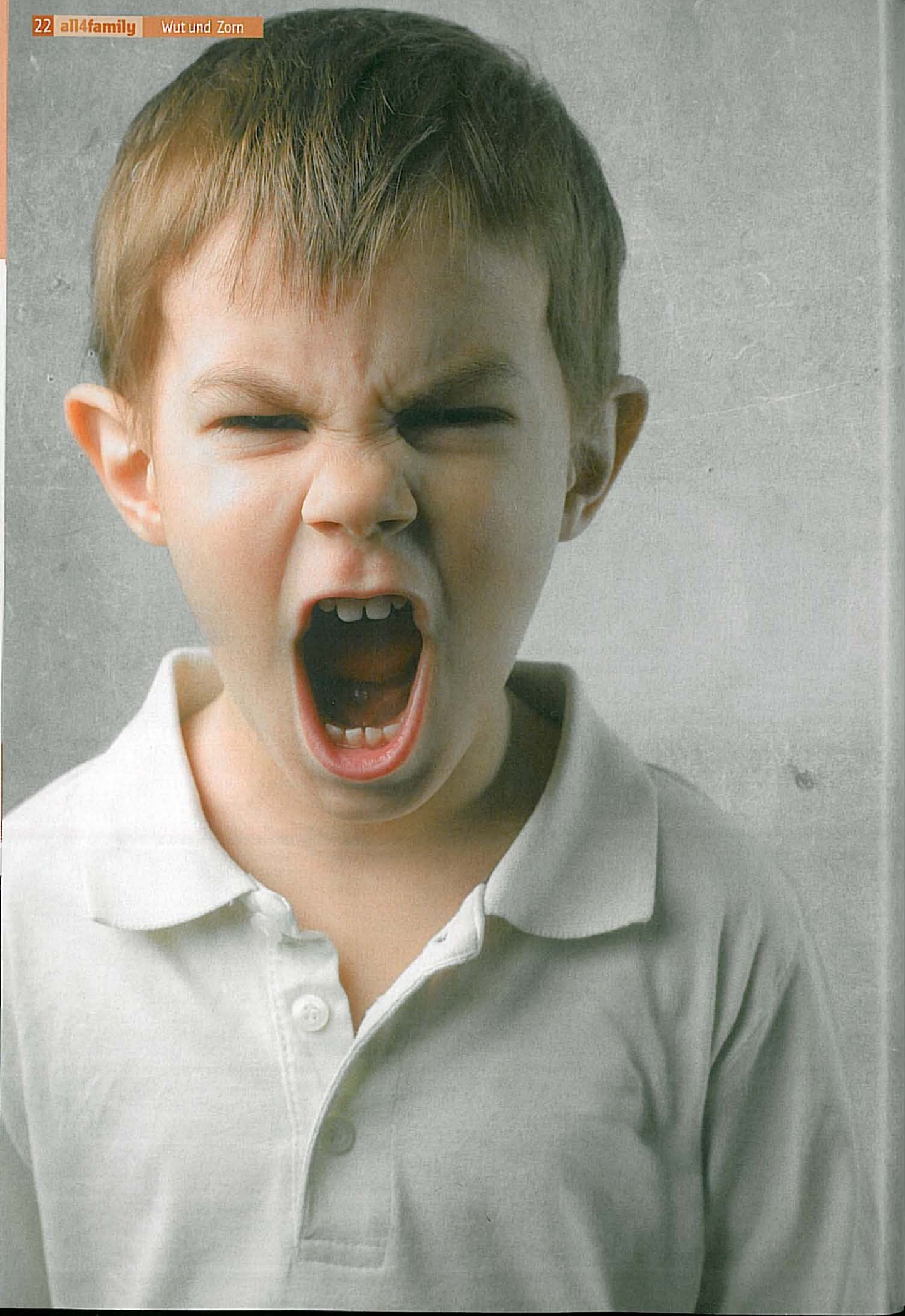




Wenn Kinder **ROT** sehen

Sie kriecht unter die Haut, sie dringt von innen nach außen, sie lähmt, sie hemmt, manchmal sprengt sie auch: Wut. Während wir gelernt haben, unsere eigenen emotionalen Exzesse im Rahmen zu halten, übermannt uns bei zornigen Wutausbrüchen von Kindern und Jugendlichen oft die schiere Hilflosigkeit. Gleichzeitig nehmen wir natürlich auch die Verzweiflung wahr, die hinter den blitzenden Augen unserer Jüngsten sichtbar wird, und wir fragen uns: Was tun? Und vor allem wie?

