

Mensch ärgere dich nicht. Wie geht das?

AMSTETTEN. Der Verein Netzwerk3 Mostviertel zeigt mit monatlichen Berichten Entwicklungsthemen auf, die die Individualität und das soziale Miteinander von Kindern und Jugendlichen unterstützen sollen.

Ärger gehört zum Alltag jedes Menschen, ob klein oder groß – niemand hat die Freiheit, sich nicht zu ärgern. Anlass für Ärger bietet grundlegend jedes Ereignis, das hinderlich oder bedrohlich wahrgenommen und gegen ein aktuelles Bedürfnis einer Person gerichtet ist. Ärger signalisiert demnach eine Problemlage – oftmals auch die persönliche Verwundbarkeit – und mobilisiert im Sinne der Selbstbehauptung. Unbeachtet kann Ärger zu aggressiven Verhaltensweisen verleiten. Die gute Nachricht: Jeder Umgang mit Ärger ist erlernbar und somit veränderbar.

Beginn im Säuglingsalter

Die erste Kompetenz der Spannungs- und Emotionsregulation werden bereits im Säuglingsalter erworben. Wenn beispielsweise die Eltern in spielerischer Überzeichnung mittels Mimik und Gestik die noch unspezifischen Affekte des Säuglings spiegeln (baby talk). Kinder beobachten wiederum ihre Bezugspersonen und lernen anhand deren Reaktion, welche Gefühle in bestimmten Situationen erwünscht oder unerwünscht sind. Reale Vorbilder spielen daher eine bedeutende Rolle für die Entwicklung sogenannter Ärgerbewältigungsstrategien. Durch positive Vorbilder erlernen Kinder soziale Verhaltensregeln und beobachten Erfolge einer konstruktiven Konfliktkultur. Kinder und Jugendliche beobachten auch das Verhalten von Altersgenossen und schließen sich im Jugendalter oftmals



Ob Groß oder Klein – immer wieder wird man im Alltag mit Ärger konfrontiert.

entsprechenden Gruppierungen an, die ihre aktuellen Frustrationen verstehen. Auch der Einfluss von Aggression und Gewalt in den Medien ist nicht zu unterschätzen. Im Fall von Gewalt können sich Kinder sowohl das aggressive Verhalten des Täters als auch das Verhalten des Opfers aneignen.

Differenzieren von Gefühlen

Das Erlernen der Sprache ist ein bedeutender Entwicklungsschritt für den Umgang mit Gefühlen. Durch den verbalen Austausch lernen Kinder, eigene Gefühle zu differenzieren und ihrer Körperwahrnehmung zu vertrauen. Im Gespräch werden zudem Kenntnisse, Überzeugungen und Glaubenssätze vermittelt, aber auch gesellschaftliche Regeln, Normen und Volksweisheiten – leider oftmals auch Irrtümer.

Kinder lernen Verhaltensweisen ebenso über Erfolg oder Misserfolg. Ein positives Erfolgserlebnis bestimmt das Handeln in ähnlichen zukünftigen Situationen. Beispiel: Zwei Kinder spielen in der Sandkiste. Beide wollen die einzige Schaufel und zerren daran. Das eine Kind stößt das andere Kind zurück, sodass es hinfällt und weint. Das Kind, welches gestoßen hat, greift nach der Schaufel und hat gewonnen.

Von diesem Erfolgseffekt könnte das Kind beispielsweise lernen, sich künftig auf aggressive Weise durchzusetzen und sein Verhalten zu wiederholen.

Gewolltes Verhalten fördern

Aggressives Verhalten wird oftmals durch Nachgeben ungewollt stabilisiert und positiv bekräftigt. Wenn beispielsweise entnervte Eltern ihrem brüllenden Kind seinen Wunsch erfüllen, um endlich Ruhe zu haben. In manchen Fällen kann aggressives Verhalten auch auf eine un-

Der Umgang mit Gefühlen und aggressiven Verhaltensweisen ist erlernbar, je früher desto besser.

MICHAELA SCHOTZGER

nach Möglichkeit zu ignorieren und zunehmend erwünschtes Verhalten zu fördern und zu bekräftigen. Auch wenn vielen Eltern diese Dynamik völlig klar ist, die Umsetzung im Alltag fällt in der Regel schwer.

Abwertende und demütigende Äußerungen und Handlungen der familiären Bezugspersonen, auch wenn diese aus einer Überforderung heraus erfolgen, wirken unmittelbar auf das Selbstwert- und Gerechtigkeitsgefühl des Kindes und können die Entwicklung des Kindes schwerwiegend belasten. Der Umgang mit Gefühlen und aggressiven Verhaltensweisen ist erlernbar. Je früher Verhaltensauffälligkeiten wahrgenommen werden, umso besser können neue Strategien erlernt werden.

Hilfe und Unterstützung

Engagierte Therapeuten, Pädagogen und Ärzte haben sich zum Verein Netzwerk3 Mostviertel zusammengeschlossen, um Kindern und Jugendlichen unbürokratisch zu helfen. Eine davon ist die Psychotherapeutin Michaela Schotzger aus Amstetten. Der nicht auf Gewinn ausgerichte-



tete Verein hilft bei der bestmöglichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen durch Psychotherapiefinanzierung und

Vernetzungstätigkeit mit dem Kinder- und Jugendnetzwerk Mostviertel (www.kijunemo.at). Damit die Ziele verwirklicht werden können, braucht der Verein Unterstützung, egal ob mit einer Mitgliedschaft oder einer einmaligen Spende. ■

Verein Netzwerk3 Mostviertel
IBAN: AT44 3293 9000 0623 5576
www.verein-netzwerk3.at
www.kijunemo.at