

Wut, Aggressionen und Gewalt

Wie Eltern Gewalt und Aggressionen bei Jugendlichen vorbeugen können

WB 5.2.08

Pinnwand

Streiflicht

Ist Gewalt von Jugendlichen in Schule und Elternhaus ist zu einem wichtigen Thema in den Medien geworden – in den Massenmedien ebenso wie in den Fachmedien. Viele Eltern fühlen sich dennoch stark verunsichert, ob, wann und wie sie bei einem aggressiven Verhalten ihres heranwachsenden Sohnes oder ihrer Tochter eingreifen sollen. Im folgenden Artikel gibt die Psychologin Rahel Clemenz wertvolle Tipps, wie Eltern und Erzieher der Gewalt und den Aggressionen bei Jugendlichen begegnen und auch vorbeugen können.



Kinder und Jugendliche sollten merken, dass Eltern und Erzieher Gewalt nicht tolerieren!

Foto Keystone

Gewalt und Aggressionen haben Geschichte. Sie gehören zum Menschsein, sind so alt wie die Menschheit selbst und sind ein Teil von uns. Die Wut und Aggressionen drücken ein Gefühl aus, das uns mitteilt, dass uns etwas nicht behagt oder wir uns ungerecht behandelt fühlen, dass etwas nicht stimmt und vieles andere mehr. Deshalb sind sie für uns wichtig und wir müssen den Umgang mit ihnen lernen. Dazu ist es nützlich zu wissen, was in uns vorgeht.

Können Sie sich daran erinnern, in welcher Situation Sie das letzte Mal wütend waren? Wenn Sie sich dieses Gefühl und die Situation in Erinnerung rufen, merken Sie sicher, dass sich dabei Ihre Muskeln anspannen und deshalb Ihr Körper unter Spannung stand. Da eine solche Spannung schwierig auszuhalten ist, versucht der Mensch, diese zu lösen. Je nach Entwicklungsstand machen das die Kinder und Jugendlichen auf verschiedene Art und Weise.

Gesichter der Wut und Aggression

Im Kleinkindalter schreien die Kinder, spucken oder schlagen um sich. Im Vorschulalter zeigen sie trotziges Verhalten. Die Kinder im Schulalter drücken ihre Wut oft so aus, indem sie andere bedrohen. Die Jugendlichen zeigen ihre Wut und Aggressionen mit aggressivem, dissozialem Verhalten oder durch Übertreten gesellschaftlicher Normen. Im Verlauf der kindlichen Entwicklung lernen die Kinder und Jugendlichen schrittweise mit der Wut umzugehen. Im Erwachsenenalter wird dann mit der Wut und Aggression im Normalfall angemessen umgegangen. Die Wut kann mit bestimmten Strategien im Zaum gehalten und für ein Problem über die gemeinsame Kommunikation eine Lösung gefunden werden. Es gibt aber auch die Möglichkeit, die Wut mit aggressivem

Hilfreiche Bücher:

- Für Eltern und Erzieher
Suscha Kraft
Austreten oder einstecken? Wie man mit Gewalt auch anders umgehen kann.
- Für Jugendliche
Helmut H. Erb
Gewalt in der Schule und wie du dich dagegen wehren kannst.

Verhalten oder als Form von Gewalt auszudrücken. Es handelt sich hiermit um ein aggressives, zielgerichtetes Verhalten, das Individuen oder Sachen schädigt oder schwächt, was nicht toleriert werden darf. Trotzdem können wir die Aggression und Wut nicht einfach wegzubären, sondern müssen den Umgang mit ihnen lernen.

Hat die Gewalt zugenommen?

In den Medienberichten wird das Thema Gewalt oft aufgegriffen und es stellt sich die Frage, ob die Gewalt zugenommen hat. Die Gesellschaft ist heutzutage vor allem durch die hohe Medienpräsenz dieses Themas darauf sensibilisiert und es werden mehr Anzeigen bei der Polizei gemacht. Untersuchungen zeigen auf, dass die Gewalttaten eindeutig brutaler sind, aber nicht unbedingt zugenommen haben.

Bei den Jugendlichen drückt sich die Gewalt durch aggressives Verhalten wie Schlagen, Dreinschlagen und Türen zuschlagen aus. Oft ist auch ein dissoziales Verhalten zu sehen. Sie sind frech, gehen nicht mehr auf den anderen ein und versuchen oft, mit Erwachsenen einen Streit anzufangen. Eine andere Eigenschaft ist das mehrmalige Übertreten der gesellschaftlichen und gesellschaftlichen Normen wie Klauen, Alkohol trinken und Verprügeln.

