

POSITION

Stopp! Aggression – ein Tabu?

Jesper Juul spricht von der „Gewalt der Freundlichkeit und Korrektheit“. Rebecca Hinzmann fühlte sich ertappt, setzt sich in diesem Beitrag mit dem Sinn aggressiver Gefühle auseinander und plädiert für den lernenden Umgang mit aggressiven Emotionen.

Neulich schrie mich mein Kind an: „Schrei mich nicht so an!“

Ich hatte nicht geschrien, wunderte mich, war mir keiner Schuld bewusst und sagte: „Ich habe dich doch gar nicht angeschrien.“ Dieser Satz brachte mein Kind in größte Verzweiflung. Es folgte, was folgen musste. Nennen wir es eine Ich-gegen-die-Welt-Verzweiflung. Am Ende saß ich 5 Meter neben meinem Kind auf dem Bürgersteig, und wir schwiegen uns an.

Kurze Zeit später nahm ich Jesper Juuls Buch über Aggression in die Hand. Ich fühlte mich ertappt, denn ich las: „Kann es sein, dass Eltern, Erzieher und Pädagogen in eine andere Existenzsphäre entrückt sind, in der es ausschließlich Liebe gibt? Nein, keinesfalls! Sie haben bloß eine Art zu reden und sich zu verhalten angenommen, die der Form nach als nicht aggressiv gilt. Die Gewalt der Freundlichkeit und Korrektheit – so könnte man es nennen.“

Mir wurde klar, dass ich nicht schreien muss, um als schreiend wahrgenommen zu werden.

Geh jetzt endlich! Was Aggressionen uns sagen wollen

So wie alle Gefühle haben auch die aggressiven einen bestimmten Zweck. Sie wollen uns vor etwas bewahren, zu etwas hinleiten, uns wehrhaft machen oder Nähe erzeugen. Wut oder Aggression geben uns die Kraft, NEIN zu sagen, Grenzen zu durchbrechen, die uns fesseln und krank machen. Nach Jesper Juul entstehen aggressive Emotionen immer dann, wenn wir uns als nicht so wertvoll für einen Menschen empfinden, wie wir es gern hätten, uns nicht wahr- oder ernstgenommen fühlen.

Sagen wir, eine Aggression ähnelt einer roten Ampel im Gefühlsleben. Halte ich mir die Augen zu, wenn ich über die Straße gehen will, gefährde ich mich und alle anderen Menschen. Auch wenn ich das Signal nicht wahrnehmen möchte – es existiert. So zu tun, als wäre es nicht da, kann lebensgefährlich sein.

Vor allem Kinder wollen von uns gezeigt bekommen, was ihre Gefühlsampeln bedeuten und wie sie damit umgehen sollen. Es ist nicht schlimm, wenn eine Gefühlsampel Rot zeigt.

Schlimm ist es, wenn ich sage: „Es gibt keine roten Ampeln! Geh jetzt endlich!“

Sind Aggressionen das rote Signal, dann bedeutet Rot: Halt, ich habe ein Problem! Damit will ich nicht sagen, es wäre kein entscheidender Fortschritt, dass Gewalt, also aggressive Handlungen gegenüber Menschen, nicht akzeptiert werden. Aggressionen sind jedoch nicht das Gleiche wie Gewalt – sie sind ein möglicher Ursprung von Gewalt. Zunächst sind Aggressionen jedoch ein Gefühl.

Um mit Aggressionen umgehen zu können, müssen wir verstehen, was sie uns eigentlich sagen wollen, und einen Weg finden, die Ursachen für die Aggressionen in einer Weise zu verändern, die uns und andere nicht verletzt. Das ist schwer, weil Aggressionen ein Bündel von starken negativen Gefühlen sind, die entstehen, wenn wir uns schon unsicher oder angegriffen fühlen und dadurch in einer schwierigen Position sind.

