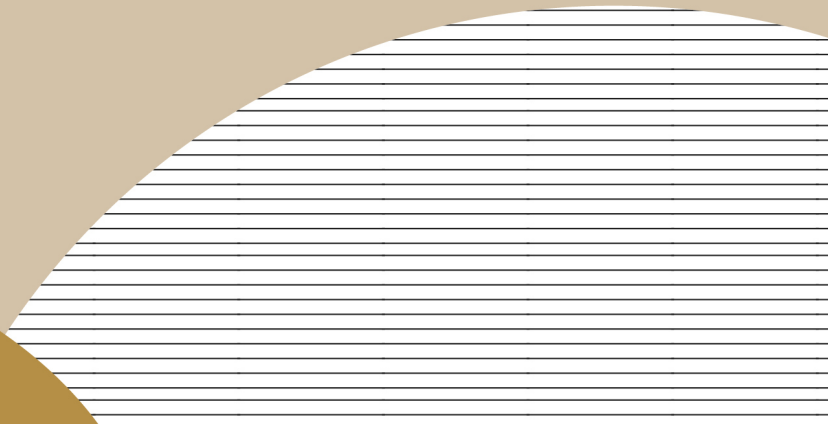
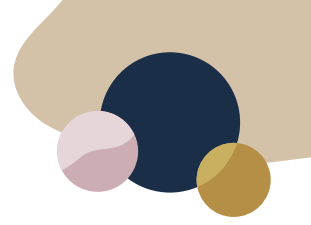




7 Erste Hilfe Tips bei aggressivem Verhalten

Wie Du heftige Gefühle sicher und gelassen begleiten
kannst





Veränderung beginnt in dem Augenblick, indem ich die Zusammenhänge verstehe.

Aggression` (Lat. Bewegung) ist ein biologisches Verhaltensmuster und wird zum Schutz, in Tier und Mensch aktiviert. Diese Bewegungsenergie ermöglicht es anzugreifen, um uns zu verteidigen oder unsere Ressourcen zu schützen. Aggressive Verhaltensmuster können heute in bestimmten Situationen aktiviert werden z.B. bei Hilflosigkeit, Frustration, emotionalem Schmerz.

Wie sich Aggressionen beim Einzelnen zeigen, hängt von unserer Sozialisierung ab.

Unter bestimmten Bedingungen kann das biologische Verhaltensmuster zu destruktiver Gewalt (körperlich oder verbal) „entarten“.

Aggression stufen wir dann als entartet ein, wenn "gegen einen Organismus, sich selbst oder Andere, gerichtetes Austeilen schädigender Reize wie absichtliches verletzen, zerstören und vernichten, Schmerzen zufügen, ärgern, stören, beleidigen etc. erkennbar ist.



Entartete Aggression ist ein sicheres Zeichen für seelische Verletzungen.

Hinter einem solchen Verhalten steckt der verzweifelte Versuch, sich selbst irgendwie zu regulieren und innerpsychische Integrität zu wahren.

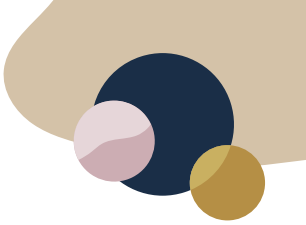


Wenn ein Kind sich wie oben beschrieben verhält, solltest du dabei helfen, die dahinter liegenden, angestauten Gefühle, natürlich zu entlasten.

Versuche die Verzweiflung des Kindes, hinter dem aggressiven Verhalten, zu sehen und unterstütze es dabei, durch weinen, die dahinterliegende Verletzungen zu entlasten.

Weinen ist ein natürlicher Heilmechanismus, über den angestaute vergangene Verletzungen dauerhaft vom Körper befreit werden.

Biete hierfür einen sicheren und geschützten Rahmen und bleib beim Kind bis es sich entlastet hat, das kann 20 Minuten bis zu Stunden dauern und sich wiederholen. Höre einfach zu, wie bei einem guten Freund, der dir sein Leid klagt.



Verhalten kommt von Haltung: Welche innere Haltung müsstest du einnehmen, um die heftigen Gefühle deines Kindes gelassener begleiten zu können?

