



Leseprobe aus:
Grasmann/Euler, Therapie-Tools Aggressives und expansives Verhalten, ISBN 978-3-621-28691-6
© 2019 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28691-6>

Dörte Grasmann • Felix Euler

Therapie-Tools

Aggressives und expansives Verhalten im Kindes- und Jugendalter

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Dr. Dörte Grasmann
Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität
Bereich Kinder und Jugendliche
Institut für Psychologie
Varrentrappstr. 40-42
D-60486 Frankfurt / Main
E-Mail: grasmann@zpt-gu.de

Dr. Felix Euler
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Klinik für Forensische Psychiatrie
Zentrum für Kinder- und Jugendforensik
Neptunstr. 60
CH-8032 Zürich
E-Mail: felix.euler@puk.zh.ch

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28691-6 Print
ISBN 978-3-621-28692-3 E-Book (PDF)

1. Auflage 2019

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Einbandgestaltung / Umschlaggestaltung: Lina-Marie Oberdorfer
Illustrationen: Boris Braun, Hamburg
Herstellung: Lelia Rehm
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Einführung

Aggression im Kindes- und Jugendalter

Das Spektrum aggressiver Verhaltensweisen im Kindes- und Jugendalter ist sehr heterogen. Hierunter fallen zum einen impulsiv-aggressive Verhaltensweisen, z. B. Wutanfälle, die oft durch Provokationen, Reglementierungen oder Zurechtweisungen ausgelöst werden und sich in körperlicher oder verbaler Aggression gegenüber Personen oder Aggression gegenüber unbelebten Gegenständen ausdrücken. Auch zählen instrumentell-aggressive Verhaltensweisen, wie bspw. Lügen oder Stehlen dazu, die oft geplant und mit einer klaren Zielsetzung verbunden sind, jedoch in der Regel ohne körperliche Erregung einhergehen. Schließlich können aggressive Verhaltensweisen auch indirekt auftreten, indem Sachen von Personen, gegen die sich die Aggression richtet, beschädigt oder Personen durch üble Nachrede oder andere Arten des Tyrannisierens geschädigt werden.

Aggression wird grundlegend als vorsätzliches Verhalten mit dem Ziel, Menschen oder Objekte zu schädigen, beschrieben (Dodge, 1991). In Abgrenzung dazu werden dissoziale Handlungen als Verhaltensweisen bezeichnet, durch die Mitmenschen benachteiligt und grundlegende Normen und Werte der Gesellschaft verletzt werden (Kempes et al., 2005). Aggression gehört zum natürlichen Verhaltensrepertoire des Menschen. Aus evolutionsbiologischer Sicht erhöht aggressives Verhalten die Überlebenschancen. Werden aggressive Verhaltensweisen jedoch in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer sowie in Relation zu den auslösenden Bedingungen unverhältnismäßig ausgeprägt, häufig und lang andauernd gezeigt, ist von einer pathologischen und dysfunktionalen Entwicklung auszugehen.

Bei der Beurteilung aggressiver Verhaltensweisen spielt das Entwicklungsalter eine maßgebliche Rolle. Gerade bei Kindern und Jugendlichen sind die auslösenden und aufrechterhaltenden Mechanismen aggressiver Verhaltensweisen häufig nicht direkt beobachtbar und von den Betroffenen selbst nicht zu erkennen oder zu benennen. Für die Behandlung ist es daher besonders wichtig, die zugrunde liegenden motivationalen Aspekte und Entstehungsmechanismen zu verstehen und zu berücksichtigen. Häufig versuchen betroffene Kinder und Jugendliche aufgrund eines Mangels an alternativen Verhaltensweisen, ihren Wünschen, Bedürfnissen und Emotionen durch aggressive Verhaltensweisen Ausdruck zu verleihen. Die Folge ist eine Vielzahl an negativen Konsequenzen innerhalb der Familie, im Kindergarten, der Schule und im erweiterten Lebenskontext. Durch diese Probleme entsteht bei den Betroffenen und ihren Familien ein hoher Leidensdruck.

Diagnostische Einordnung aggressiver Verhaltensweisen im Kindes- und Jugendalter

Aggressive Verhaltensweisen können im Rahmen unterschiedlicher Störungen des Kindes- und Jugendalters auftreten. Kinder und Jugendliche, die jedoch primär durch oppositionelles und aggressives Verhalten gegenüber Eltern, Gleichaltrigen oder Lehrern auffallen, werden klinisch-psychiatrisch unter der Diagnosegruppe der Störungen des Sozialverhaltens zusammengefasst. Kennzeichnend ist nach der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10) der Weltgesundheitsorganisation (Remschmidt et al., 2017) ein durchgehendes Muster oppositioneller, aggressiver und dissozialer Verhaltensweisen, die vor dem Hintergrund des Entwicklungsstandes und in Bezug zur Altersgruppe deutlich normverletzend sind. Zudem muss eine deutliche klinische Beeinträchtigung vorliegen.