DAS geht gar nicht! Die unsichtbare Wirkweise von Tabus

Tabus wirken nicht nur in einer Familie oder öffentlichen Einrichtung, sondern können eine Gesellschaftsschicht oder sogar die ganze Gesellschaft betreffen. Einerseits geben sie uns Sicherheit und Orientierung, andererseits sind sie ein Ausdruck von scheinbar nicht hinterfragbaren Normen.

Die Besonderheit von Tabus liegt darin, unsichtbar zu wirken. Im Gegensatz zu anderen Regeln sind sie nicht sprachlich ausformuliert. Regeln wollen uns sagen, wie wir uns verhalten sollten: „Du darfst... Du darfst nicht...“ Tabus dagegen verhindern die sprachliche Auseinandersetzung. Sie vermitteln: „DAS geht gar nicht!“ Das DAS wird weder besprochen noch verhandelt. Es ist TABU und damit für die betroffenen Personen eng mit Schuld und Unverständnis verbunden. Jesper Juul begründet seine Entscheidung, ein Buch über Aggression zu schreiben, damit, dass er in seiner Arbeit als Familientherapeut erfahren hat: Aggressionen werden zunehmend tabuisiert. Dahinter steht die gesellschaftliche Norm: Wir wollen keine Gewalt! Das Tabu entwickelt sich, wenn Aggressionen mit Gewalt verwechselt, dadurch stigmatisiert und nicht besprochen werden.

STOPP heißt STOPP! Eine Form des Aggressionstabus

In der Kita meines Kindes gibt es die STOPP-Regel. STOPP heißt: „Das ist kein Spaß mehr, du bist dabei, meine Grenze zu überschreiten!“ Für manche Kinder ist es leichter, ihre Grenzen zu identifizieren und zu äußern, andere brauchen dabei zunächst Hilfe. Aber alle Kinder in dieser Gemeinschaft wissen, dass sie auf STOPP hören müssen, und in den allermeisten Fällen können sie so ihre Konflikte selbst lösen. Ich halte das für eine gute Regel, um in einer Gemeinschaft Verletzungen zu vermeiden und Kinder in die Lage zu versetzen, ihre Grenzen selbst zu bestimmen.

Es könnte aber sein, dass ein sogenanntes aggressives Kind, also ein Kind, das dauerhaft durch scheinbar inadäquate aggressive Reaktionen auffällt, den ganzen Tag STOPP hört und nicht versteht, warum. Der Ursprung seines aggressiven Gefühls liegt irgendwo außerhalb der konkreten Situation und ist deshalb unsichtbar. Das STOPP verhindert auf der einen Seite, dass anderen Kindern etwas passiert, das sie nicht wollen. Es löst aber nicht das Problem des Kindes, zu dem STOPP gesagt wird.

Analog zu dem vorher besprochenen Problem der sozialen Norm und Tabuisierung gibt es konstruktive und destruktive Formen der STOPP-Regel. Wir könnten davon ausgehen, dass das Kind nur oft genug STOPP hören muss, um zu verstehen, dass dieses Verhalten nicht akzeptiert wird. Dann würde das Kind sein Verhalten ändern. Der Grund für dieses Verhalten ist jedoch ein Gefühl, das gesehen und erforscht werden muss. Das „aggressive Kind“ braucht in dieser Situation die Hilfe einer zugewandten, klaren Person.

Destruktiv wäre die STOPP-Regel auch dann, wenn damit die Bewertung einer Situation verbunden wird, die das Kind als Täter identifiziert. Häufig hört es dann eine verkürzte Form der STOPP-Regel: „Ich habe dir schon 20mal gesagt, wenn du das noch einmal machst, dann...“ Das ist der Mechanismus, der wirkt, wenn Kinder einen Verweis bekommen oder irgendwo ausgeschlossen werden. Das Problem ist nicht gelöst, sondern wird verschoben. Der „Störfaktor“ wird entfernt und gegebenenfalls „behandelt“.

