

GESELLSCHAFT & FAMILIE



VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

Zorn und Trotz gehören genauso zur kindlichen Entwicklung wie Freude oder Stolz. **Wenn das aggressive Verhalten der Sprösslinge jedoch überhandnimmt, treibt das viele Mütter und Väter an den Rand der Verzweiflung.** Experten erklären, was hinter kindlicher Aggression steckt – und wie Eltern am besten damit umgehen.

Jeden Morgen die gleiche Szene: Alle sind abmarschbereit, da beginnt die siebenjährige Lina zu zetern und zu bocken, weil der Pullover kratzt, die Schuhe drücken oder sie vergessen hat, etwas Wichtiges für die Schule einzupacken. Wenn die Eltern zur Eile mahnen, gerät das Mädchen noch mehr in Rage und beginnt zu schreien und zu toben.

Die regelmäßigen Wutausbrüche des Sprösslings zeren auch an den Nerven von Nora D.: Wenn der dreijährige Niklas im Supermarkt nicht die gewünschte Süßigkeit bekommt, wird das Nein augenblicklich mit wütendem Gebrüll quittiert.

Und die Eltern des 16-jährigen Jonas, der nur noch bockt und sich „von den Alten garantiert nichts sagen lässt“, sind mittlerweile mit ihrem Latein am Ende.

1. VERSTEHEN LERNEN:

WAS GEHT IM ZORNPINKERL VOR?

So nervenaufreibend die emotionalen Ausbrüche von Lina, Niklas, Jonas & Co sind – Aggression ist Teil der kindlichen Entwicklung. „Wütend und ärgerlich zu sein, gehört zum Leben dazu“, betont die Klinische und Gesundheitspsychologin Mag. Nina Gutenbrunner aus Linz. „Es ist für Kinder wichtig zu lernen, auch unangenehme Gefühle auszuhalten und damit umzugehen.“ Reibereien und Konflikte lassen sich nicht vermeiden – entscheidend ist, wie man sie bewältigt. Allein das Verstehen, was in ihrem kleinen Zornpinkerl vorgeht, lässt viele Eltern gelassener reagieren. „Dann ist es weniger dramatisch, und man könnte sich als Coach betrachten, der die Kinder dabei unterstützt, sich

sinnvoller auszudrücken“, erklärt der Grazer Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Christoph Göttl. Schließlich müssen Kinder erst lernen, herauszufinden, was sie eigentlich stört, worum es ihnen in Wahrheit geht: Was belastet die allmorgendlich tobende Lina wirklich? Die Hektik? Übermüdung? Ein Problem in der Schule?

2. UNTERSCHIED ERKENNEN:

ANGST ODER MACHTKAMPF?

Für Eltern gut zu wissen ist darüber hinaus, dass es zwei Formen von Aggression gibt. „Die erste, häufigste Form entsteht aus der Angst heraus – wenn wir uns bedroht fühlen“, erklärt Christoph Göttl. „Sie kommt häufig in Familien vor, in denen viel Druck herrscht und das Kind das Gefühl hat, sich wehren zu müssen.“ Bei der zwei-

Bericht in: Medizin populär 4/2012, 02.04.2012



ten Aggressionsform geht es um Macht, darum, sich (in der Familie) zu positionieren und durchzusetzen.

Ob der Junior aus Angst wütet oder weil er seinen Willen durchsetzen will, zeigen etwa körperliche Reaktionen: Wenn Angst dahintersteckt, sind die Kinder sehr aufgeregt und körperlich erregt: Der Kopf läuft rot an, der Atem stockt, die Stimme zittert. „In diesem Zustand der emotionalen Überschwemmung nehmen die Kinder auch nicht wahr, was man zu ihnen sagt“, erklärt der Arzt. Anders bei der zweiten Form, der „instrumentellen Aggression“: Kleine Trotzköpfe, die mit Wut anfällen eine Süßigkeit oder DVD erkämpfen wollen, registrieren sofort, wenn man nachgibt und hören auf zu toben. Diese zweite Form der Aggression tritt in bestimmten Phasen der Entwicklung verstärkt auf:

