



42_Aggression ist eine Einladung

Wenn Kinder aggressiv sind, dann werden sie schnell zu Problemkindern abgestempelt. Aber: Aggression ist eines der Grundgefühle der Menschen und absolut legitim. Aggressionen zeigen uns, dass auf der Beziehungsebene etwas nicht stimmt. Aggression zu zeigen ist notwendig, wenn sie nicht nach innen gerichtet werden soll, wo sie Schaden anrichten kann. Die Folgen von nach innen gerichteter Aggression können vielfältig sein: Selbstverletzungen (Ritzen), Schuldgefühle, Depression, das Gefühl falsch zu sein. Aggression ist ein absolut natürliches Gefühl und gehört zu menschlichen Beziehungen dazu, so wie Liebe, Angst, Trauer, Frustration, Ekel, u.a.m.

Es herrscht die Angst vor, dass Kinder, die Aggressionen zeigen, zu Gewalttäter/innen werden.

Aber Aggression und Gewalt ist nicht dasselbe. Im Gegenteil, wenn Kinder in ihrer Aggression nicht anerkannt werden und sich diese Gefühle stauen, weil sie als schlecht verurteilt werden, dann züchtet man lebende Zeitbomben, die irgendwann explodieren und andere verletzen, bzw. sich selbst verletzen. Für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls ist es wichtig, dass wir alle Gefühle, die in uns sind, anerkennen und akzeptieren. Es braucht eine ganze Kindheit lang, um mit dem Gefühl der Aggression passend umgehen zu können. Das ist vollkommen normal.

Fast alle 2-jährigen Kinder beißen. Das ist normal. Viele 2-3-jährige Kinder hauen und schlagen. Das ist auch normal. Warum? Kinder benutzen in den ersten Jahren ihre großen Muskeln um Frustrationen auszudrücken. Erst später können sie ihre kleinen Muskeln, sprich die Stimmbänder, dazu benutzen um sich auszudrücken.

Wie damit umgehen? Es gibt mehrere Möglichkeiten. Wenn ihr Kind Sie schlägt, sagen Sie folgendes: "Ich will nicht, dass du mich schlägst. Ich will, dass du damit aufhörst." Pause! „Was macht dich jetzt so wütend?"

Geschwisterstreit

Wenn das größere Kind das kleinere schlägt, weil es ihm sein Spielzeug nimmt, dann gehen Sie zu ihm hin und sagen ruhig und klar: "Ich kann verstehen, dass dich das wütend macht. Sag deinem Bruder, dass du nicht willst, dass er dein Spielzeug nimmt. Du willst jetzt alleine spielen."

So zeigen Sie ihm, wie man seine Grenzen verteidigen kann, ohne den anderen zu verletzen. Aber machen sie das Kind nicht schlecht, weil es geschlagen hat. Wenn Sie es schimpfen, wird es sich in seinen Gefühlen nicht ernst genommen fühlen und das Gefühl haben, meine Mutter oder mein Vater halten nur zum Geschwisterchen. Das beeinträchtigt sein Selbstwertgefühl und macht es noch wütender. Eventuell sagen sie kurz: "Ich mag nicht, wenn du schlägst." Aber moralisieren Sie nicht.

Fühlen Sie sich in seine Welt hinein.

Wenn größere Kinder auffallend aggressiv sind, dann heißt das übersetzt: "Hallo, mir geht es nicht gut! Könnte bitte jemand in meine Gefühls- und Gedankenwelt kommen und mir helfen herauszufinden, was ich anders machen kann?" Treten Sie mit auffälligen Kindern in Beziehung. Aggression entsteht vielfach dann, wenn wir uns für die Menschen um uns herum nicht wertvoll fühlen, uns nicht gesehen und geachtet fühlen. Das macht uns aggressiv. Schauen Sie sich in der Welt des Kindes um und versuchen Sie mit ihm herauszufinden, was es bedrückt, frustriert oder Angst macht.

Häufig haben aggressive Menschen wenig Worte für ihre Gefühle. Das führt auch dazu, dass sie sich in Stresssituationen nicht verbal, sondern körperlich wehren. Kindern tut gut, wenn wir Erwachsene ihnen unsere Sprache leihen und versuchen, mit ihnen zusammen Beschreibungen für ihre Gefühle zu finden. z.B. durch die Frage: „Was macht dich so wütend? Erzähl mir davon.“

„Erfolgreich kommunizierte Aggression ist konstruktiv. Aggression, die ihre kommunikative Funktion verloren hat ist destruktiv“, sagt der Neurobiologe Joachim Bauer.

Text: Elisabeth Kusstatscher

www.familie.it