Werte und urteile das destruktive Verhalten nicht, sondern sieh die dahinterliegende Verzweiflung und Not. Ermutige dein Kind zum weinen und halte es aus. Du wirst erstaunt sein, wie sich danach das Verhalten dauerhaft verändert. Mehr zum Thema natürlicher Heilmechanismus findest du in Episode 1-3 im Podcast „Parental-Leadership“.

Unterscheide!

WUT: Hinter der Wut verbirgt sich meistens das Gefühl von Traurigkeit, Frustration und Unzulänglichkeit und ist mit Stress und echten Qualen verbunden. Wutausbruch muss immer von dir begleitet werden. Der wichtigste Satz: Sage ruhig „Alles was ist, darf jetzt sein!“

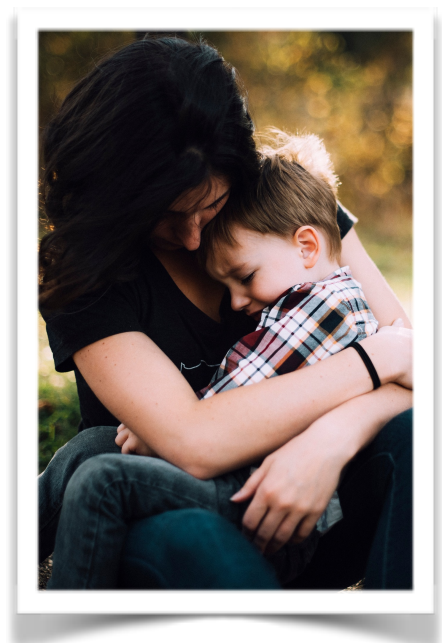
AGGRESSION: Aggressives Verhalten resultiert oft aus Hilflosigkeit, weil niemand die Vorstufen erkennt und richtig begleitet. Hilf Deinem Kind dabei, in diese tieferen Gefühlsebenen zu gelangen und zu spüren was da ist, um wirkliche Heilung zu erfahren.

JÄHZORN: Diese Form des Wutausbruches zeigt nicht die Qual, Verzweiflung und Panik, die in Wut durch Stress ausgelöst wird und wird auch nicht von Stresshormonen überflutet. Diese Form der Wut ist ein Versuch etwas zu bekommen. Kinder die Jähzorn oft als Verhalten zeigen, haben gelernt, dass sie mit diesem Verhalten etwas gewünschtes erreichen.

1. Reguliere mit Deinem Erwachsenensystem

Hat sich Dein Kind in einem extremen Anfall von Bewegungsenergie hineingesteigert, besteht die Gefahr, dass es anderen und sich selbst Schaden zufügen kann. Dann musst Du es körperlich ruhigstellen. Zuerst rufst Du laut „STOPP!“ das führt zu einem kurzen Schreckreflex und Dein Kind hört kurz auf, um sich zuschlagen.

Als nächstes umschließt Du es mit Deinem Körper. Halte Dein Kind so fest wie nötig und wende so wenig Kraft wie möglich an. Atme dabei ruhig, tief, ein und aus. Der Körperkontakt mit Deinem reifen System wirkt sich regulierend auf Dein Kind aus und es beruhigt sich dadurch leichter. Es wird sich strecken und um sich treten. Biete mit deinem Körper einen sicheren „Halt“. Lege eine Hand auf den Hinterkopf, das beruhigt zusätzlich. Ermutige dein Kind sich natürlich zu entlasten und zu weinen. „Alles darf sein, Deine Gefühle sind jetzt sehr stark, Du bist bei mir in Sicherheit, Du bist OK“ etc.



Wut ist ein Gefühl was einfach von Natur aus vorhanden ist und sein darf. Erst wenn es nicht entsprechend zum Ausdruck kommen kann oder darf, resultiert oft aggressives Verhalten daraus. Lasse das Gefühl der Wut bei Deinem Kind zu und akzeptiere das Gefühl als Reaktion auf eine Enttäuschung, Frust oder sonstiges.

Ist das WUT-System aktiv, kannst du Dein Kind mit Ratio und Vernunft nicht erreichen. Es hat Schmerzen und kann in diesem Modus nicht sprechen, weil das Vorderhirn inaktiv ist.

