

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

© FPI-Publikationen, Verlag *Petzold + Sieper Hückeswagen*.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 01/2008

**Auf dem Weg zum Lernfeld Aggression –
oder wie man „richtig“ wütend wird**

Auguste Reichel, St. Pölten *

Erschienen in: *Integrative Bewegungstherapie* Nr. 1/2008

* Aus der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: info@ibt-verein.de, Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Zusammenfassung: Auf dem Weg zum Lernfeld Aggression – oder wie man „richtig“ wütend wird

Das Lernfeld Aggression bedeutet für PädagogInnen, TherapeutInnen und Eltern die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Aggression, den kulturellen Rahmenbedingungen und Normen, sowie Übungsmöglichkeit für Verhalten. Unsere Kultur bietet dazu wenig an: Angstfreie Übungsräume, Konflikttrainingsangebote, reflektierte Kampfkunst, kreative Bewegungsangebote, therapeutische Theaterarbeit. Dieser Beitrag ist ein „kleiner Stein des Anstoßes“ zur konstruktiven Aggressionsarbeit. Der Artikel steht konträr in der Diskussion zum Aggressionsbegriff in der Integrativen Therapie (s. Höhmann-Kost u.a.) und stellt einen Beitrag zur diskursiven Auseinandersetzung mit dem Thema dar.

Schlüsselworte: *Integrative Bewegungstherapie*, Aggression, Aggressionsarbeit, kreative Aggression, destruktive Aggression, Kampfkunst, Diskussion zur Aggression.

Summary: Towards Learning Aggression - or how to become "right" angry

The learning field of aggression means for teachers, therapists and parents to deal personally with their own aggression, the cultural framework conditions and norms, as well as the opportunity to practice behavior. Our culture offers little to it: fearless practice rooms, conflict training offers, reflected martial arts, creative exercise offers, therapeutic theater work. This contribution is a "small stumbling block" for constructive aggression work.

The article contrasts with the discussion on the concept of aggression in integrative therapy (see Höhmann-Kost et al.) and represents a contribution to the discursive examination of the subject.

Keywords: *Integrative movement therapy*, aggression, aggression work, creative aggression, destructive aggression, martial arts, discussion on aggression.

Auf dem Weg zur Lernfeld Aggression – oder wie man „richtig“ wütend wird

Auguste Reichel, St. Pölten

*„Auf die rechte Person, mit rechtem Maß,
zum rechten Zeitpunkt
und aus rechtem Grund böse zu sein-
das ist nicht leicht!“*

Aristoteles

1 Vorbemerkungen

„Das ist nicht leicht ...“ sagt Aristoteles und das sagen viele PädagogInnen, Eltern und TherapeutInnen. Sie erzählen in den Supervisionen und Fortbildungen, dass sie häufig in aggressiven Situationen mit Kindern in eine „wütende Hilflosigkeit“ geraten.

Der Umgang mit Aggressionen ist daher eines der schwierigsten Themen im pädagogischen Alltag. Das „rechte Maß“ für Aggression zu finden, fordert Reflexion und alternative Handlungsideen.

Aggression wird in wissenschaftlichen Theorien verschieden definiert und bewertet, vorrangig jedoch als „absichtlich destruktives Verhalten“. Eine differenzierende Sichtweise, die Aggression mit „sowohl als auch“ bewertet, ermöglicht einen adäquateren Umgang. Die Bewertung und Deutung von aggressivem Verhalten wird nicht beliebig, sondern „auf der Grundlage sozial geteilter und mit einem beachtlichen sozialen Konsensus vorgenommenen Interpretationen“ reguliert (Mummen- dy 1992, S. 296 - 297). Die differenzierende Definition der Aggression verweist auf die lateinischen Wurzeln des Begriffs und beschreibt auch den Doppelaspekt von Aggression: „aggre- di“, „aggressum“, was soviel bedeutet wie „herangehen“, aber auch „angreifen“, und sie wird auch als konstruktiv- schöpferische Energie gedeutet. Aggression

wird damit sowohl als spannungslösende Aktivität und Energie verstanden die zur Selbstbehauptung dient, als auch zu Gewalt

und Grausamkeit werden kann (Buchta 2004). „Nicht alle Aggression ist Gewalt, aber alle Gewalt ist Aggression“ (Hacker 1971, S. 15).