Ätiologische Erklärungsansätze

Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung pathologischer Aggression spielen unterschiedliche Einflüsse eine Rolle. Im Allgemeinen wird von einem multifaktoriellen Konzept ausgegangen, bei dem genetische, neurobiologische, psychologische und psychosoziale Risikofaktoren miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen (Rutter, 2012).

Prä- und perinatale Risikofaktoren. Zu den pränatalen Risikofaktoren gehören ungünstige Einflüsse in der Schwangerschaft (z. B. körperlicher und psychischer Stress oder andere gesundheitliche Probleme der Mutter, toxische Einflüsse durch Nikotin, Alkohol oder anderer Substanzkonsum). Perinatal zählen ein niedriges Geburtsgewicht und ein verfrühter Geburtstermin zu den ungünstigen Bedingungen (LaPrairie et al., 2011).

Familiäre Risikofaktoren bestehen in Bezug auf ungünstige Bindungserfahrungen (insbesondere desorganisierte Bindungen) und frühkindliche Bindungsstörungen (Latimer et al., 2012). Auch ein inkonsistenter und bestrafender Erziehungsstil sowie eine geringe elterliche Kontrolle und fehlende Wärme in der Eltern-Kind-Beziehung wirken sich auf die Entwicklung aggressiver Verhaltensweisen aus. Ein harscher Erziehungsstil (*coercive parenting*), der durch eine Abfolge unwirksamer elterlicher Aufforderung, Drohung, Resignation, Aggression und fehlende positive Anerkennung gekennzeichnet ist, führt oft zu einer Verstärkung aggressiver Verhaltensweisen (Patterson et al., 2000). Bedeutsam sind zudem finanzielle Armut, beengte Wohnverhältnisse, chronische elterliche Konflikte, Vernachlässigung und Misshandlung (Steiner & Dunne, 1997). Eltern spielen zudem eine wesentliche Rolle als Modell bei der Vermittlung von Strategien zur Emotionsregulation. Kinder übernehmen dysfunktionale Emotionsregulationsstrategien ihres Umfelds.

Soziale Risikofaktoren bestehen im Bereich Schule und im Kontakt zu Gleichaltrigen. Ungünstige schulische Rahmenbedingungen wie ein autoritärer, restriktiver und inkonsequenter Unterrichtsstil und Umgang von Pädagogen, Ablehnung, Kränkung, Bloßstellung, fehlende Grenzsetzung, Mangel an Ritualen, Mangel an angemessener Förderung, Leistungsüberforderung, Leistungsunterforderung konnten als auslösende Faktoren identifiziert werden. Mit zunehmendem Alter gewinnt der Einfluss Gleichaltriger an Bedeutung, wobei sich der Kontakt zu delinquenten Peers (gekennzeichnet durch Kriminalität, Drogenkonsum, aggressives Verhalten) besonders ungünstig auswirkt (Trudeau et al., 2012). Gewaltmodelle z. B. durch Eltern, Geschwister, Klassenkameraden, Freunde und andere Personen aus dem sozialen Umfeld (z. B. im Sportverein) und mediale Gewalteinflüsse wie gewaltverherrlichende Filme und Videospiele tragen ebenfalls zur Entwicklung aggressiver Verhaltensweisen bei.

Psychologische Risikofaktoren. Zu den psychologischen Risikofaktoren zählen eine verzerrte sozial-kognitive Wahrnehmung, ein Mangel an Problemlösestrategien, eine reduzierte Empathiefähigkeit und eine niedrige Frustrationstoleranz. Auch Entwicklungskrisen bei normativen und nicht normativen Entwicklungsaufgaben wie Sprachentwicklungsverzögerungen (Brownlie et al., 2004), schulische Misserfolge, Ablehnung durch andere Kinder und Jugendliche und Identitätsprobleme lösen aggressive Verhaltensweisen aus. Psychische Erkrankungen (z. B. Sucht, Depression) und Delinquenz in der Familie sind auf der psychosozialen und genetischen Ebene als Risikofaktoren zu bewerten.

Biologische Risikofaktoren. Zu den biologischen Risikofaktoren gehören zum einen genetische Prädispositionen. Hereditäre Einflüsse konnten für spezifische Temperamentsdimensionen (hohe Irritierbarkeit, Regulationsprobleme, mangelnde Impulskontrolle, geringe Schadensvermeidung, Neugierverhalten) gefunden werden (Matthys et al., 2013). Für den Einfluss der genetischen Faktoren spielt die Wechselwirkung mit Umwelteinflüssen aber stets eine wichtige Rolle. Auch neurokognitive Risikofaktoren konnten identifiziert werden. So zeigen Kinder und Jugendliche mit einer reduzierten emotionalen Ansprechbarkeit beeinträchtigte emotionale Konditionierungsprozesse. Aber auch deviante operante Lernmechanismen im Sinne einer verringerten Belohnungssensitivität und einer mangelnde Fähigkeit, aus Bestrafung zu lernen, konnten identifiziert werden (Blair et al., 2018).