VON ADELE SCHWINGENSCHLÖGL

Wut hat viele Gesichter. Sie begegnet uns an den Supermarktkassen, begleitet von kreischenden Schreien zorngeröteter Kinder, die sich am Boden winden. Wir finden sie in Schulklassen, wo blutige Nasen und böse Worte den Alltag dominieren. Wir sehen sie in der Straßenbahn, wenn gestoßen, geflucht und geschimpft wird. In solchen Situationen suchen wir als Erwachsene panisch nach dem Ausschaltknopf, aber es gibt ihn nicht!

Die gute Nachricht: Prinzipiell ist Wut ganz normal.

Es gehört zu den Erfahrungen des Erwachsenwerdens, auch „unangemessenes“ Verhalten zu praktizieren und Aggressionen zu zeigen. Nein zu sagen, sich mit anderen auseinanderzusetzen, sich durchzusetzen und die eigene Rolle im Leben zu finden, kommt nicht immer ohne Reibung aus.

„Grundsätzlich gehören Gefühle wie Wut und Zorn zur gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen“, so die Klinische Psychologin Elisabeth Schwab.

„Es geht eher darum, mit diesen starken Gefühlen umgehen zu lernen. Im Trotzalter wird das zum ersten Mal deutlich. Das Kind begreift sich als eigenes Wesen mit einem eigenen Willen, der dem der Bezugsperson manchmal entgegengesetzt ist.“

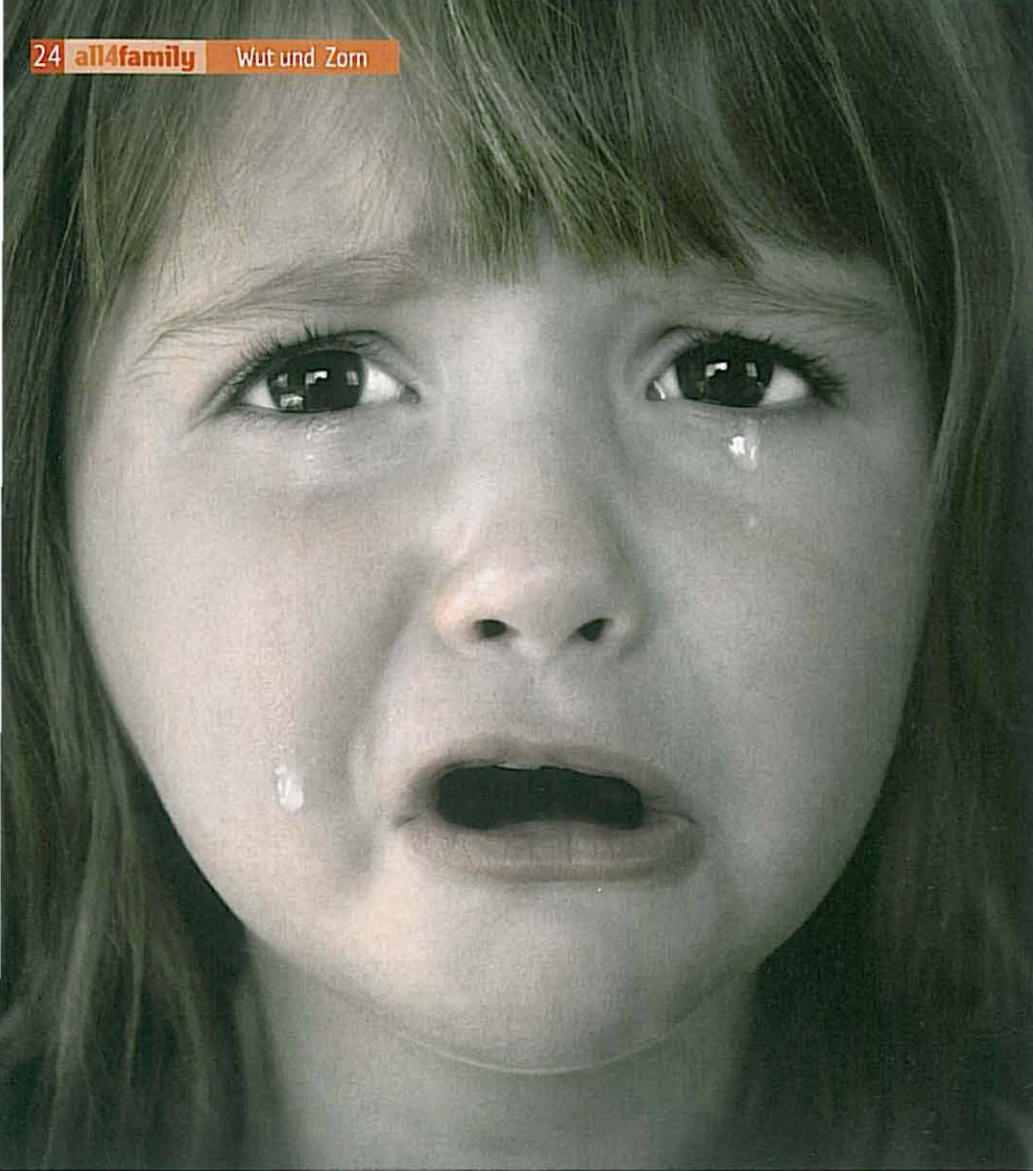
Ist das noch „normal“?