2 Lernen durch Wahr- nehmung und Reflexion

Durch langjährige Begleitungen in Supervisionen und Weiterbildungen mit LehrerInnen, Kindergärtnerinnen und SozialpädagogInnen, habe ich praxisnahe Strategien, Konzepte und Übungen entdeckt, entwickelt und zusammengefügt. Die hier beschriebenen Impulse, Übungen und Strategien werden auf den differenzierenden Aggressionsbegriff „vital und destruktiv“ bezogen, mit dem Lernziel, „das Feuer der Aggression“ handhaben zu können. Die Lernschritte und Übungen sind vor allem für Fortbildungen mit Erwachsenen zum Thema Aggression geeignet.

Als Rahmen für diese Vorgehensweise eignet sich eine mehrstündige Fortbildungsform, die außerhalb des Arbeitsfeldes stattfindet. Einzelne Teile sind auch in Gruppensupervisionen einsetzbar.

2.1 Reflexion mit bewegungstherapeutischen Interventionen

Die bewegungstherapeutisch-hermeneutische Vorgehensweise ermöglicht, auf der Grundlage eines biopsychosozialen Menschenbildes, Affektregulation in der Akutsituation und soll dazu beitragen kreative, gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. In diesem Artikel wird vor allem die übungs- und erlebniszentrierte Modalität beschrieben. Die aufdeckende und konfliktzentrierte Modalität ist weiterführend möglich.

2.2 Szenisches Erfassen

Die TeilnehmerInnen der Fortbildung schreiben – nach einer Einstimmung in das Thema Aggression - eine Szene aus ihrem pädagogischen Alltag so präzise wie möglich auf. Da in der Akutsituation der Blick meist auf die Gefahr gerichtet ist, kann in der exzentrischen Position der Reflexion, die „Dramaturgie“ der aggressiven Situation erfasst, verstanden und erklärt werden. Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, sich die gewählte Szene „wie einen Film“ anzuschauen.

2.2.1 Wahrnehmen der körperlichen Regungen und Empfindungen

Die leiblichen, perzeptiven Empfindungen und sensumotorischen Regungen werden in der Akutszene meist nur beiläufig wahrgenommen und auch abgewehrt, weil sie ängstigen.

- „Wie nehme ich meinen Körper, die Empfindungen in der rückblickenden Betrachtung der Situation wahr?“

Wahrgenommene Regungen und Empfindungen können sein: Anspannung der Nackenmuskeln, Hitzegefühle, Kribbeln oder auch leichtes Frösteln, Spannungen im Kiefer, enge Atmung usw.

2.2.2 Wahrnehmen der Gefühle

Die Szene wird wieder „eingeschaltet“ und gefragt:

- „Welche Gefühle sind mit diesen Empfindungen verbunden?“

Angst, Hilflosigkeit, Furcht, Wut, Trauer und die Impulse Flüchten, Totstellen oder auch Angreifen als „Überlebensreaktionen“ werden benannt.

- Die Gefühle werden mit nonverbalen Ausdrucksübungen verdeutlicht: „Wie fühlt sich Angst an, Hilflosigkeit, Wut im Körper und welche Bewegungsimpulse entstehen?“

2.2.3 Bewusstwerden der Gedanken und Bewertungen

Bei der Betrachtung der Szene aus der exzentrischen Position werden die begleitenden Gedanken bewusstgemacht:

- „Welche Gedanken, Worte, Sätze blitzen auf, werden deutlich und wie fühlen sich diese Gedanken an?“

Häufige Sätze sind: „Darf ich das jetzt so fühlen?“ „Was kann ich jetzt tun?“ „Was denken sich die Anderen?“ „Was ist richtig und falsch?“

Eine vereinfachte Erklärung der neurophysiologischen Vorgänge, kann das unbewusste Verhalten verstehbar machen:

