

## Eltern sein, Bezugsperson für Kinder und Jugendliche sein – gerade jetzt eine Herausforderung: Umgang mit Wut und Ärger

Es ist die 6. Woche mit Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen. Mittlerweile ist das, was unseren Kindern erst verheißungsvoll erschien, vielleicht gar nicht mehr so erfüllend: Schulfrei! Unsere Kinder und wir Erwachsenen verbringen die meiste Zeit zu Hause in der Familie. Wir können unsere Freunde nicht sehen. Chatten, Online-Spiele, You-Tube-Videos verlieren auf Dauer ihren Reiz. Unsere vielfältigen Bedürfnisse finden nur teilweise ihre Befriedigung.

Wie wir darauf reagieren, ist von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation unterschiedlich. Der eine bemüht sich, besonders positiv auf die Umstände zu schauen, der andere lässt den Kopf hängen und klagt. Dem einen gelingt es, durch Sport in den eigenen vier Wänden oder Kreativität einen Ausgleich zur verordneten Bewegungslosigkeit und der fehlenden Anregung zu schaffen, der andere ist lethargisch und zu nichts motiviert. Der Dritte fühlt sich einfach eingesperrt, fremdbestimmt und ohnmächtig. Und teilweise wechseln diese Gefühle in uns ab. Was auch dominiert - wir alle tragen die Anlage für die gesamte Palette der menschlichen Gefühle in uns. Eines davon ist die Aggression.

### Aggression - was ist das eigentlich?

Der Entwicklungspsychologe Scheithauer (2008) bezeichnet Aggression als „Emotion gegenüber Menschen, Tieren, Dingen oder Einrichtungen, mit dem Ziel sie zu beherrschen, zu schädigen oder zu vernichten“. Er unterscheidet davon das aggressive Verhalten, das die Umsetzung dieser Ziele meint. Auch im Lexikon der Psychologie wird darauf hingewiesen: „Eine Aggression kann offen (körperlich, verbal) oder verdeckt (phantasiert), sie kann positiv (von der Kultur gebilligt) oder negativ (missbilligt) sein (Selg et al., 1997).“

Aggressionen werden demnach nicht immer in Handlungen übersetzt und sie sind auch nicht per se schlecht, sondern können durchaus in manchen Situationen als angemessen und nützlich bewertet werden, denn „Aggression ist (...) immer auch ein Ausdruck der Fähigkeit zur Selbstbehauptung und eine wesentliche Voraussetzung für ein intaktes Selbstwertgefühl. (Stangl, 2020).“

Dabei ist umstritten, ob Aggression zu den natürlichen Trieben des Menschen gehört, wie Sigmund Freud es formulierte. Seiner Triebtheorie nach gibt es eine „angeborene Quelle, die fortwährend aggressive Impulse produziert“ – und diese müssten sogar ihren Ausdruck im Verhalten finden, wenn sie nicht zu seelischen Störungen führen sollen. Nach Freud ist Aggression somit normal!

Auch aus entwicklungspsychologischer Sicht gilt Aggression als Bestandteil einer jeden Entwicklung. Andere Theorien verweisen hingegen auf bestimmte Auslöser, die erst Aggressionen hervorbringen würden. Das können Frustrationen sein oder Lernvorgänge.

### Was heißt das für unseren aktuellen Alltag?

Wir kennen es nur zu gut. Die Wutausbrüche unserer Kinder in der Trotzphase (Entwicklungspsychologie). Die Aggression in uns, wenn unsere Kinder aufgrund der Schutzmaßnahmen im Zuge der Corona-Pandemie bereits die 6. Woche nicht in die Kita oder Schule dürfen und mein Beruf als nicht systemrelevant eingestuft wird (Frustrationstheorie). Die emotionale Reaktion auf Verhaltensweisen, die uns an negative Erfahrungen aus unserer Schulzeit erinnern, auch wenn wir mit denen längst abgeschlossen zu haben meinen (Lerntheorie).

Als ein bedeutsamer Auslöser für Aggressionen gilt das Gefühl der Ausgrenzung (Bauer 2011). Und dieses kann gerade bei Kindern und Jugendlichen in der aktuellen Situation entstehen, wenn es immer wieder heißen muss: „Du darfst nicht raus“, „Du darfst nicht in die Kita oder Schule“, „Du darfst nicht auf den Spielplatz“, „Du darfst nicht zu Oma und Opa“, „Du darfst nicht zu nah an Passanten heran“ usw.