Oft entstammt die Wut jedoch auch der Hilflosigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen, wenn der nötige Rückhalt fehlt. Stress, der mit der aktuellen Situation vielleicht gar nichts zu tun hat, kann durch einen Wutausbruch brodelnd an die Oberfläche dringen und in weiterer Folge auch zu Verhaltensweisen wie Stehlen, Lügen, Vandalismus oder sogar Tierquälerei führen.

„Untersuchungen zeigen, dass nicht die Anzahl der aggressiven Verhaltensweisen unter Kindern und Jugendlichen zugenommen hat, sondern die Intensität. Das heißt, es kommt nicht zu wesentlich mehr Übergriffen, aber die Vorfälle sind schwerwiegender als noch vor Jahren“, führt die Psychologin aus.

Probleme in der Familie, eine Trennung, ein Umzug, schulische Schwierigkeiten, all das kann zu einer Überforderung der Kinder und Jugendlichen führen. Manchmal liegen die Wurzeln aber auch in bloßer Langeweile, innerer Leere, Perspektivlosigkeit oder mangelnder Wertschätzung.

Geraten nun Eltern ständig in den Wutkreislauf ihrer Kinder, ist es nur allzu verständlich, dass sie sich fragen: Was ist denn bei meinem Kind noch normal? „Problematisch wird es, wenn das Kind oder der Jugendliche sich selbst oder andere gefährdet, deren Lebensqualität empfindlich einschränkt oder andere Schäden verursacht, wie etwa



Tränen sind oftmals das Resultat eines Wutausbruchs.



Dr. Elisabeth Schwab ist Gesundheitspsychologin und praktiziert seit über zwanzig Jahren in Mooskirchen in der Steiermark.

Zerstören fremden Eigentums oder auch Diebstahl", betont Schwab. Ähnlich beschreibt auch der Schulpsychologe Dieter Krowatschek die Überschreitung des normalen Verhaltens in seinem Ratgeber „Wut“: „Immer wieder werden die Rechte anderer verletzt, sowie die geltenden sozialen Normen und Regeln.“ Aggressives Verhalten sollte also speziell dann zu denken geben, wenn es unverhältnismäßig auftritt. In diesem Fall darf man sich auch nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen, wie etwa beim Schulpsychologen, in Beratungszentren oder auch beim Kinderarzt.

Selbst ist der Vater/die Mutter

Nichtsdestotrotz gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, wie Erwachsene der Wut ihrer Kinder begegnen können. Und dabei gilt, je früher man beginnt, umso größer sind die Erfolgsaussichten. Patentrezept gibt es keines, aber doch die eine oder andere Handlungsstrategie. Und über allem steht: Jeder noch so vernünftige und erprobte pädagogische Handgriff ist redundant, wenn sich der junge Mensch nicht geliebt oder sogar abgelehnt fühlt. Die sehr feinen Antennen unserer Kinder sollten wir dahingehend nicht unterschätzen.

Klare Worte in ruhigem Ton

Wer etwas verändern will, muss das Problem klar und in kurzer Formulierung ansprechen. Und zwar immer nur eines davon, freund-

lich, ohne belehrend zu wirken. Nicht anschreien oder beschimpfen. Das suggeriert ja, dass dieses Verhalten akzeptabel ist. Dem Kind muss schnörkellos mitgeteilt werden, was man von ihm möchte. Bereits im frühen Kindesalter kann vermittelt werden, dass es okay ist, wütend zu sein.

