

Elternbrief SPZ Rostock

Papier Nr. 11 | 11/2018

Umgang mit Ärger, Frustrationen, Wut

Das beste Heilmittel
gegen Zorn

Ist der Aufschub.

Eine allgemeine Idee am Anfang: Es gibt fast keine schlimmen Ereignisse, die Ärger rechtfertigen. Es gibt meistens nur schlimme *Bewertungen* von Ereignissen. Und diese Bewertungen nehme ich vor. Ärger ist ein recht oberflächliches Gefühl. Wenn Sie sich oft ärgern oder wenn Sie ein Kind haben, das sich oft ärgert, schlagen wir Ihnen als Eltern Folgendes vor: *durchdenken* Sie das, was Sie ärgert. Bevor Sie handeln, suchen Sie nach weiteren Ideen über das, was Sie ärgert. Sie sind Modell für Ihr Kind. Daher einige Idee, Gedanken für Sie, wie Sie mit Ihrem Ärger umgehen könnten.

Hier zunächst einige Vorschläge, wie Sie *individuell* eigenen Ärger bearbeiten können:

Erster Schritt: nicht während der Zeit mit demjenigen über den Ärger sprechen, wenn man noch sehr ärgerlich über genau diese Person ist. Das bringt nur noch mehr Sorgen und Ärger. Also erst einmal: für etwas zeitlichen, räumlichen und sonstigen **Abstand** sorgen. Verzichten Sie also auf ein übertriebenes Aufbausuchen – nicht aus einer dicken Mücke einen dicken Elefanten machen.

Eine wirksame Hilfe kann es dabei sein, sich vorzustellen, dass man innerlich wie auf einem Feldherrn-Hügel steht und von dort die Dinge aus der Distanz betrachtet.

Bevor der Ärger mich also komplett beherrscht, tue ich **etwas zur Beruhigung** (z. B. langsam zählen, extra bewusst tief ein- und ausatmen; sportliche Betätigung – jede nicht destruktive physische Aktivität; mir selbst sage ich: „Lass dich nicht provozieren“ etc.). Ich sage mir innerlich ganz klar und deutlich „Stopp“. Wenn ich kann, versuche ich spazieren zu gehen – wenn ich nichts anderes tun kann, sollte ich zumindest bewusst eine andere Körperhaltung, -position einnehmen

Zweiter Schritt: Dann mache ich mir noch einmal ganz genau klar, was mich ärgert, was der **Kern meines Ärgers** ist: Ich sage mir z. B. ganz genau den Satz "Ich ärgere mich jetzt über". Es geht also **nicht** darum, den Ärger einfach **runterzuschlucken**. **Es kann sich lohnen zu schimpfen.**

Es schadet nichts, wenn man diesen Satz laut und ärgerlich ausspricht, herausschreit (vorausgesetzt, ich verletze oder erschrecke dadurch keinen anderen) oder aufschreibt (ins "Ärgerbuch"; ins Tagebuch; ins Behandlungsbuch).

Dann kann ich vielleicht besser sagen: „Ärger gehört zum Leben, also auch zu meinem Leben dazu. Ich kann ihn vielleicht schon etwas umdeuten: der Ärger kann mir helfen, dass ich wieder

etwas lerne, für mich und meine Person, Persönlichkeit. Danach kann ich mir sagen, dass es jetzt eine gute Zeit ist, meinen Ärger zu analysieren:

- Werde ich wirklich objektiv an der Verwirklichung meiner Ziele gehindert?
- Was stört mich?
- Ist es wirklich unmöglich, jetzt noch mein Ziel zu erreichen oder wird es mir nur schwerer gemacht?

Ich prüfe auch genauer, was ich will.

Dritter Schritt: ich mache eine noch genauere Analyse meines Ärgers und suche dabei nach meinen eigenen Anteilen:

Viele Ärger-Reaktionen hängen mit meinen Gedanken zusammen (s.o.): die schlimmen Bewertungen, die den Ärger begleiten bzw. sogar vielleicht mit hervorrufen. Meistens sind es übrigens Gedanken über andere Menschen. Bei diesen Ärger-Gedanken treten manchmal „Fehler“ auf.

Einige typische Gedanken(fehler) sind u.a.:

- Schlussfolgerungen aufgrund ungenügender Beweise (z. B. „Das war Absicht von XY“)
- vorschnelle Verallgemeinerungen: aufgrund früherer negativer Erfahrungen werden negative Vorhersagen gemacht und für andere Situationen voreilig erwartet
- überhöhte Ansprüche an mich selbst oder an andere – diese Überforderungen erkennt man z.B. an solchen Wörtern wie „immer“, „niemals“, „müssen“, „ich kann nicht“ etc. Menschen, die sich viel ärgern, haben oft überzogene Ansprüche
- zu einfache Verantwortlichkeits-Zuschreibung: die Verantwortung liegt *nur* bei mir oder *nur* bei einem anderen Menschen

Ich sage mir klar und deutlich: Nicht die Frustration als solche regt mich auf, sondern die Art und Weise, was ich darüber denke.