1. Abwarten bis der Ausbruch vorbei ist.
2. Präsent sein und einen sicheren Rahmen herstellen „alles-was-ist-darf-sein-Haltung!“ um, dein Kind in den natürlichen Heilmechanismus zu bringen.
3. Danach darüber sprechen. Oder gemeinsam schweigen und spüren. Beides ist OK.

2. Hilf Deinem Kind dabei, seine Emotionen zu verstehen!

„Ich sehe, dass du gerade wütend bist, das ist auch echt doof, dass Dir das jetzt passiert ist!“



Oder ähnliches. Kinder erleben Gefühle, auch Frustrationen viel extremer als wir Erwachsene. Nimm dein Kind, mit dem aktuellen Gefühl, ernst und hilf dabei, das Gefühl zu verbalisieren.

Vor allem kleinere Kinder sind noch nicht in der Lage, ihre Gefühle zu äußern, geschweige denn zu reflektieren.



Unterstütze Dein Kind dabei, indem Du beispielsweise sagst:

„Das ist wirklich ärgerlich/frustrierend/etc. was Dir gerade passiert ist. Lass uns gemeinsam schauen, was wir machen können, damit wir uns wieder mehr freuen können oder weniger ärgern müssen.“

a) Sage was du wahrnimmst! Hole es da ab wo es steht, indem Du mitfühlend beschreibst wie es Deinem Kind gerade zumute ist (je nach Alter einfache Sprache verwenden!)

b) Ablenkung in Maßen! Fokussiere mit einer Frage auf mögliche Lösungen und biete dabei Deine Hilfe an. „Was brauchst du jetzt, um dich mehr freuen zu können?“ Oder lenke den Fokus deines Kindes auf etwas erfreulicheres.

c) Es ist wichtig, dass das Gefühl einfach mal sein darf. Wir neigen viel zu oft dazu unerwünschte Emotionen weg machen zu wollen, weil es unangenehm ist, aber es ist auch wichtig durch dieses Gefühl voll durch zu gehen. Ohne Ablenkung! Nut wenn Du die Kraft hast, dein Kind dabei zu begleiten.

Du kennst dein Kind am besten. Frage nach seinem emotionalen Ausbruch, was es in so einem Moment von dir braucht und wünscht. Je nach Alter, kann dir dein Kind das ganz genau sagen.





3. Wecke die Aufmerksamkeit Deines Kindes, indem Du leise sprichst

Auch wenn es Dir zunächst schwerfällt, versuche ganz leise mit Deinem Kind zu sprechen. In den meisten Fällen wird ein Kind, dann auch leise, denn es möchte wissen was Du sagst. Kinder sind von Natur aus neugierig. Das funktioniert prima, wenn die Stimmung zu kippen droht, wenn Dein Kind bereits im Agro-Modus (Stammhirn-gesteuert) ist, funktioniert das nicht mehr.

4. Bleib authentisch, spüre und zeige deine Emotionen!

Spüre Deine Emotionen und sprich sie aus:

„Ich fühle mich manchmal ganz hilflos und dann werde ich auch wütend, weil ich nicht weiß wie ich dir am besten helfen kann!“

Dadurch lernt Dein Kind, dass man Wut und Ärger verbal äußern darf, ohne aggressiv werden zu müssen (Vorbildfunktion!) Erwarte nicht, dass dein Kind es beim nächsten Wutanfall gleich so nachmacht, aber das kindliche Gehirn übernimmt diese Strategie und lebt sie mit fortgeschrittener Hirnreife nach.

5. Lasse niemals zu, dass Dein Kind durch Aggressionen und Jähzorn etwas erreicht!

Der Umgang mit aggressivem Verhalten ist gar nicht so einfach, da man als Mama oder Papa allzeit verständnisvoll und tolerant sein will. Doch das heißt nicht, dass Du Dein Kind in einer Harmoniesuppe der Lieblichkeit orientierungslos schwimmen lassen darfst. Als Elternteil musst Du Deinem Kind Orientierung, mit einem sicheren und zuverlässigen Rahmen geben: „Wir schlagen nicht!“ und Deine persönlichen Grenzen deutlich machen (Dinge zerstören, andere schädigen, beschimpfen etc. ist tabu!).

