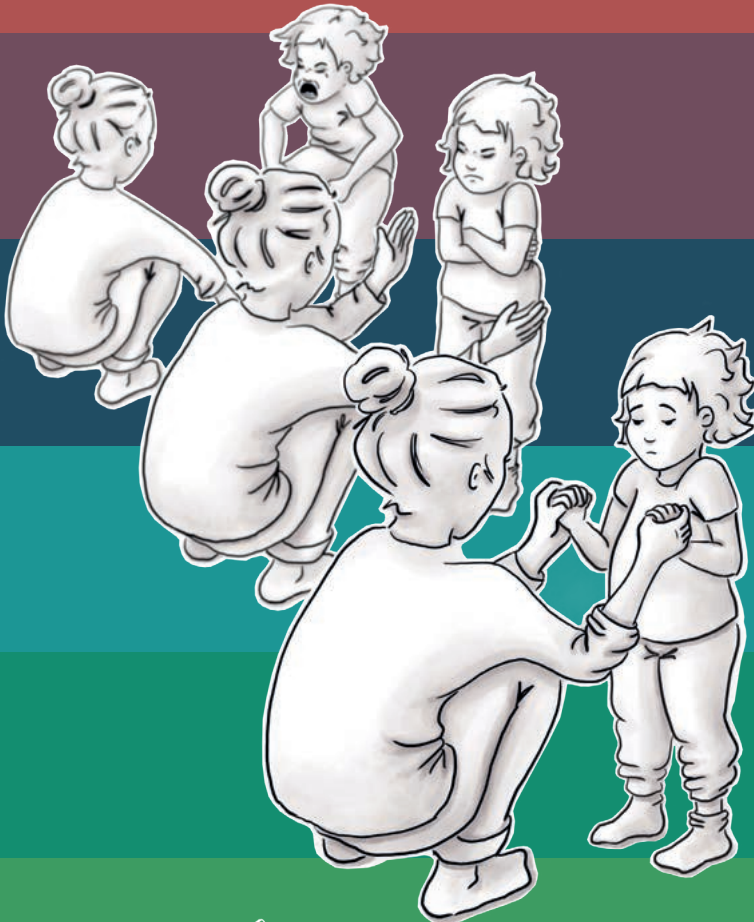


KATHRIN HOHMANN

GEMEINSAM DURCH DIE WUT

Wie ein achtsamer Umgang mit kindlichen Aggressionen die Beziehung stärkt



edition claus

KATHRIN HOHMANN

GEMEINSAM DURCH DIE WUT

**Wie ein achtsamer Umgang mit kindlichen
Aggressionen die Beziehung stärkt**



Zu diesem Fachbuch gibt es unter dem Link www.kathrinhohmann.de/gemeinsam-durch-die-wut/ zahlreiche weiterführende Videos. Einfach QR-Code mit Smartphone oder Tablet scannen und den Code aus dem Buch eingeben.

Kathrin Hohmann hat „Erziehung und Bildung im Kindesalter“ (BA) und „Soziale Arbeit mit dem Schwerpunkt Familie“ (MA) studiert. Seit mehr als 15 Jahren arbeitet sie im In- und Ausland als Kindergartenleiterin, Kindheitspädagogin, leitet Workshops und verfasst pädagogische Fachtexte. www.kathrinhohmann.de

Anna Lena Wollny zeichnete schon als Kind am liebsten. Nach einigen Jahren Pause fand sie seit 2014 über Sketchnotes und Graphic Recording auch wieder verstärkt zum Illustrieren. [Instagram.com/annatulia](https://www.instagram.com/annatulia)

Copyright © 2021 Kathrin Hohmann/edition claus

Zeichnungen: Anna Lena Wollny

Lektorat: Ulrike Abraham

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9-783982-264301

1. Auflage Februar 2021

Verlag:

edition claus • Zum Lindenhof 9 • 09212 Limbach-Oberfrohna • Deutschland

www.edition-claus.de • www.facebook.com/buechermitttragweite

www.instagram.com/editionclaus/ • twitter.com/clausverlag

Druck:

DZA Druckerei zu Altenburg GmbH • Gutenbergstraße 1 • 04600 Altenburg



edition
claus

Der Verlag mit dem Drachen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

KATHRIN HOHMANN

GEMEINSAM DURCH DIE WUT

Wie ein achtsamer Umgang mit kindlichen Aggressionen die Beziehung stärkt



*In der Regel machen Aggressionen auf Bedürfnisse aufmerksam
und geben dem Menschen die Kraft „Nein“ zu sagen und zu
widersprechen. Beides ist wichtig, um die gesunden Grenzen zu
schützen und die eigene Persönlichkeit zu stärken.
Ein starkes Ich schützt Menschen vor Missbrauch!*