Vierter Schritt: ich mache mir folgende, fast philosophische Gedanken klar: Ärger und Frustrationen dürfen existieren. Ärger darf es geben. Die Welt wird nicht so, nur weil ich es fordere, dass sie so ist. Wenn ich genauer nachdenke, wird mir auch klar, dass ich nicht immer und von vorneherein erwarten kann, dass andere Leute sich so und so verhalten *müssen*, damit ich mich nicht ärgere.

Außerdem: Ich versuche anzuerkennen, dass egal wie groß mein Ärger, meine Frustration auch ist, es hätte noch viel schlimmer kommen können. Ich kann mir klar machen, dass die meisten Frustrationen, Ärgersituationen vorübergehend sind und nicht ewig andauern.

Fünfter Schritt: nach weiteren (möglichst mehreren) Lösungen suchen und mir dafür Zeit lassen (nicht alle oder besonders raffinierten, hilfreichen Lösungen fallen mir sofort ein): Ich überlege, was ich will und was ich tun kann. Ich denke auch darüber nach, was andere in solchen Situationen tun.

Ich wäge Vor- und Nachteile verschiedener Handlungsmöglichkeiten ab. Dann entscheide ich mich. Allein, dass *ich* mich entscheide, ist bereits eine gute Medizin gegenüber Ärger. Ungünstiger wäre, dass ich mich überhaupt nicht entscheide.

Damit ich mich nicht im Ärger verrenne und festbeiße, sage ich mir dann einen **Entscheidungssatz**: "Ich will diesen Ärger überwinden und werde deshalb" (dann beschreibe ich in diesem Satz, was ich plane zu unternehmen, z. B. falls was kaputt gegangen ist, erst einmal die kaputten Reste wegtun; oder das Problem mit der Person ansprechen etc.). Das ist oft genau das, was wir von unseren Kindern verlangen, uns wünschen. Wir können also mit Schritt 5 ein wunderbares Modell für unsere Kinder sein.

Habe ich im Moment keine Zeit, mich genauer mit dem Ärger zu beschäftigen und mir eine Lösung auszudenken, **"parke" ich meinen Ärger** auf einem Zettel mit dem Ärger-Satz oder in meinem Ärger-Buch, bis ein besserer Zeitpunkt gekommen ist.

Gespräche sollen ja bekanntlich helfen. Das tun sie aber nur, wenn ich folgende Punkte beachte: Wenn ich mich mit einem anderen Menschen unterhalte, um meinen Ärger loszuwerden oder mit diesem Menschen das Problem zu besprechen, mache ich das nicht wenn ich auf "180" bin, sondern warte, bis ich mich etwas beruhigt habe (s. oben) – es hat definitiv keinen Sinn und keinen Wert, dann zu diskutieren, wenn man noch sehr ärgerlich ist.

Ich achte darauf, dass ich nicht nur die "Schuld" etc. beim anderen suche, sondern **denke** darüber auch richtig **nach**, inwieweit ich zumindest teilweise auch zum Entstehen des Ärgers beigetragen habe.

Im Gespräch drücke ich meinen Ärger klar und deutlich aus – dabei spreche ich in sog. Ich-Botschaften, d. h. ich spreche direkt von mir, meinen Gefühlen und Gedanken. Ich verberge mich nicht hinter solchen Formulierungen wie „wir“ oder „man“. Ich bau dem anderen auch Brücken und suche zusammen mit ihm nach Lösungen. Ich lasse ihn nicht alleine hängen.

Ich achte im Gespräch darauf, dass ich **nicht verallgemeinere** ("Immer hast du ..." oder: "Du hast schon wieder ...").

Zum Thema **„Dampf ablassen“: Unbeteiligte Dritte** sollten **nicht** unter meiner schlechten Laune leiden. Ich achte darauf, dass ich keinem anderen Menschen in meinem Ärger **Schaden zufüge**.

Ich füge **mir selber** ebenfalls vor lauter Wut **keinen anhaltenden Schaden** zu. Zur Not tobe ich für mich alleine oder schreie für mich alleine einmal meinen Ärger heraus. Ich kann auch etwas kaputt machen (um Dampf abzulassen), was mir oder anderen nicht wertvoll ist. Die Grundidee ist aber weiterhin, dass ich meinen Ärger mit Worten und nicht mit Taten ausdrücke. Das ist ja auch genau das, was wir unseren Kindern beibringen wollen. Ein gutes Modell der Eltern kann da extrem hilfreich sein.

Eine wichtige Fähigkeit zur gesunden Bewältigung von Ärger kann sein, sich gezielt und intensiv entspannen zu können. Diese Fähigkeit ist durch regelmäßiges Trainieren von Entspannungstechniken erlernbar. Entspannung kann auch eine gute vorbeugende Maßnahme sein. Ich kann **Entspannung** in Ärgersituationen einsetzen, um einen klaren Kopf zu behalten. Nur bei regelmäßigem Training können die vielfältigen positiven Auswirkungen gezielter Entspannung ausgeschöpft werden.

