



Wenn aus Wut Gewalt wird



Claudia & Klaus Umschaden

Die vermehrte Gewalt an Frauen, die in den letzten beiden Jahren immer wieder Thema in den Nachrichten sind, aber auch der Krieg ganz in unserer Nähe, bringt uns immer wieder zum Nachdenken: warum wenden Menschen Gewalt an? Und wie schaffen wir es als Eltern unseren Kindern einen guten Umgang mit Wut beizubringen, der nicht in körperlicher oder psychischer Gewalt eskaliert? Und ist Aggression immer schlecht?

Ohne Aggressionen wären wir nicht im Stande, uns Ziele zu setzen und sie zu verfolgen. Wir wären nicht fähig, Karriere zu haben oder unsere Träume zu verwirklichen, wir könnten nicht Fußball oder Tennis spielen oder auch keinen Marathon zum Ende laufen. Wir könnten keine Berge erklimmen oder gegen eine Krankheit ankämpfen. Aggression auszumerzen, würde heißen unsere Lebensqualität zu reduzieren! Wir brauchen Aggressionen – wenn sie allerdings in Form von Gewalt auftreten, wirken sie destruktiv. Was der Mensch braucht, ist die konstruktive Aggression und Strategien gut mit ihr umzugehen. Dazu gehört sich der eigenen Emotionen bewusst zu werden und diese auch ausdrücken zu können. Das dürfen Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene lernen.

In unserer Kindheit wurden starke Gefühle eher unterdrückt. Heute noch klingen in meinem Hinterkopf Sätze wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Bis‘d heiratest ist’s wieder gut“ nach, daher bin ich versucht meinen Schmerz hinunterzuschlucken und ihn nicht zu beachten. Manche kennen vielleicht den Satz „Geh in deinen Zimmer und beruhige dich. Wenn du wieder normal bist, darfst du kommen.“ Selbst wenn ich mal ausgelassen und fröhlich war, vielleicht etwas übermütig, wurde ich ermahnt: „Für ein Mädchen gehört es sich nicht so wild zu sein.“ Die Botschaft lautet jedes Mal: Starke Gefühle sind nicht erwünscht. Dadurch haben wir gelernt, Gefühle zu unterdrücken und nicht wahrzunehmen. Und so kommt es vor, dass wir die Wut und den Ärger immer wieder hinunterschlucken und irgendwann kocht unser „innerer Topf“ über und die Situation eskaliert.

Gefühle sind dazu da, gefühlt zu werden.

Gefühle sind aber dazu da, gefühlt zu werden. Das ist für uns der Schlüssel für einen guten Umgang mit starken Gefühlen wie Ärger & Wut. Das Anerkennen und bewusst machen von unseren Gefühlen und den darauf folgenden Überlegen wie wir damit umgehen wollen. Die Wut ist eine soziale Reaktion, die unserem Gehirn entspringt. Wir sind ihr nicht blind ausgeliefert, sondern wir können lernen sie zu regulieren.

In meinem Elternhaus wurde ich für schlechte Noten geschimpft und ich habe gemerkt, dass ich da ähnlich veranlagt sein könnte. Daher habe ich meine Kinder vorgewarnt, dass ich wie ein Vulkan wirke – plötzliche Explosion und danach Ruhe. Laut moderner Wissenschaft dauert ein Wutanfall rund 90 Sekunden – die gilt es zu überleben bzw. auch unsere Mitmenschen vor uns schützen.

”

Was der Mensch braucht, ist
die konstruktive Aggression.



- Und doch wollte ich nicht so reagieren wie meine Eltern. Ich erinnere mich an eine Situation – mein Sohn hatte Bio-Test, hat mich danach schon vorgewarnt, dass es ihm nicht so gut gegangen ist. Am Tag der Wahrheit wollte es der Zufall, dass mich beim Einkaufen eine köstliche Kardinalschnitte angelacht hat, die ich mir gekauft habe. Ich komme nach Hause, sehe den Test liegen und denke mir, bevor ich jetzt hingehe und irgendetwas sage, mache ich mir einen Kaffee und schneide mir ein Stück von der Schnitte herunter. So bewaffnet nähere ich mich dem Tisch, sehe den Test und ein großes „Nicht genügend“ strahlt mir entgegen. Ich nehme einen Bissen von der Nachspeise, trinke einen Schluck von meinem Kaffee, atme noch einmal tief durch und merke, wie mein Ärger verfliegt. Ich rufe mir ins Gedächtnis: Es ist nicht meine Note, sondern die meines Sohnes. Ich rufe ihn und wir können ein gutes Gespräch führen.

