

Rita Steininger

Wenn kleine Drachen Feuer spucken

Das kleine Anti-Wut-Buch für
Eltern und Kinder

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Neuausgabe des 2104 erschienenen Titels *Das kleine Anti-Wut-Buch*.

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1188-6 (Print)

ISBN 978-3-8436-1199-2 (eBook)

Für Andreas, Bernhard und Karina

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil 1

Wie Wut und Aggressionen bei Kindern entstehen:

mögliche Ursachen	11
1. Wissenschaftliche Theorien	13
2. Entwicklungsphasen	16
3. Die Rolle der Erziehung	21
4. Der Einfluss von Gleichaltrigen	26
5. Ungünstige Lebensweise	28
6. Die Bedeutung der Sinneswahrnehmung	33

Teil 2

Wie man Wutausbrüchen von Kindern begegnen kann:

Tipps und Anregungen	37
1. Das kleine Wutbündel	39
2. Rangeleien und Sticheleien im (Vor-)Schulalter	44
3. Vorsicht, Hochspannung! Die Pubertät beginnt	49
4. Wenn Geschwister streiten	54
5. Grenzen, Halt und Sicherheit	58
6. Regeln für den Medienkonsum	63
7. Gesunde Ernährung	65
8. Den Selbstwert stärken – durch Ermutigung und Respekt	70
9. Auf Gefühle eingehen	74
10. Gefühlvoll kommunizieren	80
11. Spiele gegen Wut	85
12. Bewegung in den Alltag bringen	88

13. Wahrnehmung spielerisch fördern	93
14. Entspannen und Stress abbauen	100

Teil 3

Was Eltern für sich selbst tun können	105
1. Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten ...	107
2. Entspannen und innere Stärke gewinnen	110
3. Ihr persönlicher Notfallplan	117

Anmerkungen	118
Weiterführende Literatur	120
Adressen	122
Verzeichnis der Spiele und Übungen	124
Dank	127

Einleitung

»Wir verstehen dich, wirklich! Aber bitte hör auf, so wütend zu sein!« So bringt der dänische Familientherapeut Jesper Juul die Haltung von vielen Eltern, Erzieherinnen und Pädagogen gegenüber aggressiven Kindern und Jugendlichen auf den Punkt. Und fügt hinzu: »Das macht *mich* wütend!«¹

Kindliche Wut und Aggressionen als nicht legitime, inakzeptable Emotionen abzulehnen, ist in den Augen Jesper Juuls ein fataler Fehler. Kinder müssen lernen, ihre Wut- und Aggressionsgefühle konstruktiv und kreativ zu nutzen, damit sie als Erwachsene fähig sind, an einer gewaltfreien Welt mitzuwirken. Doch genau das wird ihnen durch eine übertrieben sanfte Erziehung schwer gemacht. Die meisten Eltern wünschen sich liebe und brave Kinder und streben daher einen Idealzustand an, in dem unliebsame Gefühlsäußerungen wie Wut und Aggressionen keinen Platz haben. Sie versuchen, Konflikte auf milde Weise zu lösen – durch wortreiche, betont freundliche Erklärungen, die jedoch die Gefühle und Motive des Kindes häufig außer Acht lassen. Damit bewirken sie, dass sich das Kind mit seinen Gefühlen verunsichert und unverstanden fühlt.

Kinder brauchen Verständnis und Hilfe von ihren Eltern und anderen Erwachsenen, damit sie mit ihren heftigen Gefühlen umgehen lernen. Statt Wut und Aggressionen zu unterbinden, ist es wichtig, dass die Erwachsenen auf diese Gefühle eingehen und sie in konstruktive Bahnen lenken, bevor sie zerstörerische Formen annehmen.

In diesem Sinn ist dieses Buch zu verstehen, das in drei Teile gegliedert ist. Teil 1 widmet sich den theoretischen Grundlagen: Woher kommen Wut und Aggressionen? Welche Rolle spielen sie in der Entwicklung des Kindes? Welche Umwelteinflüsse sind dabei von Bedeutung? Teil 2 bietet praktische Anregungen, Spiele

und Übungen zum Umgang mit Wut und Aggressionen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Teil 3 wendet sich an Sie als Eltern und beschreibt, was Sie für sich selbst tun können, wenn Sie bei Wutanfällen Ihres Kindes aus der Fassung geraten und die Situation zu eskalieren droht.

Bitte beachten Sie: Der Fokus dieses Buchs liegt auf Wut und Aggressionen, die zur normalen Entwicklung eines Kindes gehören. Das Buch geht weder auf psychische Störungen von Kindern noch auf die seelischen Folgen von Misshandlung und Vernachlässigung ein. Denn diese Probleme bedürfen in jedem Fall professioneller Hilfe, die dieses Buch nicht bieten kann.

Ich möchte Sie mit diesem Buch ermutigen, Gefühle wie Wut und Aggressionen im Erziehungsalltag mit Ihren Kindern zuzulassen und konstruktiv zu nutzen. Dabei wünsche ich Ihnen Motivation, Optimismus und gutes Gelingen.

Rita Steininger

Teil 1

Wie Wut und Aggressionen bei
Kindern entstehen: mögliche
Ursachen

1. Wissenschaftliche Theorien

Seit Jahrzehnten befasst sich die Wissenschaft mit der Frage, welche Ursachen von Wut und Aggressionen es gibt. Je nach Wissenschaftszweig und Forschungsmethode sind dabei verschiedene Theorien entstanden, die entweder biologisch, soziologisch oder psychologisch begründet sind. Einige dieser Theorien sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.

