

SARA MICHALIK-IMFELD | PETER MICHALIK

MEIN WUNDERBARES WÜTENDES KIND

WARUM STARKE GEFÜHLE AUCH GUT SIND UND
WIE WIR WÜTANFÄLLE GEMEINSAM ÜBERSTEHEN



Wut besser verstehen

Um Wut besser zu verstehen, ist es hilfreich, die Zusammenhänge bzw. Wechselwirkungen von Denken, Fühlen und dem Verhalten zu erkennen und mögliche Auslöser, Ursachen, den Ablauf, die Steuerbarkeit und die Veränderbarkeit des Ausbruchs zu verstehen.

Denken, fühlen und verhalten

Kognitive Prozesse wie das Denken, die Wahrnehmung oder Problemlösefertigkeiten beeinflussen uns und interagieren mit den Gefühlen und dem Verhalten. Dabei haben unsere Gedanken einen starken Einfluss auf unsere Empfindungen, Körperreaktionen und Gefühle.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden so richtig kräftig in eine Zitrone beißen. Was passiert jetzt? Möglicherweise zieht sich Ihre Backenmuskulatur zusammen oder Sie verziehen das Gesicht. Schon der Gedanke an etwas löst eine Reaktion des Körpers und damit verbunden ein Gefühl aus. Wir können an besonders schöne Momente denken und uns sehr wohl und entspannt fühlen. Umgekehrt löst der Gedanke an einen schlimmen Moment sofort körperliche Stressreaktionen wie Herzklopfen, Verkrampfung und möglicherweise Angst aus.

Umgekehrt haben Körperreaktionen und Gefühle einen Einfluss auf unsere Gedanken und unsere Fähigkeiten wie die Problemlösefähigkeit, die Konzentration oder unser Gedächtnis. Ist der Körper stark angespannt und gestresst, können wir kaum mehr denken, unsere Gedächtnisleistung ist vermindert und die Konzentration fällt ab.

ENTTÄUSCHUNG LÖST ÄRGER AUS

Max (6) baut mit seiner kleinen Schwester Susi (4) eine Legoland-schaft auf. Plötzlich fällt Susi unglücklicherweise auf das Lego-gebäude, das Max sorgfältig über längere Zeit aufgebaut hat. Max, der von seiner jüngeren Schwester schon öfter erlebt hat, dass sie seine Kunstwerke kaputt macht, ist sicher, dass Susi sein Legohaus absichtlich zerstört hat. Dieser Gedanke verstärkt seine Enttäuschung und entlädt sich in einem heftigen Wutanfall.

Debi (9) hat in der letzten Zeit, obwohl sie viel gelernt hat, häufiger schlechte Noten kassiert. Als sie mit ihrer Mutter an den Hausaufgaben sitzt, fällt es ihr wieder schwer, die Matheaufgabe zu verstehen. Die Mutter bemerkt bei Debi eine gewisse Ungeduld und Enttäuschung und sagt: „Du musst nur richtig hinschauen. Ich denke, du siehst gar nicht richtig hin und gibst zu schnell auf.“ Dies ist zu viel für Debi. Sie hört nur Kritik und denkt: „Alle halten mich für dumm.“ Dieser Gedanke verstärkt ihre Versagensängste. Wütend schreit sie ihre Mutter an: „Sag doch gleich, dass ich doof bin.“

Es ist ganz entscheidend, wie wir Situationen, das Verhalten anderer Menschen und uns selber wahrnehmen und bewerten. Würde Max die Situation als Missgeschick oder Unfall einordnen, könnte er anders reagieren. Und würde Debi wahrnehmen, dass ihre Mutter ihr eigentlich helfen möchte, hätte sie nicht nur anders reagiert, sondern sich bestimmt auch anders gefühlt.

Es gibt also immer eine Wechselwirkung zwischen unseren Gedanken, den Körperreaktionen, den Gefühlen und unserem Verhalten.

In stressigen Situationen reagiert der Körper schneller als unser Denkapparat. Bevor wir eine Situation richtig wahrgenommen und bewertet haben, haben wir bereits reagiert. Die geschieht beispiels-

weise bei einer möglichen akuten Bedrohung: Ein Knall, wir springen auf die Seite, machen uns klein, und erst kurze Zeit später erkennen wir, dass es nur ein Luftballon war, der geplatzt ist. Diese Fähigkeit, schneller zu reagieren als zu denken, zeigt sich typischerweise in einem Flucht- oder Kampfverhalten und sichert unser Überleben. Manchmal ist aber dieser automatische Schutzmechanismus, der nicht unserer Steuerungsfähigkeit unterliegt, sondern viel schneller abläuft, nicht nur von Vorteil, sondern auch hinderlich oder gar gefährlich. Wenn wir reagieren, ohne nachzudenken, kann es gefährlich werden!