Achte in Deinem eigenen Interesse darauf, dass Dein Kind durch aggressives Verhalten und Jähzorn keine Vorteile oder sonstige materielle Ziele damit erreicht. Sonst wird aggressiver Jähzorn als Mittel der Zielerreichung, künftig häufiger gezeigt werden.



Achtung: Unterscheide einen echten Wutausbruch der durch Stress ausgelöst wird von Jähzorn. Beides ist völlig unterschiedlich und bedarf unterschiedlicher Handhabung. Wichtig ist, dass Du weißt das ein echter Wutausbruch unbedingt von Dir begleitet werden muss. Lasse dein Kind niemals allein mit diesen heftigen Emotionen.

6. Natürliche Konsequenzen sind Ok, Strafen sind tabu!

Strafen und vor allem emotionale Strafen wirken sich kontraproduktiv aus und führen zu noch mehr Hilflosigkeit, Wut und letztendlich zu Aggressionen. Setze stattdessen auf natürliche Konsequenzen, die verhaltensregulierend wirken. Mehr zum Thema „natürliche Konsequenzen“ findest du in der Podcastfolge #35.



Bitte vermeide unbedingt dein Kind während oder nach einem Wutanfall zu schimpfen oder das Verhalten abzuwerten oder sogar zu strafen. Auch sogenannte „Auszeiten“ in denen da Kind mit seinen heftigen Gefühlen isoliert wird „Geh in dein Zimmer, bis du dich wieder beruhigt hast!“ Gehören der schwarzen Pädagogik an und wirken sich ungesund aus. Dadurch lernt dein Kind bestimmte Gefühle zu unterdrücken, anstatt die Energie richtig zu nutzen. „Emotionale Verstopfung“ ist Ursache für psychologische und psychosomatische Erkrankungen (Migräne, Magen-Darm, HWS-Syndrom, Depressionen, Burn-Out etc.)



7. Auf die eigene Vorbildfunktion achten: Wie gehe ich als Elternteil mit meiner Wut um und was lebe ich vor?

Das Verhalten der Eltern hat eine wichtige Model-Funktion. Sehen Kinder, wie die Eltern, Gewalt (kann auch verbal sein) als Lösungsstrategie anwenden, wird es als akzeptabel erlebt und selbst als Strategie verwendet. Eltern die ständig schimpfen, bevormunden und laut sind brauchen sich nicht wundern, wenn die eigenen Kinder früher oder später, ähnliches Verhalten an den Tag legen oder das andere Extrem wählen.



Depression ist unterdrückte und nicht gelebte Aggression, im Sinne der biologischen Bewegungsenergie. Diese Energie brauchen wir, um morgens aus dem Bett zu kommen, uns durchzusetzen und unsere Ziele im Leben zu erreichen. Vor allem die ersten 7 Lebensjahre saugen Kinder, alles aus ihrer Umgebung wie ein Schwamm auf. Die Eindrücke dieser ersten magischen Jahre bilden die Seelenwelt des Kindes.

Wie lebst und erlebst du Deine Wut? Wann wirst du wütend? Wie bist du dann zu Dir und anderen? Wie wurden deine heftigen Gefühle begleitet?

Solltest Du selbst ein Thema mit heftigen Gefühlen und emotionaler Selbstregulierung haben, lass dich dabei begleiten. Es gibt sanfte und tiefgreifende Prozesse, die dir dauerhaft dabei helfen können, deine Emotionen bewusst zu führen und dich nicht von ihnen führen zu lassen.

Hierfür biete ich ein kostenfreies Beratungsgespräch: Wir sprechen über Deine Ziele und Wünsche und welche Faktoren Dich dabei behindern. Du wirst Hebel der Veränderung erkennen und sie sofort nutzen können!

Hier kannst du einen Termin vereinbaren: <https://calendly.com/annabeck>

Viel Erfolg bei der Umsetzung und lass es mich wissen, welche Strategie besonders hilfreich für euch ist.

Bleibe verbunden

 **Instagram:** https://www.instagram.com/_anna.beck_/

 **Facebook-Gruppe:** <https://www.facebook.com/groups/psychagogik4you/>

 **Podcast:** <https://www.annabeck.coach>

Ich freue mich, dich auf der ein und anderen Plattform kennenzulernen.

Alles Liebe und verbundene Grüße

Deine ANNA Beck

