

Udo Baer

Kinderwürde in Aktion

Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr. 5

Datum: 09.04.2021

Block D: Landschaften des Leidens: leiborientierte Pathologien - Kapitel 3:

©Semnos Verlag Udo Baer

Aggressivität

Was sind aggressive Gefühle? Was ist aggressives Verhalten?

Viele Kinder und Jugendliche werden von ihren Eltern zu einer therapeutischen Behandlung gebracht, weil sie zu „aggressiv“ sind, weil sie aggressives Verhalten zeigen, mit dem die Eltern, die pädagogischen Kräfte und andere Kinder nicht fertigwerden. Worin sich das aggressive Verhalten zeigt, ist unterschiedlich. Es reicht von offenkundiger Aggressivität wie Spucken, Beißen, Schlagen, Treten bis hin zu Wutausbrüchen mit lautem Geschrei bis zu eher „stiller“ Aggressivität mit Blicken, Worten, der Stimmlage und Körpersprache.

Aggressives Verhalten ist Ausdruck aggressiver Gefühle. Dazu zählen Ärger, Zorn, Wut, Hass, Jähzorn. Aggressive Gefühle sind Bestandteil des Gefühlslebens jedes Kindes und jedes Jugendlichen. Das ist zunächst einmal wichtig zu wissen und zu akzeptieren. Das Wort Aggression entstammt dem Lateinischen und bedeutet „festen Schrittes auf jemanden zugehen“, im allgemeinen Sinn von „sich annähern“ oder spezifisch „angreifen“. Der Sinn aggressiver Gefühle besteht darin, dass Menschen nach Veränderungen streben. Wer sich ärgert, möchte etwas verändern, ist nicht einverstanden mit dem, was ist. Wenn Kinder oder Jugendliche sich ärgern, wütend oder zornig sind, muss sich das nicht in erniedrigenden oder entwürdigenden Handlungen ausdrücken. Diese Gefühle sind zunächst einmal Ausdruck davon, dass ein Kind oder Jugendlicher unzufrieden ist mit dem Zustand, in dem es gerade lebt,

bzw. in der Situation, in der es sich gerade befindet. Damit der Ausdruck aggressiver Gefühle andere Menschen (und sich selbst) verletzt, müssen andere Faktoren hinzukommen, muss die Aggressivität auch von anderen Quellen gespeist werden (dazu später).

Mit Ärger wird zumeist ein relativ geringfügiger oder mittlerer Ausdruck von Aggressivität bezeichnet, während Wut und Zorn intensiver erlebt werden. Zwischen Wut und Zorn sind als Definition für mich keine relevanten Unterschiede feststellbar, Zorn beinhaltet meistens eine mehr gerichtete Aggressivität als die Wut, die meist diffus streut. Unter Jähzorn werden meist explosive, abrupte Erregungsausbrüche voller Aggressivität verstanden, die für alle Beteiligten überraschend sind und sehr hohe Intensität und Expressivität beinhalten. Hass hat eine Besonderheit: Er ist vernichtend. Im Hass hat sich die Aggressivität verselbständigt und möchte andere Menschen oder Lebensumstände vernichten, was oft auch selbstzerstörerische Konsequenzen hat.

Auch bei Jähzorn und Hass reicht das Spektrum des Ausdrucks negativer, verletzender Aggressivität von körperlichen Übergriffen einschließlich sexueller Gewalt bis hin zu Beleidigungen und Provokationen. Auch passive Gewalt kann extrem aggressiv wirken und bei anderen Menschen hohe Aggressivität als Reaktion hervorrufen. Sie zeigt sich, wenn Kinder sich dauerhaft verweigern und unerreichbar sind wie eine Mauer, gegen die andere Menschen anrennen.

Viele Kinder und Jugendliche leiden selbst unter ihrem aggressiven Verhalten und ihren aggressiven Gefühlen. Manche hassen sich dafür und versuchen, ihre Aggressionen unter Kontrolle zu bringen. Doch sie scheitern, wenn sie nicht unterstützt werden. Sie spüren ihre Aggressivität in sich und sie merken, dass ihre Aggressivität den Raum um sie herum füllt, ihren Lebensraum. All ihre Beziehungen werden davon beeinflusst, denn Aggressivität richtet sich zwar ersatzweise auf Gegenstände, vom Kern her aber immer auf Menschen, auch wenn sie sich gegen sich selbst wendet. Wie alle Gefühle sind die aggressiven Gefühle Beziehungsgefühle: Ich ärgere mich über ein Verhalten. Ich bin wütend und zornig auf jemanden. Ich hasse andere Personen oder explodierte in meinem Jähzorn gegen die Menschen um mich herum.

