

Nicola Widmann:

In ihrer Praxis „Neue Perspektiven“ in Baden und Wien arbeitet Nicola Widmann mit Jugendlichen, Erwachsenen sowie Paaren und Familien in Problem- und Krisensituationen. Die Schwerpunkte der diplomierten psychologischen Beraterin und Mediatorin umfassen Konfliktsituationen in Schule, Beruf und Familie ebenso wie belastende Lebensumstände (Trennungen, Krankheiten, Schicksalsschläge,...). Als Dozentin an Fachhochschulen und Bildungsinstituten für psychosoziale Berufe lehrt sie verschiedene Methoden der Stress-, Konflikt- und Krisenbewältigung.



Nicola Widmann  
Foto: Foto mitterer

# Stress, Frustration und

*Wir alle lieben sie – die Adventzeit mit all ihren Verheißungen und der Vorfreude auf das Frohe Fest. Jedoch: Geschenke müssen besorgt und Verwandtschaftsbesuche geplant werden. Daneben meist der Stress im Job, in der Schule Prüfungstermine und Weihnachtsaufführungen – der Adrenalinspiegel steigt in den Familien, was oft zu Frustration, Aggressionen und Streit führen kann. Medien, Werbung, der Handel und Traditionen geben uns allen zudem noch vor, wie Weihnachten gestaltet werden müsse. Zeit, um einmal kurz innezuhalten ...*

Die ersten Adventmärkte haben bereits eine Woche vor dem ersten Advent ihre Pforten geöffnet, in den Supermärkten blinzeln uns seit Oktober Nikolo & Co. aus den Regalen an, diverse Aufführungen der Kinder verursachen Stress in der Logistik des Familienalltags. Welcher Elternteil kennt sie nicht – die Herausforderung, dem allen gerecht zu werden und daneben noch die Ansprüche der Arbeitswelt zu erfüllen. Im Advent steigen aber auch die Erwartungen – für manche Menschen und Familienmitglieder noch zusätzlicher Stress. Immer wieder hält man als Elternteil in diesem Trubel kurz inne und fragt sich: „Wo ist nun die Zeit für die Stille und Besinnlichkeit des Advents?“, „Wann habe ich

Zeit fürs Kerzlerl anzünden am Adventkranz gemeinsam mit den Kindern?“.

## **Erhöhtes Potenzial für Aggressionen im Advent**

Dieser Zwiespalt und Stress führt in vielen Familien zu erhöhtem Aggressionspotential, zu Auseinandersetzungen und unerfüllten Erwartungen an Heiligabend – vielleicht auch noch verstärkt vor dem Hintergrund, dass zwei „Familientraditionen“, z.B. bei Patchworkbeziehungen, aufeinanderprallen. Kinder spüren den emotionalen Zustand ihrer Eltern: „Nervosität und Stress der Erwachsenen überträgt sich auch auf die Kinder“, erzählt Patricia Scheidl aus ihrer Praxis als Lebens- und Sozialberaterin, ebenso führe der Wunsch nach

Harmonie oft zu Desillusionierung, weil beim ersehnten harmonischen Zusammensein der Familie, alte oder bestehende Konflikte neu auflodern und die herbeigesehnte Harmonie ausbleibt.

„Der zusätzliche zeitliche und emotionale Stress geht auch an Kindern und Jugendlichen nicht spurlos vorbei“, bestätigt Nicola Widmann, psychologische Beraterin aus Baden, „sie werden ebenso wie wir Erwachsenen weniger belastbar und gehen schneller in die Luft. Wut und Aggression sind ein natürlicher Impuls, wenn man sich überfordert, missachtet oder verletzt fühlt. Seine Wut auch ausdrücken zu dürfen, hilft, Spannungen abzubauen und sich für die Zukunft durchsetzen zu lernen.“

## **Grenzen, Überforderung und Handlungsoptionen**

Widmann: „Gerade in der Vorweihnachtszeit sind auch Erwachsene schnell an ihren Grenzen. Für Eltern ist es daher wichtig, gerade im Advent möglichst gelassen zu bleiben und Aggressionen ihrer Kinder nicht persönlich zu nehmen.“ Denn: Die Aggression richte sich meist gegen die Situation (eine gesetzte Grenze, eine Zurechtweisung) und nicht gegen Vater oder Mutter direkt, auch wenn Kinder und Jugendliche das in ihrer Sprache meist nicht trennen, betont die psychologische Beraterin und Mediatorin: „Während des Wutausbruchs macht es wenig Sinn, auf das Kind einzureden, weil alle Betei-