Das Zusammenwirken der genannten Risikofaktoren führt zu unterschiedlichen phänotypischen Erscheinungsbildern aggressiver Verhaltensweisen. Einige Kinder kommen mit bestimmten neuronalen, endokrinologischen und psychophysiologischen Dispositionen auf die Welt und wachsen in ungünstigen soziokulturellen Umgebungsfaktoren auf. Durch die Dispositionen und Umgebungsfaktoren erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten aggressiver Verhaltensweisen. Dadurch kann es im Verlauf zu weiteren ungünstigen Lebenserfahrungen kommen, die eine Entwicklung aggressiver Verhaltensmuster zusätzlich verstärken.

Therapie

In Anlehnung an die aktuelle evidenz- und konsensbasierte Leitlinie zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit einer Störung des Sozialverhaltens (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psy-

chosomatik und Psychotherapie, 2016) sollten bei der Behandlungsplanung für Kinder und Jugendliche mit aggressivem Verhalten Interventionen mit dem Kind oder Jugendlichen, den Eltern oder Bezugsumfeld sowie mit dem erweiterten sozialen Umfeld (z. B. Kindergarten, Schule, Gruppe Gleichaltriger) berücksichtigt werden.

Patientenzentrierte Interventionen zielen zunächst auf die Entwicklung eines Problemverständnisses ab. Hierbei geht es darum, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen ein Verständnis für die Entstehungsbedingungen aggressiver Verhaltensweisen, einschließlich der Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensreaktionen entwickeln. Darüber hinaus geht es um die Erarbeitung von Verhaltenszielen, die im Rahmen der Therapie umgesetzt werden können. Je nach Problemschwerpunkt gilt es, Fertigkeiten zur Wahrnehmung und Interpretation sozialer Situationen, zur Vermittlung und Erarbeitung von Problemlösestrategien, Emotionserkennung und -regulation und sozial angemessener Kompetenzen im Umgang mit schwierigen Situationen zu verbessern. Die methodische Umsetzung kann unterschiedlich gestaltet werden. Denkbar sind Strategien der motivierenden Gesprächsführung zur Entwicklung von Zielen. Durch Modelllernen wird die Erarbeitung angemessener Bewältigungsstrategien ermöglicht. Kognitive Interventionen können bei der Identifikation von ungünstig beeinflussenden Bewertungs- und Denkprozessen hilfreich sein. Für die Verbesserung der Emotionsregulation eignet sich der Einsatz achtsamkeitsbasierter Techniken und Interventionen zur Verbesserung der Stressregulation und Entspannung. Auch Strategien der Selbstinstruktion eignen sich für die Verbesserung einer angemessenen Problemlösung und Emotionsregulation. Durch Rollenspiele kann eine Erweiterung sozialer Kompetenzen angeleitet und geübt werden. Werden diese mithilfe videogestützter Interventionen zum Verhaltensfeedback kombiniert, eignen sie sich auch zu einer Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Durch operante Methoden der (Selbst-) Verstärkung können sozial erwünschte Verhaltensweisen gefördert und ausgebaut werden.

Elternzentrierte Interventionen zielen ebenfalls zunächst auf die Erarbeitung und Verbesserung eines Problemverständnisses, einschließlich der bei der Entstehung und an der Aufrechterhaltung beteiligten Faktoren ab. Darüber hinaus gilt es, ungünstige Interaktionsmuster durch den Aufbau eines förderlichen, positiven Erziehungsklimas und die Verbesserung familiärer Beziehungsmuster zu unterbrechen. Die Entwicklung sozial angemessener Verhaltensweisen soll unterstützt und ausgebaut werden. Auch geht es um die Entwicklung transparenter Regeln und eines konsequenten Umgangs mit problematischen Verhaltensweisen. Aufgrund der oft großen Belastung von Eltern dürfen unterstützende Maßnahmen zu einer Verbesserung des elterlichen Stressmanagements nicht vernachlässigt werden. Mitunter geht es auch darum, mit den Eltern frühzeitig notwendige Veränderungen im erweiterten Umfeld oder ergänzende therapeutische Maßnahmen (z. B. eine medikamentöse Behandlung) zu besprechen und sie bei der Einleitung dieser zu unterstützen. Methodisch können in der Arbeit mit Eltern Materialien zur Aufklärung und Beratung bei der Vermittlung eines Störungsverständnisses hilfreich sein. Da in der Regel eine aktive Mitarbeit der Eltern zur Veränderung aufrechterhaltender Bedingungen geboten ist, gilt es auch, diese dazu anzuleiten, eigene Ziele für die Mitarbeit zu formulieren. Die Anleitung und angemessene Interpretation problematischer Verhaltensweisen kann durch Verhaltens- und Bedingungsanalysen und eine Auswertung von Rollenspielen gefördert werden. Hierzu bietet sich auch die Auswertung familiärer Interaktionen anhand von Videoaufnahmen an. Mitunter kann es hilfreich sein, auch mit Eltern im Rollenspiel angemessene elterliche Erziehungsstrategien zu erarbeiten. Um auf das kindliche Verhalten förderlich Einfluss nehmen zu können, empfiehlt sich die Vermittlung operanter Strategien zum Aufbau erwünschter Verhaltensweisen (z. B. durch positive Verstärkung). Auch der Einsatz wirksamer erzieherischer Reaktionen bei problematischen Verhaltensweisen (z. B. das Ignorieren milderer Verhaltensprobleme, wenn hierdurch Aufmerksamkeit eingefordert wird, oder der konsequente Einsatz milder Bestrafungstechniken durch die Wegnahme angenehmer Konsequenzen oder der Einsatz aversiver Konsequenzen). Daneben gilt es auch, mit Eltern Strategien der Entlastung, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Emotionsregulation zu erarbeiten.

