

Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern

Warum haben wir Aggressionen

Im Alltag gibt es viele Situationen, die Aggression und Wut entstehen lassen, denn Kinder müssen erst lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Sie versuchen, ihrem Ärger Luft zu machen, indem sie zum Beispiel brüllen, schreien, herumtoben oder gar kratzen, beißen oder schlagen. Oft stehen Eltern dem aggressiven Verhalten ihrer Kinder hilflos gegenüber. Es ist wichtig zu verstehen, warum sich ein Kind in bestimmten Situationen aggressiv verhält, um gelassen damit umzugehen. Eigene Wut über die Wut des Kindes lässt solche Situationen eskalieren.

Wir haben vier Grundgefühle: Wut, Angst/Furcht, Traurigkeit und Freude. Alle anderen Gefühle sind Mischungen dieser vier. Sie alle sind ein Ergebnis einer evolutionären Entwicklung, um das Überleben der Menschen zu sichern und das Bewältigen von Problemen zu unterstützen. Ärger und Wut sind die Folgen von Frustrationen. Diese führen oftmals zu Aggressionen, die nützlich sind, weil wir Angriffe abwehren müssen, uns vor unfairem und herabsetzendem Verhalten anderer schützen wollen oder ein Ziel erreichen möchten, jedoch auf dem Weg dorthin Hindernisse auftauchen, die uns frustrieren. Wenn die Überwindung der Hindernisse nicht gelingt, entsteht oftmals ein Aggressionsstau, der Energie bündelt, um mit mehr Energie das Hindernis zu beseitigen.

Trotz und Wut bei Kindern

Kinder starten mit der ersten Erfahrung ins Leben, dass die Umgebung alles tut, um ihre Bedürfnisse so schnell und vollständig wie möglich zu befriedigen. Anfangs können sie dazu nur mit lautem Schreien beitragen und wenn sie das Glück haben, von fürsorglichen und einfühlsamen Menschen umgeben zu sein, ist ihr Schreien auch erfolgreich. Diese Erfahrungen beim Start ins Leben führen zu Urvertrauen guten Bindungen zu Bezugspersonen und einem positiven Grundgefühl. Allerdings ändert sich diese Grunderfahrung bereits im ersten Lebensjahr und nun werden Wut, Trotz und Aggressionen ein wichtiges Thema in der Eltern-Kind-Beziehung

Kinder müssen neue Erfahrungen machen und Eltern müssen sich verändern

Bereits wenn das Kind eigene motorische Aktivitäten entwickelt (robben, kriechen, laufen) macht es unweigerlich die Erfahrung, dass die Umgebung sich nicht mehr immer und überall an seinen Bedürfnissen und Erwartungen orientiert. Das Kind muss nun die Umgebung zunehmend als Herausforderung begreifen. Das führt notwendigerweise zu Frustrationserfahrungen. Ein Stuhl z.B., unter den das Kind gekrabbelt ist, bleibt ungerührt stehen, wenn das Kind den Kopf hebt und sich diesen stößt. Diese nicht immer angenehmen Erfahrungen stoßen wichtige Lernprozesse an, die Wachstum und Entwicklung in Gang setzen. (Man wächst bekanntlich an Herausforderungen). Das Kind reagiert auf diese neuen - oft zu Anfang frustrierenden - Erfahrungen mit Trotz, Wut und Aggressionen. Das ist normal und daher sollten Eltern auf dieses Trotzverhalten gelassen reagieren.

Doch das fällt Eltern nicht leicht, denn nun müssen auch sie etwas Neues lernen und ihr Verhalten dem Kind gegenüber verändern. Die bisherige „Butlermentalität“, (das Kind hat immer erste Priorität, alles andere kann warten, wenn es sich meldet), muss sich schrittweise verändern. Eltern müssen nun zwischen wichtigen Bedürfnissen des Kindes, auf die sofort reagiert werden sollte, Bedürfnissen, die einen Aufschub ermöglichen und Wünschen, die nicht erfüllt werden sollten, unterscheiden. Das fällt oft schwer, da das Kind auf alle Frustrationen wütend reagieren kann, unabhängig davon, wie wichtig oder unangebracht die Forderungen und Wünsche des Kindes sind. Kinder akzeptieren diese Versagungen am ehesten und lernen schnell damit umzugehen, wenn Eltern gelassen mit diesen notwendigen Frustrationserfahrungen des Kindes umgehen und weder mit Nachgiebigkeit noch mit eigener Wut auf das Kind reagieren.