Quellen der Aggressivität

Um destruktives Verhalten von Kindern und Jugendlichen therapeutisch zu behandeln, ist es notwendig, die Quellen zu kennen, denen es entspringt. Denn es gibt weder in der Therapie noch in pädagogischen bzw. sozialpädagogischen Hilfen allgemein gültige Rezepte. Es kann sie nicht geben, weil jedes aggressive Verhalten unterschiedlichen Quellen entspringt und je nach den individuellen Wurzeln der Aggressivität ein anderer Umgang mit dem Kind oder dem bzw. der Jugendlichen notwendig ist. Ich werde deshalb im Folgenden einige dieser Quellen aufzählen, die mir und meinen Kolleg*innen in der Arbeit mit aggressiven Kindern und Jugendlichen begegnet sind. Ich werde dabei jeweils Hinweise anfügen, wie darauf in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen einzugehen ist. Diese Aufzählung ist nicht vollständig. Auch die Hinweise, was bei entsprechenden Quellen in der therapeutischen Arbeit zu berücksichtigen ist, können nicht für alle Kinder und Jugendlichen verallgemeinert werden. Es bedarf jeweils der Untersuchung und Berücksichtigung der individuellen Situation.

- Den Kindern fehlen Vorbilder für eine konstruktive Aggressivität. Sie kennen von ihren Eltern oder Elternteilen nur destruktive Aggressivität: Zornausbrüche, Schläge, Gewalttätigkeiten und Ähnliches. Das prägt. Wenn sie selbst aggressive Gefühle spüren, fehlt ihnen das Spektrum, sie konstruktiv auszudrücken. Sie greifen auf das, was sie kennen, zurück. Hier ist es wichtig, den Kindern Vorbilder für einen konstruktiven Ausdruck aggressiver Gefühle anzubieten. Sie sollten nicht nur verstehen, dass es unterschiedliche Formen des Ausdrucks von Aggressivität gibt, sondern diese auch erleben. Dies können über die Therapie hinaus zum Beispiel im Sport oder im kreativen Ausdruck. Bei therapeutischen Prozessen ist es wichtig, dass sie Erfahrungen machen, ihre eigenen aggressiven Gefühle so auszudrücken, dass niemand und auch nicht sie selbst zu Schaden kommen.
- Manche Kinder und Jugendliche erleben in ihrem Elternhaus, dass der Ausdruck aggressiver Gefühle sanktioniert wird. Sie hören und spüren, dass Aggression missbilligt oder gar mit Strafen oder Liebesentzug belegt wird. „Dadurch lernt es (das Kind) allmählich, dass der Ausdruck von Wut mit Gefahren verbunden ist und dass es alles in seiner Macht Stehende tun muss, um weitere Verletzungen dieser Art zu vermeiden. (...) Da Wut sich jedoch nicht immer vermeiden lässt, muss es grundsätzlich entscheiden, was es will,

wenn es Wut empfindet. In den meisten Fällen entscheidet sich das Kind dafür, das Gefühl zu unterdrücken und es in sich zu behalten.“¹

Wenn diese Kinder ihre aggressiven Gefühle unterdrücken, kann sich ihre Aggressivität gegen sie selbst richten oder sie kann explodieren.

Ähnliche Explosionen aggressiven Verhaltens können die Folge sein, wenn auch andere Erregungsverläufe unterdrückt und eingeschränkt werden. Wenn ein Kind sich freut und sich nicht so laut freuen darf, weil das stört oder weil die Mutter depressiv ist, wenn ein Jugendlicher aufgeregt ist, weil er sich verliebt hat oder weil es in seinem Freundeskreis Streit gibt, und die jungen Menschen dies nicht teilen können, dann wird die Erregung unterdrückt und eingefroren. In der Folge kann sie nicht immer nur langsam auftauen, sondern manchmal auch ausbrechen.

Hier ist es wichtig, überhaupt daran zu arbeiten, dass Erregungsverläufe akzeptiert werden und sich ausdrücken dürfen. Hier ist es notwendig, mit den Kindern und Jugendlichen daran zu arbeiten, dass sie ihre Aggressionen spüren und erlauben dürfen. Im nächsten Schritt kann dann die Aufmerksamkeit dem gewidmet werden, wie sie dies tun. Doch das ist zumeist der zweite Schritt.

