



Handout: Referat „Aggression – Raus aus der Negativspirale“

Übersicht

- Wie entsteht Aggression überhaupt?
- Worauf liegt der elterliche Fokus? Ein Aha-Erlebnis.
- Sekundäres und primäres Gefühl
- Unbefriedigte Bedürfnisse und Wünsche – das macht hilflos.
- Aggression als Alarmsignal
- Voller Becher – leerer Becher
- Wie kann ich hilfreich sein?
- Wachstum durch Aggression?
- Wenn ich nicht hilfreich sein kann
- Enttabuisierung, Akzeptanz von Aggression
- Beziehungspflege



Übung zum Einstieg:

Was bedeutet für dich konkret in deiner jetzigen Situation das Wort „Aggression“? Gibt es davon ein Bild oder eine Situation?

2

Setze dich gedanklich in einen Kinosessel oder auf einen Stuhl und betrachte das Bild oder die konkrete Situation von Aussen wie im Kino. Sieh dir das Verhalten deines Kindes an. Was tut es? Was sagt es? Atme auf deinem Stuhl ganz bewusst – Du bist sicher auf deinem Kinostuhl. Nimm dein Kind ganz bewusst wahr. Frage dich: Was könnte mein Kind gut gebrauchen in dieser Situation. Was wäre vermutlich hilfreich?

Betrachte auch dich in der Situation von deinem Kinosessel aus. Behalte die Distanz und nimm wahr, wie du dich in der Situation verhältst und was du sagst. Nimm nur wahr. Urteilsfrei. Achte auf deinen Atem. Du bist sicher im Hier und Jetzt auf deinem Kinostuhl. Frage dich auch hier: Was könnte diese Frau/dieser Mann, den ich da sehe, jetzt gut gebrauchen? Was wäre vielleicht hilfreich?

Schreibe auf, was dir dazu einfällt.

Aggression und ihre Ursachen

Aggression bedeutet laut Duden „Sich auf etwas zubewegen“, „heranschreiten“. Es ist also eigentlich kein Gefühl sondern eine Verhaltensweise eines Organismus.

Aggression ist ein in Tieren und Menschen verankertes Verhaltensmuster zur Verteidigung oder Gewinnung von Ressourcen und zur Bewältigung potenziell gefährlicher Situationen. Innerhalb der Psychotherapie z. B. auch der Gestalttherapie stellt sie auch eine Form dar, etwas Neues zu Erschaffen und Hindernisse zu überwinden.

Aggression ist ein Verhalten:

als Reaktion auf psychisches od. physisches Leid, z. B.

- Hunger
- Kälte
- Gewalt/Schmerz
- Hitze, etc.
- Verletzung der psychischen Integrität
- Ausschluss aus einer Gemeinschaft

eine Methode, um ein Ziel zu erreichen, z. B.

- Verteidigung oder Besitz (Territorium, Spielsachen bei Kindern z.B.)
- Rangordnung
- Rivalität (Sport z.B.)
- Beruf (Position)

3

Aggression wird z. B. hervorgerufen durch Hitze, Kälte, Schmerz, Furcht oder Hunger – alle herrührend aus dem ungestillten Grundbedürfnis nach Selbsterhaltung und Sicherheit sowie Entwicklung. Aber Aggression stellt aber auch eine Methode dar, um ein Ziel zu erreichen, z. B. die Verteidigung von Besitz oder Territorium (z. B. in Kriegen) oder Verteidigung von Spielzeug bei Kindern. Aggression benötigt es auch bei sportlichen Rivalitäten, beispielsweise im Eishockey.

Die Ausprägung von aggressivem Verhalten hängt ab z. B. von

- Rollenmodellen
- Raum- Platzverhältnissen (Wahrung körperlicher Grenzen, hohe Gruppendichte)
- Persönlichen Erfahrungen
- Hormonen (Serotonin, Testosteron)
- Alkohol, Drogenkonsum
- Selbstwertgefühl

...Eine in jedem Menschen innewohnende Disposition und Energie... die sich von Selbstbehauptung bis zur Grausamkeit ausdrückt.