Bei der Entwicklung der Arbeitsmaterialien für dieses Tools-Buch haben wir uns auf die Ausarbeitung für die therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die aggressive Verhaltensweisen zeigen, und ihre Eltern beschränkt. Im Einzelfall eignen sich die Materialien selbstverständlich auch z. B. in der Zusammenarbeit mit Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen oder Lehrern. Bei Eignung können sie entsprechend erweitert eingesetzt und modifiziert werden.

Gestaltung und Einsatz der Tools-Arbeitsmaterialien

Um sich im Tools-Buch schnell und effektiv zurechtzufinden, sind auf allen Arbeitsblättern Icons abgebildet. Anhand dieser Icons können Sie direkt sehen, für wen das vorliegende Arbeitsblatt gedacht ist und wie es gehandhabt werden soll. Die folgenden Icons werden Ihnen auf den verschiedenen Arbeitsblättern begegnen:



Therapeut/in: Diese Arbeitsmaterialien sind ausschließlich für Therapeuten gedacht.



Kind: Diese Arbeitsmaterialien sind primär für Kinder gedacht. Sie können auch für therapeutische Übungen genutzt werden, die das Kind außerhalb der Therapie durchführt.



Jugendliche: Diese Arbeitsmaterialien sind primär für Jugendliche gedacht. Sie können auch für therapeutische Übungen genutzt werden, die der/die Jugendliche außerhalb der Therapie durchführt.



Eltern: Diese Arbeitsmaterialien sind für die Eltern gedacht.



Ran an den Stift: Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift in die Hand zu nehmen und sich Antworten bzw. Überlegungen zu notieren.



Hier passiert was: An diesen Stellen werden Handlungsanweisungen vergeben.



Input fürs Köpfchen: Hier werden Anregungen zum Weiter- und Ums-Eck-Denken gegeben.

AB

Arbeitsblätter stellen in der Regel Grundlagen für Übungen dar.

INFO

Informationsblätter fassen Informationen zu einem bestimmten Therapiethema zusammen.

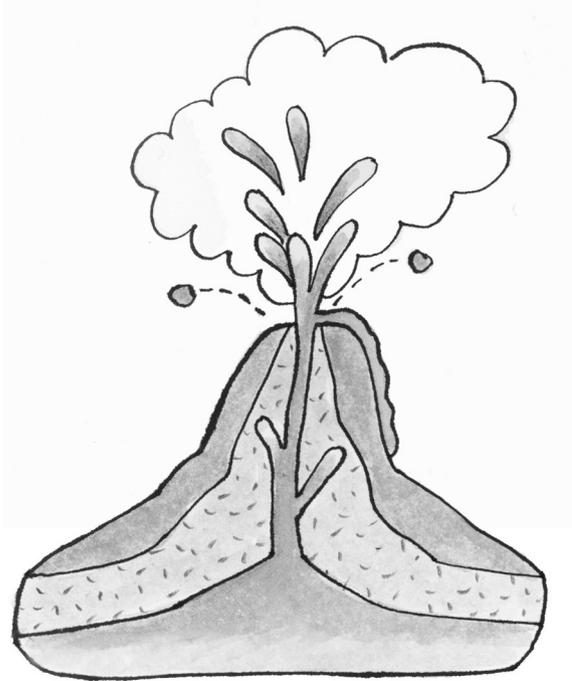
ÜBUNG

Übungsblätter geben die Instruktionen für Übungen, die in der Therapiestunde oder Zuhause gemacht werden können.