„Man sollte jedoch dabei nicht von seiner eigenen Überzeugung abrücken, wie etwa im Supermarkt nicht alles zu kaufen, was das Kind will. Als Elternteil könnte man zum Beispiel sagen: „Ich sehe, dass du wütend bist. Wenn du mit dem Schreien/Toben/Stampfen fertig bist, können wir gemeinsam dieses oder jenes machen“, so Schwab. Auch wenn das Verhalten als solches nicht toleriert wird, muss dem Kind immer das Gefühl gegeben werden, dass es als Person ernst genommen wird.

Lob

Wer ständig kritisiert wird, bekommt Aufmerksamkeit für Handlungen, die eigentlich unterbunden werden sollen. So lernt das Kind im Laufe der Zeit: Wenn ich nette Dinge tue, geschieht normalerweise nichts, wenn ich schlimm bin, wendet man sich mir immer zu. Daher steht Lob ganz oben auf der Liste. Dies aber immer in Hinblick auf das Alter. Während kleine Kinder auch durch eine Umarmung gelobt werden können und wollen, ist das Jugendlichen oft peinlich. Auch zu dick aufgetragenes Lob wird schnell entlarvt. Lob verbessert das Selbstbewusstsein. An zukünftige Aufgaben kann mit mehr Mut und Vertrauen herangegangen werden.



Streit unter Gleichaltrigen ist enorm wichtig, denn es fördert eine gesunde Entwicklung.



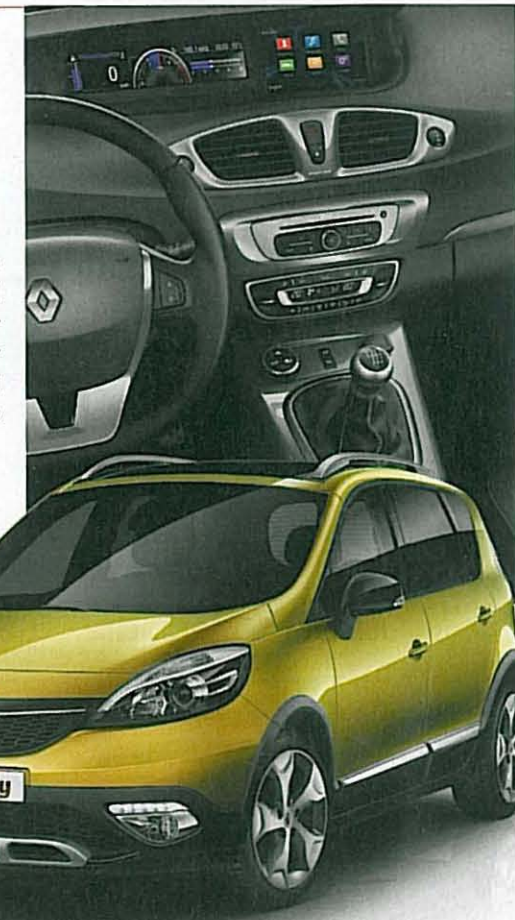
NEUER SCÉNIC XMOD:

CROSSOVER MIT INNOVATIVER TRAKTIONSTECHNOLOGIE

Der Scénic XMOD von Renault vereint moderne Antriebstechnik mit ausdrucksstarkem Design zu einem stylischen sowie sicheren Familienauto der Extraklasse. Dank der „Extended Grip“-Traktionskontrolle und der erhöhten Bodenfreiheit eignet sich der XMOD auch für Fahrvergnügen abseits befestigter Straßen. Mit einem griffgünstig positionierten Drehregler in der Mittelkonsole kann die FahrerIN zwischen dem „Expert“- , dem „Normal“ – Modus und dem Programm „Gelände“ wählen. Und gelangt so – auch auf schwierigen Untergründen wie Schnee und Matsch – mit ihrer ganzen Familie sicher ans Ziel.

Zusätzlich zum attraktiven Crossover-Charakter bietet der XMOD alle Vorteile der erfolgreichen Scénic Baureihe. Für Familien besonders wichtig sind die Ladekapazität von bis zu 555 Litern sowie die bis zu 71 Liter an Ablagemöglichkeiten im Innenraum. Und auch für die Papas hat der neue Renault Scénic XMOD in Sachen Optik und Komfort einiges zu bieten! Das multifunktionale Mediasystem Renault R-Link mit Online-Anbindung sorgt für Reisekomfort. Die eigenständigen Stoßfänger, robusten Seitenschutzleisten, die verchromte Dachreling und die eigenständigen Aluminiumräder sorgt für den unvergleichlichen Crossover-Charakter.