Ein Reiz – die aggressive Szene – wird leiblich wahrgenommen und blitzartig wird im Stammhirn reagiert: Flucht, Angriff und andere instinktive Überlebensmuster sind aktiv, sie werden als unsteuerbar erlebt. Das limbische System „bewertet“ die Situation als bedrohlich und reagiert mit Angst. Erst wenn die „Großhirnbewertung“ – „es ist doch nicht gefährlich“ oder „das will ich jetzt tun“ – bewusst wird, kann eine andere Handlung gesetzt werden. Die Reflexion der aggressiven

Situation aus einer exzentrischen Perspektive, ist für die Akutsituation „notwendig“, da die Überlebensmuster meist keine „gewalt- oder angstfreien“ Lösungen zeigen. Die reflektierte Handlung braucht jedoch Übung, sie muss in „Fleisch und Blut“ übergehen“, damit in Akutsituationen anders reagiert werden kann. Gute Kampfkunst und Selbstverteidigungstrainings sind hier beispielgebend.

2.2.4 Normen und Botschaften bewusst machen

Emotionen sind kulturell geprägt und „genormt“. Diese Normen können in Konfliktsituationen hinderlich *und* förderlich sein. Die gemeinsame Suche nach den Botschaften aus der eigenen Kindheit und Jugend ist aufschlussreich.

- Partnergespräch: Die TeilnehmerInnen erzählen einander Szenen aus der Kindheit, in denen sie selber wütend, aggressiv u.a. waren oder Aggression erlebt haben. Eine Atmosphäre des Vertrauens sollte vorhanden sein, denn es können auch traumatische Erlebnisse auftauchen. Der Hinweis, achtsam zu entscheiden was man erzählt, ist beruhigend. Die erinnerten Botschaften zur Aggression werden gesammelt, notiert und dann in der Gruppe vorgelesen.

- Diese Sätze und Botschaften, wie z.B.: „gib nach“, „streitet nicht“, „sprecht miteinander“, „sei nicht so böse“, können als Impulse für eine nonverbale Improvisation verwendet werden. Gegensätzliches Verhalten wird ange-regt und damit kann experimentiert werden: richtig streiten, laut schreien, kämpfen, ausweichen, Angst zeigen, davonlaufen...

2.2.5 „Dramaturgie“ der Situation erfassen

Die TeilnehmerInnen nehmen nun ihre notierte Szene wieder her und versuchen eine Analyse der Situation:

- Wie hat sich die Szene abgespielt? Was habe ich selbst wahrgenommen, was haben die anderen gesehen? Welche Rolle spielen die „Braven“, scheinbar nicht aggressiven Beteiligten? - Die Szenen können nun mittels Rollenspiel aufgegriffen, nachgespielt und inszeniert werden. Die Anleitungen dazu sind möglichst einfach zu halten. Ziel ist das Verstehen des Ablaufs und noch nicht die Veränderung. Die Situation kann auch mit Symbolen, kleinen Figuren, Knöpfen usw. dargestellt und bearbeitet werden.

2.2.6 Motive und Ursachen der Handlungen

Nach dem Erfassen der szenischen Situation wird der Fokus auf das Verstehen des Verhaltens der Beteiligten gerichtet.

- Welche Ursachen haben die aggressiven Reaktionen, was wollte der Aggressor, die Aggressorin ausdrücken, welche spannungsgeladenen Atmosphären waren unmittelbar vor der Aktion? Welche Funktion hatte die aggressive Äußerung? (Mittelpunkt, Spannungslöser, Ablenkung...)

Identifikation mit Rollenspiel: die PädagogIn kann sich in die aggressive Person einfühlen, die Haltung einnehmen, die Bewegungen nonverbal nachvollziehen, um dadurch die Emotionen und die Not zu verstehen. In der Bearbeitung der Situation aus verschiedenen Perspektiven, ergeben sich umsetzbare Lösungen.

3 Lernen durch Übung: Übungs- und erlebniszentrierte Anleitungen zum Thema Ag- gression

3.1 Neue Verhaltensmöglichkei- ten verleblichen

Der Umgang mit Aggression braucht ein kreatives und selbstwirksames Denk- und Handlungsrepertoire.