Heinelt, 1982

Ob und wie Aggressionen im Verhalten ausgedrückt werden, hängt von sozialen Normen ab (z. B. Umwelt, Rollenvorbilder, geltende Gesetze). Eine hohe Gruppendichte (z. B. in Kindertagesstätten oder in grossen Schulklassen) kann ebenso aggressives Verhalten fördern, weil die persönliche Integrität (in diesem Fall die körperliche Grenzen) evt. über längere Zeit nicht gewahrt werden kann, (z. B. auch keine Ruhepausen, etc.). Aber auch von „inneren Bedingungen“ wie den persönlichen Erfahrungen eines Individuums oder zum Beispiel dem entwicklungspsychologischen Stand, dem eigenen Selbstwertgefühl oder der Resilienz (allgemeine psychische Widerstandsfähigkeit).

So ist Aggression zu verstehen als eine Energie, die sowohl destruktiv und zerstörerisch wirkt – als auch systemerhaltend und somit überlebensnotwendig ist.

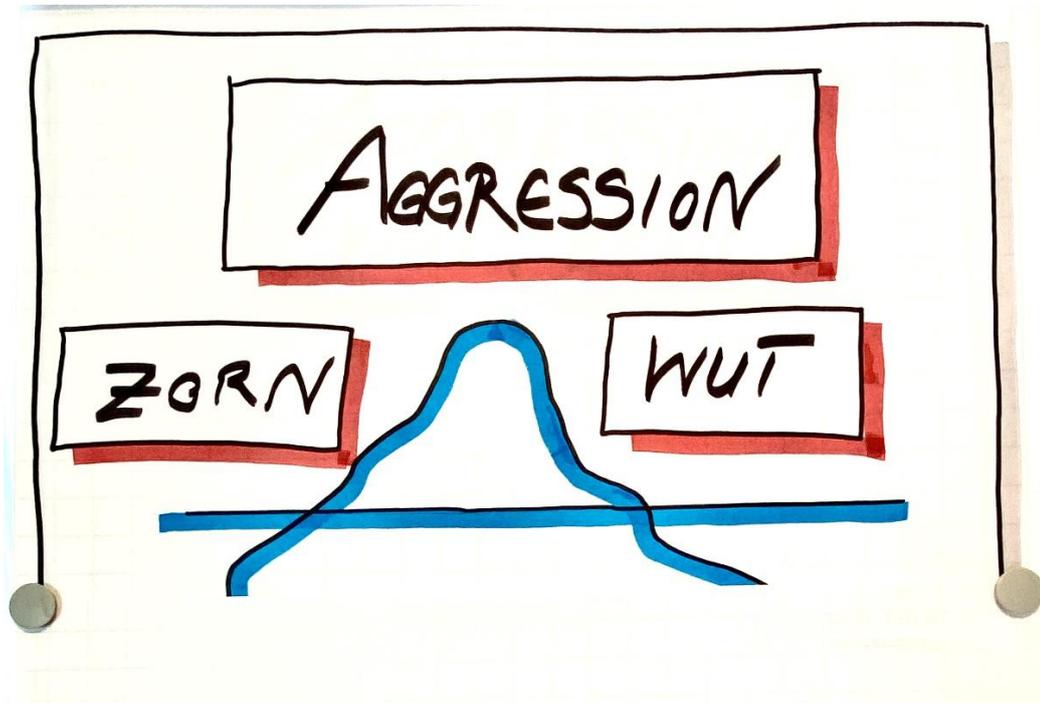
Aggression ist hilfreich, weil sie uns und unseren Kindern hilft, die persönliche Integrität zu schützen. Sie gilt als Alarmsignal: Hier ist meine Grenze!

4

Aggression gilt in gewisser Hinsicht also auch förderlich für die Erlangung und Erhaltung psychischer Gesundheit. Sie verhilft uns dazu, unsere persönlichen Grenzen zu vertreten. Sie ist insbesondere bei Kindern ein Signal: „Ich brauche Hilfe, mir geht es so nicht gut.“ Also dient sie als Mittel zur Wahrung der eigenen Integrität!