Der neu entwickelte, hocheffiziente Turbobenziner ENERGY TCe 130 bietet jede Menge Fahrspaß bei moderatem Kraftstoffverbrauch. Und auch nicht zu vergessen: der Vierzylinder in modernster Bauart besticht mit seinem Crossover-Konzept durch niedrige Emissionswerte sowie ausgezeichnete Fahrleistungen.



Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 6,4 | CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 145g
Radstand: 2.704 mm | Länge: 4.372 mm | Breite*: 1.845 | Durchladehöhe hinten: 858 mm
Min./Max. Kofferraumvolumen(vda): 437 L / 1.837 L

Alles hat einmal ein Ende, auch ein Wutausbruch! Und danach dürfen auch Streichel- und Kuscheleinheiten nicht fehlen.

„Wichtig ist auch, dem Kind beizubringen, wie es sich entschuldigen kann. Wenn es das geschafft hat, sollte man es loben und ihm zeigen, dass die Sache aus der Welt ist“, erklärt Elisabeth Schwab. Sich als Elternteil entschuldigen zu können, wenn es die Situation erfordert, gehört selbstredend dazu.

Ignorieren

Manchmal ist es das Beste, das für uns unangemessene Verhalten einfach zu ignorieren. Ähnlich wie bei Lob versucht man die Aufmerksamkeit so eher auf gewünschtes Verhalten zu lenken und den Rest zu übersehen/überhören.

Natürlich kann man nur ignorieren, was man eine Zeit lang ertragen kann, denn das Verhalten wird sich höchstwahrscheinlich kurzzeitig intensivieren, bevor es verpufft. Ignorieren ist jedoch nicht immer angebracht, etwa wenn andere Menschen verletzt oder Dinge zerstört werden.

Zuhören und Vertrauen

Im Zuge des alltäglichen Erziehungs-Wirrwarrs wird oft auf das Elementare vergessen: auf bewusstes Zuhören und Sprechen. Jedes Kind ist ein Individuum, mit seinen Möglichkeiten, Stärken und Talenten. Je besser man sein Kind kennt, umso früher erkennt man auch die Anzeichen möglicher Schwierigkeiten.

Wie wir allerdings mit aggressivem Verhalten umgehen, hängt auch stark von unserem eigenen Charakter ab. Wenn wir lernen, das Verhalten weniger persönlich zu nehmen, selbst an unserer Ausgeglichenheit arbeiten und dem Kind ein Stück Vorschussvertrauen entgegenbringen, kann das Wunder wirken.

Dieter Krowatschek kommt diesbezüglich zu einer ermunternden Conclusio: „Glücklicherweise haben fast alle Kinder auch sehr viel Gesundes, Positives und Unterstützenswertes in sich, das ihnen hilft, eine Lösung selbst zu finden oder von außen zu akzeptieren.“

WEBTIPPS

www.liliput-lounge.de

www.kinder.de

www.eltern-bildung.at

www.psychotipps.com



BUCHTIPPS

• **Wut.** Wie Sie mit Aggressionen Ihres Kindes umgehen, Dieter Krowatschek, Patmos Verlag • **Wenn Kinder um sich schlagen,** Rüdiger Pentlin, Kösel Verlag • **Ich bin der Größte und ganz allein,** Wolfgang Bergmann, Patmos Verlag • **Anna und die Wut,** Bilderbuchklassiker, Christine Nöstlinger, Fischer Sauerländer Verlag • **So wird Ihr Kind bärenstark,** Thomas Schäfer, Knauer Verlag • **Kinder verstehen,** Herbert Renz-Polster, Kösel Verlag • **Noch mehr Ideen aus der Eltern Trickkiste,** Ute Glaser, GU Verlag • **Mamas Monster,** Erdmute v. Mosch, Psychiatrie Verlag

Weihnachten hab ich mir anders vorgestellt!

NACHDENKEN VOR DEM SCHENKEN!



Alle Jahre wieder werden Welpen zu Weihnachten verschenkt. Ohne zu bedenken, dass ein Tier viel Verantwortung bedeutet und auch mit viel Arbeit und Zeitaufwand verbunden ist.

Ein Tier ist definitiv kein Weihnachtsgeschenk, sondern ein Freund fürs Leben! Allzu oft landen die „lebendigen“ Weihnachtsgeschenke schon kurz nach der Bescherung im Tierheim oder auf der Straße!

Daher: Kein Tier unterm Weihnachtsbaum!

Informationen finden Sie auf www.natuerlich.wien.at

Stadt + Wien
Wien ist anders.