

Was bedeuten Aggressionen bei Kleinkindern?

Grundsätzliche Vorbemerkung

Aggression ist überlebenswichtig und keine Fehlfunktion. Aggressives Verhalten gehört zum Kleinkindalter. In diesem Zeitfenster kann die angeborene Reaktionsbereitschaft des Kindes durch Co-Regulation so abgestimmt werden, dass sie in Notsituationen die volle Kraft entfaltet, im Alltag jedoch lediglich als Verhaltensmöglichkeit weiterbesteht.

Typen aggressiver Verhaltensweisen beim Kind

- Etwas-bewirken-Wollen, an Grenzen stoßen, Ausloten von sozialen Regeln (*Explorative Aggression*)
- Spielerisches Balgen mit Eltern und Spielgefährten: Kräftemessen, Ernstfall proben
- Verteidigung eigener Bedürfnisse, Absichten und Wünsche gegenüber anderen (*Rivalität*)
- Wut: die Fassung verlieren (Um-sich-Schlagen, -Werfen, Kopf gegen die Wand schlagen, Haare raufen...)
- Vergeltung, Ventil für zurückgehaltene Wut (Rache)
- Stärker-sein-Wollen (provokante Aggressivität, *Dominanzanspruch*)
- Ausweglosigkeit: plötzlicher Umschlag von Furcht in Aggression ("*Angstbeißer*"), Verteidigung mit "*Zähnen und Klauen*", auch bei Überwältigung von Gefühlen und inneren Konflikten (*Kritische Reaktion*)
- *Bewältigungsverhalten*: hat das Kind zur Verfügung, wenn seine Bedürfnisse unerfüllt bleiben und seine Fähigkeiten nicht gesehen werden, bei Konflikten (auch den Konflikten der Bezugspersonen) und bei besonderen Herausforderungen (Bsp.: Übergang in die Kinderkrippe)
- Vorausschauend aggressives Misstrauen gegenüber anderen Menschen: erst im Alter von 4-5 Jahren (*Theory of Mind*)

Aggressive Feindseligkeit gegenüber anderen entsteht beim Kind (nach Henri Parens) durch:

- Massive Zurückweisung und Missachtung von grundlegenden kindlichen Bedürfnissen
- Mangel an Einfühlung in Gedanken, Gefühle und Handlungen von Kindern

Funktionen der kindlichen Aggression:

- Schutzfunktion: Bewahrung der Integrität, der körperlichen und psychischen Unversehrtheit, Verteidigung der eigenen Grenzen
- Hilfeschrei: das Kind ist in Not und braucht Unterstützung!

Was Aggressionen herausfordern oder hemmen kann (nach Medicus):

Führt zu Aggressionen:

- Behinderung beim Hungerstillen
- Behinderung des Bewegungsdranges
- Behinderung der Selbständigkeit
- Zu große Nähe
- Behinderung von Gewohnheiten
- Behinderung des Besitzstrebens
- Bedrohung ("*Drohstarren*")
- Schreien eines Babys
- Überforderung
- Schreckreaktion, Angst, Ausweglosigkeit
- Verlusterlebnis
- Beschämung, Demütigung
- Mangelnde Gegenseitigkeit
- Aggressives Verhalten von Bindungspersonen (Stimmungsübertragung, Vorbild)

Hemmt Aggressionen:

- Kindchenschema ("*Welpenschutz*")
- Zärtlichkeit, körperliche Berührungen
- Emotionale Transparenz
- Anerkennung
- Geben und Nehmen von Zuwendung und Dingen
- Abschied vor einer Trennung
- Begrüßen und Gegrüßt Werden
- Versöhnung nach Konflikten
- Abreagieren (Ausdruck)
- Anwesenheit einer Bezugsperson
- Impulskontrolle (nicht vor dem 4. Lebensjahr)

Wohltuende Begleitung der Bezugsperson nach einem aggressiven Akt des Kindes

- Das "Opfer" trösten, versorgen (als Mutter oder wenn sonst niemand für das Kind da ist)
- *Containment*: 1. wahrnehmen (oder nachfragen), worum es geht, 2. beschreiben (ohne Wertung und Interpretation), bei Bedarf 3. Gefühle wahrnehmen und versuchen, 4. die Sicht des Kindes zu verstehen, 5. Neue Bedeutung aus der Sicht des Erwachsenen dazugeben
- Das Verhalten *beurteilen*, nicht das Kind (weder das eine noch das andere *verurteilen*)
- Verantwortung für die Schuld des Kindes übernehmen (Schuldgefühle und beginnende Schuldfähigkeit erst ab 4 Jahren)

Grundsätzlich: Reaktion auf einen aggressiven Akt des Kindes soll einen direkten Bezug zum Ereignis haben: kein Liebesentzug, keine Androhungen, die nicht eingehalten werden können

Wie Wutanfälle begleiten?