Ein gefährlicher Teufelskreis

Was passiert, wenn Eltern in der „Startposition“, mit der Eltern sein beginnt, verharren und weiterhin versuchen, so prompt und vollständig wie möglich auf die Wünsche und des Kindes einzugehen und auf jede Frustration des Kindes mit dem Bemühen reagieren, es so schnell wie möglich zufrieden zu stellen? Das Kind lernt sehr schnell, dass Wut, Trotz und Aggressionen einen „Sesam öffne dich“-Effekt haben. Die „Butlerpotentiale“ der Eltern werden erfolgreich aktiviert und das Kind wird dazu motiviert, diese Gefühle gezielt einzusetzen, um seine Wünsche erfüllt zu bekommen. Das frustriert wiederum die Eltern, deren Bemühungen, das Kind zufrieden zu stellen, immer häufiger scheitern, weil ihr Kind nun Unzufriedenheit, Wutausbrüche und Trotzanfälle inszeniert, denn diese Strategie ist ja für das Kind von Erfolg gekrönt. Damit kommt nicht selten ein Teufelskreis von Trotz, Wut und Aggressionen zwischen Eltern und Kind in Gang.

Wut und Aggressionen zwischen Geschwistern

Geschwisterstreitigkeiten sind ein häufiges Thema in der Familie. Der Versuch, diese zu schlichten, führt bisweilen zur Zunahme von Konflikten.

Falls der Konflikt nicht eskaliert und die Kinder den Konflikt allein gelöst bekommen, sollten Eltern nicht eingreifen, sondern die Kinder das Austragen von Konflikten üben und erlernen lassen.

Haben Eltern den Eindruck, dass die Situation „aus dem Ruder läuft“ oder der Streit die Eltern nervlich strapaziert, sollte der Streit unterbrochen werden, ohne irgend einen wertenden, für das eine oder andere Kind Partei ergreifenden Kommentar abzugeben, ohne ein Kind zu maßregeln (allenfalls beide bzw. alle: „Diesen Radau höre ich mir nicht länger an, Schluss damit!).

Zur effektiven Unterbrechung solcher Streitigkeiten ist es hilfreich, die Kinder für mindestens 30 Minuten zu trennen (bei eigenen Kinderzimmern problemlos, ansonsten so in der Wohnung verteilen, dass kein Kind bevorzugt wird).

Jeder Versuch seitens der Kinder, dem anderen die Schuld für den Konflikt zu geben, sich über den anderen zu beklagen, sollte sofort gestoppt werden, etwa mit den Worten: „Was hier passiert ist, interessiert mich nicht, mich interessiert nur, dass es aufhört!“

Nach ca. einer halben Stunde können die Kinder wieder zusammen spielen, sofern beide das wollen. Entsteht neuer Streit, sollte für den Rest des Tages der Kontakt zwischen den Kindern unterbunden werden.

Gleich drei positive Effekte dieses Verfahrens sind zu erwarten:

Der Aufwand für die Eltern ist gering. Ohne „Schiedsrichter“ spielen zu müssen, ohne „Recherchen“ anstellen zu müssen, kann die Situation beendet werden.

Die Schuldfrage klären zu wollen, abzuwägen, wer was zu verantworten hat, ist oft unmöglich und sehr zeitaufwendig. Durch das beschriebene kurze Verfahren besteht nicht die Gefahr, dass die Kinder sich über den Umweg „Geschwisterstreit“ Zuwendung und Aufmerksamkeit holen.

Die älteren Geschwisterkinder erhalten keine „Strafen“ und Vorwürfe und werden nicht zu „Sündenböcken“, die jüngeren Geschwister werden nicht ermutigt, Konflikte zu provozieren, da sie keine Unterstützung von den Eltern zu erwarten haben.

Außerdem ist in der Geschwisterkommunikation die Rangfolge bedeutsam. Die älteren Kinder „dominieren“ die jüngeren, die jüngeren Geschwister schauen zu den älteren auf und lassen sich von diesen lenken und beeinflussen. Ein Gefälle ist somit normal und sollte von den Eltern akzeptiert werden. Elterliche Vorstellungen von „Gerechtigkeit“ unter den Kindern und „Gleichberechtigung“ der Kinder müssen in diesem Kontext relativiert werden.

Bücher zum Thema.

Steve Biddulph, Das Geheimnis glücklicher Kinder (23. Auflage 2007)

Achim Schad, Kinder brauchen mehr als Liebe (5. Auflage 2017)