*Für Mateo, Carla und Felina.
Für eine gewaltfreie, selbstbestimmte Kindheit!*

DIE AUTORIN

Kathrin Hohmann hat „Erziehung und Bildung im Kindesalter“ (BA) und „Soziale Arbeit mit dem Schwerpunkt Familie“ (MA) studiert. Sie gründete einen Kindergarten-Verein und -Träger und baute in Berlin bilinguale Kindertagesstätten auf. Seit mehr als 15 Jahren arbeitet sie im In- und Ausland als Kindergartenleiterin, Kindheitspädagogin, leitet Workshops und verfasst pädagogische Fachtexte; unter anderem Kita-Fachtexte (Studententexte zur frühen Bildung), Texte für das Niedersächsische Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe), für das Praxisjournal „Betrifft Kinder“ und viele andere Publikationen.

Seit 2016 schreibt sie für Eltern und pädagogische Fachkräfte auf ihrem eigenen Blog (www.kindheiterleben.de), betreibt einen eigenen Podcast und ist aktiv auf Instagram.

Seit 2018 promoviert sie in Valencia und Würzburg über Mehrsprachigkeit bei Kindern. Ihre Vision liegt darin, die Welt der Kinder langfristig zu verändern und Orte zu schaffen, in denen Kinder selbstbestimmt und bedürfnisorientiert wachsen können. Hierfür ist es ihr ein Anliegen, alle interessierten Menschen, egal ob pädagogische Fachkräfte, Eltern oder Großeltern in ihrer wichtigen Rolle als Begleiter und Begleiterinnen der Kinder zu erreichen, und in ihrem Handeln zu stärken.

Kathrin Hohmann ist Mutter von zwei Kindern.

Mehr Informationen:

Web: www.kindheiterleben.de & www.kathrinhohmann.de

Instagram: [kindheit_erleben](https://www.instagram.com/kindheit_erleben)

Facebook: [Kindheiterleben](https://www.facebook.com/Kindheiterleben)

INHALT

EINLEITUNG	12
1 WUT UND AGGRESSIONEN ERKENNEN	16
Was machen Gefühle mit uns?	16
Was steckt hinter der Wut?	19
Wut verstecken	22
Ärger erfahren	25
Warum ist das Thema so komplex?	28
Aggressionen – eine Definition	32
Wo beginnt Gewalt?	36
Kommen Aggressionen von selbst?	40
Ist Aggression förderlich oder zerstörend?	41
„Du weißt doch, dass das weh tut!“	48
Wenn das Temperament und der „Trotz“ den Ärger verstärken	51
Das Kind kooperiert nicht, sondern macht, was es will!	65
Adultismus – ein Einblick	78
Traumatische Ereignisse und Risikofaktoren in der Familie	80
2 WUT UND AGGRESSIONEN VERSTEHEN	88
Den eigenen Impulsen und Auslösern auf der Spur	88
Das erwachsene Gehirn bei Übererregung	97
Ich habe völlig überreagiert!	101
Die Selbstregulation bei Erwachsenen	106
Du bist gut genug!	112
Muster durchbrechen und neue Wege gehen	114
3 DAS KINDLICHE GEHIRN BEGREIFEN	116
Das Stressfass	125
Selbstregulation bei Kindern fördern	128
4 GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE ERFAHREN	134
Verstehen, was das Kind wirklich braucht	138
Was sind Gefühle?	141
Was sind Bedürfnisse?	148
Ein Blick in die gewaltfreie Kommunikation	159
Ziehen wir uns Wut-Zwerge heran?	166

5 KONFLIKTE UND AGGRESSIONEN ENTSCHLÜSSELN 174

Konfliktmotiven auf der Spur	174
Wichtige Konfliktmotive im Überblick	175
Konflikte unter Geschwistern	180
Aggressionen bei Jungen und Mädchen	184
Formen von Aggression	185
Wer bist du in Konflikten?	188

6 AGGRESSIONEN IN DER PÄDAGOGISCHEN PRAXIS 190

Der Einfluss der pädagogischen Fachkraft	190
Die Bedeutung des Raumes	191
Stressoren reduzieren	193
Transparenz im Alltag	196
Gewaltprävention	200