Wenn mir solche Entspannungstechniken nicht liegen, kann ich versuchen, mir möglichst regelmäßig jeden Tag etwas Gutes zukommen zu lassen (Zeit für mich; bewusst Musik hören; einen Entspannungsspaziergang machen; etwas lesen; ein Bad nehmen; etwas tun, was mir ganz persönlich gut tut, etc.).

Was können Eltern tun, um ihrem Kind zu helfen, Ärger zu bewältigen?

Der beste Weg während eines Wut- oder Ärgerausbruchs Ihres Kindes ist es, das Kind weitestgehend zu isolieren und darauf zu warten, dass der Anfall vorbei ist.

- ★ Helfen Sie Ihrem Kind, sich zu beruhigen z.B. durch Rückzug, allein sein können etc. – so lange der Ärger noch doll und lebendig ist, führen Sie besser kein strukturiertes Gespräch über den Ärger.
- ★ Hat sich Ihr Kind beruhigt, versuchen Sie im Gespräch durch aktives Zuhören (vgl. Extra-Papier ‚Zuhören‘) die Basis-Wünsche Ihres Kindes zu identifizieren.
- ★ Helfen Sie dann Ihrem Kind andere Wege zu finden, wie es seine persönlichen Ziele, Wünsche erreichen kann.
- ★ Machen Sie Ihrem Kind klar, dass für den Fall, dass es eine andere Person während des Ärgers beleidigt hat, es sich bei dieser Person entschuldigen muss, bevor Sie ihm bei der Erreichung seiner Ziele weiter helfen können.
- ★ Schauen Sie, ob Sie für Ihr Kind Ersatz-Ärgerwörter erfinden können, die Ihr Kind zum Ärgerausdruck benutzen kann und die weniger „Aufsehen“ oder negative soziale Reaktionen hervorrufen wie z.B. F-Wörter oder Sch-Wörter.

Hilfreich ist es auch, in den Momenten, wo es Ihrem Kind gut geht, es zu trainieren, mit Ärger anders umzugehen. Es kann also nützlich sein, Ärger extra, spielerisch einzuführen (warum ist „Mensch ärgere dich nicht“ einer der Spiele-Klassiker geworden?)

Dazu können die folgenden Spiele etc. hilfreich sein (aus Krowatschek, D. „Wut im Bauch“ oder Krowatschek, D. „Wenn Kinder rot sehen“). Es sind alles Spiele, wo es um Umgang mit Ärger oder Aggression geht. Viele trauen sich gar nicht mehr, solche Spiele vorzuschlagen, weil es schnell zu Eskalationen kommen kann. Aber irgendwie müssen ja unsere Kinder es auch konkret und praktisch lernen, wie man Ärger- oder Aggressions-Impulse nach und nach beherrscht. Das bloße Sprechen über Ärger hilft allein nicht weiter.

Gruppen-Spiele, Rituale insbesondere für Kinder, die dazu beitragen können, Ärger zu bewältigen, Ärgerimpulse zu stoppen und zu steuern:

- Hahnenkampf
- Schatten-Boxen mit lautem Schrei bei jeder Box-Bewegung
- Bierdeckelschlacht
- Zeitungsschlacht
Kampf mit zusammengerollter Zeitung; man darf nur gegen Beine, Arme und Rücken schlagen
- Bulle im Ring
Der ‚Bulle‘ muss versuchen, mit überkreuzten Armen einen Kinderkreis um ihn herum zu durchbrechen und zwar in 90 Sekunden.
- Der Kaiser schickt seine Soldaten aus Durchbrechen einer ‚Menschen-Kette‘
- Die Friedensdose
Die besteht aus einem farbig beklebten Behälter, in dem Bonbons sind.
In regelmäßigen Abständen (z. B. beim Familienrat) kann diese Dose in der Familie kreisen. Jedes Familienmitglied, das die Dose in der Hand hat, kann nun sagen „Bei mir ist alles in Ordnung“, sich ein Bonbon nehmen und die Dose weitergeben.
Besteht nun ein Konflikt, ein Ärger, so sagt man: „Bei mir ist nicht alles in Ordnung“ und erklärt dann, was los ist. Wenn der Konflikt vorgebracht wurde, kann der andere Beteiligte sich *kurz* dazu äußern.
Der Konflikt-Benenner kann dann sagen, was er sich wünscht, der Konflikt-Beteiligte kann sagen, was er anzubieten hat.
Wenn sich die beiden einigen können, gibt es eine Entschuldigung mit Handschlag und Blickkontakt. Dann kann der Konflikt-Nenner auch sagen „Bei mir ist alles in Ordnung“, sich ein Bonbon nehmen und die Dose weitergeben.
- Der heiße Stuhl
 - Derjenige, der auf dem heißen Stuhl sitzt, darf nichts sagen, sondern muss zuhören.
 - Derjenige, der mit ihm redet, hat eine Minute Zeit, seinen Ärger, seinen Standpunkt sachlich vorzubringen.
 - Danach wechseln beide die Plätze.

Elternbrief SPZ Rostock erscheint in loser Folge. Veröffentlicht werden Erfahrungen, Gedanken, Vorschläge, Meinungen, Hilfen, Mut- und Muntermacher von Mitgliedern des SPZ-Teams.