- Viele Kinder haben Erfahrungen mit verrohter Gewalt. Sie werden geschlagen und anders entwürdigt. Die Täter und Täterinnen haben kein Mitgefühl mit ihnen. Also verlieren diese Kinder auch das Mitgefühl mit sich und dann manchmal mit Menschen, über die sie sich ärgern. Grenzüberschreitende aggressive Handlungen können die Folge sein. Viele dieser Kinder und Jugendlichen agieren dann präventiv gegen mögliche Gewalterfahrungen. Wenn irgendjemand ihnen begegnet, der potenziell Gewalt gegen sie ausübt, wird er vorsorglich angegriffen, auch wenn er kein Gefahrensignal ausstrahlt. Hier ist an der Quelle, an den Folgen der traumatischen Gewalterfahrungen zu arbeiten (siehe Kapitel D 2).
- Hilflosigkeit und Ohnmacht sind Grundgefühle, wenn Kinder und Jugendliche Gewalt erfahren. Viele schwören sich, nie mehr Opfer zu sein, nie mehr ausgeliefert und hilflos zu sein – da wo sie es können. Also verwandeln sich

¹ Oaklander, V. (2009/16): Verborgene Schätze heben. Stuttgart. S. 101

Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit schnell in aggressive Gefühle. Die Kinder und Jugendlichen können sie dann nicht mehr an dem Täter oder der Täterin auslassen, sondern bei anderen, meistens den Schwächeren. Doch auch andere Situationen, die nicht mit Gewalt verbunden sind, können zu Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit führen. Ohnmächtig die Oma oder den Opa zu erleben, wie sie oder er schwer krank ist und stirbt, kann eine hochbelastende Erfahrung für Kinder und Jugendliche sein und zu Ausbrüchen der Aggressivität führen. Die Ohnmacht der Krankheit gegenüber fühlt sich ähnlich an wie die Ohnmacht, die von den Gewalttätern ausgelöst wurden. Jede Erfahrung von Ohnmacht und Hilflosigkeit triggert. Hier ist vor allem an der Ohnmacht und Hilflosigkeit zu arbeiten. Die Kinder und Jugendlichen brauchen neue Erfahrungen der Ermächtigung und die Erfahrungen, dass ihnen geholfen wird.

- Wer keine Hilfe bekommt, neigt auch in anderen Situationen oft dazu, nicht nach Hilfe zu suchen. Keine Hilfe zu erhalten, macht hilflos, verstärkt die Ohnmacht und schafft ein Gefühl der Wirkungslosigkeit: „Es ist egal was ich mache, es passiert doch nichts.“ Die Kombination des Gefühls der Wirkungslosigkeit mit der erlernten Unfähigkeit, Hilfe zu suchen, führt bei manchen Kindern und Jugendlichen zu Aggressionsausbrüchen. Diese sind dann eher ein Schrei nach Hilfe, um aus der Hilflosigkeit heraus zu gelangen, als dass sie mit der konkreten Situation, in der die Aggressivität sich ausdrückt, etwas zu tun haben.

Hier brauchen die Kinder und Jugendlichen Erfahrungen der Wirksamkeit und neue Erfahrungen, dass ihnen in der Therapie und anderswo geholfen wird. Viele haben sich darin eingerichtet, dass ihnen nicht geholfen wird. Sie stehen dann Hilfsangeboten misstrauisch gegenüber und lassen sie nur schwer zu. Das steht dann oft am Anfang des therapeutischen Prozesses.

- Wenn Kinder und Jugendliche ins Leere greifen, ist das eine negative Erfahrung. Nicht gehört, übersehen, nicht ernst genommen zu werden, die Arme auszustrecken und da ist und kommt niemand – all das sind zutiefst frustrierende Erfahrungen. Dieser Frust kann sich leicht in Aggressivität äußern. Sich so zu erleben, als würde man sich im Nebel bewegen, verwirrende Signale oder Doppelsignale zu bekommen, die nicht zu greifen sind – all das kann ebenfalls eine Quelle aggressiven Verhaltens sein.

Hier ist es wichtig, den Nebel und die Atmosphären, die sich in ihm verbergen, zu identifizieren und Doppelsignale zu dechiffrieren. Wer als Kind oder Jugendlicher Leere erfährt, braucht vor allem neue Wirksamkeitserfahrungen (siehe dazu Kapitel C 14).

- Überforderungen und akkumulierte Belastungen können ebenfalls zu aggressivem Verhalten führen. In dem Modell der akkumulierten Belastungen (siehe Kapitel C 2) habe ich erläutert, dass Belastungen, die andauern und sich anhäufen, ein Kind oder einen Jugendlichen überfordern können. Auch fortdauernde Frustrationen sind eine ähnliche Quelle. Wenn ein Kind in einer einzelnen konkreten Situation frustriert wird, kann das Kind dies in der Regel gut handhaben. Doch wenn dies andauert, kann es zu einer Quelle der Frustration werden.
Hier gilt es, nicht nur an der Frustration oder Belastung zu arbeiten, die den Auslöser der Aggressivität bildete, sondern vor allem an der Kette der Belastungen und Frustrationen, die die Hauptquelle der aggressiven Handlung sind.

