

Aggression` (Lat. Bewegung) ist ein biologisches Verhaltensmuster und wird zum Schutz, in Tier und Mensch aktiviert. Diese Energie ermöglicht es anzugreifen, um ein Revier zu verteidigen oder Ressourcen zu schützen. Aggressive Verhaltensmuster können durch spezifischer Situationen aktiviert werden z.B. Hilflosigkeit, Frustration, Schmerz. Wie sich Aggressionen beim Einzelnen zeigen hängt von sozialen Normen ab.

Unter bestimmten Bedingungen kann das biologische Verhaltensmuster zu destruktiver Gewalt,,entarten“. Man kann ein Verhalten als Aggression einstufen, wenn ein "gegen einen Organismus, sich selbst oder Andere, gerichtetes Austeilen schädigender Reize wie absichtliches verletzen, zerstören und vernichten, Schmerzen zufügen, ärgern, stören, beleidigen etc.

erkennbar ist.

GRUNDLEGENDES VERHALTEN

Entartete Aggression ist ein sicheres Zeichen für innerpsychische Verletzungen - Weinen ist die Heilung. Hinter einem solchen Verhalten steckt der verzweifelte Versuch das System irgendwie zu regulieren und innerpsychische Integrität zu wahren. Wenn ein Kind sich wie hier beschrieben verhält, solltest du dabei helfen, die dahinter liegenden, angestauten Gefühle, natürlich zu entlasten. Versuche die Verzweiflung des Kindes hinter dem aggressiven Verhalten zu sehen und unterstütze es dabei, sich durch weinen zu entlasten. Biete hierfür einen sicheren und geschützten Rahmen und bleib beim Kind bis es sich entlastet hat, das kann 20 Minuten bis zu Stunden dauern und sich wiederholen. Werte und urteile das destruktive Verhalten nicht, sondern sieh die dahinterliegende Verzweiflung und Not. Ermutige es zum weinen und halte es aus. Du wirst erstaunt sein, wie sich danach das Verhalten dauerhaft verändert.

Erste-Hilfe bei aggressivem Verhalten

1. Hilf Deinem Kind dabei, Wut zu verbalisieren

Wut ist ein Gefühl was einfach von Natur aus vorhanden ist und sein darf. Erst wenn es nicht entsprechend zum Ausdruck kommen kann oder darf, resultiert oft aggressives Verhalten daraus. Lasse das Gefühl der Wut bei Deinem Kind zu und akzeptiere das Gefühl als Reaktion auf eine Enttäuschung, Frust oder sonstiges. Du könntest Deinem wütenden Kind sagen:

„Ich sehe, dass du gerade wütend bist, das ist auch echt doof, dass Dir das jetzt passiert ist!“

Oder ähnliches. Kinder erleben Gefühle, auch Frustrationen viel extremer wahr als wir Erwachsene. Nimm dein Kind mit dem aktuellen Gefühl ernst und hilf dabei, das Gefühl zu verbalisieren.

Vor allem kleinere Kinder sind noch nicht in der Lage ihre Gefühle zu äußern geschweige denn zu reflektieren.

Unterstütze Dein Kind dabei, indem Du beispielsweise sagst:

„Das ist wirklich ärgerlich/frustrierend/etc. was Dir gerade passiert ist. Lass uns gemeinsam schauen, was wir machen können, damit wir uns wieder mehr freuen können oder weniger ärgern müssen.“

a) Hole es da ab wo es steht, indem Du mitfühlend beschreibst wie es Deinem Kind gerade zumute ist

b) Fokussiere mit einer Frage auf mögliche Lösungen und biete dabei Deine Hilfe an.

Wissenswert: Hinter der Wut verbirgt sich meistens das Gefühl von Traurigkeit, Frustration und Unzulänglichkeit. Hilf Deinem Kind dabei in diese Gefühlsebenen zu gelangen und zu spüren was da ist.

