lieben es, in diesem Alter kleine Entscheidungen zu treffen. Sie können Ihrem Nachwuchs eine Auswahl anbieten, damit es sich nicht trotzig gegen Ihre Autorität wehrt. Fragen Sie zum Beispiel nach, ob es lieber mit dem Bus nach Hause fahren möchte oder noch ein Stückchen zu Fuß gehen mag. So geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, selbst wählen zu können, statt über es zu bestimmen.

## **Herrsüchtig? Kinder in der analen Phase wollen den Ton angeben**

Die anale Phase ist davon geprägt, dass Kinder immer wieder versuchen, ihre Umwelt zu beherrschen. Sie lernen, dass sie eigenständige Menschen sind, die sich von ihrer Mutter ablösen. Auf der einen Seite kann diese Trennung sehr reizvoll sein und die Kinder fordern das Alleinsein sogar ein. Auf der anderen Seite macht es ihnen in einigen Momenten aber auch Angst. Dann versuchen sie sich ein Stück ihrer Verbundenheit wieder zu erlangen, indem sie der Mutter etwas befehlen. "Mama, hol mir das Auto!" – solchen Wünschen kann natürlich nicht immer nachgegeben werden, aber manchmal hilft es, um dem Kind wieder ein gutes Gefühl zu geben: Trotz Getrenntsein sind Sie auch miteinander verbunden.

## **Wie wichtig ist die anale Phase für die Entwicklung?**

Dass Kinder sich mit dem Ich und den eigenen Gefühlen in der analen Phase auseinandersetzen, ist wichtig für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit.

Kinder sollten die anale Phase nicht mit negativen Äußerungen der Eltern verbinden. Das Zurückhalten und Entleeren der Ausscheidungen löst bei Kindern schöne Gefühle aus. Schimpfen Sie nicht und zeigen Sie keinen Ekel, wenn beim Geschäft mal etwas schiefgeht. Es besteht sonst die Gefahr, dass Ihr Kind seinen Genitalbereich selbst als ekelhaft empfindet und sich schämt. Auch zu strenge und zu frühe Sauberkeitserziehung wird nicht empfohlen. Laut einer Schweizer Studie ist selbst das Töpfchentraining nicht nötig: Man kann Kinder beim Sauberwerden zwar unterstützen, sie aber nicht trainieren. Eine übermäßige Reinlichkeitserziehung könnte später außerdem zu einer Zwangsstörung führen.

## **Wann ist die anale Phase zu Ende?**

Dem Ende der ersten Trotzphase fiebern Eltern entgegen. Wie lange sie dauert, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Meist sind die Kleinen aber mit etwa vier Jahren aus dem Gröbsten heraus. Im Alter von etwa zwei Jahren tauchen Kinder parallel bereits in eine weitere Entwicklungsphase ein. In der sogenannten genitalen Phase beginnen sie, sich für ihre Geschlechtsteile zu interessieren. Nach Sigmund Freud kommen Kinder im Alter von drei Jahren auch in die ödipale Phase – hier erleben Sie den Unterschied zwischen den Geschlechtern.