Worauf liegt der elterliche Fokus? Ein „Aha-Erlebnis“

Wir Eltern neigen dazu, ein aggressives Verhalten oder eine Aussage unseres Kindes oder unseres Jugendlichen als Angriff zu deuten und reagieren auf die nonverbale und verbale Aggression und die Intensität (Lautstärke, Schimpfwörter, um sich schlagen, Eltern schlagen, Geschwister schlagen) an sich. Meist ohne zu überlegen, verbieten wir „sich so zu benehmen“, ziehen den anderen ins Lächerliche oder gehen weg, weil wir es nicht aushalten.



Eisberg: Die Spitze besteht aus den Gefühlen Wut, Zorn, Ärger – und dem Ausdruck dessen in Form von aggressivem Verhalten. Oberhalb dem Wasserspiegel hier die sekundären Gefühle.

Sekundäres und primäres Gefühl

Was wir dabei vergessen ist, dass Wut nur ein Deckmantel ist für darunterliegende Gefühle, die aus ungestillten (Grund-) Bedürfnissen oder aus unerfüllten Wünschen entstanden sind.

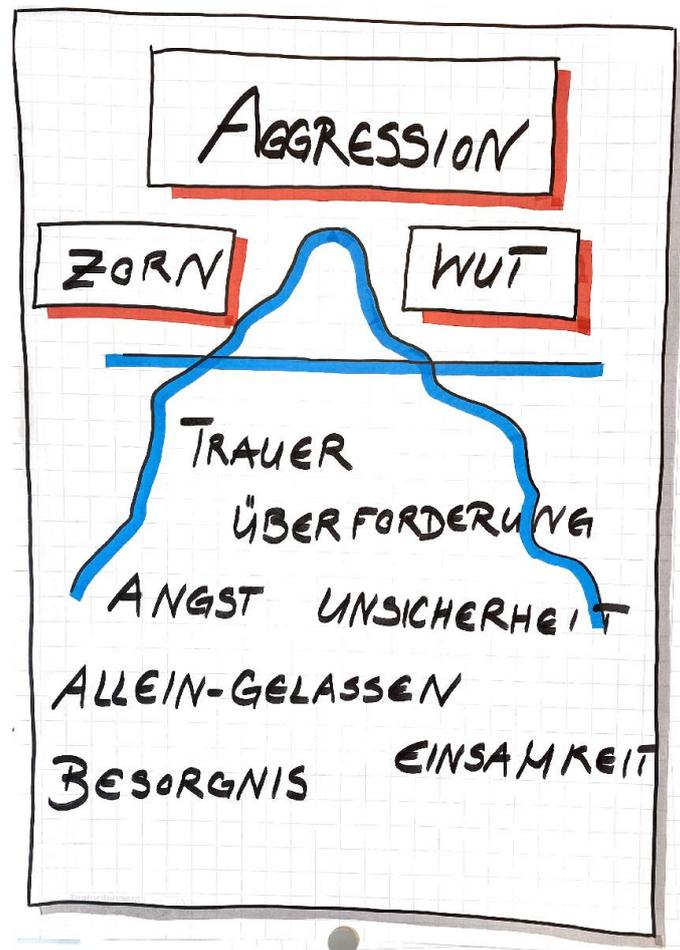
Die Nichterfüllung eines Wunsches (z. B. kein Geschenk zu bekommen im Spielzeugladen) löst oftmals Trauer aus, die dann evt. in Form von Weinen, Stampfen, „Quengeln“, Schimpfen - eben wütend werden - daherkommt.

Kooperation:

Wir vergessen, dass wir und auch unsere Kinder den Grossteil unseres Lebens kooperieren: Mit der Familie, der Schule und Kindergarten, Krippen, mit den Normen unserer jeweiligen Gesellschaft, innerhalb einer Partnerschaft. Das kommt daher, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, und sich dann entfalten kann, wenn er in Gemeinschaften aufgehoben ist. Deshalb befindet sich der Mensch sein gesamtes Leben im Spannungsfeld von Autonomie und Zugehörigkeit. Aggression entsteht dann, wenn „das Fass voll ist“. Wenn die Integrität so verletzt ist und sich ein Mensch nicht gehört fühlt und (aus seiner Sicht) keine andere Handlungsweise mehr zur Verfügung hat.

Wir alle leben im ständigen Spannungsfeld von Autonomie und Zugehörigkeit – insbesondere aber unsere Kinder.