- Wahrnehmen in der Situation. Sich selbst erlauben, dass es im Moment keine bessere Lösung dafür gibt. Erkennen der Hilflosigkeit, Angst und Handlungsunfähigkeit bedeutet noch keine Unfähigkeit als Erziehungsperson.
- Übung: Standpunkt einnehmen, zentrieren, Achtsamkeit auf den Atem legen,

innere und äußere Distanz herstellen, Durchatmen, in Abstand gehen, Ärger wahrnehmen.

- Übung: Spannungslösende Bewegungen, Gesten und Vorstellungen.

Verbunden damit soll ein achtsames, deeskalierendes Verhaltensrepertoire abrufbar sein: Konfrontieren, ausweichen, beruhigen, festhalten, um Hilfe rufen etc. Die Wahrnehmung der Angst wie auch Angriffsfähigkeit und eine gute Einschätzung der Gefahr, wird in Vorstellungs- und Bewegungsübungen erlernt.

- Übungen: Abgrenzende Gesten, Stopps, Stimme variieren, Blickkontakt regulieren etc. und auch Weglaufen, Ausweichen; grundsätzlich Übungen aus einer guten und reflektierten Kampfkunst.

Die folgenden Basisübungen ermöglichen die Differenzierung zwischen destruktiven und vitalen Aspekten der Aggression.

3.2 Erfahrung des Eigenraumes

Der persönliche Raum beginnt beim Körper und seinen Hautgrenzen, wird zum Greifraum und Bewegungsraum. Raum entsteht durch Begrenzung. An der Grenze ist Berührung und Trennung zugleich und dort wird Kontakt, Nähe und Distanz erfahren. Wenn diese Grenzen nicht respektiert werden, entstehen Konflikte und Verletzungen.

„Aufrichtung“ und Respekthaltung wie auch Abgrenzung sind wichtige Übungen zum Schutz vor Übergriffen, aber auch bei Auseinandersetzungen.

Lernziele:

* Persönliche Grenzen erkennen und verdeutlichen: Eigenraum des Körpers, Intimzone, Respekt.

* Soziale Grenzen erfahren und verändern: Macht und Revierraum, Eigentum.

* Emotionale Grenzen wahrnehmen und verdeutlichen: Respekt, Eigensinn, Selbstwert, Selbstbestimmung.

- Übungsanleitung: Die TN suchen sich einen Platz im Raum, in dem sie die Arme ausbreiten können und ziehen einen Kreis mit den Händen um sich herum. Dies ist der „Eigenraum“. Dieser wird mit Schritten und Bewegungen „besetzt“, „markiert“ (Revier).

- Weiter und enger Raum: sich Raum nehmen, ausweiten im Gegensatz zu eng und keinen Raum nehmen, angemessenen Raum nehmen und wechseln zwischen Weite und Enge, Körperwahrnehmung beachten.

- Raum und Revier verteidigen: wechseln der Rollen zwischen angreifen und verteidigen.

- verschiedene Strategien des Angreifens üben: freundlich, indirekt, bettelnd etc. non-verbal...und beobachten, wo die Grenze haltbar ist und wo sie verloren geht.

3.3 Konfrontation und Selbstverteidigung

Konfliktfähigkeit erfordert guten Stand, Balance und Beweglichkeit. Diese leibliche Erfahrung soll auch im Alltag wirksam werden.

Lernziele:

Balance ist eine bewegliche Haltung. Diese erfordert guten Bodenkontakt und flexiblen Umgang mit dem Gleichgewicht. Der leibliche Ausdruck einer zentrierten Aufrichtung wirkt auf ein Gegenüber sicher und gleichzeitig offen und selbstbewusst.

- Übungsanleitung: Stehen in Balance

Die Achtsamkeit geht vom Kontakt der Füße zum Boden zur Aufrichtung, über die Beine zum Becken, Betonung des Tiefstandes, (Vorstellung: unter dem Steißbein steht ein Hocker auf dem man „im Stehen sitzt“). Dann geht die Achtsamkeit weiter zur Aufrichtung der Wirbelsäule, zum Nacken und Kopf, über das Gesicht zur Körpermitte und Atembewegung.

Diese Grundhaltung kann nun als Ausgangspunkt für verschiedene Konfrontationsübungen mit Bewegung verwendet werden.

