„Ich bin so wütend....!“

Aggressives Verhalten und Wutausbrüche bei Kindern und Jugendlichen besser verstehen lernen

Dr. Malte Mienert

www.mamie.de@facebook.com

maltemienert@instagram

Aggressivität und Wut bei Kindern

- Das Entwicklungspsychologische Vorgehen
  1. Konkrete Fälle aus der Praxis
  2. Risikoeinschätzung
  3. Ursachendiskussion
  4. Handlungsempfehlungen
- Aggressivität - Was ist das?
- Theorien zu Aggressionen
- Der „klassische“ Wutausbruch - und was dahinter steckt
- Tipps aus der Entwicklungspsychologie

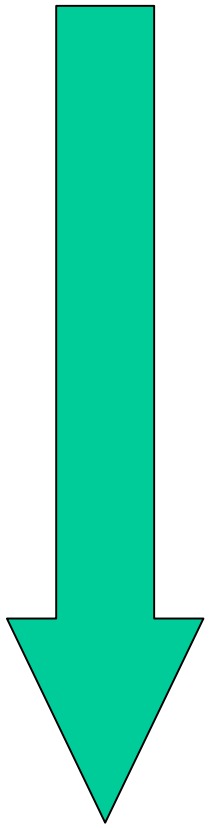
Was ist Entwicklungspsychologie?

- Die in einem inneren Zusammenhang stehenden psychischen Veränderungen im Lauf der individuellen Entwicklung bilden den Gegenstand der **Entwicklungspsychologie**.“

- Man unterscheidet folgende globale Fragen:
  1. den deskriptiven Aspekt - **Was passiert?** **Sachliche Beobachtung und Dokumentation**
  2. den prognostischen Aspekt - **Wohin geht es?** **Wahrscheinlichkeit von Normal- oder Risikoentwicklung**
  3. den erklärenden Aspekt - **Woher kommt es?** **Modelle von Ursachen risikoreicher Entwicklungen**
  4. den Interventionsaspekt - **Was kann man tun?** **Möglichkeiten und Grenzen von Einflussnahme**

Die vier Schritte der Entwicklungspsychologie

1. **Was passiert (hier gerade jetzt genau)?**
   - Sachliche Beobachtung ohne Eingreifen
   - Interpretationsfreie Dokumentation der aktuelle Situation
2. **Wohin führt die aktuelle Situation?**
   - Prognose der weiteren Entwicklung
   - Risikoabschätzung langfristiger Fehlentwicklung
3. **Woher kommt die aktuelle Situation?**
   - Diagnose von Ursachen der aktuellen Situation
   - Ursachensuche in den beteiligten **Personen**, in der aktuellen **Situation** bzw. in der **Beziehung** der Beteiligten
4. **Was kann man tun?**
   - Möglichkeiten und Grenzen von Intervention
   - Ansatz an den Personen, der Situation bzw. der Beziehung der Beteiligten



Dr. Malte Mienert, Berlin, www.mamie.de, info@mamie.de

Was passiert (hier gerade jetzt genau)?
Das Beobachtungsbuch

Beobachtung der aktuellen Situation

- Datum
- Uhrzeit
- Ort
- An der Situation unmittelbar beteiligte Personen
- Sichtbares Verhalten der Beteiligten, sachlich und interpretationsfrei
- „Wörtliche Rede“ der Beteiligten
- Verzicht auf Beschreibung von „Nicht-Verhalten“ (z.B. „Sie spricht *nicht*…“)

Stillarbeit:

1. Eine aktuelle Situation mit dem auffälligen Kind auswählen
2. Eine konkrete Situation an einem konkreten Tag auswählen, in der das auffällige Verhalten deutlich wurde
3. Diese Situation nach dem Schema ausführlich aufschreiben

Hinweise

- Nur Situationen mit eigener Beteiligung, kein Hörensagen
- Völliger Verzicht auf Vorgeschichte oder Rahmenbedingungen
- Zahl der Beteiligten reduzieren
- Im Buch zwei Spalten anlegen
- Für die Beobachtung nur die linke Spalte verwenden

Dr. Malte Mienert, Berlin, www.mamie.de, info@mamie.de

Das Beobachtungsbuch

- Aktuelle Beobachtung

- Interpretation der Hintergründe

3. Woher kommt die aktuelle Situation? Symptom und tatsächliche Ursachen

Beobachtung der aktuellen Situation

Welches Symptom wird sichtbar?