Ursachen der Gewalt

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass für den einen ein bestimmter Ausdruck normal, für den anderen aber schon eine Beleidigung oder eine Provokation ist? Entsprechend haben auf der persönlichen Ebene der unpassende Umgang mit negativen Gefühlen und die unterschiedliche Situationsdeutung einen Einfluss. Das familiäre Umfeld führt oft durch Vorleben der Gewalt oder durch Ehe-, Paar- und Suchtprobleme sowie durch instabiles Erziehungsverhalten zur erhöhten Gewaltbereitschaft. In der Schule zeigen die Kinder oft ein aggressives Verhalten, wenn sie entweder unter- oder überfordert sind, unter grossem Leistungs- oder Selektionsdruck stehen oder das Unterrichts- und Schulklima negativ geprägt ist. Im soziökonomischen Bereich spielen finanzielle Probleme, Erwerbslosigkeit, geringe soziale Integration und negative Wohn- und Ver-

kehrsverhältnisse eine Rolle. Beim kulturellen Milieu zeigt sich, dass die Einstellung zur Gewalt ausschlaggebend ist: In gewissen Kulturen ist die Machtposition ein wichtiger Status, den man mit Gewalt zu erreichen versucht. Auch die Einstellung zur Körperstrafe und Erziehungs- und Familienformen haben einen Einfluss auf die Gewaltbereitschaft. Diese Beispiele zeigen, dass Gewalt oft eine Reaktion auf etwas ist und deshalb die Behandlung dieser Ursachen zur Verringerung der Gewalt führen kann.

Intervention: Gewalt nicht tolerieren!

Um als Eltern und Erwachsene Gewalt bei Jugendlichen vorzubeugen, gibt es folgende Grundsätze und Haltungen:

- Wichtig ist eine innere Grundhaltung: Die Kinder und Jugendlichen brauchen eine grundlegende Wertschätzung. Sonst besteht die Gefahr, dass die grundsätzliche Vertrauensbasis fehlt und dass sich ein grosser Frust aufbaut, der mit Gewalt abgeladen werden muss. Zudem haben die Kinder und Jugendlichen ein Recht auf ein reversibles Erziehungsverhalten. Das heisst, dass gewisse Regeln zu Hause für alle gelten, (z. B. dass die Jugendlichen die gleiche Kritik wie die Eltern und Erwachsenen entgegenbringen dürfen, ohne bestraft zu werden).

- Eine weitere unerlässliche, klare Einstellung ist, dass die Jugendlichen merken, dass die Eltern und Erwachsenen Gewalt nicht tolerieren und deshalb andere Wege beforworten.

- Beim Ärgern dienen die Eltern und Erwachsenen auch noch bei den Jugendlichen als Modell: So dürfen und sollen sich die Eltern vor den Jugendlichen ärgern und ihnen somit die Möglichkeiten aufzeigen, wie man mit Ärger angemessen umgehen kann (z. B., dass man darüber redet, sich dann besser fühlt und schliesslich zu einer Lösung kommt).

- Die Jugendlichen erforschen und suchen nach Grenzen. Deshalb ist es für Eltern bedeutsam, klare Grenzen zu setzen. Es ist auch die Zeit, in der die Jugendlichen alles aushandeln möchten. Damit die Jugendlichen auf die Grenzen eingehen möchten und können ist es wichtig, die

Regeln mit ihnen verbal auszuhandeln. Wenn die Regeln nicht eingehalten werden, soll es klare Konsequenzen geben. Im Jugendalter ist dies oft ein Privilegienentzug (z. B. weniger Zeit am PC verbringen, die Ausgangszeit verkürzen oder im Haushalt mithelfen). Werden jedoch die Grenzen zu oft überschritten oder kommen Drogen und exzessiver Alkoholkonsum ins Spiel, ist es den Eltern möglich, die Polizei einzuschalten. Die Jugendlichen merken dann, dass sie eindeutig zu weit gegangen sind.

Prävention: Gemeinsam Lösungen suchen

Wenn die Aggression und Wut ausgebrochen sind, gibt es folgende Möglichkeiten, um mit den Jugendlichen nach Lösungen zu suchen, bei einem nächsten Mal angemessener damit umzugehen:

- Kritik soll nicht an den Jugendlichen selbst, sondern an deren Verhalten angebracht werden. Sätze mit «immer du/schon wieder du» werden vermieden. Besser ist es, die Tatsache zu benennen und seine Meinung dazu zu äussern (z. B. «Ich finde es nicht gut, dass du gleich drauflosgeschlagen hast. Das nächste Mal sagst du zuerst, dass die Ausserung des anderen ungerecht findest.»)

- In solchen «Nach»-Gesprächen soll es auch eine Anregung zum Nachdenken mit der Chance einer Verhaltensänderung geben (z. B. dass man sich im Nachhinein entschuldigt). Damit es erst gar nicht zu einem Ausbruch kommen muss, können Strategien vermittelt werden (z. B. zuerst dreimal ein- und ausatmen und dann erst sprechen). Eine weitere Möglichkeit ist, versuchen zur Ruhe zu kommen, indem der Jugendliche sich zurückzieht und darauf wieder das Gespräch sucht. Es kann auch mitgeteilt werden, dass ein Jugendlicher nicht mehr weiterstreiten möchte und eine Lösung finden will. So werden beschuldigende Kreisprozesse unterbrochen.

- Oft hilft es auch den Jugendlichen, den Ärger auslöser umzubewerten: Wenn sie eine Person sehr ärgert, können sie sich diese als eine Hexe oder einen Filmschauspieler vorstellen. Dies entschärfte die Situation und ein Wutausbruch wird so verhindert.