7 HANDLUNGSSTRATEGIEN ENTWICKELN 202

Erziehungsmethoden hinterfragen	203
Achtsamkeit lässt sich üben	204
Erziehungsmethoden auf dem Prüfstand	207
Vier Schritte zur Konfliktlösung	220
Was tun im Akutfall?	224
Die Magie des Spiels	225

8 ZUSAMMENFASSUNG 228

Es geht auch anders!	229
Gefühle begleiten – Schritt für Schritt	229

9 QUELLEN 238

Literaturangaben	238
Weiterführende Literatur	243
Begleitende Blogs/Internetseiten	245

DANKSAGUNG 246

EINLEITUNG

Es ist das Jahr 2005, ich sitze in der Garderobe einer finnischen Kita und absolviere dort während meines Studiums zur Kindheitspädagogin ein Praktikum. Ein Mädchen namens Tuuli diskutiert mit mir. Sie will etwas unbedingt. Ich kann es ihr nicht erlauben. Meine Anleiterin erwartet, dass ich mit den Kindern konsequent und streng bleibe.

So sagte ich Nein! Klar und deutlich. Sie sollte schließlich Disziplin lernen. Wir saßen uns gegenüber, und sie wurde so wütend. Plötzlich holte sie mit ihrem Fuß aus und trat mir gegen das Schienbein. Das tat weh! Wie erstarrt hielt ich inne und war völlig überrumpelt von der Situation. Sämtliche Gedanken gingen mir durch den Kopf und ich spürte einen inneren Reflex. Sie sah ebenso erschrocken aus. Ihre blauen Augen schauten mich eindringlich an. Gefühlt hörten wir beide für einen Moment auf zu atmen. Sie schien Angst zu haben, Furcht vor meiner Reaktion. Ich war überfordert. Einige Augenblicke später brach das Eis, wir umarmten uns wortlos. Tuuli war fünf und ich gerade Anfang 20. Ich war noch neu im Beruf.

Dieser Schlüsselmoment weckte in mir eine Neugierde, mehr über das kindliche Verhalten und die Hintergründe von Wut und Aggressionen zu erfahren. Auch wollte ich verstehen, wie wir als Erwachsene darauf am besten reagieren können. Wieso meinte meine Anleiterin, dass das Verhalten mit Strenge in den Griff zu bekommen sei?

Ein bisschen später leitete ich dann selbst Gruppen, und ich erinnere mich gut an stressige Momente, in denen einfach kein Kind auf mich hörte. Ich war überfordert und lernte meine inneren Muster Stück für Stück kennen. Es gelang mir nicht immer, so einfühlsam zu bleiben wie damals mit Tuuli. Manchmal schämte ich mich für meine Reaktionen und tanzte wie Rumpelstilzchen ums Feuer. Später wurde ich mit Wut und tiefen Gefühlen in meiner Mutterrolle konfrontiert. Plötzlich hielten mir meine eigenen Kinder einen Spiegel vor das Gesicht. Es wurde immer komplexer.

Meine Vision, Kindern auf Augenhöhe und mit viel Achtsamkeit zu begegnen, wurde in den vergangenen Jahren häufig auf die Probe gestellt. In meiner Masterarbeit erforschte ich, wie Fachkräfte auf herausforderndes Verhalten von Kindern im pädagogischen Alltag reagieren. Es ließ mich leuchten und gleichzeitig erschrecken, denn harte Strafen und Gewalt sind noch immer Alltag.

Das Thema lässt mich seitdem nicht mehr los und ich spüre eine tiefe Entwicklung. Ich habe zig Bücher zum Thema verschlungen, eine Schematherapie durchlaufen, und bin seitdem in ständiger Transformation und ständigem Austausch. Seit 2015 schreibe ich über diese und andere pädagogische Themen Fachtexte und teile meine Erkenntnisse auf dem Blog „Kindheit erleben“ und in Workshops für Eltern und Fachkräfte.

Im Januar 2020 hatte ich alle Interessierten eingeladen, auf Social Media (Instagram: [kindheit_erleben](#); Facebook: [Kindheiterleben](#)) 21 Tagen lang einem Online-Workshop zu folgen. In kurzen Texten, Videos und Podcasts bereitete ich viele Themen in Bezug auf Aggressionen bei Kindern auf. In diesem Buch habe ich diese Erkenntnisse erneut gebündelt. Ich nutze bewusst die Du- und Wir-Form, um es persönlicher zu gestalten und die Distanz zu minimieren zwischen dir und mir, also der Autorin und der Leserin oder dem Leser. Ich nutze eine leicht verständliche Sprache.