- Manche Kinder und Jugendliche, denen wir in der Therapie begegnen, leiden unter Identitätsverunsicherungen. Sie spüren nicht, wer sie sind und was ihre Persönlichkeit ausmacht, weil sie zu wenig genährt oder gespiegelt wurden. Identitätsverunsicherungen beschädigen die Fähigkeit, sich zugehörig zu fühlen. Wer in einer giftigen Atmosphäre aufwächst oder sequentielle Gewalterfahrungen machen musste, kann sich nur schwer seiner Familie zugehörig fühlen. Oder sie schwanken zwischen unterschiedlichen Zugehörigkeiten zum Beispiel zwischen der Ursprungsfamilie und der späteren, in der sie leben. Sie wissen nicht, wo sie herkommen. Oft wissen sie nicht, wer ihr Vater ist, oder manchmal sogar, wer ihre Eltern sind. Die Identitätsverunsicherungen können sich in unterschiedlicher Weise äußern. Fast immer führen sie zu existentiellm Leiden und zu existentieller Verunsicherung. Das ist eine Hochbelastung, die sich in aggressiven Handlungen entladen kann.
In der Therapie ist es hier notwendig, an der Identität, am inneren Kern, am „Wer bin ich?“ zu arbeiten, sich vor allem als Spiegel und nährendes Gegenüber zur Verfügung zu stellen, um eine neue Identitätsentwicklung anzustoßen und zu begleiten.

- Auch ungelebtes Leben, das leben möchte, kann zu Aggressivitätsausbrüchen oder zu chronischer Aggressivität führen. Wenn Kinder ihren Impulsen nicht folgen dürfen und sich in dem, was sie sich ersehnen und wünschen, eingesperrt fühlen, rütteln sie an den Gitterstäben. Sie streben nach Veränderung, manchmal mit aggressiven, sogar gewalttätigen Mitteln. Oder sie resignieren und ihre Aggressivität wendet sich nach innen, gegen sie selbst. Auch hier sollte nicht so sehr das aggressive Verhalten das Thema der Therapie sein, zumindest nicht nur. Es geht vielmehr darum herauszufinden, was in den Kindern und Jugendlichen leben möchte, und sie darin zu begleiten, sich zumindest einige Spielräume zu schaffen, in denen dieses Leben leben kann. Oft ist dazu die Einbeziehung der Familie notwendig.

Jähzorn ist ein häufiger Ausdruck ungelebten Lebens. Thomas Mann hat seine Kinder mit Jähzorn-Attacken terrorisiert, die die meisten von ihnen schwer geschädigt haben. Die Ausbrüche entstammten seiner ungelebten und unlebhaften Homosexualität. Ungelebt kann auch die Spiellust sein, die Trauer oder die Freude, auch unerwiderte Liebe zu den Eltern oder einem Elternteil. Wenn wir bei Kindern oder Jugendlichen plötzlichen aggressiven Ausbrüchen von Jähzorn begegnen, lohnt es sich immer, nach dem zu schauen, was ungelebt ist.

- Auch Kinder und Jugendliche, die sehr empfindsam sind, können zumindest gelegentlich aggressives Verhalten zeigen. Wer sich als „dünnhäutig“ erlebt, braucht zumindest immer wieder, manchmal dauerhaft, Abstand zu anderen, weil zu viel Nähe dann bedrohlich wird, weil alles oder vieles ungefiltert in diese Kinder und Jugendlichen hineinströmt (siehe Kapitel D 4: ADS/ADHS). Manche Kinder können dies gut regulieren und finden einen Rhythmus zwischen Nähe und Distanz. Andere fühlen sich dem, was von außen kommt, ausgeliefert, zumindest zeitweilig. Dann kann aggressives Verhalten eine Notwehr sein, sich andere Menschen und deren Aktionen „vom Hals zu halten“.

Auch hier ist es sinnvoll und notwendig, am Inneren Kern zu arbeiten und an der Regulation von Nähe und Distanz. Die Dünnhäutigkeit ist oft nicht zu „entfernen“, auch wenn manche Kinder oder Jugendliche das wünschen. Sie

ist ja auch eine große Fähigkeit der betreffenden Kinder und Jugendlichen, mit anderen Menschen mitzufühlen und empfindsam zu sein. Doch sie kann auch als Last erlebt werden. Es ist wichtig, dass das Kind oder der oder die Jugendliche einen Weg findet, sich zu schützen, um sich nicht verletzen zu lassen und ohne andere Menschen zu verletzen. Und es wesentlich, dass sie ihre „Dünnhäutigkeit“ und Sensibilität als Fähigkeit schätzen lernen.