# Aggressionen im Advent



*Bis es zur Bescherung am 24. Dezember kommt, liegen in vielen Familien die Nerven blank – Terminstress in Arbeit und Schule, Vorbereitungen und Adventrummel führen oft zu Stress, zu Aggressionen und Auseinandersetzungen im trauten Heim.*  
Fotos: pixabay

ligten noch zu emotional sind. Ignorieren ist ebenfalls kontraproduktiv, weil das die Frustration des Kindes noch verstärkt.“

Am besten in einer ruhigen Minute überlegen, wie man mit Wut und Provokation umgehen will, rät Widmann. Eine Möglichkeit ist, dem Kind zu bestätigen, dass man seine Frustration wahrnimmt und verstehen kann. Das muss aber nichts an der Situation bzw. an den Regeln ändern. „Im Gegenteil: Regeln in manchen Situationen abzuändern, um seine Ruhe zu haben, bringt auf lange Sicht nur noch mehr Unruhe hinein. Klare Grenzen und stabile Strukturen geben den Kindern Sicherheit und Orientierungshilfe“, betont Widmann. Ist die Wut nach einiger Zeit verraucht, kann man das Kind fragen, was so ärgerlich war. „Dadurch kann man sein Kind besser verstehen und die Situation mit ihm klären. Wichtig dabei ist klarzustellen, dass man das Kind nach wie vor liebt, nur

das Verhalten war in dieser Situation nicht akzeptabel“, rät Nicola Widmann.

## **Beobachten, ob Wut mit Adventzeit zu tun hat**

Jeder Mensch und jedes Kind ist individuell, so auch die Form der Wutausbrüche. „Ausgangspunkt bei der Beobachtung des Verhaltens in dieser stressigen Zeit ist das generell übliche Verhalten des Kindes“, erklärt Patricia Scheidl, „Eltern kennen ihre Kinder selbst am allerbesten und können spüren, ob die Wutausbrüche zum derzeitigen Entwicklungsschritt gehören oder ob es eine andere Ursache gibt.“ Wenn die Wutausbrüche wirklich markante Verhaltensänderungen darstellen, sei es wichtig zu hinterfragen, was die Auslöser dafür sein könnten, rät die Expertin. Ganz wichtig: Ein Gespräch mit dem Kind suchen und die Situation reflektieren. Denn vielleicht liegt hinter dem Adventstress die eigentliche Ursache ganz woanders...

„Häuft sich aggressives Verhalten grundlos und dauern Wutausbrüche länger an oder kommt es zu körperlichen Attacken, kann dies ein Zeichen für eine ernsthafte permanente Überforderung des Kindes sein. Im Zweifelsfall macht es Sinn, sich Rat bei einem Experten zu holen“, betont auch Widmann.

## **Rituale entspannen**

„Bewusste Rituale schaffen abseits vom Trubel auf Weihnachtsmärkten und Kaufhäusern“, rät Patricia Scheidl zur Entschleunigung dieser stressigen Zeit. Kurz innezuhalten und sich zu fragen: „Um was geht es eigentlich? Ist es wirklich so wichtig, den perfekten Baum, die schönste Deko oder die leckersten Kekse zu haben. Oder sind nicht vielmehr der leicht beeinträchtigte Baum, die selbstgebastelte Deko und die schief zusammen gepickten Linzer – entstanden in familiärer Gemeinsamkeit – ein bewussteres Zeichen für Weihnachten.“



Patricia Scheidl  
Foto: Tina King

### Patricia Scheidl:

- In ihrer Praxis „Nah am Leben“ berät die diplomierte Lebens- und Sozial- und Erziehungsberaterin, Elternbildnerin und Supervisorin in Erziehungs- und Elternfragen. Ihre Spezialthemen sind Wut und Aggression bei Kindern, Pubertät, Mobbing und Schulprobleme.
- Über vier Jahre Berufserfahrung im sozialpädagogischen Bereich mit Schwerpunkt traumatisierte Kinder und Jugendliche sowie Erfahrung in Deeskalationsgesprächen mit Kindern, Jugendlichen und Eltern.