

Familienwege Erziehungsinput *Und wenn du nicht, dann...* Brennpunkt Aggression

Zwei Tatsachen zum Start

- a. Der Aggressionstrieb ist tot, doch die Aggression lebt!
- b. Abhängig davon, wie wir sie verstehen, werden wir ihr begegnen.

1. Neurobiologie

Aggression ist ein neurobiologisches Programm, welches in bedrohlichen Situationen anspringt und ein Verhaltensrepertoire zur Verfügung stellt, das es ermöglicht, uns einer Gefahr entgegenzustellen und sie zu bewältigen. Es ist also gut, dass wir sie haben!

Besonderheiten der Aggression:

- a. Die Aggression kann sich zeitlich und örtlich verschieben.
- b. Im Vorschulalter zeigen Mädchen und Jungen ihre Aggressionen ähnlich offen. Danach geht bei den Mädchen körperlich aggressives Verhalten häufig zurück und wird introvertiert, bei Jungen bleibt es offen (verbal und körperlich). Alle Verhaltensweisen schädigen ihre Opfer gleichermaßen.

2. Aggression und ich

- a. Mit Aggression verbinde ich folgende Wörter:

- b. In meiner Herkunftsfamilie erlebte ich ___ Aggression. (*bitte ankreuzen*)

___sehr wenig/wenig ___immer wieder ___häufig/viel

- c. Ich habe in meiner Herkunftsfamilie einen gesunden Umgang mit Aggression gelernt.

___ja ___nein Grund: _____

- d. Konflikte wurden in meiner Herkunftsfamilie für alle Beteiligten stimmig und ohne Demütigungen ausgetragen.

___nie ___mehrheitlich ___fast immer

- e. In meiner Familie jetzt erlebe ich ___ Aggression.

___sehr wenig/wenig ___immer wieder ___häufig/viel

- f. Ich selber bin aktuell ___ aggressiv.

___sehr wenig/wenig ___immer wieder ___häufig/viel

- g. Es gelingt mir, in meiner Familie einen guten Umgang mit Aggression vorzuleben.

___ja ___nein Grund: _____

- h. Spontan kommen mir folgende Möglichkeiten als Ursache für Aggression in meiner Familie in den Sinn: _____

3. Aggression in der Familie



Spurensuche

- Wenn ein Kind unter zwei Jahren involviert ist, ist es meine Aufgabe, ihn/sie zu schützen.

Ich möcht nöd, dass du din Brüeder hausch (=Grenzen zeigen). Gäll, es isch grad u blöd, er hät dini Sache umgrüehrt. Das verstahni (=Verständnis zeigen, ich sehe dich). Wo chönntsich denn du wiiterspüle (=in Lösung einbeziehen)?

- Beide Kinder älter als zwei Jahre: «Wann du intervenieren solltest? Interveniere so wenig wie möglich! Der Grund für diese knappe Antwort ist: Je mehr du dich in den Konflikt deiner Kinder einmischst, desto mehr vermittelst du deinen Kindern, dass du verantwortlich bist für die Art und Weise, wie sie mit ihren Konflikten umgehen. Doch dafür können nur sie und nicht du verantwortlich sein, das müssen sie begreifen. Du kannst ihren Konflikt nicht lösen, aber wenn du oft genug intervenierst und dabei sehr resolut auftrittst, kann es sein, dass du die Kinder nötigst, ihren Konflikt auf eine andere Spielwiese zu verlagern, und dann könnte er gemeiner werden.» Jesper Juul