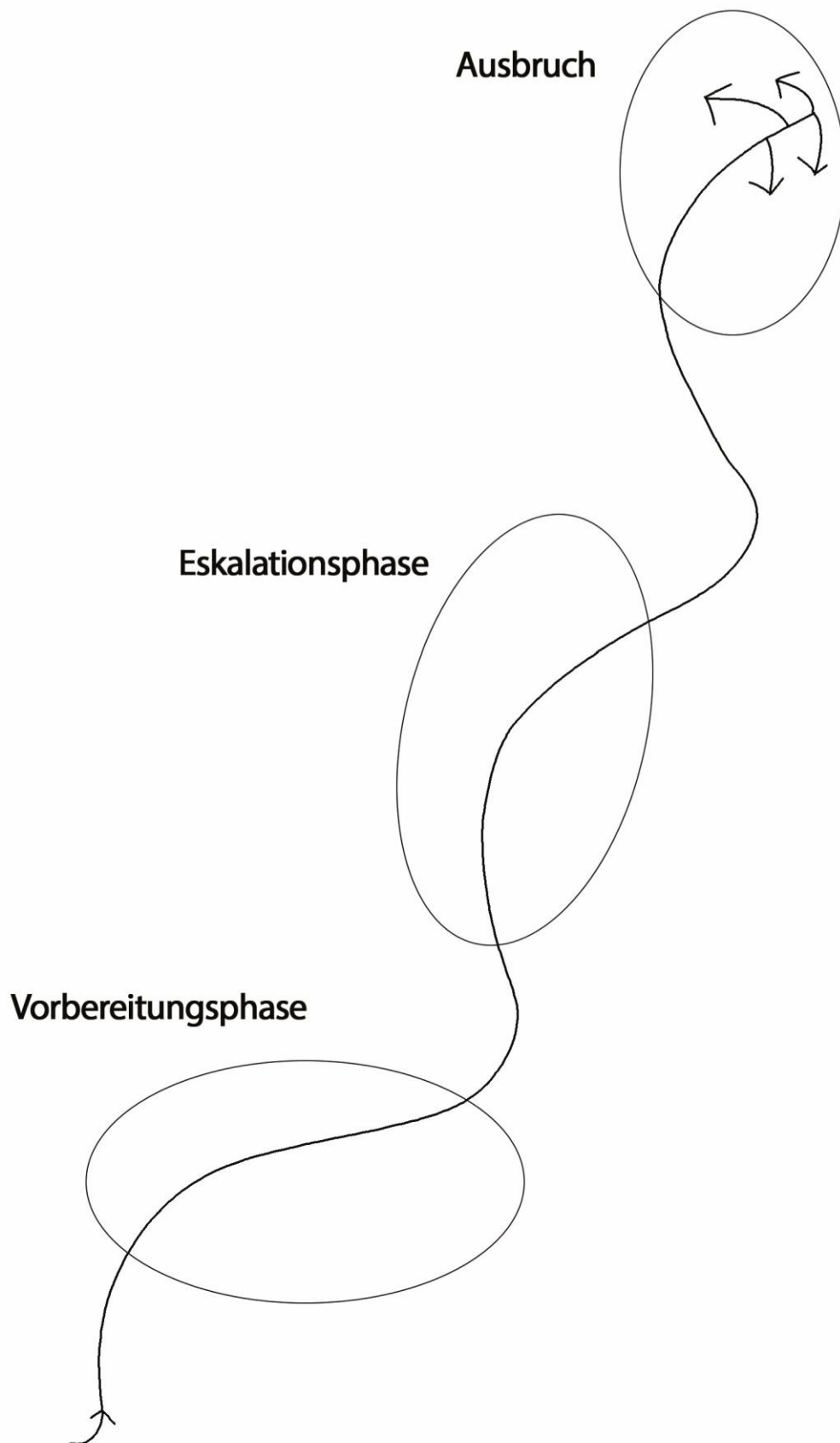
- In Kapitel C 13 über die Erlebenslandschaften der Gefühle habe ich eine Eigenschaft unserer Gefühle festgehalten:² Gefühle können umgetauscht werden. Wenn die Trauer zu stark wird, kann sie umgetauscht werden in aggressive Gefühle, die sich scheinbar wahllos gegen andere Menschen richten. Wenn Hilflosigkeit und Ohnmacht zu groß werden, können daraus aggressive Gefühle wie Wut, Zorn, sogar Hass entspringen. Und umgekehrt: Wenn aggressive Gefühle nicht gelebt werden dürfen, dann können daraus depressive Neigungen oder ein Gefühl der Gefühllosigkeit erwachsen. Dieser „Umtausch von Gefühlen“ geschieht nicht bewusst, sondern unbewusst. Seine Quelle besteht immer darin, dass bestimmte Gefühle nicht gelebt und vor allem nicht geteilt werden dürfen.