**Wir können also beruhigt sein!** Wenn wir in der gegenwärtigen Situation das Gefühl der Aggression in uns oder unseren Kindern wahrnehmen, ist das nicht verwunderlich. Denn entweder ist es ohnehin ein in uns angelegter Trieb oder es ist eine Reaktion auf sich aktuell eher häufende Auslöser. Und dabei ist es auch noch Ausdruck unserer Fähigkeit zur Selbstbehauptung: Wir lassen uns nicht unterkriegen von den Umständen dieser Zeit, die wir mal mehr, mal weniger gut nachvollziehen können!

Wenn wir dann aber doch das Bedürfnis haben, dem Gefühl der Aggression in uns oder unseren Kindern etwas entgegenzusetzen, können die im ersten Elternbrief aufgeführten Tipps zum Umgang mit Stress und Belastungen helfen.

## Strategien zum Umgang mit Frust und Ärger:

### 1. Strukturierter Tagesablauf

Als besonders hilfreich in der uns auferlegten Selbst-organisation erweist sich ein strukturierter Tagesablauf. Er befreit uns von zu vielen täglich neu zu treffenden Entscheidungen, gibt Orientierung und ermöglicht einen Unterschied zwischen Wochentagen und Wochenenden.



### 2. Bewegung



Der durch die Kontaktsperre bedingten Bewegungslosigkeit können wir gezielt Bewegung entgegensetzen. Dabei sollten wir uns nicht zu viel vornehmen, um uns selbst nicht zu demotivieren. Stattdessen können wir jeden Tag 5 – 10 Minuten Sport treiben, Treppen steigen, einen täglichen Spaziergang machen. Etwas, das sich leicht in unseren Alltag integrieren lässt.

Auch Kinder lassen sich zum Mitmachen motivieren. Beispiele finden sie unter anderem hier:

[https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-](https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-fuer-kinder)

[fuer-kinder](https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/sportuebungen-fuer-kinder)

### 3. Gemeinschaft und Raum für sich

Wir brauchen sowohl Zeit mit anderen als auch mit uns selbst. Wir können uns bewusst Raum für uns nehmen, indem wir Absprachen treffen, Rückzugsorte schaffen und Zeiten finden, in denen wir nur mit uns alleine sind (z.B. eine halbe Stunde bevor die Kinder aufstehen). Und so Energie sammeln für die gemeinsame Zeit, in der wir durch Rituale, Entspannung und Spiel eine geteilte Freude empfinden. Dazu gehört auch der Kontakt mit Freund\*innen über Telefonate, Nachrichten, Videodienste oder Briefe.

### 4. Umgang mit Medien

Wir Erwachsene - wie auch unsere Kinder - brauchen einen Umgang mit Medien, der uns informiert, ohne zu überfrachten oder zu verwirren, der uns Zerstreuung ermöglicht, ohne uns selbst zu verlieren, der uns unterhält und nicht überfordert. Daher können wir uns fragen: Welche Medienangebote tun mir gut? Durch welche Internetseiten werde ich sachlich informiert? Wie viel Zeit möchte ich im Internet verbringen?

**Bei allem gilt: wenn wir einen guten Umgang mit uns selbst finden, spüren das auch unsere Kinder!** Dazu gehört, uns mit unseren vielfältigen Gefühlen, auch den Aggressionen, zu akzeptieren - und nicht alleine zu bleiben, wenn wir nicht mehr weiterwissen:

## (Telefonische) Unterstützung in der Not

1. Wendepunkt e.V. (04121-47573-0 oder [info@wendepunkt-ev.de](mailto:info@wendepunkt-ev.de))

2. Psychosoziale Notfallhotline für den Kreis Pinneberg (04121 – 798 9000)  
Mo – Fr: 9 bis 12 Uhr
3. Nummer gegen Kummer für Eltern (0800 111 0 550)  
Mo – Fr: 9 bis 11 Uhr; Di & Do: 17 bis 19 Uhr
4. Gewalt gegen Frauen (0800 0116 016) – rund um die Uhr
5. Müttertelefon (0800 333 2 111) – 20 bis 22 Uhr
6. Elterntelefon (0800 111 0550) Mo – Fr: 9 bis 11 Uhr; Di & Do: 17 bis 19 Uhr
7. Pro Familia ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de))
8. Hilfetelefon Schwangere in Not (0800 404 00 20) – rund um die Uhr
9. Nummer gegen Gewalt (0431 – 26097648)

Unter allen Telefonnummern sind geschulte Fachkräfte erreichbar. Zögern Sie nicht sich Unterstützung zu holen. Das gilt nicht nur für die aktuelle Situation.

Wir vom Wendepunkt wünschen Ihnen weiterhin viel Kraft und alles Gute! Gemeinsam schaffen wir es durch die Herausforderungen dieser Zeit!

**Herzliche Grüße**

**Ihr Team vom Wendepunkt e.V.**

