

## WAS SIND AGGRESSIONEN?

Aggressionen sind nicht per se negativ oder gefährlich – sie gehören zur menschlichen Grundausstattung. Ursprünglich dienten sie dem **Selbstschutz**, der Verteidigung von Grenzen und dem Überleben. Auch heute noch zeigt sich Aggression in vielen Formen: von der Durchsetzung eigener Bedürfnisse über Ärger bis hin zu destruktivem Verhalten. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen **konstruktiver und destruktiver Aggression**.

- Aggression entsteht meist aus einem inneren Ungleichgewicht – nicht aus Böswilligkeit.
- ➔ **unverarbeitete Emotionen, Stressreaktionen, Bindungsverletzungen** oder **mangelnde Selbstregulationsfähigkeit**.
- Studien zeigen, dass belastete Kinder häufiger unter einer überaktiven Amygdala leiden (Perry, 2006), die Bedrohung schneller wahrnimmt – auch, wenn real keine Gefahr besteht.
- Chronischer Stress (z. B. durch Armut, Vernachlässigung oder Trauma) verändert die neuronalen Netzwerke für Emotionsregulation.

„CHILDREN ARE NOT GIVING US A HARD TIME. THEY ARE HAVING A HARD TIME.“ (GREENE, 2008) –

ÜBERSETZT: KINDER MACHEN UNS NICHT DAS LEBEN SCHWER – SIE HABEN ES SCHWER.

## AGGRESSION KANN ENTSTEHEN DURCH...

### FRÜHE BINDUNGSUNSIKERHEIT (vgl. Bowlby, 1988): **Fehlendes Urvertrauen fördert Angstabwehrstrategien**

- Fehlendes Urvertrauen in den ersten Lebensjahren kann die Entwicklung sicherer Bindungsmuster erheblich stören.
- Kinder, die in unsicheren oder chaotischen Beziehungen aufwachsen, entwickeln häufig strategische Schutzmuster, die auf Abwehr und Kontrolle ausgelegt sind (Bowlby, 1988). Aggression wird dann zur „Überlebensstrategie“, um Autonomie zu wahren oder Nähe zu vermeiden, die als bedrohlich erlebt wird.
- Solche Kinder haben oft nicht gelernt, dass Erwachsene verlässlich, tröstend und sicher sind – und reagieren daher misstrauisch und abwehrend. In stressreichen Situationen greifen sie schneller zu kämpferischen oder dominanten Verhaltensweisen.

### EMOTIONALE SPRACHLOSIGKEIT (Alexithymie): **Kinder können Gefühle nicht benennen – und handeln sie stattdessen aus.**

- Viele Kinder können ihre Gefühle nicht benennen, geschweige denn regulieren – sie haben keinen inneren Wortschatz für das, was in ihnen passiert.
- Dieses Phänomen wird als Alexithymie bezeichnet: die Unfähigkeit, Gefühle sprachlich auszudrücken. Was nicht gesagt werden kann, wird häufig körperlich oder laut ausagiert – in Form von Wutausbrüchen, Beleidigungen oder Rückzug.
- Vor allem Kinder mit traumatisierenden Erfahrungen oder mangelndem emotionalem Spiegeln durch Bezugspersonen zeigen solche Muster.
- Ihre Aggression ist ein Ersatz für das nicht gelebte Gespräch über Schmerz, Angst oder Scham.

### MODELLERNEN: **Kinder übernehmen Verhaltensmuster der Bezugspersonen.**

- Aggressives Verhalten wird häufig übernommen – vor allem dann, wenn Kinder erleben, dass Konflikte in ihrer Umgebung regelmäßig mit Wut, Lautstärke oder sogar Gewalt gelöst werden.
- In diesen Fällen wirkt das Verhalten von Erwachsenen oder älteren Geschwistern wie ein „Lernfilm“: Kinder beobachten und übernehmen die Strategien (Bandura-Effekt).

- Wenn dabei Aggression scheinbar wirksam ist (z. B. um sich durchzusetzen), wird sie unbewusst als funktional bewertet.
- Besonders problematisch wird dies, wenn Empathie, Entschuldigung oder respektvolle Kommunikation im sozialen Umfeld nicht vorkommen.

**NEUROLOGISCHE REIFUNGSVERZÖGERUNGEN** (z. B. im präfrontalen Cortex – vgl. Siegel, 2012): **Schlechtere Impulskontrolle.**

- Ein zentraler Teil des Gehirns, der präfrontale Cortex, ist verantwortlich für Impulskontrolle, Emotionsregulation und vorausschauendes Denken.
- Bei vielen Kindern – insbesondere bei solchen mit Entwicklungsrisiken – reift dieser Bereich verzögert oder wird durch Dauerstress gehemmt (Siegel, 2012).
- Die Folge: Reize werden ungefiltert weitergeleitet, das „Stoppschild“ im Gehirn fehlt. Aggression entsteht also nicht aus bösem Willen, sondern weil die Regulationsbremse nicht greift.
- Fachkräfte sollten dies nicht als „Ungehorsam“, sondern als neurologische Reifestörung begreifen.

**SOZIALE AUSGRENZUNG: Kann aggressives Verhalten verstärken** (vgl. Baumeister et al., 2005).

- Kinder, die dauerhaft ausgegrenzt, gehänselt oder übersehen werden, entwickeln häufiger aggressive Reaktionsmuster.
- Studien zeigen, dass sozialer Ausschluss die Selbstregulation schwächt und Frustrationstoleranz senkt (Baumeister et al., 2005).
- Wenn Zugehörigkeit fehlt, entsteht oft ein Gefühl von „Ich kämpfe allein gegen alle“.
- Diese innere Isolation wird häufig nach außen projiziert – als Trotz, Wut oder Aggression.
- Wichtig ist, diese Kinder wieder sozial einzubinden, statt sie wegen ihres Verhaltens noch stärker zu marginalisieren.

**CC:**

**Perry, B. D. (2006):** *The Neurosequential Model of Therapeutics*. ChildTrauma Academy.; **Bowlby, J. (1988):** *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.

**Siegel, D. J. (2012):** *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. 2nd edition, Guilford Press.;

**Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005):** *Social Exclusion Impairs Self-Regulation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589–604.;

**Greene, R. W. (2008):** *Lost at School: Why Our Kids with Behavioral Challenges are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them*. Scribner.