Du weißt sicher, was ein Vulkan ist. Vielleicht hast du auch schon einmal von einem aktiven Vulkan gehört, der ausgebrochen ist? Einer der bekanntesten aktiven Vulkane in Europa ist der Ätna auf der italienischen Insel Sizilien. Weißt du, wie es zu einem Vulkanausbruch kommt? Erzähle einmal, was du schon weißt!

Bevor ein Vulkan ausbricht, passieren viele Dinge im Erdinneren, von denen man an der Oberfläche noch nichts mitbekommt und sehen kann. Weit unter der Erdoberfläche herrschen Temperaturen von über 1000 Grad Celsius und ein sehr hoher Druck. Dadurch schmelzen Gesteine zu einer zähen Masse, die Magma genannt wird. Wenn sich das Magma ausdehnt, steigt es nach oben. Wenn zu wenig Platz für das Magma ist, kommt es zu einem Vulkanausbruch. An der Erdoberfläche dampft und zischt es dann. Qualm steigt auf und riesige Gesteinsbrocken fliegen in die Luft. Eine Aschewolke steigt auf und heiße Lava quillt aus dem Vulkan. Für die Menschen in der Umgebung kann das sehr gefährlich sein. Sie müssen sich dann schnell in Sicherheit bringen.



Ein Vulkanausbruch hat viel mit einem Wutausbruch gemeinsam. Wie beim Vulkanausbruch geschieht auch vor einem Wutausbruch einiges im Inneren eines Menschen. Überlege einmal, welche Gründe du kennst, die dazu führen können, dass die »Temperatur« im Inneren steigt und schließlich zu einem Wutausbruch führt. Schreibe sie auf:



.....

.....

.....

Nun überlege einmal, durch welche äußeren Anzeichen oder Verhaltensweisen du wahrnehmen kannst, die darauf hindeuten, dass es zu einem Wutausbruch kommt:

.....

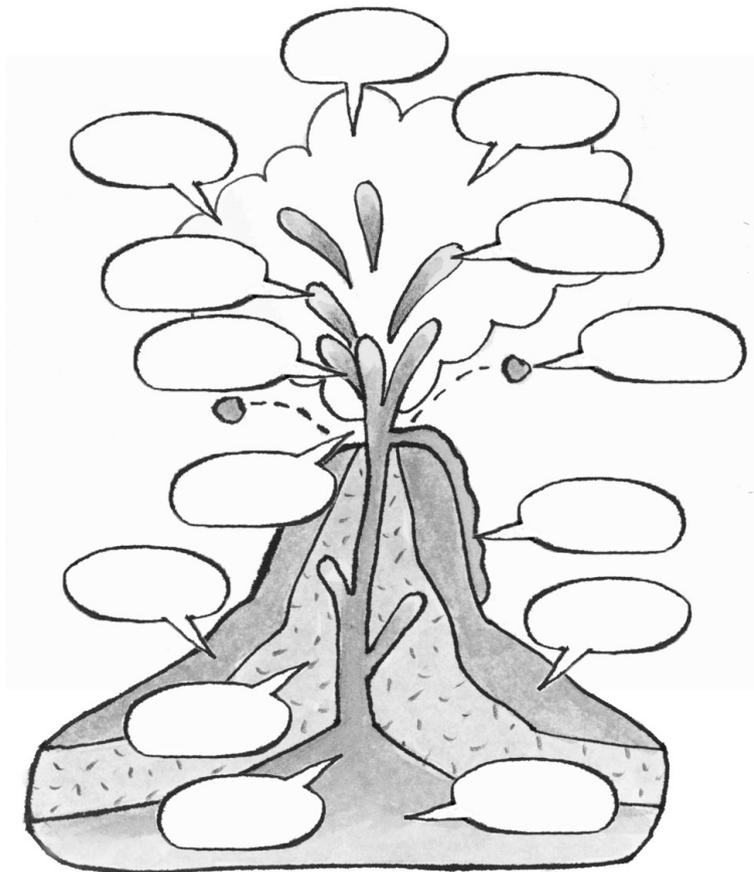
.....

.....



Im Folgenden findest du eine Liste mit Begriffen, die bei der Entstehung und während eines Wutausbruchs eine Rolle spielen können. Stell dir vor, der Wutausbruch gleicht einem Vulkanausbruch. An welcher Stelle des Vulkans wäre der Begriff am besten platziert? Trage sie an der passenden Stelle ein.

Begriffe: Enttäuschung, Schlagen, Druck auf der Brust, Treten, Schreien, Beleidigungen, roter Kopf, innere Anspannung, geballte Fäuste, Zerstören (Gegenstände), Eifersucht, blaues Auge, Provokation, Kratzen, Misserfolg, Zittern, Schnaufen, böser Blick, Zähne fletschen, Druck im Bauch, Ungerechtigkeit, Missverständnis, ...