- Übungsanleitung: Gehen und konfrontieren

- Kreuz und quer durch den Raum gehen und einander ausweichen: höflich, ängstlich, distanziert, schüchtern, neugierig

- gehen und sich breit machen, jeder geht seinen Weg

- einen Punkt im Raum ausdenken und zielgerichtet und schwungvoll darauf zugehen

- direkt auf jemanden zugehen, stoppen und dann weitergehen

- anrennen, den Anderen schubsen und dabei selbst in Balance bleiben

- zu zweit: Einer geht vor, der Andere nach, der Vordere dreht sich plötzlich um und lässt einen lauten Schrei los, stoppt dabei, der Andere stoppt ebenso, ohne „umzufallen“.

3.4 Entscheidungsfreude und Willenstraining

Lernziele:

Der vitale Aspekt von Aggression ermöglicht zupackende Angriffslust auch in Bezug zu Aufgaben- und Problemstellungen. Aggressionsgehemmten Menschen fällt es schwerer, Entscheidungen zu treffen. Die „Angriffsimpulse“ sind verschüttet und mit Angst verbunden. Diese können wieder „hervorgelockt“ werden. Mit solcherart kraftvollen Impulsen ist auch die Willensentwicklung verbunden.

- Übungsanleitung: Herangehen

Das Wort „Herangehen“ bietet viele Ausdrucksmöglichkeiten: entschieden, zögerlich, zielgerichtet, verhalten etc. Der meist lustvolle Bewegungsimpuls „von innen nach außen“, von mir weg in den Raum, soll im Unterschied zur Rückzugsbewegung erfahren werden. Die Ausdrucksbewegungen werden anfangs am Platz und dann durch den Raum durchgeführt.

- Übungsanleitung: Zupacken, festhalten

Alle TeilnehmerInnen haben eine Decke, die gut mit den Händen zu halten ist. Sie begeben sich auf den Boden und „besetzen“ ihre Decke und versuchen, sich in das Verhalten eines 1-2 jährigen Kindes einzufühlen. Die Spielenden werden angeregt, neugierig zu sein und sich andere Decken anzueignen, wie kleine Kinder die zwischen „Mein und Dein“ noch nicht so sehr unterscheiden und alle erreichbaren Objekte haben wollen.

- Die eigene Decke wird verteidigt und andere Decken sollen erobert werden. „Ich will (haben)“ wird aktiviert und erlaubt. Wichtige Regel: es darf nur am Boden gekämpft werden! Die Reflexion dieser Spiel- und Körpererfahrungen kann in Bezug zum Alltag oder der Lebensgeschichte erfolgen.

„Was war mein, was durfte ich nehmen, festhalten? Wie konnte ich mich durchsetzen?“

3.5 Respektvoller Umgang im Kampf und im Konflikt

Lernziel:

Eine häufige Ursache für destruktive Aggression ist die Nichtbeachtung persönlicher Grenzen. Die Kampfkunst bietet mit ihren ritualisierten Kampfformen ein gutes Beispiel für den respektvollen Umgang mit dem Kampf - Gegner. Die Verneigung vor und nach dem Kampf bedeutet: „Danke, dass du deine Kraft zur Verfügung gestellt hast, so konnte ich auch meine Kraft stärken“. Diese Haltung wäre für alle Arten von Kampf, Streit, Konflikten sinnvoll, da damit „Siegen und Verlieren“ unwesentlich werden. Heftige Emotionen brauchen einen guten Rahmen, daher sind die Übungen in dieser Form gut regulierbar und wirken deeskalierend.

- Übungsanleitung: „Aggressionskarussell“

Die Reihenfolge oder Inhalte können je nach Gruppe verändert werden.

Wichtig ist, dass das „Ritual“ eingehalten wird, so bleiben die Übungen zeitlich begrenzt und überschaubar.