Der wichtigste Satz: Sage ruhig „Alles was da ist darf jetzt sein!“

2. Bleib authentisch, wenn Du Dich gerade selbst über das aggressive Verhalten Deines Kindes ärgerst

Beschreibe Dein Gefühl und sprich es aus:

„Ich ärgere mich gerade sehr, wenn Du mit Deinen Sachen wirfst!“

Dadurch lernt Dein Kind, dass man Wut und Ärger verbal äußern darf, ohne aggressiv werden zu müssen (Vorbildfunktion!)

3. Wecke Aufmerksamkeit Deines Kindes, indem Du leise sprichst

Auch wenn es Dir zunächst schwerfällt, versuche ganz leise mit Deinem Kind zu sprechen. In den meisten Fällen wird ein Kind, dann auch leise, denn es möchte wissen was Du sagst. Kinder sind von Natur aus neugierig. Das funktioniert prima, wenn Die Stimmung zu kippen droht - wenn Dein Kind bereits im Agro-Modus (Stammhirn-gesteuert) ist, funktioniert das nicht immer.

4. Reguliere mit Deinem Erwachsenensystem

Hat sich Dein Kind in einem extremen Anfall von Wut hineingesteigert, besteht die Gefahr, dass es anderen und sich selbst Schaden zufügen kann. Dann musst Du es körperlich ruhigstellen. Zuerst rufst Du laut „STOPP!“ das führt zu einem kurzen Schreckreflex und Dein Kind hört kurz auf, um sich zuschlagen. Als nächstes umschließt Du es mit Deinem Körper. Halte Dein Kind so fest wie nötig und wende so wenig Kraft wie möglich an. Atme dabei ruhig, tief, ein und aus. Der Körperkontakt mit Deinem reifen System wirkt sich regulierend auf Dein Kind aus und es beruhigt sich nach kurzer Zeit. Lege Eine Hand auf den Hinterkopf, das beruhigt zusätzlich. Ermutige es sich natürlich zu entlasten und zu weinen. *„Alles darf sein, Deine Gefühle sind jetzt sehr stark, Du bist bei mir in Sicherheit, Du bist OK“ etc.*

5. Lasse niemals zu, dass Dein Kind durch Aggressionen etwas erreicht!

Der Umgang mit aggressivem Verhalten ist gar nicht so einfach, da man als Mama oder Papa allzeit verständnisvoll und tolerant sein will. Doch das heißt nicht, dass Du Dein Kind in einer Harmoniesuppe der Lieblichkeit orientierungslos schwimmen lassen darfst. Eltern sind Vorbilder und Lehrer und keine gleichberechtigten Partner oder Freunde. Als Elternteil musst Du Deinem Kind Orientierung, durch sinnstiftende Regeln („Wir schlagen nicht!“) und persönliche Grenzen geben (Dinge zerstören, andere schädigen, beschimpfen etc.). Achte in Deinem eigenen Interesse darauf, dass es durch aggressives Verhalten keine Vorteile, im Sinne von mehr Aufmerksamkeit als sonst erhält, oder sonstige Ziele damit erreicht.

6. Konsequenzen sind Pflicht, Strafen sind tabu!

Vor allem emotionale Strafen wirken sich kontraproduktiv aus und führen zu noch mehr Hilflosigkeit, Wut und letztendlich zu Aggressionen. Setze stattdessen auf natürliche Konsequenzen, die verhaltensregulierend wirken. Mehr zum Thema positive und negative Konsequenzen findest Du im 6 - Schritte Elterncoaching.

7. Auf die eigene Vorbildfunktion achten: Wie gehe ich als Elternteil mit meiner Wut um und was lebe ich vor?

Das Verhalten der Eltern hat eine wichtige Model-Funktion. Sehen Kinder, wie die Eltern, Gewalt (kann auch verbal sein) als Lösungsstrategie anwenden, wird es als akzeptabel erlebt und selbst als Strategie verwendet. Sollte einmal eine Situation nicht mit Gewalt zu lösen sein, tritt ein Gefühl von Hilflosigkeit auf und die nicht-gelebte, aggressive Energie bei der nächst besten Situation entladen. Eltern die ständig schimpfen und laut sind brauchen sich nicht wundern, wenn die eigenen Kinder ähnliches Verhalten an den Tag legen.

Viel Erfolg bei der Umsetzung