In solchen Fällen findet man in der Therapie keine spezifischen Anlässe, aus denen Aggressionen und aggressive Gefühle beziehen. Hier sollten Therapeut*innen einen Schritt beiseite zu machen, um den Blick zu weiten und sich zu fragen: Für welches umgetauschte Gefühl können die aggressiven Gefühle des Kindes oder des/der Jugendlichen stehen?

Phasen der Aggressivität

Aggressives Verhalten verläuft bei den meisten Kindern in Phasen, die ich am Beispiel einer aggressiven Erregungskurve beschreiben möchte.

² Siehe: Baer, U.; Frick-Baer, G. (2014): Das große Buch der Gefühle. Weinheim
Siehe: Baer, U.; Frick-Baer, G. (2008/2021): Wie Kinder fühlen. Weinheim



Beginnen wir damit, die dritte Phase zu betrachten. Wenn sich ein Aggressionsausbruch ereignet, ist es nicht mehr möglich, an den Quellen der Aggressivität zu arbeiten oder andere Interventionen, die den Kontext des aggressiven Verhaltens betreffen, zu starten. Hier geht es vor allem darum, das Kind oder den Jugendlichen wieder „herunter zu holen“, Halt zu geben und zu beruhigen. Wichtig ist, beim Kind zu bleiben und keine Forderungen zu stellen, was das Kind tun soll. Denn das kommt meistens nur als zusätzliche Überforderung und Bedrohung an und kann die Aggressivität verstärken. Das bedeutet nicht, dass man sich dann alles gefallen lassen muss und sich selbst hilflos der Aggressivität aussetzen hat. Da braucht es Transparenz, Klarheit, auch klare und verbindliche Stopps. Im Vorfeld kann man verabreden, was in solchen Situationen geht und was nicht. Man kann Zeichen vereinbaren, ob ein Kind gehalten werden soll oder einfach eine Zeitlang Ruhe braucht, ob man es umarmen kann oder nicht ... Das ist bei jedem Kind und bei jedem Jugendlichen anders.

In der Eskalationsphase erleben wir oft, wie die Erregung bei einem Kind steigt und wie sich der Druck aufbaut. Manche Kinder beleidigen oder sind beleidigt, verweigern sich, verändern das Tempo in ihren Bewegungen. Einige ziehen sich zurück. Andere bewegen sich maßlos auf andere zu, diskutieren dies und jenes aus oder stellen sich und die Welt in Frage ... In allen Beziehungen steigt in dieser Phase die Anspannung zwischen dem Kind bzw. dem oder der Jugendlichen und den anderen.

Auch hier ist es wesentlich, in Beziehung zu bleiben. Manchen Kindern hilft es, ihnen Rückzugsmöglichkeiten zu bieten oder sich mit ihnen in Bewegung zu setzen, zu gehen, zu laufen oder zu tanzen. Es ist wichtig, konkret nachzufragen, wie es dem Kind geht, was es anspannt, worin der Druck besteht, was es möglicherweise ärgert. Der Bodenkontakt ist wichtig. Oft müssen die betreffenden jungen Menschen gezielt dazu aufgefordert werden, die Füße flach auf den Boden zu stellen. Denn viele neigen dazu, nur mit den Außenkanten der Füße den Boden zu berühren oder, wenn sie sitzen, die Füße hochzuziehen oder sich auf die Fußspitzen zu stellen. Sie sind dabei, den Boden unter sich zu verlieren. Sehr hilf- und erfolgreich ist die Arbeit mit den primären Leibbewegungen (siehe Kapitel C 4).