Wie beim Vulkanausbruch lassen sich auch Wutausbrüche nicht immer verhindern. Aber manchmal gelingt es, die schweren Folgen ein bisschen zu entschärfen. Überlege gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, was du tun könntest, um dich selbst oder andere vor einem Wutausbruch mit schweren Folgen zu schützen? Mach dir hierzu ein paar Notizen:



.....

.....

.....

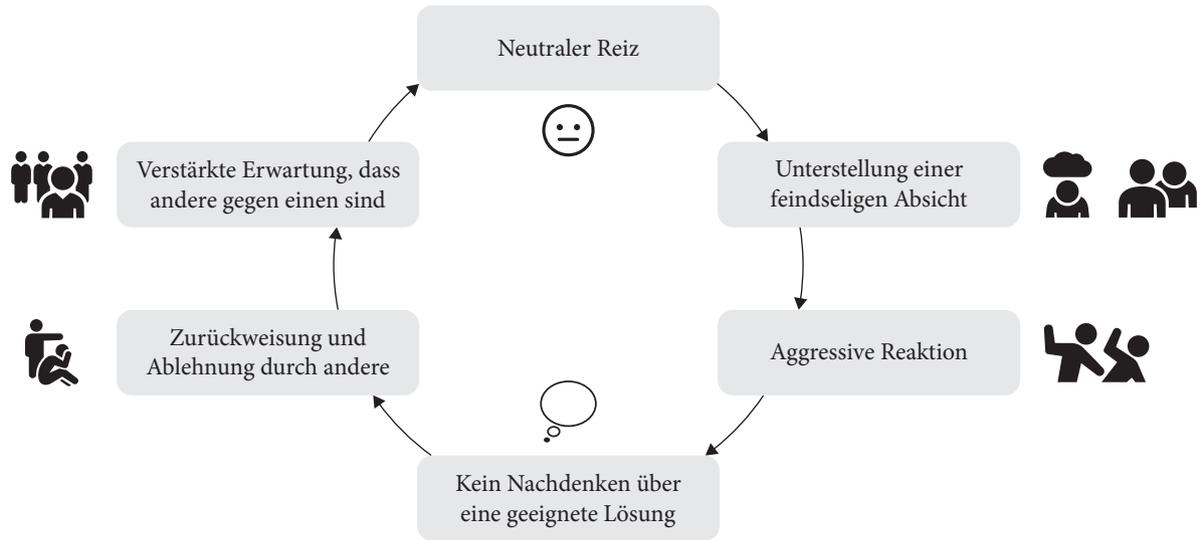
Kinder und Jugendliche, die häufig aggressiv reagieren, haben oft Schwierigkeiten in bestimmten Situationen. Wir wollen dir erklären, welche Schwierigkeiten das sind, wie sie zusammenhängen und was man in der Therapie lernen kann, um aus diesem Kreislauf rauszukommen.



Bitte lies gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten typische Schwierigkeiten durch und überlege dabei, ob du sowas auch von dir kennst. Manchmal ist es gar nicht so leicht, sich selbst einzuschätzen, schließlich beobachten wir uns im Alltag ja nicht von außen. Dann kannst du dich fragen, ob du von anderen Personen schön öfter gehört hast, dass du in diesem Bereich manchmal Schwierigkeiten hast.



Schwierigkeit	Beispiel	✓ Das kenne ich
Kinder und Jugendliche haben Schwierigkeiten, neutrale oder uneindeutige Reize zu verstehen.	Lars betritt das Klassenzimmer und ruft »Guten Morgen« in den Raum. Die Lehrerin antwortet nicht und unterhält sich mit einem anderen Kind weiter. Eine Gruppe beschäftigt sich gemeinsam. Lars kommt hinzu, er wird nicht gefragt, ob er mitmachen will.	
Kinder und Jugendliche schätzen neutrale oder uneindeutige Reize als ablehnend oder feindselig ein.	Lars denkt: »Die Lehrerin grüßt nicht, weil sie mich nicht mag.« »Die Gruppe fragt nicht, weil sie nicht will, dass ich mitmache.«	
Kinder und Jugendliche haben Schwierigkeiten, angemessen zu reagieren.	Lars beschimpft die Lehrerin und wirft ihr vor, nur ihre Lieblingsschüler zu beachten. Lars stört, provoziert und ärgert die Gruppe.	
Kinder und Jugendliche nehmen sich nicht die Zeit, um über eine geeignete Reaktion nachzudenken.	Lars überlegt nicht, wie er die Aufmerksamkeit der Lehrerin für sich gewinnen könnte. Lars überlegt nicht, wie er es schafft, in der Gruppe mitzumachen.	
Kinder und Jugendliche erleben oft Ablehnung und Zurückweisung, weil sie sich aggressiv verhalten.	Lars wird von der Lehrerin ermahnt und streng beurteilt. Lars wird von den anderen ausgeschlossen und nicht gefragt, ob er mitmachen will.	
Bei Kindern und Jugendlichen verstärkt sich die Erwartung, von anderen zurückgewiesen und ausgestoßen zu werden.	Lars denkt, dass er bei der Lehrerin keinen positiven Eindruck mehr hinterlassen wird. Lars denkt, dass ihn die Gruppe hasst.	