- Kind und Umgebung schützen
- Für sich selbst sorgen um möglichst ruhig bleiben zu können (Selbstkontakt)
- Stimmige Distanz finden (für das Kind und sich selbst), nach Beruhigung auf Augenhöhe des Kindes gehen
- Bei großer beidseitiger Aufregung: unterbrechen (Szenenwechsel, Bewegung, frische Luft, Musik...)

Hilfen zur Verarbeitung für das Kind

- Reflexion in entspannter Atmosphäre: Zeichnen, Malen, Gespräch am Abend (Ich-Botschaften)
- Fähigkeit zur empathischen Einfühlung schulen: Babys, Tiere beobachten
- Perspektivenwechsel üben: Geschichten, Märchen erzählen, vorlesen, hören, Rollenspiele (Puppen, Handpuppen...), Machtumkehr-Spiele, Nonsens-Spiele
- klar vermittelte Grenzen

Hilfen zur Verarbeitung für Erwachsene

- Reflexion in entspannter Atmosphäre mit versöhnlicher Grundhaltung (dem Kind und sich selbst gegenüber), etwa mit einer der folgenden Fragen:
 - ◆ In welchem Kontext ist das aggressive Verhalten zu sehen?
 - ◆ Was ist vorher passiert?
 - ◆ Was war der Auslöser?
 - ◆ Wie genau war die Reaktion?
 - ◆ Wie war die Reaktion der anderen Beteiligten?
 - ◆ Wie alt ist das Kind?
 - ◆ Welche sozialen Fähigkeiten hat es verlässlich zur Verfügung? (ab 2 Jahren: Empathie, erst ab 4-5 Jahren: Theory of Mind)
 - ◆ Wie viele Chancen zur Einübung wohltuender Verhaltensweisen hatte es schon? (Spiel, selbständiges Erleben von Streit und Versöhnung)
 - ◆ Wie geht es mir selbst mit dem aggressiven Verhalten meines Kleinkindes?
 - ◆ Wie haben die eigenen Eltern bei einem ähnlichen Problem reagiert?
- Aggressionshemmende Bedingungen im Alltag bewusst nutzen!
- Ändern eingefahrener Muster (1. Schritt: Unvoreingenommenes Beobachten des Kleinkindes in ruhigen Augenblicken und Konfliktsituationen ohne voreilig einzugreifen)
- Um eigenes aggressives oder hilfloses Verhalten besser einordnen zu können: EEH-Beratung (Emotionelle Erste Hilfe hilft, Körperinformation zu nutzen) oder Psychotherapie (eigene alte Geschichten integrieren)

Eine gute Beziehung zueinander zu haben bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern sie innerhalb der Beziehung lösen zu können.

Literatur

Medicus, Gerhard: Was uns Menschen verbindet, VWB 2022, S. 278ff, <https://doi.org/10.25651/1.2022.0001> (pdf. gratis download)

Henzinger, Ursula: Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit, Psychosozial-Verlag 2017

Elternbücher:

Solter, Aletha: Wüten, toben, traurig sein. Starke Gefühle bei Kindern. Kösel

Solter, Aletha: Spielen schafft Nähe, Nähe löst Konflikte. Spielideen für eine gute Bindung

Juul, Jesper: Aggression. Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist.

Kabat-Zinn, Jon und Myla: Mit Kindern wachsen, Arbor-Verlag

Bilderbücher:

Mies van Hout: Heute bin ich (Bilderbuch)

Jutta Bauer: Schreimutter (Bilderbuch)

Orinsky, Eva: Willi und sein Wüterich (Bilderbuch)

Sendak, Morice: Wo die wilden Kerle wohnen (Bilderbuch)