

Wohin mit meiner Wut.



Wir leben Familie

Reinhard Grohmann

CVJM Familienarbeit
Mitteldeutschland

Geiststraße 29

06108 Halle

www.cvjm-familienarbeit.de

Neurobiologie von Wut

Wut ist ein Gefühl

Gefühle im Säuglingsalter

Neugeborene: Kummer,
Interesse, Ekel, Zufriedenheit

6 Monate: Ärger, Angst,
Traurigkeit, Überraschung, Freude

18 Monate: Scham, Neid, Schuld, Stolz

Funktion: Wie Merkmittel: Achte auf dieses oder jenes
Jedes Kind markiert andere Dinge.



Neurobiologie von Wut

Wut dient dem Überleben

- setzt Energien frei, um Hindernisse zu beseitigen
- Ärger zeigt an, dass eine Grenze überschritten wurde
- Verwandelt sich der Ärger im Affekt in Aggression, ist das eine psychische Schutzreaktion.



Neurobiologie von Wut

Hormon-Coctail im akuten Wutanfall

1. Corticotropin-Releasing-Hormon
CRH aktiviert das Sympathische
Nervensystem
2. Ausschüttung von Noradrenalin in
Gefäßen, Muskeln, Schweißdüsen
3. Ausschüttung von Adrenalin in der
Nebenniere

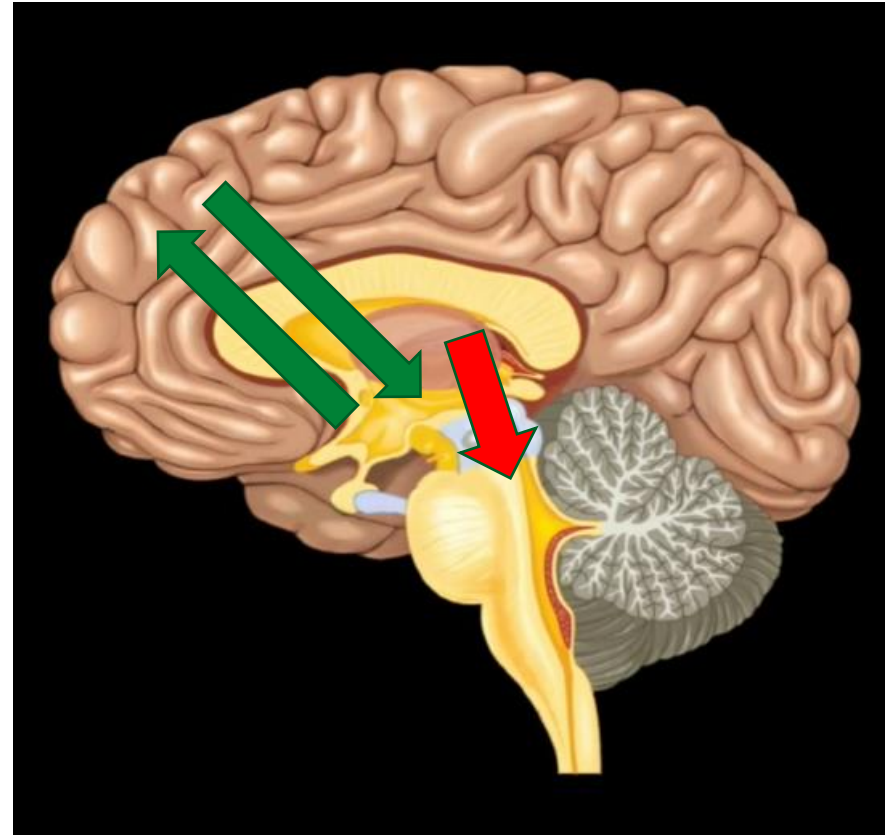


Neurobiologie von Wut

In einem **ausgeglichenen** emotionalen Zustand gibt es einen **geregelten Informationsaustausch** zwischen **limbischen System** (Gefühle) und **Cortex** (Denken). Wir sind gut in der Lage, unser Verhalten zu steuern

Bei **emotionsgeladenen** Informationen werden **blitzartig** Spontanreaktionen an motorische Zentren hervorgerufen.

Das bewusste **Denken** im **frontalen Cortex** **kommt zu spät**.



Akuter Wutanfall: Hilfen

Empathie-Reflex:

Gefühle des Kindes in Worte fassen
und Verständnis zeigen

Emotionen sind ansteckend

Empathie beruhigt die Nerven:

Wenn jemand die Empathie eines anderen
wahrnimmt, entspannt der Nervus Vagus den
Körper.

Empathie: sich in andere hinein fühlen

Empathie entsteht durch Empathie



Akuter Wutanfall: Hilfen

„Es gibt ein Wort dafür, wie du dich fühlst.
Willst du das wissen?
Wir nennen es neidisch sein, wenn man haben
möchte, was ein anderer gerade hat“

„Wenn einem nicht gelingt, was man geplant
hat, dann ist man manchmal frustriert“

Wenn Emotionen beim Namen genannt
werden, beruhigen sich die Kinder leichter.