Entscheidend für die Interventionsmöglichkeiten der Therapeut*innen und anderer ist der achtsame Blick auf die Vorbereitungsphase. In dieser Phase kommt noch zu keinen aggressiven Ausbrüchen, aber sie bereiten sich im Erleben der Kinder und Jugendlichen vor. Es gibt bei fast allen Kindern Vorwarnsignale, die auf die erste Phase aggressiver Erregungsverläufe hindeuten können. Doch worin diese

bestehen, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Wenn ein Kind dazu neigt, aggressives Verhalten zu zeigen und darunter leidet, sollten wir das Kind mit einbeziehen, um nach solchen Signalen zu suchen: „Woran merkst du, dass gleich etwas kommt ...?“ Manche Kinder werden unruhig. Andere werden ganz starr und vermeiden den Blickkontakt oder der Blickkontakt ändert sich. Manche diskutieren maßlos und lassen sich gar nicht davon abbringen. Einige zappeln, andere verstummen. Bei manchen beginnt sich die Körperhaltung zu verändern oder anzuspannen. Einige Kinder gehen in eine Haltung der Wachsamkeit, als könnte ihnen gleich der Himmel auf den Kopf fallen – wie gesagt, die Phänomene sind verschieden.

Auch hier ist es unbedingt notwendig, mit dem Kind in Beziehung zu treten, um eine weitere Eskalation zu vermeiden. Vielleicht hilft es, konkret nachzufragen, was das Kind jetzt braucht. Wir können Pausen vorschlagen, auch innerhalb einer therapeutischen Sitzung. Manchmal können wir Spielsituationen schaffen, die dem Kind guttun. Bei manchen Kindern ist es möglich und hilfreich, dass sie berührt werden, bei anderen bewirkt Berührung genau das Gegenteil. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit schärfen, können wir mit den Kindern in das Gespräch über diese Phase kommen. Dann können auch Vereinbarungen mit dem Kind getroffen werden, welche Vorzeichen es selbst merkt und was es dann braucht. Solche Vereinbarungen können sich in der therapeutischen Situation entwickeln, aber dann auch für andere Alltagssituationen große helfende Wirkung erzielen.

Nicht bei allen Kindern sind diese drei Phasen zu beobachten, aber bei den meisten, die aggressives Verhalten zeigen. Manche Kinder, besonders die mit komplexen, traumatischen Erfahrungen (siehe Kapitel C 2), sind so verstört, dass aggressive Attacken sie selbst überraschen. So sehr kommen sie aus scheinbar „heiterem Himmel“. Irgendein äußerer Umstand, eine Situation, eine Sinneswahrnehmung oder auch nur eine innere Assoziation können als Trigger wirken. Andere Kinder (und deren Umgebung) leiden darunter, dass sie relativ übliche aggressive Phasen nicht mehr beenden können und in ihnen gleichsam „stecken“ bleiben.

Dieses Phasenmodell ist kein Rezept für alle und soll auch keinesfalls diesen Anschein erwecken. Es gilt, jedes Kind einzeln zu würdigen und zu versuchen, es zu erfassen und zu verstehen.

Was darüber hinaus hilft

Zum Abschluss noch einige Hinweise für die Therapie mit aggressiven Kindern und Jugendlichen, die über das bisher gesagte hinausgehen oder es vertiefen.

- Nutzen Sie die Weisheit der Kinder³. Wenn Sie im Umgang mit einem Kind oder Jugendlichen merken, dass Sie selbst aggressive Gefühle entwickeln, können Sie in den meisten Fällen sicher sein, dass auch das Kind aggressive Gefühle hegt, die es aber nicht zeigen kann. Kinder sind in der Lage, die Gefühle, für die sie keine Worte und keinen anderen Ausdruck finden, in uns hervorzurufen. Diese Quelle der Diagnostik sollten wir nutzen. Dann können wir hinspüren, ob unsere eigene Aggressivität vielleicht mit Hilflosigkeit verbunden ist, an ein Kind nicht „heranzukommen“, oder ob noch ein anderes Gefühl unsere Aggressivität begleitet oder ob anderes hineinspielt. Die eigenen Gefühle als Mittel der Spurensuche zu nutzen, ist hilfreich und notwendig.
- Viele aggressive Kinder und Jugendliche haben keine Worte für ihre Aggressivität und ihre aggressiven Gefühle. Diese Gefühle sind von der Umwelt so negativ belastet und es so gibt zahlreiche Versuche, aggressive Äußerungen von Kindern und Jugendlichen zu unterdrücken, dass Kinder dafür keine Worte mehr finden, ihnen die Worte abhandengekommen sind bzw. „wegerzogen“ werden. Es ist wichtig, mit den Kindern und Jugendlichen darüber zu reden, was aggressive Gefühle sind und welchen Sinn sie haben. Am besten gelingt dies – zumindest bei Jüngeren –, indem man über eigene aggressive Gefühle redet, in welchen Situationen sie jetzt auftreten oder früher im Kinder- und Jugendalter aufgetreten sind und wie man damit umgegangen ist usw.
- Im nächsten Schritt geht es darum, die eigenen aggressiven Gefühle zu akzeptieren und dafür einen kreativen Ausdruck zu finden. Bei kleineren Kindern können sich die eigenen Aggressionen in einem Tier oder einem Fantasiewesen kristallisieren, über das Geschichten entwickelt werden und mit dem gespielt werden kann. Erst wenn ein Kind merkt, dass es aggressiv ist

³ Baer, U. (2019): Die Weisheit der Kinder. Stuttgart

und die eigenen Aggressionen akzeptiert, kann man daran gehen, einen konstruktiven Ausdruck für die Aggressivität zu finden.