Ungestillte Grundbedürfnisse wie Hunger, Wärme, Kälte, Durst, Schlaf, Ruhe, Sicherheit, Nähe, Zusammensein aber auch Unterforderung sowie Überforderung sowie übermäßige Kooperation können Wut und Ärger sowie aggressives Verhalten auslösen (Wahrung der Integrität, der eigenen Grenzen).



6

Primäre Gefühle: Unter dem Wasserspiegel verbergen sich jene differenzierten Gefühle, die - wenn lange unbeachtet oder nicht „gespiegelt bekommen“ - in der Verzweigung zu aggressivem Verhalten führen können.

Insbesondere wenn sie vom Kind selbst lange nicht gespürt oder beachtet werden oder sie von den Eltern zu lange unbemerkt bleiben oder gar ignoriert respektive nicht geduldet werden (z. B. Überforderung, übermäßige Kooperation in der Schule, etc.), führt dies aus Verzweigung zu aggressivem Verhalten.

Diese primären Gefühle entstehen, weil wichtige Bedürfnisse (über längere Zeit) nicht erfüllt sind.

Gefühle wie z. B. Angst, Trauer, Unsicherheit, sich allein-gelassen-fühlen (Einsamkeit) sind jene, die wenn sie nicht gesehen und wahrgenommen und bearbeitet werden, sich kumulieren, stärker werden, dann plötzlich vielleicht wegen einer viel kleineren eher nichtigen Begebenheit (wie z. B. bei

einem Erwachsenen, der obendrauf noch ein Glas Rotwein auf dem Tisch verschüttet) dann aus ihm herausbricht. Bildlich: „Das hat das Fass dann zum Überlaufen gebracht.“

Grundbedürfnis-Beispiel Sohn (10 Jahre) „Thema Zvieri“: Als mein Mann das Zvieri „vergessen“ hatte und der Sohn während der Hausaufgaben am frühen Abend einen Wutanfall bekam. Es war eine bedrohliche und sehr fordernde Situation für uns Eltern. Knallende Türen und Geschrei sowie verbale Attacken seitens meines Sohnes folgten. Zum Glück realisierte ich in diesem Moment, dass hier nur ein paar Darvidas helfen könnten. Was dann glücklicherweise auch so war. Natürlich ist nicht jeder Moment mit Wut und Aggression mit einem Darvida aufzulösen – dennoch lohnt es sich, diesen Aspekt der Grundbedürfnisse und deren Erfüllung zu beachten. Bereits das Abholen des Kindes von der Spielgruppe mit einem Rübli in der Jackentasche kann eine Auseinandersetzung verhindern.

Beispiel Tochter (15 Jahre): „He, ihr nervt mich so (während Corona), mit euch halte ich es nicht so lange aus.“ Was hier hinter der „provokativen“ Aussage steckte, war ihre Angst vor Isolation und das Fehlen ihrer Schulfreunde, welche besonders für die Jugendlichen einen so hohen Stellenwert haben. Hier war also die Ursache das ungestillte Bedürfnis nach Gesellschaft und Zugehörigkeit ihrer Peergroup. Und eine Perspektive war so nicht absehbar. So hat sich Frust und Trauer in ihr breit gemacht, so dass diese Botschaft dann mehr ein Signal der Verzweiflung und ein Hilferuf war und sie weniger die Absicht hatte, uns mit dieser Aussage zu verletzen.

Aggression als Alarmsignal

7

Also ist Wut und der Ausdruck davon mittels Aggression grundsätzlich ein hilfreiches Werkzeug - und es kommt in allen Familien vor. Deswegen seid ihr keine schlechten Eltern – und eure Kinder sind keine schlechten Kinder. Es ist ein Signal: „Da ist etwas zu bearbeiten.“

Unsere Wahrnehmung schliesst oft die gegen Innen gerichtete Aggression aus (selbstdestruktive Aggression).

Wir sehen meist nur den Teil von Aggression, die nach Aussen gerichtet ist. Sprich ein fliegender Thek, Fluchwörter, knallende Türen, zerknüllte Zettel oder zerrissene Hausaufgaben.