■ Trotz im Kleinkindalter

Paradebeispiel ist der Tobsuchtsanfall des dreijährigen Niklas: Die Trotzphase der Zwei- und Dreijährigen, auch „terrible twos“ genannt, markiert eine Zeit der Identitätsbildung. „Im Alter von zweieinhalb entwickeln die Kinder einen Begriff von Hierarchie und Macht. Es geht darum, sich abzugrenzen, verhandeln zu lernen, um soziale Kompetenz“, erklärt Psychiater Göttl. „Der Konflikt, den die Kinder dabei durchleben: Sie begreifen, dass es neben den Eltern noch eine soziale Welt gibt, in der es sich zu behaupten gilt.“

■ Sechsjahreskrise

Als kritisch gilt auch die Zeit rund um den Schulbeginn – die Sechsjahreskrise. Wenn sich das Kindergarten- zum Schulkind entwickelt, reagiert die Umwelt anders, mitunter weniger großzü-

gig. „Viele Kinder haben damit Schwierigkeiten“, weiß Gutenbrunner. Hinzu kommt, dass ihnen mit der Schultasche quasi mehr Verantwortung auferlegt wird; auch das Thema Leistung kann zur Krise führen: „Sobald Kinder, die weniger leisten als ihre Mitschüler, das bemerken, kann es sein, dass sie darauf mit Aggression reagieren“, erläutert Göttl.

■ Pubertäre Rebellion

In der Pubertät gilt es, von der Kindheit Abschied zu nehmen und sich eine Identität als Erwachsener zu erkämpfen. „Das Erwachsenwerden mit aller Hoffnung und Trauer, die dahinterstecken, schafft einen inneren Konflikt“, berichtet der Kinder- und Jugendpsychiater. Dass die Phase von massiver Aggression begleitet wird, sei vor allem dann der Fall „wenn man ▶

GESELLSCHAFT & FAMILIE



Foto: © Mauritius

keine bessere Idee hat“, betont der Mediziner. Wie dramatisch die jeweilige Phase ausfällt, hat demnach viel mit dem Verständnis und der Unterstützung der Umgebung zu tun.

3. RICHTIGEN UMGANG FINDEN: ABER WIE?

Wie bündigt man nun einen zornigen Dreijährigen, der lautstark Schokolade einfordert? „Man sollte dem Verhalten des Kindes nicht zuviel Aufmerksamkeit schenken“, empfiehlt Christoph Göttl. „Studien belegen, dass eine kurze, klare Grenzsetzung – ein sachliches



Dr. Christoph Göttl

Statement wie: ‚Nein, das geht jetzt nicht!‘ – am hilfreichsten ist.“ Die Kinder etwas mehr zu fordern und dabei ganz besonders zu loben, erleichtert Schulanfängern die Umstellung – und bietet positive Ausblicke aufs Älterwerden. Unterstützende soziale Beziehungen seien zudem das Um und Auf für Teenager, sagt Göttl. „Sie könnten sich auch im Rahmen eines schönen Rituals von der Kindheit verabschieden.“ Zum Beispiel, indem ein

junges Mädchen zur ersten Menstruation gemeinsam mit ihrer Mutter einkaufen geht und sie ein besonderes Deo bekommt.

■ Familien(streit)kultur prüfen

Egal, in welcher Lebensphase der Sprössling steckt – die jeweilige Familienkultur beeinflusst entscheidend, wie stürmisch oder ruhig diese Phase verläuft: Wie gehen wir als Familie miteinander um? Welche Kultur erschaffen wir zuhause? Familienregeln – Wir schreien und schlagen nicht! – bieten Kindern sichere Rahmenbedingungen für das (Aus-)Leben ihrer Emotionen: „Kinder brauchen eine Welt, an der sie sich orientieren können“, betont der Kinderpsychiater. „Sie brauchen Wände, gegen die sie rennen können und die dennoch stehen bleiben.“ Trotzdem: Wenn der Teenager wieder provokante Sprüche klopft oder die Fünfjährige im Café „Blöde Mama!“ brüllt, fällt es nicht immer leicht, gelassen zu bleiben.