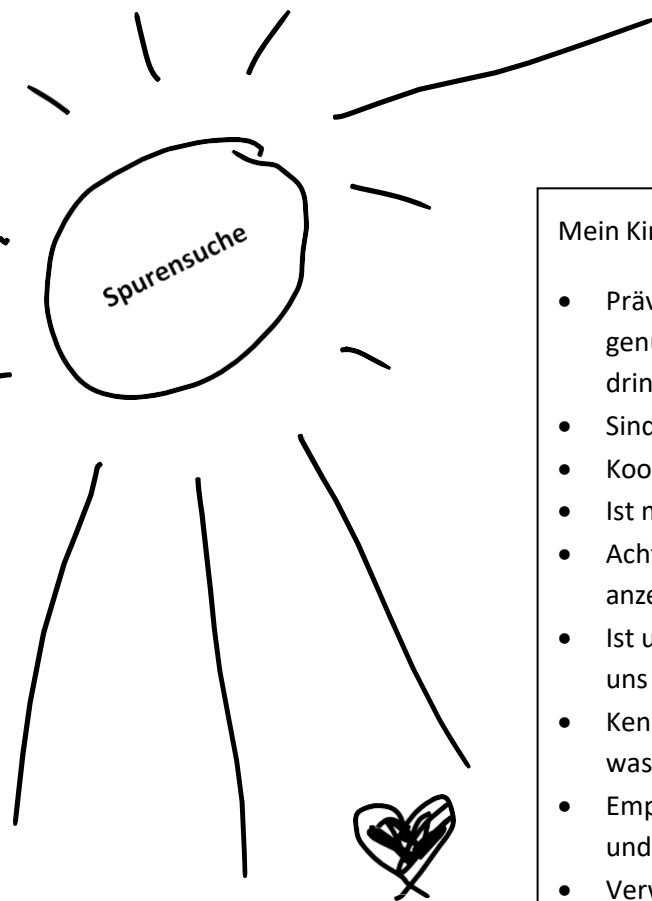
Aggression gegen Eltern

- Was will mein Kind mir sagen?
>Spurensuche

1. Ich übernehme die Wut meiner Kinder nicht. Ich bleibe bei mir.
2. Ich nehme die Situation so an, wie sie ist. Es ist okay. Ich bin mehr oder weniger präsent. Ich warte ab.
3. Ich biete mich und meine Hilfe an (direkt oder indirekt):
 - Beschreiben: Situation und Gesichter, Personen
 - Zuhören: Was ist dann passiert? (wissend: Ich finde die Wahrheit nicht heraus und bin kein Schiedsrichter!)
 - Oje!
 - Regeln, Werte und Lösungsmöglichkeiten: Was wäre jetzt gut für euch beide? Hast du ihn denn gefragt? Nein, ja dann ist es so.
 - Bei der Umsetzung helfen

Basis

- Wichtig: Selbstkontrolle/Frustrationstoleranz erhöhen (=Bedürfnisbefriedigung aufschieben)
- Aggression muss raus, sonst wird man krank. Darf mein Kind wirklich aggressiv sein? Oder möchte ich nur liebe, gut angepasste und folgsame Kinder?
- Jede Aggression hat eine kommunikative Funktion und ist eine Einladung!
- «Ich kann mein Kind nicht vor jeder Frustration, Schmerz, Traurigkeit und unangenehmer Erfahrung bewahren. Ich muss ihnen einen Umgang damit zeigen!» allg.: Ich bin immer Vorbild (ob ich's will oder nicht...)!)
- Konflikte sind Alltag! Der gesunde Konflikt:
Bedürfnis/Wunsch > JA > Zufriedenheit > Ruhe/Gleichgewicht
Bedürfnis/Wunsch > NEIN > Kampf/Diskussion/Dialog > Verlust/Trauer > Ruhe/Gleichgewicht
- Welche Werte haben wir? Was ist uns als Familie wichtig? Werte Jesper Juul: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, persönliche Verantwortung >Selbstwertgefühl unserer Kinder stärken!



Mein Kind ist aggressiv: Wieso denn?

- Präventiv: Sind unsere Abläufe und Strukturen sinnvoll? Ist genügend «Einzelaufmerksamkeit», Körperkontakt und Bewegung drin? (Frage: Treten die Konflikte regelmässig auf?)
- Sind die Grundbedürfnisse gestillt? Gab es irgendwo einen Vorfall?
- Kooperiert mein Kind schon zuviel und verteidigt seine Integrität?
- Ist mein Kind überstimuliert?
- Achte ich die persönlichen Grenzen meines Kindes, wenn es diese anzeigt?
- Ist unsere elterliche Führung in der Familie genügend? Wie geht es uns denn als Eltern? Tragen wir einen (Macht-)Kampf aus?
- Kennt mein Kind einen guten Umgang mit Aggression? Weiss es, was ihm guttut? Bin ich ein Vorbild?
- Empfindet sich mein Kind als wertvoll? Teile ich ihm dies verbal und physisch mit?
- Verwende ich eine persönliche Sprache (Ich will.../Ich will nicht...)?
- ...

4. Hilfreiche Sätze

- Oh, jetzt bin ich aber wütend! Ich gehe joggen.
- Wenn ich zurück bin, werden wir gemeinsam eine Lösung finden.
- Das ist mir jetzt einfach zuviel. Ich will, dass ihr in euer Zimmer geht und dort fertigstreitet.
- Habt ihr Streit miteinander? Was schlägt ihr vor, wie ihr das lösen könntet?
- Was braucht ihr jetzt?
- Wir helfen einander.
- Macht nichts, das kann jedem passieren!
- Ich bin so froh, dass es dich gibt!
- Vorbild: Nachbesprechung: Also wenn ich wütend bin, dann...
- Was meinst du zu ...? Ich bin gespannt auf deine Antwort.

5. Weiterführende Literatur

Anahita Huber: Zauberwörter und Goldsätze (Books on demand)

Joachim Bauer: Schmerzgrenze

Jesper Juul: Aggression

Nicola Schmidt: Geschwister als Team