Es geht auch faustlos!

Die Jugendlichen selbst können sich folgenden Ablauf vorstellen, wenn sie vor einer Situation stehen, die auszuarten droht:

1. Sie sollen ihre Aggression und Wut wahrnehmen und diese Gefühle auch zulassen (z. B. indem sie sich mit einer inneren Stimme sagen: «Jetzt bin ich wütend oder das nervt mich. – Was mache ich als Nächstes?»)
2. Danach sollen die Reaktionsmöglichkeiten überlegt werden: Es kann dies nonverbal sein, indem durch den anderen wie hindurchgeschaut wird. Der Jugendliche kann an den anderen sehr dicht herangehen und darauf den Blick gelangweilt fortnehmen.

Verbal kann man mit deutlichen Worten ausdrücken, dass man es unverschämigt findet, wie der wieder so aggressiv war. Man kann dann noch anfügen, dass der Betroffene das in Zukunft unterlassen soll.

Eine andere Möglichkeit ist es, versuchen wegzugehen, zur Ruhe zu kommen und danach wieder darüber zu sprechen. Es gibt auch den Fall der Notwehr. Da soll man versuchen wegzurennen. Es steht einem auch das Recht zur Verteidigung bei Notwehr zu.

3. Erst dann soll gehandelt oder reagiert werden! Den Eltern steht eine besondere Aufgabe zu, die Jugendlichen im Umgang mit Wut, Aggressionen und Gewalt zu begleiten. Sie können einerseits als Vorbild vrrangehen. Andererseits besteht die Möglichkeit, mit den Jugendlichen Lösungen zu suchen und Regeln auszuhandeln. Die Jugendlichen sollen auch die Grundhaltung spüren, dass Gewalt nicht toleriert wird und andere Lösungsansätze gesucht werden müssen. Dies gibt den Erwachsenen und den Eltern in ihrer Verantwortung sowie den Jugendlichen einen starken Rückhalt, um mit der Gewalt angemessen umzugehen.»

Rahel Clemenz



Die Psychologin arbeitet im Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und der Jugendlichen (ZET) in Brig.

• Öffentliche Vorträge
– «Erziehung ist Grenzen setzen»
Veranstalter: OS Leuk
Datum: 12. Februar 2008
Zeit/Ort: 20.00 Uhr, Aula Primarschule Susten
Referenten: Ruf Stefan (LVT); Kuonen Rolf (ZET)

– «Zeit haben – Zuhören können»
Veranstalter: Montessori-Kinderhaus
Datum: 14. Februar 2008
Ort/Zeit: 20.00 Uhr, Malatelier und Montessori-Kinderhaus, Blauer Stein, Visp
Referent: Ewaline Leigener, Psychologin

– «Mut machen – Gefühle zeigen»
Veranstalter: Frauen- und Mütterverein Turisana
Datum: 14. Februar 2008
Zeit/Ort: 20.00 Uhr, Gemeindeaal Turisana
Referent: Rahel Clemenz, Psychologin

– Grenzen setzen – Freiraum geben»
Veranstalter: Frauen- und Mütterverein Salgesch
Datum: 20. Februar 2008
Zeit/Ort: 20.00 Uhr, Mehrzweckhalle Schulhaus Salgesch
Referent: Rolf Kuonen, Psychologe, Psychotherapeut

– «Suchtgefahren – genügend informiert?»
Veranstalter: OS Gampel
Datum: 25. Februar 2008
Zeit/Ort: 20.00 Uhr, Aula OS Gampel
Referenten: Ruf Stefan (LVT); Rolf Kuonen (ZET)
• Ausstellung
«Menschen wie wir»
Sucht hat immer eine Geschichte. Eine Ausstellung für Erwachsene und Schulen zum Thema Sucht.
Veranstalter: Jugendarbeitsstelle Bezirk Leuk (Arbeitsgruppe Suchtprävention); Alkohol und Drogenberatungsstelle, Brig
Datum: 11. bis 22. Februar 2008
Ort: Meschlersaal (Dile), Susten
Zeit: Jeweils Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.00 Uhr

Ausgewählt



• Hörbuch
Rudi hats nicht leicht: Ist er wütend, soll er sitzen, will er Süßigkeiten stibitzen, muss er Früchte essen. Der kleine Wüterich geht bei einem Wutanfall buchstäblich in die Luft und trifft den weisen Jan-Jan, der ihm gute Tipps gibt... Das Buch «Kleine Helden – Riesenwut» ist spannend für Eltern und Kinder. Der Pädagoge Jan-Uwe Rogge und Angelika Bartram sprechen von Geschichten, die sowohl den Kleinen als auch den Grossen Auswege aufzeigen.

• TV
Am 14. Februar startet die erste Folge der reizenden Zeichentrickserie «Hexe Lilli». Um ihrem Bruder zu beweisen, dass auch Mädchen Sheriff sein können, reist Lilli in den Wilden Westen...
KIKO, 17.35 Uhr (Mo., Fr.)