Zwei Partner stehen einander gegenüber und bilden mit den anderen Paaren einen Doppelkreis. Bei ungleicher Zahl eine Dreiergruppe bilden, wobei zwei davon im Innenkreis bleiben. Jede Übung beginnt und endet mit einer Verneigung, die Respekt vor dem Gegenüber ausdrückt. Die Leiterin sagt die Übung an und diese soll genau ausgeführt werden. Jede Übung wird mit Rollenwechsel durchgeführt (Innen- und Außenkreis). Es beginnt immer der Außenkreis. Verneigen am Ende jeder Übung und die Partner des äußeren Kreises gehen nach rechts weiter und treffen dort auf eine/n neue/n Partner/in, wieder begrüßen und verneigen.

- Übungsvorschläge: Einander gegenüberstehen und einen Standpunkt einnehmen: Aufrecht stehen, einander anschauen und danach respektvoll rückmelden, wie man sein Gegenüber in der Aufrichtung wahrnimmt.

- Standpunkt einnehmen und einen Schritt aufeinander zu gehen, nicht ausweichen!

- Die Partner im Innenkreis drehen sich mit dem Gesicht nach innen, schließen die Augen und die im äußeren Kreis nehmen eine Angriffshaltung ein. Auf ein Signal hin drehen sich die Partner aus dem Innenkreis um und reagieren nonverbal auf die Angriffshaltung.

- Standpunkt einnehmen. Dieses Mal bringt ein Partner den Anderen mittels Berührung, Schubsen aus der Balance. Der/die PartnerIn versucht die Balance zu halten.

- Standpunkt einnehmen. Der Partner des Innenkreises tritt einen Schritt nach hinten und streckt seinen Arm nach vorne aus, um den Respektabstand festzulegen. Danach tritt der äußere Partner einen Schritt näher und versucht die Grenze des Anderen zu überschreiten. Dieser signalisiert mit einer Geste das klare „Nein“.

- Standpunkt einnehmen und Eigen-Raumgrenze festlegen. Der Partner greift an, der andere Partner reagiert mit einem klaren Wort: „Nein“, „Stopp“ oder „Aus“.

- Standpunkt einnehmen. Ein Partner versucht den anderen Partner in den Raum zu ziehen, dieser setzt körperlichen Widerstand dagegen und ruft „Nein“.

- Standpunkt einnehmen und mit dieser Haltung gedanklich in den Alltag gehen, sich die Reaktionen vorstellen und dann mitteilen.

- Abschließend frei durch den Raum gehen und sich eine hilfreiche Körperhaltung einprägen, wiederholen und abschließen.

4 Spezielle Strategien für die Arbeit mit Kindern

*„Der reißende Fluss wird gewalttätig genannt,
aber das Flussbett, das ihn einengt,
nennt keiner gewalttätig.“*

Bertold Brecht

In Schule, Kindergarten und Freizeit wird Aggression gelebt: die Grenzen zwischen absichtlichem Zerstören und lustvollem Kämpfen ist für die verantwortlichen Erwachsenen oft nicht sofort sichtbar. Ein reflektierter, angstfreier und klarer Umgang der Erwachsenen mit Aggression - siehe voriger Abschnitt - ermöglicht auch den Kindern ihre Eigenverantwortung bezüglich Aggression zu finden. Einige praktische Anregungen für den schulischen oder vor-schulischen Rahmen sind hier aufgelistet:

- Regeln im Umgang mit Aggression bei Spielen klären, absichtliches Verletzen ist nicht gestattet (Stoppregeln, gelbe oder rote Karte), Sanktionsmöglichkeiten vereinbaren und einhalten.

- Raum geben für vitale und spielerische Aggression: Kampfspiele, Ballspiele, laut sein, kraftvolles Bewegen und Abenteuer, tanzen, schreien, werfen...

- Körperkontakt entsteht über kraftvolle Kampfspiele, vor allem bei Buben/Jungen ist es eine Möglichkeit einander zu berühren. Verschiedene Arten von Berührungen erfahren dürfen, soziale und kulturelle Bewertungen ansprechen lernen.

- Lösungen entwickeln: über Rollenspiele Variationen üben, ohne gleich friedvoll, sanft sein zu müssen, Umgangsformen finden, die man lieber hat (miteinander so umgehen, wie man es an sich selbst erleben möchte). Das „Theater der Unterdrückten – Forumtheater“ (Augusto Boal) bietet hier eine sehr wirksame interaktive Methode für Konfliktlösungen.