Weit destruktiver ist es, wenn sich die Aggression nach Innen richtet. Also dann, wenn das Kind / der Jugendliche seine Wut gegen sich selbst richtet. Dies geschieht genau dann, wenn Wut und Ärger sowie die Verhaltensweisen von Aggression tabuisiert oder verboten werden. Selbstdestruktives Verhalten kann sich äussern in Form von Rückzug, Tagträumen, psychischen Auffälligkeiten, Ritzen, Drogenkonsum, übermässigem Konsum von digitalen Medien, Alkoholkonsum, erhöhte Risikobereitschaft, Schulabbruch.

Verboten wir Eltern die Aggression oder negativ besetzte Gefühle, spaltet das Kind diese schmerzhaft von sich ab.

Vielleicht hilft dir Folgendes: Betrachte doch die Aggression einmal anders, z. B. „Jetzt muss ich erst mal Dampf ablassen.“ oder die Redewendung „Gewitter reinigen die Luft“. Umdeuten hilft manchmal ungemein.

Abgesehen davon hat Aggression auch eine kräftige Energie: Sie lässt mich auch für mich eintreten. Oder etwas durchziehen. Oder auch „Ich kämpfe mich da durch.“ Oder „He, das lasse ich nicht mit mir machen.“ Kennst du selbst Situationen, in denen dir eine ordentliche Portion Aggression geholfen hat?

Grundsätzlich gilt: Wo Aggression auftaucht, ist oft auch ein sicherer Ort. D.h. Kinder nehmen sich oft ganze Schultage zurück und halten Stress, Druck stand, um zu Hause - dann, wenn sie in Sicherheit sind - ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Voller oder leerer Becher?

8

Wenn wir selbst „geladen“ sind, reagieren wir eher verurteilend auf Aggression. Zwar ist es wichtig, meine Grenzen zu wahren (Ich möchte nicht geschlagen werden z. B.), wenn ich jedoch mein Kind für seine Gefühle verurteile, fühlt sich mein Kind schuldig und falsch.

Sammelt doch Ideen, wie ihr euren eigenen Becher füllen könntet, ganz konkret in eurer Familie für euch persönlich.

Folgend ein paar Beispiele:

- Regelmässiger Sport
- „Ich-Zeit“
- Paarzeit
- Ressourcencheck, Arbeitspensum, Rollenteilung, Mentaler Overload, Zeitplanung
- Wertvorstellungen überprüfen, z. B. wie sauber muss es bei uns zu Hause sein? Welche Noten muss mein Kind nach Hause bringen?
- Neue Beschäftigung, Job suchen
- Job umgestalten, Pensum reduzieren, Job kündigen
- Spaziergänge
- Tagebuch schreiben
- Singen, Tanzen, Musik hören
- Regelmässige kulturelle Anlässe, Kino, Theater

- Ein gutes Buch lesen
- Wellnesen, auch mal nur einen halben Tag
- Atemübungen



Wie kann ich hilfreich sein?

Aufgrund dessen, dass die Aggression bei meinem Kind Ausdruck eines darunterliegenden Gefühls auf ein unbefriedigtes Bedürfnis darstellt, versuche ich, mich nicht in eine Negativspirale zu begeben. Eventuell konzentriere ich mich ganz bewusst auf meine Atmung oder auf meine Füße und stehe (evt. extra breit) geerdet am Boden, damit ich mich weniger angegriffen oder machtlos fühle.

9

Was beim hilfreichen Beistehen zählt ist meine Haltung meinem Kind gegenüber:

Interesse: Ich bin interessiert an meinem Kind und daran, hinter die Wut zu schauen.

Empathie: Ich bin einfühlsam und möchte versuchen, mich ein Stück weit in mein Kind hineinzuversetzen.

Urteilsfreiheit: Nicht zu urteilen: „Ach, jetzt übertreibst du aber. Du bist doch kein kleines Kind mehr.“ hilft nicht und verletzt das Kind.

Akzeptanz: Versuche, dein Kind genauso wie es jetzt ist anzunehmen. Es ist ok so. Es muss nicht glücklicher sein. „Ich verurteile dich nicht dafür, wie du jetzt bist.“

Ich nehme eine interessierte (auch nonverbale) (Körper-) Haltung ein. Gleichzeitig achte ich mich auf meinen Halt, wenn es mir schwerfällt, mich nicht angegriffen zu fühlen. Ich signalisiere mit meiner Körperhaltung „Ich bin da für dich, ich lasse dich nicht alleine“.