Akuter Wutanfall: Hilfen

Vagusnerv aktivieren (Gegenspieler des sympathischen Nervensystems)

Den Ruhe-Nerv aktivieren durch

- Tief durchatmen, Atemübungen
- Massage am Hals
- Kopf drehen und einen Punkt fixieren:
N.V. steht im Zusammenhang mit den
Ziliarmuskeln der Augen
- Linse akkomodieren: 2 Finger in
unterschiedlicher Entfernung halten und
abwechselnd scharfstellen



Akuter Wutanfall: Hilfen

Vagusnerv aktivieren (Gegenspieler des sympathischen Nervensystems)

Den Ruhe-Nerv aktivieren durch

- Singen mit Vokalen: Vibration aktiviert N.V. an Kehlkopf und Luftröhre
- Kaltes Wasser: Kälte dämpft den Sympathikus, Vagusnerv wird aktiv.
- Gurgeln



Austausch

Welche Möglichkeiten haben Sie, sich in einer emotional aufgeheizten Situation emotional zu beruhigen?

Welche Ideen haben Sie, Kinder in einem akuten Wutanfall zu unterstützen?

- Erfahrungen mit der eigenen Wut
 - Akute Wutanfälle- Ideen
- 

Akuter Wutanfall: Hilfen

Weitere Hilfen

- Nicht ich bin gemeint!!!
- Spiegelneuronen vor Aktionen schützen
- Einen Schritt zurück treten
- Die Bitte hinter dem Angriff hören
- Erkundend fragen: Was ist dein wirkliches Anliegen?
- Lösungsorientiert das Gespräch lenken
- Die Sprache entschleunigen und beruhigen

Im Mittelpunkt stehen die Emotionen

Weitere Zutaten:

1. Autoritativer Erziehungsstil
2. Mit den eigenen Emotionen zurechtkommen
3. Emotionen erkennen
4. Emotionen in Worte fassen
5. Sich den Emotionen stellen
6. Achtsamkeit und Dankbarkeit

Autoritativer Erziehungsstil

Erziehungsstile nach Diana Baumrind



Autoritativer Erziehungsstil

Kennzeichen

- Anforderungen und Kontrolle
- Vertrauen und Autonomie
- Kommunikation: Gleichwütig
- Interesse zeigen



Folgen:

- Gute schulische Leistungen und eine positive Einstellung zum Schulbesuch
- Weniger Übergewicht als andere Kinder
- Positive Selbstwahrnehmung und weniger Depressionen
- Gute Strategien zur Problembewältigung
- Weniger Verhaltensprobleme

Mit eigenen Emotionen zurechtkommen

Resilienter Umgang mit eigenen Emotionen:

- Emotionen bereichern mich
- Emotionen sind nicht peinlich und machen mich nicht schwach
- Emotionen müssen nicht unterdrückt werden
- Es gibt keine positive oder negative Emotionen, nur angenehme und unangenehme
- Unangenehme Emotionen verweisen auf unerfüllte Bedürfnisse



Mit eigenen Emotionen zurechtkommen

Je besser Eltern mit ihren eigenen Emotionen zurechtkommen, umso besser lernen die Kinder einen hilfreichen Umgang mit Emotionen.



Emotionen erkennen

Den Emotionen des Kindes folgen

- Aufmerksamkeit: nicht kontrollierend, sondern liebevoll und unaufdringlich
- Wissen, wie sich die Kinder fühlen
- Nonverbale Signale wahrnehmen und wissen, wann die Kinder fröhlich sind oder traurig, ohne sie zu fragen
- Wenn Eltern den Emotionen ihrer Kinder Aufmerksamkeit schenken, sind sie auf emotionale Entwicklungen besser vorbereitet
- Dasein, wenn das Kind die Eltern braucht und ansonsten Freiräume lassen



Emotionen erkennen

Musikergehirne erkennen leichter Emotionen

Das Gehirn von Musikern ist darauf trainiert, effizient komplexe akustische Signale zu erfassen und zu verarbeiten

- Musiker reagieren schneller und exakter auf die akustischen Elemente, die beim Sprechen Informationen über die Gefühlslage des Sprechers transportieren.
- Gleichzeitig können sie die im Moment weniger wichtigen simplen Sprachanteile ausblenden.



Emotionen in Worte fassen

Verknüpfung der nonverbalen und verbalen Kommunikation im Kleinstkindalter

Kinder erleben die physiologischen Eigenschaften von Gefühlen, können aber damit nicht umgehen



Sprache verknüpft diese beiden Kommunikationsbereiche und ermöglicht dem Kind, mit Emotionen umgehen zu können.

Sich den Emotionen stellen

Für die Emotionen können wir nichts, aber für das Verhalten

- Ein Fehlverhalten wird nicht gestattet, nur weil wir die Ursachen kennen
- Die Emotionen werden nicht unterbunden, aber unangemessene Ausdrucksweisen
- Kinder wissen, was angemessen ist und üben sich darin
- Dampf ablassen ist nur sinnvoll, wenn darauf eine konstruktive Problemlösung erfolgt
- An „kleinen“ Problemen der Kinder konstruktive Verhaltensweisen üben



Achtsamkeit und Dankbarkeit

Achtsamkeit beruhigt die Amygdala

Die rechte Amygdala schrumpft und der Hippocampus wächst



Welche Übungen in Achtsamkeit kennen Sie?

Achtsamkeit und Dankbarkeit

- Dankbarkeit verändert uns und macht uns nachhaltig glücklich und zufrieden
- Negative Gedanken werden besänftigt
- Fördert eine optimistische Einstellung
- Sorgt für eine ausreichende Dopamin-Konzentration im Blut
- Dankbare Menschen leben länger