Das Buch richtet sich an alle interessierten Leser und Leserinnen, die ihr eigenes und das Verhalten von Kindern besser verstehen möchten. Es richtet sich an Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte – also alle Menschen, die mit Kindern zusammenleben und -arbeiten.

Mit diesem Buch möchte ich pädagogisches und psychologisches Fachwissen leicht verständlich und gebündelt vermitteln; denn sind wir in der Lage, zu verstehen, was ein Kind zu seinem Verhalten antreibt, so ist dies ein wichtiger Schlüssel für eine Beziehung auf Augenhöhe. Ich möchte dich bewusst einladen, Kinder um dich herum besser zu verstehen und die kindlichen Anteile in dir gelegentlich anzusprechen.

Lernen wir, unsere Biografie zu reflektieren, entdecken wir eigene Schmerzpunkte, ist Heilung und Wachsen von jung bis alt möglich. Meine Vision ist es, Erwachsene zu motivieren, die eigenen Glaubenssätze zu hinterfragen und in einem friedvollen, achtsamen Miteinander die Zeit freudvoll mit Kindern, egal ob laut oder leise, zu genießen. Kinder sind ein Wunder, und Wunder kommen zu all denen, die daran glauben.

Das Buch hegt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist als Einladung zu verstehen, Bisheriges zu hinterfragen. Ich bin überzeugt, dass jede Person immer ihr Bestes gibt und dass sich die Möglichkeiten und Sichtweisen über die Jahre verändern. Mit dem mir zur Verfügung stehenden Wissen und erprobten Handlungsweisen gebe ich in der Begleitung von Kindern jeden Tag das Bestmögliche. So wie es die Generationen vor uns getan haben. Ich bin sicher, dass „unser Bestes“ die nachfolgenden Generationen motiviert, es wieder ein Stück besser zu machen.

Sieh das Buch als ein Angebot, in Veränderung sein zu dürfen und zu wachsen, statt dich zu fragen: „Was habe ich nur alles verkehrt gemacht?“ Bewerte nicht, was war! Nimm vielmehr die Energie und Kraft, um Dinge zu verändern, die sich nicht gut anfühlen! Weiterentwicklung bringt uns voran und wirkt als ständiger Motor!

Das Buch ist so aufgebaut, dass die Kapitel einzeln oder chronologisch gelesen werden können. Wer es akustisch und visuell mag, findet an einigen Stellen Links zu Videos oder Podcasts. Die grünen Kästen im Buch dienen zum Reflektieren. Wenn du möchtest, kannst du dir also Zettel und Stift bereitlegen, um dir zu den Reflektionsfragen Notizen zu machen. Hilfreiche Tipps wirst du auch im Arbeitsbuch finden, das dich dabei unterstützt, die Prozesse langfristig zu verinnerlichen.

Feedback zum Buch ist per E-Mail an kontakt@kindheiterleben.de oder in den bekannten Socia-Media-Kanälen jederzeit gern gelesen.

Kathrin Hohmann, Neuenhagen und Valencia, im Januar 2021

Die Kapitel im Überblick:

Im ersten Kapitel „Wut und Aggressionen erkennen“ wird erläutert, worum es sich bei Wut und Aggressionen grundlegend handelt. Es wird den Fragen auf den Grund gegangen, wie Ärger entsteht, wo Gewalt beginnt und welche Einflüsse das Temperament, traumatische Ereignisse sowie Risikofaktoren haben.

Im zweiten Kapitel „Wut und Aggressionen verstehen“ geht es um Gefühle der Erwachsenen und von welchen Impulsen sie ausgelöst werden.

Im dritten Kapitel „Das kindliche Gehirn begreifen“ wird beschrieben, wie das kindliche Gehirn funktioniert und warum wir Kinder in ihrer Wut nicht erreichen.

Im vierten Kapitel „Gefühle und Bedürfnisse erfahren“ wird erläutert, wie wir diese erkennen und deuten und im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation Situationen achtsam begleiten können.

Im fünften Kapitel „Konflikte und Aggressionen entschlüsseln“ wird der Frage nachgegangen, wodurch diese motiviert und ausgelöst werden und welche Aggressionsformen es gibt. Auch die Besonderheiten in den Geschwisterkonflikten und bei den Geschlechtern werden angesprochen.