Wut und Ärger als Grundemotionen

Woher kommt die Wut und an welchen Anzeichen erkennt man sie? Auf diese Frage hat der amerikanische Psychologe und Affektforscher Paul Ekman eine interessante Antwort geliefert. Er fand in mehr als 40-jähriger Forschungsarbeit heraus, dass es sogenannte Grundemotionen gibt, die in allen Kulturen der Welt übereinstimmend ausgedrückt und erkannt werden: Trauer und Verzweiflung, Ärger und Wut, Überraschung und Angst, Ekel und Verachtung sowie positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit.²

Als Anzeichen von Wut seien zum Beispiel gesenkte Augenbrauen, angespannte Unterlider und ein stechender Blick zu deuten. Gefühle von Verachtung oder Geringschätzung ließen sich an der Anspannung eines Mundwinkels erkennen.

Gesichtsausdrücke, die die genannten Grundemotionen widerspiegeln, sind aus Ekmans Sicht demnach angeboren, nicht kulturell erlernt. Sie bilden eine Art emotionale Basisausstattung des Menschen, unabhängig davon, in welchem Teil der Welt er lebt und welcher Kultur oder ethnischen Gruppe er angehört.

Erbe oder Umwelt?

Betrachtet man Wut und Ärger als »Motor« von Aggressionen, so lässt Ekmans Theorie den Schluss zu, dass Aggressionen zumindest zum Teil angeboren sind.

Tatsächlich wurde in der Verhaltensforschung die Theorie aufgestellt, dass ein Kind bereits mit einem Aggressionstrieb zur Welt kommt. So glauben manche Wissenschaftler, dass Menschen – genauso wie Tiere – einen angeborenen Kampftrieb besitzen, der bei Konflikten zur Selbstverteidigung dienen soll.³

Andere Wissenschaftler vertreten die Ansicht, aggressives Verhalten werde durch Nachahmung erlernt. So haben Forscher beobachtet, dass in manchen Kulturen ein wesentlich höheres Maß an Aggressivität als normal gilt als etwa in unserer Gesellschaft.

Eine weitere Theorie besagt, dass Wut, Ärger und Aggressionen durch Frustration, Enttäuschungen und die daraus entstehenden Selbstwertprobleme ausgelöst werden.

Die meisten Wissenschaftler stimmen heute darin überein, dass jegliches Verhalten des Menschen sowohl eine genetische Grundlage hat als auch durch Umwelteinflüsse geformt wird (siehe auch die nachfolgenden Kapitel in Teil 1 dieses Buchs).

Unzureichend erfüllte Bedürfnisse

Ein weiteres Erklärungsmodell hat der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow (1908–1970), der Begründer der Humanistischen Psychologie, geliefert. Er sieht unzureichend erfüllte Bedürfnisse als Ursachen von Aggressionen an.⁴ Um nur drei Bedürfnisse als Beispiele zu nennen:

- *Zuwendung*: Kinder brauchen Eltern, die Zeit für sie haben und sich ihnen liebevoll zuwenden.
- *Förderung*: Kinder brauchen Raum und Zeit, um im Spiel ihre Fähigkeiten zu entfalten. Ebenso brauchen sie Zuspruch und Ermutigung der Eltern, um Selbstvertrauen zu entwickeln.

- *Halt:* Kinder brauchen Eltern, an deren Beispiel sie sich orientieren können, die ihnen Grenzen setzen und ihnen helfen, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.

Werden diese und weitere Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllt, so entstehen laut Maslow Wut und Aggressionen.

Warum Wut und Aggressionen sinnvoll sind

Wut und Aggressionen sind jedoch keinesfalls nur negativ zu werten. Denn grundsätzlich haben sie eine sehr sinnvolle Funktion: Sie befähigen uns, unsere Interessen gegenüber anderen Menschen durchzusetzen. Sie ermöglichen, uns vor schlechter Behandlung zu schützen. Diese Aspekte kommen schon in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes Aggression zum Ausdruck: Das lateinische Wort »aggreder« bedeutet so viel wie »herangehen« oder »vorwärtsschreiten«. Wut und Aggressionen lassen sich demnach als »treibende Kräfte« interpretieren.

So sind auch die Zornesausbrüche von Kindern zu verstehen. Mit einer Wutattacke wehrt sich das Kind gegen eine Situation, die es als unannehmbar empfindet. Es setzt alle Energie ein, um eine Veränderung zu bewirken. Wut als produktive Kraft zu entdecken, ist also ein wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung.

Abgesehen davon haben Aggressionen eine spielerische Funktion. Kinder ahmen in Rollenspielen gern starke und mächtige Heldenfiguren wie Ritter, Zauberer oder Superman nach. Diese spielerischen Kraftproben dienen unter anderem dazu, soziale Kontakte herzustellen und zu festigen.

Solange sich Aggressionen in sozialverträglicher Form äußern, ist also nichts dagegen einzuwenden. Wenn Wut und Aggressionen jedoch zerstörerische Formen annehmen und dabei die Gefahr besteht, dass Menschen körperlich oder seelisch verletzt werden, ist es wichtig, dagegen einzuschreiten. Solche Aggressionen müssen aufgefangen und in konstruktive Bahnen gelenkt werden.