Erinnern Sie sich noch an das Beispiel vom fünfjährigen Daniel, der vor Wut über die Störung durch seinen Bruder eines seiner Spielzeugautos durch das Zimmer schmeißt und dabei seine Schwester trifft? Was geht in diesem Moment in Daniel vor?

„DU STÖRST MICH!“

Daniel ist zunächst ganz mit seinen Gedanken ins Spiel versunken, er nimmt seine Außenwelt kaum wahr. Zufrieden spielt er mit den Autos.

Simons Störung holt ihn sofort aus seinem Spiel heraus. Weil er seinen Bruder kennt und schon öfter erlebt hat, dass dieser ihn gerne absichtlich stört, interpretiert er dessen Verhalten als Provokation, was bei ihm ein heftiges Gefühl – Wut – auslöst. Würde sein Schreien seine Gedanken ausdrücken, dann würden wir wohl hören: „Du störst mich! Du ärgerst mich! Du provozierst mich! Lass mich in Ruhe!“

In diesem Moment könnten wir einen erhöhten Puls, eine Verspannung im Körper und weitere heftige Körperreaktionen messen.

Daniels Gedanken, die Interpretation der Situation und seine Gefühlsreaktion resultieren in einem impulsiven Verhalten: Er schmeißt das Auto.

Das Denken, das Fühlen und das Verhalten gehören also ganz eng zusammen: Daniels **Gedanken** überschlagen sich: „Das hat er absichtlich gemacht, der stört mich!“ Die entsprechende **Körperreaktion** lässt nicht auf sich warten: Das Herz klopft schneller, die Muskulatur spannt sich an, der Bauch verkrampft. Ein **Gefühl** der Enttäuschung, der Trauer oder der Wut stellt sich ein. Daniels **Verhalten**: Er schmeißt sein Spielzeugauto durch das Zimmer und trifft dabei unglücklicherweise sein unbeteiligte Schwester.

Daniel hat – ohne nachzudenken, welches Verhalten in dieser Situation angebracht wäre oder welche Folgen sein Verhalten haben könnte – unmittelbar reagiert. Diese impulsive Reaktion ist eine Folge seiner Wut. Er wollte seine Schwester keinesfalls verletzen. Wahrscheinlich wollte er nicht mal seinen älteren Bruder verletzen.

Unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten beeinflussen sich gegenseitig und werden stark von dem geprägt, was wir bisher erfahren und erlebt haben.

Dieses Wissen hilft uns, ein Muster zu unterbrechen oder zu verändern:

1. beim Denken, Wahrnehmen, Verarbeiten und Bewerten (War das Absicht? Ist es wirklich gefährlich?)
2. bei den Körperreaktionen (anstatt Stress zu empfinden, Entspannung lernen)
3. beim Verhalten (Welches Verhalten ist hier angebracht?)

Wir Menschen müssen im Verlauf unseres Lebens lernen, unsere Gedanken, unseren Körper und unser Verhalten zu steuern. Die Steuerungsfähigkeit ist ein Lernprozess! Nicht alles ist lern- und steuerbar, aber vieles.

Auslöser

Um eingreifen zu können, lohnt es sich, darüber nachzudenken, was mögliche Auslöser für Wut beziehungsweise Wutanfälle sein könnten.

Das sind die Tropfen, die das Fass zum Überlaufen bringen: ein einzelnes Wort, ein Blick oder irgendwas Beliebigen. Eltern berichten, dass sie teilweise nicht verstehen können, warum diese „Kleinigkeiten“ beim Kind eine solche Wut auslösen.

NUR EINE KLEINIGKEIT?

Als die Mutter ihre 15-jährige Tochter Lenia darum bittet, ihr kurz zu helfen, schreit diese laut „Immer ich!“, rennt in ihr Zimmer und knallt die Tür zu. Einige Minuten später kommt Lenia ganz verheult wieder heraus und erzählt, dass ihr im Moment alles zu viel sei. Eigentlich wollte sie mit einer Freundin in die Stadt, müsse aber noch so viel für die Schule erledigen ...

Wut wird zumeist durch andere Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse ausgelöst: Angst, Hilflosigkeit oder Schmerz. Die Auslöser sind in der Regel nicht steuer- oder beeinflussbar. Die Entwicklung der jeweiligen Situation hängt davon ab, wie der Betroffene das Erlebte bewertet. Und diese Bewertung ist für Außenstehende oft nicht nachvollziehbar. Es kann sein, dass immer die in etwa gleichen Auslöser wirken.

Manche Eltern kennen die Auslöser für Wutanfälle ihrer Kinder recht gut, das zeigt auch das Kapitel „Wie Eltern die Wut ihrer Kinder erleben“. Bei kleineren Kindern kann etwa eine unmittelbare Unterbrechung oder Störung in ihrem Tun oder das Verlieren in einem Spiel ein Auslöser sein. Wenn immer in etwa gleiche Auslöser vorhanden sind, kann man lernen, diese Auslöser zu vermeiden oder zu ignorieren.