Manchmal fühlen wir uns durch unsere Mitmenschen provoziert, manipuliert oder persönlich angegriffen, wir fühlen uns nicht gesehen und damit nicht wertgeschätzt. Da kann es dann schon passieren, dass uns unsere Gefühle überwältigen. Genau das wollen wir uns anschauen und überlegen, warum löst diese Situation jetzt diese Wut in mir aus? Als Erwachsener kann ich meine Wut regulieren: ich kann den Fokus auf das Hier und Jetzt legen, auf die Gegenwart.

Zusätzlich gibt es immer ein paar Möglichkeiten zum Abreagieren:

- Körperlich anstrengen – eine Tätigkeit, die mich außer Atem bringt.
- Laut „Stopp“ zu sich selbst sagen.
- Ein großes Glas Wasser (oder Kaffee) trinken. Dadurch wird der Parasympathikus aktiviert, der hilft Stress abzubauen.
- Mir persönlich hilft es, einfach vor die Haustür zu gehen und drei mal tief durchzuatmen. Dabei spüre ich nach, woher dieses Gefühl kommt und was es mir sagen will.

”

Ich rufe mir ins Gedächtnis:

Es ist nicht meine Note,
sondern die meines Sohnes.

Umwandlung in positive Energie

Oft verbieten wir Aggressionen und aggressive Gefühlsausbrüche – es ist schon fast ein Tabu. Wir denken, dadurch können wir Gewalt vorbeugen. Durch dieses Einsperren der Gefühle nähren wir allerdings das gewalttätige und selbstdestruktive Verhalten. Heutzutage ist vor allem für Burschen der Umgang mit ihren Aggressionen nicht einfach, da ihre Väter entweder abwesend sind oder einen zu lieblichen Stil mit ihren Söhnen pflegen.

Was für Burschen und Mädchen ganz wichtig ist, ist mit ihnen in einer spielerischen und freundschaftlichen Art zu ringen, raufen, kämpfen. In diesem Spiel lernen Kinder ihren Körper und seine Grenzen kennen und sich auszuprobieren. Sie müssen lernen, dass man boxen darf, aber nicht ins Gesicht und in den Magen. Sie können erfahren, dass man fest zupacken kann (aber nicht an der Kehle), sondern am Hand- und Fußgelenk, so lange bis der Mitkämpfer ein Zeichen gibt, dass wieder Schluss ist. Sie lernen, dass es bei einem Kampf auch bestimmte Regeln gibt, an die man sich halten muss – es gibt ein Zeichen für ein Time-out und dann ist Schluss. Wer sich nicht daran hält, wird vom Kampf ausgeschlossen. Kinder müssen lernen, wie sie körperlichen Kontakt aufnehmen können, ohne dem Anderen weh zu tun. Auch das Kräfteressen gehört dazu. Wir können euch nicht genug ermutigen, dass ihr mit euren Kindern rauft, euch am Boden wälzt und boxt, damit sie ihr Körpergefühl kennenlernen. Gerade Burschen lernen dadurch, wie sie ihre männliche Energie verwandeln und selbstsicher werden können. Bei den Großen kann man ruhig einmal Arm drücken. Welche Freude, wenn Papa zum ersten Mal verliert!

Eine Beobachtung lässt uns immer wieder schmunzeln, dass es sich bei den Spielen unserer Burschen sehr viel um Kampf und Gewinnen dreht. Sie raufen oft, verkleiden sich als Ritter und kämpfen. Die Regel ist, der andere muss auch bewaffnet sein und es gibt ein Time-Out. Sie spielen aber auch oft mit Playmobil-Rittern, bauen aus Lego Waffen und sogar beim Zeichnen geht es um Kampf: grün gegen blau. Natürlich könnten wir das unterdrücken – aber warum? Sie lassen ihrer Aggression freien Lauf ohne jemanden zu verletzen und sind nachher viel ausgeglichener.

Bei der Aggressionserziehung geht es also darum, Aggressionen zu erkennen, zu ermöglichen (in dem ich sie in positive Energie umwandle) und zerstörerische Aggression zu begrenzen. Ich als Erwachsener bin Vorbild im Umgang mit meinen Gefühlen. Und ich biete meinen Kindern Ventile an, durch die sie ihre Aggression konstruktiv ausleben können: das kann Sport sein, das kann ein kreatives Hobby, oder auch das Spielen eines Musikinstruments sein. Hier gilt es kreativ zu sein, denn jeder Mensch ist anders und verarbeitet seine Gefühle auf eine andere Art und Weise. Gewalt darf allerdings nie eine Lösung sein! ♦



EHETEAMFRAGEN

- ♦ Welche Situationen treiben euch zur Weißglut?
- ♦ Gibt es Situationen aus der Kindheit, wo dies öfter der Fall war?
- ♦ Wie reagiere ich mich ab / wie reagierst du dich ab?
- ♦ Wie kann ich meinen Kindern ein gutes Vorbild sein (im Umgang mit Gefühlen)?



Gewalt darf allerdings nie eine
Lösung sein!