- Nachspielen und verstehen: Kindliche Waffenspiele sind nicht automatisch Anleitungen

zur Gewalt, sie können jedoch Gewalt verdeutlichen helfen. Kinder spielen das nach, was sie im TV, bei Erwachsenen etc. sehen, sie können es im Spiel „entladen“ und danach besprechen und unterscheidenlernen zwischen Spiel und Wirklichkeit.

- Sich schützen lernen: Selbstverteidigung ist richtig, Kinder brauchen Möglichkeiten Widerstand zu leisten, sei es gegen Erwachsene oder Kinder. „Nein“ sagen stärkt das Selbstwertgefühl. Spiele mit Tierrollen oder Symbolgestalten sind unterstützend.

- Abreaktionsmöglichkeiten suchen: Wutecke, Ball, „Mistkübel“, Rituale... klare Formen und Grenzen helfen heftige Gefühle zu kanalisieren.

- Rollenflexibilität: Kinder nicht in ihrer aggressiven Rolle fixieren: „immer der, schon wieder der, die...“. Die Zusammenhänge, wie aggressive Handlungen in Gruppen entstehen, auch mit den Kindern ev. nachspielen und neue inszenieren.

Rahmenbedingungen bedenken: zuwenig Rückzug kann aggressiv machen, Gruppengrößen über 12 Kinder sind bereits anstrengend für alle. Strukturen helfen steuern. Teamarbeit!

5 Wo sind die kreativen Lernfelder für Aggression?

Das Lernfeld Aggression bedeutet für PädagogInnen, TherapeutInnen und Eltern die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Aggression, den kulturellen Rahmenbedingungen und Normen, sowie Übungsmöglichkeit für Verhalten. Unsere Kultur bietet dazu wenig an: Angstfreie Übungsräume, Konflikttrainingsangebote, reflektierte Kampfkunst, kreative Bewegungsangebote, therapeutische Theaterarbeit. Es gäbe viel zu tun! Dieser Beitrag ist hoffentlich ein „kleiner Stein des Anstoßes“ zur konstruktiven Aggressionsarbeit.

Rückmeldungen und Austausch:

auguste@reichel-reichel.at

Literatur und Empfehlungen

Hans-Peter Nolting „Lernfall Aggression“ –; 2004, Rowohlt Taschenbuch Verlag

Herbert Selg, Ulrich Mees, Detlef Berg „Psychologie der Aggressivität“ –; 1988, Verlag für Psychologie, Dr. C.J. Hogrefe Göttingen

George R. Bach, Herb Goldberg „Keine Angst vor Aggression“ –; 1990, Fischer Taschenbuch Verlag

Gertrud Schröder, Thomas Brendel „Affekt-Kontroll-Training“ – 2004,; Verlag Books on Demand GmbH, Norderstedt

Auguste Reichel, René Reichel „Mit Angst, Lust und Aggression leben“ –, 2005,; Ökoto-pia Verlag Münster

Martin Waibel, Cornelia Jakob Krieger, „Integrative Bewegungstherapie“, 2009 Stuttgart Schattauer Verlag

Mummendey, A., „Aggressives Verhalten“ in Stroebe u.a. „Sozialpsychologie“, 1992, Berlin, Verlag Springer

Anneliese Buchta, „Aggression von Frauen“, 2004, Hrsg. Wolfgang Mertens, Stuttgart, Kohlhammer .

Winnicott D.W., „Von der Kinderheilkunde zur Psychoanalyse“, 1983, Frankfurt

Heyne Claudia, „Täterinnen“, 1993, Zürich

Schwarz Gerhard, „Die heilige Ordnung der Männer“, 1987, Opladen, Westdeutscher Verlag

Hacker Friedrich, „Aggression“, 1971, Wien, Molden

Petzold Hilarion, „Budo Künste als Weg und therapeutisches Mittel in der Körper- und Bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung.“ In „Integrative Therapie“, 1-2, 2004 Paderborn, Junfermann Verlag

Petzold H., „Aggressionen: Perspektiven integrative Therapie Impulse zu Diskursen“ in Mitgliederrundbrief DGIK und DGIB 1, 2003.