Kannst du sagen, in welchem der Bereiche du auch Schwierigkeiten bei dir erkennst? Oder erkennst du, dass dieser Kreislauf sich auch bei dir oft einstellt? Dann erzähle deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, was dir schwerfällt:



.....

.....

.....

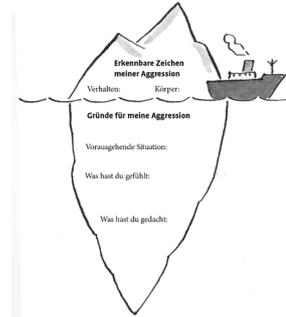
.....

Wir wollen nicht vergessen, dir zu sagen, dass du alles lernen kannst. Wenn du willst und fleißig mithilfst, kannst du lernen, wie du die Signale oder Reaktionen von anderen besser verstehen kannst. Oder was du tun kannst, ohne aggressiv zu werden. Oder, wie du lernst, dir die Zeit zu nehmen, um eine geeignete Lösung zu finden. Oder wie du lernen kannst, nicht mehr vom Schlimmsten auszugehen. Das dauert ein bisschen und ist auch mit Arbeit verbunden, aber wenn du es willst, kannst du es schaffen.

Deine Therapeutin oder dein Therapeut hilft dir sicher dabei!



Um aggressives Verhalten besser zu verstehen, kann man den Vergleich mit einem Eisberg heranziehen. Das, was man vom Eisberg sehen kann, ist nur ein kleiner Teil. Der viel größere Teil des Eisbergs liegt unter Wasser. Auch bei aggressiven Verhalten sieht man oft nur die Oberfläche, die Gründe für das aggressive Verhalten sieht man nicht. Genau wie beim Eisberg. Weil andere die Gründe, nicht immer erkennen können, kommt es oft zu Missverständnissen oder weiteren Eskalationen. Um aus diesem Teufelskreislauf rauszukommen, ist es hilfreich, die Gründe, die zur eigenen Aggression führen, zu erkennen und Strategien für den Umgang damit zu entwickeln.



Beispiel

Ben hat einen Wutanfall. Das ist seinem Verhalten gut anzusehen. Er schreit seine Mutter an, tritt umher, schmeißt seine Schulsachen vom Tisch. Sein Körper ist angespannt, er runzelt die Stirn, hat einen roten Kopf und seine Stimme zittert. Außerdem spürt er das Gefühl der Wut und es kommt ihm der Gedanke »Ich habe keinen Bock auf Hausaufgaben«. Ben und seine Mutter machen sich auf die Suche nach den Gründen, die zu dem Wutanfall geführt haben, und verstehen dabei, dass Ben traurig war, weil er die Hausaufgaben nicht verstanden hat und Angst vor dem Vorwurf hatte, wieder nicht aufgepasst zu haben. Oft denkt er nämlich »Ich bin dumm« oder »Ich will so gerne, dass meine Mama stolz auf mich ist«. Nun können Ben und seine Mutter Strategien entwickeln, die Aufgaben besser zu verstehen, aufzupassen und mit den Leistungen zufrieden zu sein.

Übung



Denk einmal an eine Situation, in der du aggressiv reagiert hast. Was haben andere an der Oberfläche erkennen können? Wie hast du dich verhalten? Welche Signale hat dein Körper gesendet? Schreibe diese Informationen auf: »Erkennbare Zeichen meiner Aggression«.

Dann überlege einmal, welche Situation deiner aggressiven Reaktion vorausgegangen ist. Was waren zum Beispiel deine Gefühle oder Gedanken? Schreibe diese Informationen auf die zweite Seite des Arbeitsblatts: »Gründe für meine Aggression«.

Erkennbare Zeichen meiner Aggression



Verhalten:

.....

.....

.....

.....

Körper:

.....

.....

.....

.....

Gründe für meine Aggression

Vorausgehende Situation (z. B. Was musstest oder solltest du tun? Was hat jemand gemacht oder gesagt?)

.....

.....

.....

.....

Was hast du gefühlt (z. B. Angst, Traurigkeit, Wut, Ekel)?

.....

.....

.....

.....