Ein anderes Resultat der destruktiven STOPP-Regel wäre, wenn das Kind lernt, aggressive Gefühle zu unterdrücken, bis sie so weit aus dem Bewusstsein verschwunden sind, dass sie nur noch in passiv aggressivem oder selbstdestruktivem Verhalten in die Welt treten. Beides ist für das Kind und die Gemeinschaft nicht wünschenswert.

Wer hören soll, muss fühlen dürfen. Lernender Umgang mit Aggressionen

Die produktive Form der STOPP-Regel würde beinhalten: Man geht auf das „aggressive“ Kind in einer Art und Weise ein, die es befähigt, mit dem Gefühl umzugehen. Es braucht eine Art Dolmetscher. Eine Person, die Interesse an dem, was in dem Kind vorgeht und was es braucht, signalisiert und bereit ist, zuzuhören.

Eine mögliche Reaktion wäre zu sagen: „STOPP! Ich will nicht, dass du anderen Kindern wehtust, UND ich will dir helfen, damit es dir besser geht. Ich möchte gern verstehen, was in dir vorgeht. Was ist da gerade passiert?“

Natürlich gibt es Regeln, an die wir uns halten wollen und müssen. Ich möchte, dass mein Kind erfährt: Es ist falsch, anderen Menschen wehzutun und sie zu verletzen. Genauso wünsche ich mir, dass es seine eigenen Grenzen setzen kann UND lernt, mit aggressiven Gefühlen umzugehen, ihnen nicht auf die eine oder andere Art ausgeliefert ist.

Das bedeutet aber auch, dass ich als erwachsene Person für meine eigenen Gefühle Verantwortung übernehmen muss. Wie alle Menschen haben auch Eltern Aggressionen. Einige haben den Umgang damit noch nicht gelernt und verbergen ihre aggressiven Gefühle aus Angst, ihren Kindern zu schaden. Andere wollen nie laut oder böse sein, sondern immer lieb und verständnisvoll. Die Gefahr ist dann, dass sie sich hinter einer Maske verstecken, die sie unangreifbar macht. Diese Unangreifbarkeit, die aus dem vermeintlichen Gefühl der Sicherheit entstehen kann, macht sie und ihre Macht unsichtbar – scheinbar objektiv. Ihre Aggressionen transportieren sie auf verdeckte Art trotzdem. Die Kinder können sie spüren, aber nicht ansprechen, weil die Eltern sich oberflächlich korrekt verhalten haben.

Ich habe nicht geschrien. Was aber führte dazu, dass ich als schreiend wahrgenommen wurde? Wahrscheinlich meine Gefühle, die ich in dem Moment nicht ausgesprochen hatte. Ich war genervt und wollte, dass mein Kind ohne langes Wenn-und-aber auf mich hört. Aber ich hatte nicht gesagt: „Ich bin genervt, bitte lass uns das jetzt einfach so machen. Ich habe gerade keine Kraft, mit dir zu diskutieren.“ Zugegeben: ein Fauxpas, der wohl zu verzeihen ist. Doch ich hatte mich hinter dem Nicht-Schreien versteckt und meinem Kind vermittelt, seine Wahrnehmung sei falsch.

Die Verantwortung für die eigenen Aggressionen zu übernehmen bedeutet nicht, niemals laut zu werden. Es bedeutet, meine Gefühle offen zu legen, ohne das Kind für sie verantwortlich zu machen. Es bedeutet, mich angreifbar und fehlbar zu machen. Es bedeutet zu sagen, was ich will und was ich nicht will. Es bedeutet auch, mich entschuldigen zu können, wenn ich überreagiert habe. Oder vielleicht auch mal zu sagen: „STOPP! Das macht mich wütend. Ich weiß nicht, was ich jetzt machen soll.“

Literatur

Juul, J.: Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist. S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2013