Im sechsten Kapitel „Aggressionen in der pädagogischen Praxis“ befasse ich mich mit den Herausforderungen, die der Alltag mit vielen Menschen auf engem Raum mit sich bringt. Es werden Anregungen vorgestellt, die zur Aggressionsregulierung beitragen können.

Das siebte Kapitel „Handlungsstrategien entwickeln“ gibt Antworten auf die Frage, wie wir Kinder mit ihren Aggressionen gewaltfrei begleiten können. Ein Vier-Schritte-Plan zur Konfliktlösung wird dargestellt.

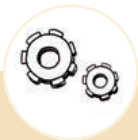
Das achte Kapitel „Zusammenfassung“ wiederholt und ergänzt Hintergründe und lädt dazu ein, Kinder mit all ihren Gefühlen zu respektieren.

WUT UND AGGRESSIONEN ERKENNEN

Was machen Gefühle mit uns?

Du möchtest Wut verstehen, mit Aggressionen umgehen lernen und ein möglichst harmonisches und friedliches Miteinander?

Schauen wir doch zu Beginn erst einmal, was diese tiefen Gefühle mit uns machen.



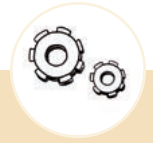
aus der Praxis

Eine Abholsituation: Alexandra holt ihren Sohn Samuel von der Kita ab, er läuft ihr freudestrahlend in die Arme. Sie hat sich heute besonders beeilt, damit sie einen schönen Nachmittag haben können. Sie sind gerade zehn Meter von der Kita entfernt und plötzlich beginnt er zu toben, zu meckern, zu wüten. Bis eben war doch alles okay! Alexandra spürt ein großes Gewitter. Ihr Kind bricht zusammen, sitzt auf dem Boden und alles ist doof und falsch – nichts geht mehr. Kein Schritt! Arrrg. Nerv. Dabei ist Alexandra hungrig, möchte einfach nur schnell nach Hause und einen harmonischen Nachmittag mit Samuel verbringen ...

oder...

Ein Morgen in der Kita: Eine Kollegin ist erkrankt, die Praktikantin kommt heute erst gegen Mittag. Nachdem Andrea 18 Kinder begrüßt und kurze Tür- und Angel-Gespräche mit den Eltern geführt hat, sitzt sie etwas verschwitzt im Morgenkreis. Ein Kind nah an ihr, das andere auf ihrem Schoß. Die beiden konnten sich gerade erst von der Trennungssituation beruhigen. Alle singen gemeinsam das Begrüßungslied und wollen den Tag besprechen. Plötzlich schubst Emil die kleine Lisa vom Stuhl. Sie weint! Andrea bekommt Schnappatmung und wird innerlich richtig wütend!

oder...

aus der Praxis

Auf dem Spielplatz: Erika ist mit ihrer Enkelin Amira auf dem großen Spielplatz. Es ist ein wundervoller Nachmittag, die beiden haben schon ausgiebig geschaukelt, Sandburgen gebaut und es gab heute ausnahmsweise zwei Eis. Nun wird es Zeit zu gehen, denn so matschig, wie Amira ist, steht noch ein Wannenbad auf dem Programm. Außerdem wollen die beiden noch gemeinsam Abendbrot essen. Bis zum Bus, der sie zu Erika nach Hause bringen wird, ist es auch noch ein Stück zu Fuß. Erika sagt Amira, dass sie nun gleich gehen sollten und sammelt alle Buddelsachen ein. Amira lacht und ruft: „Ich komme nicht mit, ich komme nicht mit!“ und rennt davon. Erika läuft ihr hinterher und erklärt, dass es nun wirklich Zeit wird, Amira aber rennt weg. „Fang mich doch, fang mich doch!“, hört Erika sie rufen. Sie spürt die Blicke der anderen Erwachsenen auf dem Spielplatz und eine innere Hitze steigt in ihr auf.

Solche und ähnliche Situationen erleben wir als Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte regelmäßig. Das Verhalten anderer, egal ob jung oder alt, löst in uns selbst **Gefühle** aus und bestimmt wiederum unsere **Reaktionen**. Viele wünschen sich, gelassen zu bleiben, zu verstehen, was da passiert. Das ist nicht immer einfach. Es ist ein Kraftakt!