■ Im Notfall Dampf ablassen

Problematisch wird es, wenn Eltern sich durch die kindliche Aggression provoziert fühlen und versuchen, sich z. B. mit Anschreien oder sogar körperlicher Gewalt durchzusetzen. „Dann wird man die Kinder dazu anregen, sich auch so zu verhalten“, beschreibt der Psychiater den Teufelskreis. Wie al-

so im Akutfall sein „Wütchen“ kühlen? Ist man sehr zornig oder kurz vorm Explodieren, verlässt man – wenn möglich – das Zimmer. „Man könnte vereinbaren, dass man als Zeichen für seine Wut so etwas wie ‚Achtung, Vulkan!‘ sagt und wiederkommt, wenn man sich beruhigt hat“, regt Göttl an. „Oder man geht eine Runde laufen, um Disziplin zu den eigenen Gefühlen und zur Situation zu bekommen“, sagt Nina Gutenbrunner. „Für die Kinder könnte man zum Beispiel einen Wutpolster kreieren, in den sie schreien dürfen.“ Das hilft, Dampf abzulassen.

■ Geeignete Stressventile finden

Aggressives Verhalten ist längst nicht das Problem einzelner Familien, sondern ein gesellschaftliches, das zunimmt. „Nicht nur die Kinder, auch die Eltern werden aggressiver“, berichtet Christoph Göttl. „Mit dem Druck, unter dem eine Familie steht – zum Beispiel aufgrund finanzieller Sorgen – steigt auch das Risiko für körperliche Gewalt.“

Indem Eltern für sich geeignete Stressventile finden, sind sie entspannter im Umgang mit den Kindern – und zugleich ein gutes Vorbild. Nina Gutenbrunner: „Je stabiler und sicherer die Eltern sind, desto besser geht es auch den Kindern.“

INTERVIEW

Druck erzeugt Druck

Im Interview mit MEDIZIN populär spricht Mag. Nina Gutenbrunner, Klinische und Gesundheitspsychologin in Linz, über explosive Situationen, Stress und elterliche „Schlachtpläne“.

MEDIZIN populär

*Welche Funktion haben
Trotz- und Wutanfälle bei Kindern?*

Mag. Nina Gutenbrunner

Wenn man sich ärgert, traurig oder frustriert ist, ist es wichtig, dies auch kundzutun – und zwar in möglichst adäquater Art und Weise. Das muss durch Erprobung und Feedback von außen gelernt werden.

Und was lernen Kinder im Idealfall beim Ausdrücken ihres Ärgers?

Dass es dazugehört, wütend zu sein, dass es aber wichtig ist, weder sich, noch andere dabei zu verletzen.

Welche Situationen sind besonders „an- fällig“ für Trotz- und Tobsuchtsanfälle?

Je mehr Eltern unter Druck stehen, desto wahrscheinlicher reagiert auch der Nachwuchs mit Druck. Kinder kriegen den Stress der Eltern sehr oft mit und werden dann selbst unentspannt. Klassiker sind Schreiattacken im Geschäft oder bei der Schwiegermutter, wenn man eigentlich einen kompetenten Eindruck machen möchte.



Mag. Nina Gutenbrunner

Und das kann in einen Teufelskreis münden?

Genau. Wenn man selbst gestresst ist, fehlen die Zeit und die Geduld dafür, die eigenen Reaktionen zu überdenken, und man wird häufiger negativ auf das Kind reagieren.

Was raten Sie Eltern in Anbetracht wieder- kehrender, schwieriger Situationen?

Sich in einer ruhigen Stunde einen „Schlachtplan“ zu überlegen, wie man dem Kind seine Wut erklären und mit „explosiven“ Situationen umgehen könnte.