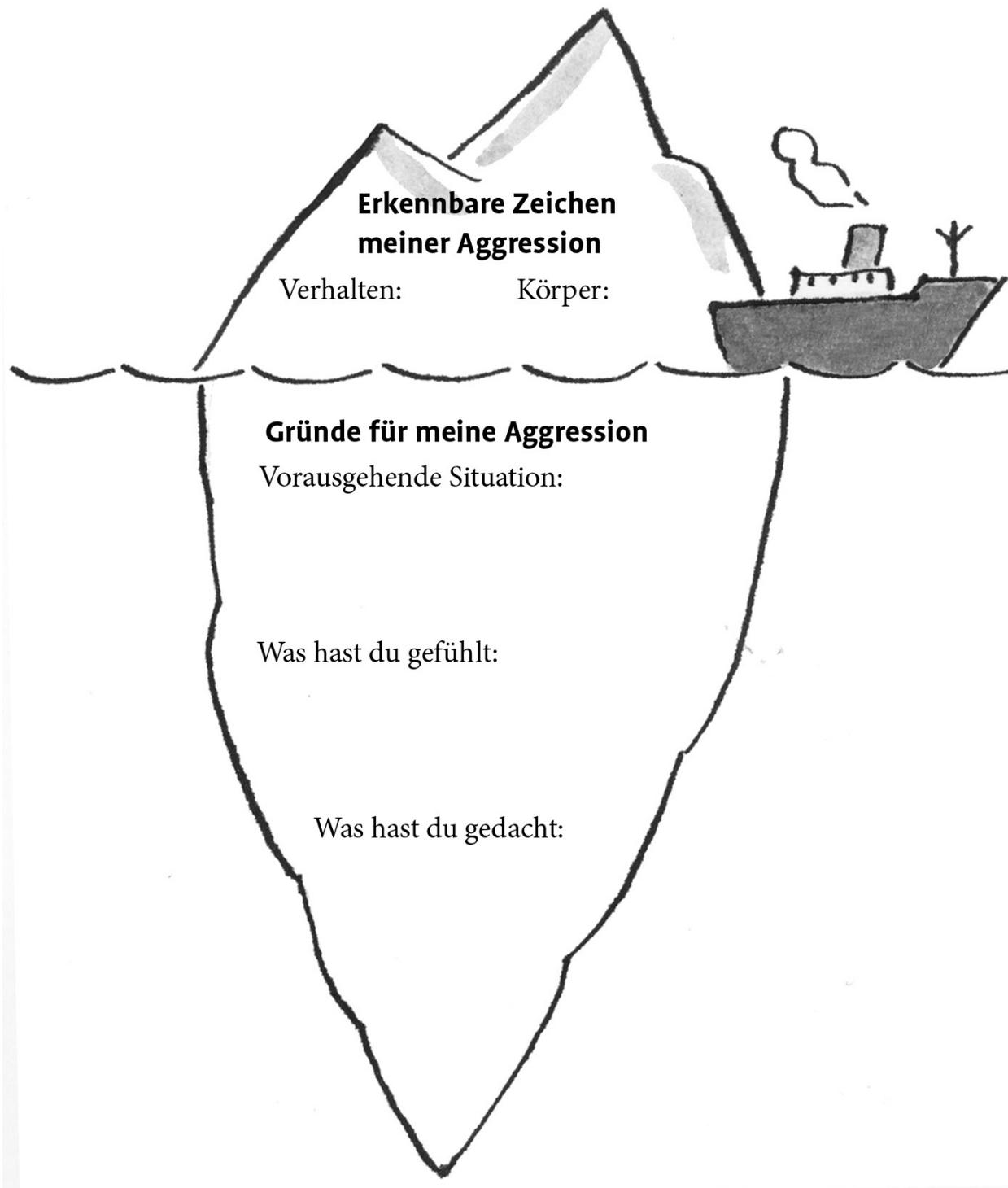
Was hast du gedacht?

.....

.....

.....

.....





Manchmal fällt es leichter den Ablauf einer Situation als Zeichnung oder Comic zu beschreiben. Erinnerung dich einmal an eine Situation, in der du aggressiv geworden bist.

- ▶ Zeichne auf dem nachfolgenden Blatt zunächst die auslösende Situation, die du als Auslöser für dein aggressives Verhalten beschreiben würdest. Was ist passiert und hat dazu geführt, dass du wütend geworden bist? Wo war das? Wer war dabei? Die Zeichnung muss natürlich nicht perfekt sein. Wenn es für dich sinnvoller erscheint, kannst du wie in einem Comic auch mehrere Szenen nebeneinander zeichnen.
- ▶ Zeichne im zweiten Feld ein, wie du reagiert hast. Was hast du gemacht? Du kannst wie in einem Comic auch in einer Gedankenblase aufschreiben, was du gedacht hast.
- ▶ Zeichne im dritten Feld ein, was anschließend passiert ist. Wie ist es dir ergangen? Wie haben die anderen reagiert? Was hast du gedacht? Was haben die anderen gedacht?



Auslösende Situation
Meine Reaktion
Die Folgen meiner Reaktion