Ich begleite Kinder nun bereits seit circa 15 Jahren und entdecke täglich Neues. Als pädagogische Fachkraft, Kita-Leiterin und Mutter habe ich mir in den vergangenen Jahren viel Wissen angeeignet, welches ich mit interessierten Menschen jeden Alters teile. Eine Schematherapie und regelmäßige Reflexionen unterstützen mich in diesem Prozess sehr. Denn ohne all das wäre ich schon viel häufiger in den **Gefühlswirbel** geraten, hätte kopflos mit dem Kind oder Partner gewütet, wäre aus meiner Haut gefahren und hätte überreagiert. Und Hand aufs Herz, auch mit viel Übung passiert es manchmal, dass ich anders reagiere, als ich wollte. Aber ich weiß: **Transformation ist möglich!** Mir geht es darum, die eigenen Impulse zu verstehen, mit ihnen in Kontakt zu kommen, um mit ihnen und meiner Umwelt in Frieden zu leben. Es geht um ein lebendiges, echtes und gewaltfreies Miteinander.

Mein Ziel ist es, **Gelassenheit** zu spüren **und Selbstregulation** zu erlangen, wenn mir Aggression und Wut begegnen, denn so wird es möglich, echte **Einfühlung** zu üben, die Bedürfnisse hinter dem Gefühl zu erkennen und miteinander Handlungsalternativen zu entwickeln. Wir können Verständnis, Vertrauen und Liebe verbreiten und jeden Menschen so annehmen, wie er ist! So können wir **alte Muster brechen** und unsere destruktiven Reflexe in konstruktive Verhaltensweisen verwandeln. Es ist keine Frage des Alters, der Ausbildung – ich meine, es ist eine Frage der Einstellung. Vielleicht ist es sogar eine **Entscheidung gegen Gewalt** und für ein gewaltfreies Miteinander. Ein Ziel, welches wir alle anstreben dürfen!

Geh mit mir und erfahre mehr über Aggressionen, über dich selbst, und entdecke, was sich hinter deinen und den Handlungen deines/des Kindes versteckt! **Es ist ein Anfang, eine Reise, in der wir Teufelskreise in Engelskreise verwandeln und uns achtsam begegnen.**



GEMEINSAM DURCH DIE WUT

Wie ein achtsamer Umgang mit kindlichen Aggressionen die Beziehung stärkt

Spätestens, wenn Kinder ihren eigenen Willen zeigen, werden wir Erwachsenen herausgefordert, darauf zu reagieren. Plötzlich treibt uns die Wut eines Kindes in den Wahnsinn und drückt bei uns Knöpfe, die in uns tiefe Gefühle und Aggressionen freisetzen. Sätze wie: „Lass dir nicht auf der Nase herumtanzen!“ tauchen plötzlich in und um uns auf.

Wollten wir nicht gelassen bleiben?

Dieses Buch begleitet dich darin, Wut und Aggression zu verstehen. Sowohl deine eigene als auch die des Kindes. Es vermittelt wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Wege auf einfühlsame Weise. Du lernst, wie du auf Gefühlswellen reiten kannst, ohne von ihnen mitgerissen zu werden. Du wirst erfahren, wie du das Kind durch die Wut begleitest – gewaltfrei und bestärkend!

Leicht verständlich, wissenschaftlich belegt und einladend verfasst.

Mit praktischen Tipps, zahlreichen Beispielen aus dem Alltag, reich an Reflexionsübungen und prägnanten Grafiken.

„Ein Buch über Wut und Aggressionen, welches den Erwachsenen zu mehr Gelassenheit und Selbstempathie einlädt. Es enthält viele praktische Schaubilder und Beispiele.“ Katrin Krüger und Monika Thiel, Krüger & Thiel – Institut für Entwicklung und Kommunikation (KT-Institut)

„Kathrin Hohmann widmet sich auf sanfte, zugängliche und manchmal sogar poetische Weise einem noch negativ behafteten Thema.“ Lea Wedewardt, „Der Kitapodcast“

„Ein Buch, welches Türen öffnet – einladend, überaus wertschätzend und inspirierend!“
Anne Sophie Winkelmann, Autorin des Buches „Machtgeschichten“

EIN RATGEBER FÜR ELTERN, GROSSELTERN UND
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



edition
claus

Der Verlag mit dem Drachen.



9 783982 264301

www.edition-claus.de

ISBN 978-3-9822643-0-1

19,90 Euro (D) | 20,50 Euro (AT)