…

Interpretation der aktuellen Situation

Was ist die eigentliche Verhaltensursache?

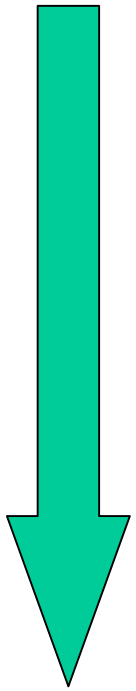
- Eigenes Gefühl
- Wahrgenommenes Gefühl des Gegenüber

- Ursachen in der **Situation**
  - Überforderung
  - Druck
  - Zeitmangel…

- Ursachen in den **Personen**
  - Werte
  - Biografie
  - Persönlichkeit
  - Temperamentsmerkmale
  - Psychische Störungen, Entwicklungsstörungen…

- Ursachen in der **Beziehung**
  - Vorgeschichte
  - Inkompatibilitäten
  - Übertragungen
  - Wunde Punkte…

4. Was kann man tun?
Notfallmaßnahmen in aggressiven Konfliktsituationen



1. Flucht

- Flucht ist die wichtigste und zuerst zu wählende Technik
- Weggehen, die Situation kommentarlos verlassen, Abstand herstellen

2. Totstellen

- Wenn Flucht nicht möglich ist, helfen Techniken, die dem Gegenüber signalisieren, dass (scheinbar) keine Konfliktsituation besteht
- Ablenken, Absurdes Tun, Erstarren, kommentarlos Lächeln

3. Kampf

- Körperliche Auseinandersetzungen sind auf keinen Fall zu führen
- Berührungen sind zu vermeiden
- Bei körperlichen Angriffen von Jugendlichen und Erwachsenen ist in jedem Fall die Polizei einzuschalten und dem Angreifenden Hausverbot zu erteilen

Hinweise aus der Entwicklungspsychologie

- Dem Kind ein Vorbild sein für einen ruhigeren Umgang mit der Situation
  - „Erzähl mir, was nicht in Ordnung ist!“
  - „Was kannst Du tun, damit es Dir besser geht?“
- Zwei Wahlmöglichkeiten anbieten, die einen Ausweg aufzeigen
  - „Möchtest Du Dir erst die Hände waschen oder erst mit aufräumen?“
- Etwas zum Essen bereithalten
  - Viele Wutausbrüche sind durch Hunger motiviert
- Das Kind über mögliche Folgen des Verhaltens aufklären
  - „Wenn Du den Turm zerstörst, werden andere Kinder weniger Lust auf Spielen mit Dir haben“
- Einen Ablaufplan visualisieren, den das Kind abarbeiten kann
- Kleine Ablenkungen oder Verhaltensüberraschungen setzen
  - Langeweile unterbrechen, einen überraschenden Vorschlag machen
- Das Kind nach seiner Meinung fragen und um Tipps bitten
- Die Gefühle des Kindes anerkennen
  - „Ich kann Deinen Ärger verstehen“

Vor dem Schaden klug sein.... Die Wutausbruchsprävention

- Ein kindgerechtes Umfeld entschärft viel Konfliktpotenzial
- Grenzen setzen... und einhalten!
  - klare sprachliche Mitteilungen
  - Einheit von Mimik und Botschaft
  - Augenhöhe, Augenkontakt
  - Konsequenzen aus aktuellem Fehlverhalten ableiten
- Ein „Nein“ verständlich machen
  - auch „Neins“ warmherzig vermitteln, (Körperkontakt...)
  - das gewünschte Verhalten vormachen
- Szenenwechsel
- aus alten Rollen ausbrechen
- eigene Gefühle wahrnehmen
- Ruhe bewahren
- die „Zeichen“ beim Kind und bei sich selbst erkennen

„Ich bin so wütend....!“

- Bitte berichten Sie sich in der Arbeitsgruppe gegenseitig von einem typischen Wutausbruch Ihres Kindes in der letzten Zeit! Arbeiten Sie bitte heraus:

- **Wie war die Situation, in der es zum Wutausbruch kam? Was ist ihm vorausgegangen? Was folgte auf den Wutausbruch?**

- **Wie war das Befinden des Kindes zur Zeit des Wutausbruchs? Wie war Ihr Befinden?**

- **Was hatten die besprochenen Wutausbrüche gemeinsam?**

Flichart

Woher kommt er? Bei Kindern, Bei Erwachsenen

Wutausbruch



Wozu dient er? Bei Kindern, Bei Erwachsenen