Ich formuliere, was ich sehe und was ich höre: „Oh, wow, ich sehe und höre, du bist mega aufgebracht und wütend! Da ist etwas, was dich aufregt und dich beschäftigt. Magst du mir sagen, was dich so aufregt?“ oder „Es ist ok, wenn du wütend bist, ich bin da für dich. Lass dir Zeit. Wenn du magst, kannst du mir davon erzählen, sobald du bereit bist.“

Ich kann versuchen (empathisch nachfragen), hinter den Zorn zu sehen und versuchen, mich in die Lage des Kindes zu versetzen und zu fragen: „War es dir zu viel heute mit dem Besuch? Du konntest dich nicht zurückziehen, nicht? War es dir zu intensiv und hat dir eine Pause gefehlt?“ Eventuell kann ich fragen: „Was würde dir jetzt gerade in diesem Moment gut tun?“

Wachstum durch Aggression?

Was passiert beim Kind, wenn ich empathisch reagiere?

- Es fühlt sich nicht falsch sondern gesehen in seiner Not.
- Es merkt, dass es ok ist, auch negative Gefühle zu zeigen und lernt, dass es diese nicht verstecken muss.
- Es kann sich selbst besser annehmen, wenn ein Elternteil sich ihm so zuwendet.
- Es fühlt sich nicht alleine.
- Es kann über sich selbst, über seine Gefühle und die Ursachen nachdenken und „explorieren“. (Selbstexploration nach C. Rogers) und sich selbst besser kennenlernen.
- Es lernt durch die Akzeptanz auch Lösungsansätze zu finden
- Es gewinnt dadurch an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.
- Durch das Gesehen-werden eignet es sich selbst Strategien an und sucht nach Lösungsansätzen.

10

Was passiert mit unserer Beziehung?

- Wir kommen einander näher.
- Ich gewinne das Vertrauen meines Kindes.
- Eine tiefere Verbundenheit wird möglich.
- Ein gemeinsames Wachstum wird möglich.
- Wir Erwachsene erhalten die Möglichkeit, uns auf neue Weise mit dem Thema Wut und Aggression auseinanderzusetzen.
- Dadurch wird auch bei uns im Inneren Heilung möglich.

Wenn ich nicht hilfreich sein kann

Fall A):

Wenn ich merke, dass ich nicht hilfreich sein kann, dann ist zuerst die Selbstfürsorge wichtig, dann muss ich mich zuerst um meinen leeren Becher kümmern und mich sichern, damit ich nicht in die Negativspirale gerate und damit beginne mein Kind zu beschuldigen und zu verurteilen. Dann ist es wichtig, für einen Moment zurückzutreten und mich selbst sichern. Jetzt drehe ich selbst im roten Bereich. Merkmale: Herzfrequenz erhöht, Hals zugeschnürt, Atem wird schneller.

Fall B)

Wenn ich das Verhalten nicht annehmen kann (Kind schubs kleinen Bruder so, dass er hart am Boden aufschlägt).

Dann unterbreche ich die Situation. Ich schaue, dass ich klar sage: „Dein Verhalten kann ich nicht annehmen. Ich mag es nicht, wenn du ihn so hart umschubst.“ (Z. B.)

Handlungen, die du vornehmen solltest/kannst:

- Kind sichern, dass es sich nicht verletzen kann
- Fenster und Türen schliessen, wenn es dich stört, dass die Nachbarn mithören
- Bemerken, ob ich Distanz brauche, wieviel, anderer Raum? Balkon?
- Frische Luft?
- Jemanden anrufen, den Partner, die Partnerin, Freundin, deine Mutter/Schwiegermutter, ein Nachbar, deine Freundin?
- Brauche ich einige Minuten Musik mit den Kopfhörern?
- Atemübungen
- Eigene Ideen?