- Im dritten Schritt, um die eigene Aggressivität auszudrücken und damit zu spielen und zu experimentieren, von destruktiven Ausdrucksformen der Aggressivität zu konstruktiven zu finden, sind spielerische Aggressionsübungen sinnvoll. Das gelingt nicht bei überbordender Aggressivität, eher bei unterdrückter oder solcher, die ab und zu plötzlich ausbricht. Die Kinder können dabei lernen, dass sie mit dem aggressiven Ausdruck anfangen, aber auch wieder aufhören können. Sie können Erfahrungen machen, mit ihrer Aggressivität zu leben, ohne sich und anderen zu schaden.

Noch einmal: Kinder und Jugendliche, die unter starken destruktiven Aggressionsausbrüchen leiden, sollte man nicht auffordern, gegen ein Kissen zu treten oder andere Übungen auszuprobieren, die Aggressivität ausdrücken. Die Kinder geraten damit nur in die Hilflosigkeit und in das Gefühl, ihre eigene Aggressivität nicht kontrollieren zu können. Erst wenn ein guter therapeutischer Boden zwischen Kind oder Jugendlichen und Therapeut*in besteht und wenn die Richtung, gegen die sich die kindliche Aggressivität zurecht wendet, deutlich ist, kann – möglichst dosiert – mit solchen Angeboten begonnen werden.

- Dass es notwendig ist, bei aggressiven Gefühlen und aggressiven Verhaltensweisen an deren Quellen zu gehen, habe ich oft genug betont und dabei jeweils Hinweise gegeben. Wichtig ist es auch, dabei immer wieder die Polarität zu beachten: Wenn die Aggressivität zu viel ist, was ist dann zu wenig? Was fehlt? Was kommt zu kurz? Auch hier kann je nach Kind und je nach Situation ein Gespräch sinnvoll sein. Es kann sich aber auch in gestalterischer Weise oder im Spiel mit Puppen und Figuren ausdrücken. Die Wege sind so unterschiedlich, wie die Kinder und die Therapeut*innen es sind.
- Wenn Kinder unter aggressiven Ausbrüchen leiden, dann ist das fast immer ein Zeichen, dass ihr Selbstwert geschädigt oder gestört wurde. Alles was

Kinder und Jugendliche stärkt, alles was ihr Selbstwertgefühl aufbaut und festigt, ist im therapeutischen Prozess hilfreich.

- Violet Oaklander schlägt Eltern vor, mit aggressiven Kindern „Wutsitzungen“ durchzuführen. Sie hat damit gute Erfahrungen gemacht: „Dies ist eine der wirksamsten Techniken, die ich kenne. Bauen Sie in das zu Bett geh-Ritual eine Wutsitzung ein. In dieser Zeit kann das Kind Ihnen alles erzählen, worüber es am betreffenden Tag wütend war und was ihm nicht gefiel. Über das, was das Kind sagt, wird nicht diskutiert, sondern Sie praktizieren nur aktives Zuhören. ... Zweitens ermöglichen Sie dem Kind, positive Macht zu erleben. Reservieren Sie täglich fünfzehn bis zwanzig Minuten oder eine andere Zeitspanne, die Sie erübrigen können, um mit Ihrem Kind eine ganz besondere Zeit zu verbringen. ... In dieser Zeit kann das Kind völlig über Sie verfügen.“ Bei Empfehlungen können wir Therapeut*innen an Eltern weiterreichen.

Aggressives Verhalten macht einsam. Es ist oft ein Ausdruck von Hilflosigkeit und Einsamkeit („Niemand ist da, der mir hilft!“). Viele Kinder fühlen sich nicht nur allein gelassen, sondern sie verstärken die Einsamkeitsgefühle und ihren sozialen Rückzug dadurch, dass sie anderen Kindern und Erwachsenen mit ihren aggressiven Äußerungen vor den Kopf stoßen. Einsamkeit ist ein ständiger Begleiter aggressiver Gefühle. Deswegen ist das Beziehungsangebot zwischen Therapeut*innen und dem Kind oder dem oder der Jugendlichen von entscheidender Bedeutung und der erste Schritt auf dem Weg der Vereinsamung.