11

Ziel ist, dass du selbst nicht in diesem roten Bereich mitdrehst und die Situation nicht eskaliert. Du musst nicht alles auffangen. Du genügst auch dann, wenn du dich zurückziehen musst. Wir sind alle keine Übermenschen.

Fall B), Zusatz

Begleitend sage ich: „Mich interessiert jedoch was dich so wütend gemacht hat. Magst du mir das erzählen? Jetzt oder später?“ MANCHMAL jedoch können sie es nicht formulieren.

Dann muss nicht nachgebohrt werden.

Beispiel mit dem Schlagen des Bruders. Meistens können sie gar nicht ausdrücken, warum sie geschlagen haben. Die Mutter tröstet dann den kleinen und fragt den Grossen, ob er auch mittrösten will, statt ihn in sein Zimmer zu schicken.

Enttabuisierung

Gewöhne dir an, diese Wutausbrüche zu thematisieren. Melde in einem ruhigen Moment, evt. beim Abendessen mit der ganzen Familie deinen Umgang mit schwierigen Situationen an, was die Wut deines Kindes in dir auslöst und was du evt. in einer nächsten Situation machen wirst. (z. B. auf den Balkon stehen). Versichere deinem Kind, dass es deswegen nicht falsch ist, und dass du wieder zurückkommen wirst.

Mache dich damit transparent und fassbar. So wird das Thema Aggression nicht tabuisiert und niemand muss sich dafür schämen. Sprich in einem ruhigen Moment darüber, welche Situationen dich selbst ärgern in deinem Alltag (nicht die mit dem Kind, sondern vielleicht die Nachbarin, die dich stört, etc.). So bekommen auch die negativ besetzten Gefühle Raum und werden somit normalisiert und dein Kind erkennt, dass auch Wut ein legitimes Gefühl ist.

Sammele Ideen mit deinem Kind, was ihm in der akuten Situation gut tun würde:

- Boxsack
- Kaltes Händewaschen, kaltes Glas Wasser trinken,
- Runden ums Haus rennen
- Singen, laute Musik mit od. ohne Kopfhörer
- Bewusste Zeiteinteilung, Vorankündigungen von Ereignissen, Einteilung (zuerst Zvieri dann Ufzgi), Ansprüche herunterfahren, etc.

Beziehungspflege

Was gibt es zur allgemeinen Stärkung der Beziehung? Es hilft, den Fokus nicht auf das negative Verhalten des Kindes zu behalten. Das kann sein, z. B.

- Gemeinsam kochen oder backen
- Regelmässiges Rausgehen, Waldspaziergänge, Feuer machen draussen
- Umarmungen (versuchen, negative Gedanken einmal ruhen zu lassen)
- Geschichten lesen
- Sich umarmen lassen, darum bitten
- Zusammen lachen, lustige Filme, Witze erzählen
- Nur mit einem Kind etwas unternehmen
- Ansprüche an deine Familie (UND an DICH) runterschrauben

Rückblick:

Wenn du jetzt an dein Bild oder deine Situation am Anfang denkst, hat sich daran etwas verändert? Würde das Bild jetzt anders aussehen? Was daran wäre anders? Schreibe es jetzt für dich auf.

AUS MEINER AGENDA:

Sa 17. Sept. 2022, Kursstart, samstags 9.00–16.30 Uhr, Gelingende (Familien-) Kommunikation – Das Training, Praxis Rosenegg, Männedorf

Do 22. Sept. 2022, 20.00–21.30 Uhr, Referat Gelingende (Familien-) Kommunikation, ONLINE via MSTeams

Di 27. Sept. + 4. Okt. 2022, 19.45–21.45 Uhr (2 x 2 Stunden), Gelingende (Paar-) Kommunikation, ONLINE via MSTeams

Do 27. Okt. 2022, 19.45–22.00 Uhr, Workshop Aggression, ONLINE via MSTeams

Di 8. + 15. Nov. 2022, 19.45–21.45 Uhr (2 x 2 Stunden), Gelingende Kommunikation für dich, ONLINE via MSTeams

Mi 14. Dez. 2022, 20.00–21.30 Uhr, Referat Gelingende (Familien-) Kommunikation, ONLINE via MSTeams

13



<https://www.facebook.com/susanneschultes.ch>



https://www.instagram.com/susanne_schultes