

**Gabriele Enders**  
Psychotherapeutin



**Die positive Kraft der Aggression**

**Veröffentlichung in Zeitschrift  
Ziel-Lebensqualität  
Nr. 1 Jan.-März 2003**

© **Gabriele Enders 2003**  
Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche  
Antwerpener Str. 46  
50672 Köln  
Tel.: 0221-561301  
Fax: 0221-511797

[www.kikt.de](http://www.kikt.de)  
[www.gabrieleenders.de](http://www.gabrieleenders.de)

## Die positive Kraft der Aggression

Sorgen bereiten uns Aggressionen bei Kindern und Jugendlichen, die zerstörerisch, scheinbar sinnlos, verletzend, überreaktiv und brutal sind und wir uns als Opfer, verständnislos, ohnmächtig, wütend und hilflos erleben.

Dieser Artikel soll nicht die negativen Aspekte der Aggression vergessen machen, oder sie verharmlosen, ich möchte hier versuchen, einen anderen positiven, oft vergessenen Aspekt der Aggression am Beispiel unseres Lebenslaufs beleuchten.

Leicht vergessen wir die positive, erobernde, fördernde Seite der Aggression. Aggredi, aus dem Lateinischen, bedeutet „herantreten, angehen“. In der ursprünglichen Wortbedeutung könnte Aggression auch verstanden werden als ein Freisetzen von Energie zum Herantreten, Sich-Einverleiben neuer Inhalte, neuer Erfahrungen oder eines neuen Lebensstils.

Der erste Schritt ins Leben, die Geburt ist ein aggressiver Akt, sowohl für die Mutter als auch für das Kind. Ohne dass sich das Kind „durchkämpft“ oder die Mutter die „Austreibungsphase“ vorantreibt, ist eine Geburt nicht erfolgreich. Selbst die sanfte Geburt verläuft nicht ohne Schmerz.

Die Entwicklung in den ersten zwei Lebensjahren, in denen das Kind so viel lernt und so einen starken Wachstumsprozess durchläuft wie später nie mehr im Leben ist mit notwendigem „Herantreten“ verbunden, um Veränderungen in die Wege zu leiten.

Wenn das Kind mit seinen ersten Zähnen in die Brust der Mutter beißt – ein Zeichen, dass sich nun die Qualität und Konsistenz der Nahrung verändern sollte – ist neben der Stimme nun ein neues Instrument entstanden, um Aggression positiv (manchmal auch schmerzhaft und negativ) auszudrücken.

Die Zähne ermöglichen uns, unsere Nahrung zu „reißen“, nahrhafte Speisen zu uns zu nehmen. Immer wieder bedienen wir uns in der Sprache auch in anderen Zusammenhängen dieser Vergleiche, um Kraft, Energie und Durchhaltevermögen auszudrücken: sich einen Lernstoff einverleiben, die Zähne zusammenbeißen, sich selbst zusammenreißen, durch den Lernstoff durchbeißen, etwas ausspucken.

Würden unsere Kinder mit den ersten Misserfolgserlebnissen und Schmerzen beim Laufen lernen ihre Bemühungen einstellen, statt „autoaggressiv“ immer wieder mal auf den Po zu fallen, der aufrechte Gang wäre uns Menschen unbekannt.

Die schrittweise Abnabelung vom Elternhaus beginnt mit dem Laufen lernen und erfährt die erste Intensität durch den Kindergarten. Größere und kleinere, innere und äußere Dramen spielen sich an vielen Kindertentüren ab. Doch ist es notwendig, sich zu lösen, um dem Kind die neuen Erfahrungen, neues Lernen und Sozialkontakte zu ermöglichen. Gleichzeitig beschäftigt sich manche Mutter mit dem Trennungsschmerz und Andeutungen von Eifersucht. Auch sie muss lernen loszulassen.

Die ersten Erfahrungen in der Gruppe sind mit Kämpfen verbunden, bis sich jeder einen Platz „erobert“ hat und einzuschätzen vermag, mit wem man spielen möchte und mit wem vielleicht auch nicht. Konstruktive Auseinandersetzungen werden gelernt.

Die Trotzphase ist das Ausprobieren des machtvollen „Neins“ als notwendigen Schritt auf dem Weg zur Entdeckung der eigenen Autonomie und Persönlichkeit.

Diese Entwicklung setzt sich in der Schule fort, angereichert durch die Anstrengungen des Lernens. Wer kennt nicht die Lust, lieber schwimmen zu gehen oder zu faulenzeln als Hausaufgaben zu machen? „Du musst deinen inneren Schweinehund bekämpfen“ ein oft gehörter Ratschlag mit der Aufforderung zu aggressivem Verhalten.

Auch in der Schule finden Rivalitäten, Eifersucht, soziale Kämpfe statt, die unter pädagogischer Anleitung im positiven Fall zu konstruktiven verbalen Auseinandersetzungen führen

In der Pubertät, der nächsten Stufe der umwälzenden Veränderungen erleben die Betroffenen die körperlichen Veränderungen einhergehend mit ihren Stimmungsschwankungen als aggressiven Akt, den sie nicht steuern können und dem sie meist hilflos ausgeliefert sind. Gliederschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Wachstumsprobleme müssen überstanden werden. Auf der Interaktionsebene häufen sich die manchmal aggressiv geführten Auseinandersetzungen und Diskussionen mit den Eltern, ein in seiner Zielrichtung notwendiger Akt, um eine Loslösung vom Elternhaus vorzubereiten und allgemein menschliche Weiterentwicklung zu gewährleisten.

„Du musst um sie/ihn kämpfen!“ Die erste Liebe, eine „Eroberung“, Rivalität wird zur ernsthaften Bedrohung, Liebeskummer wird erfahren.

Es rückt der „Kampf“ um einen Ausbildungsplatz, einen Studienplatz ins Rampenlicht und der Eintritt ins Berufsleben zeigt auf einer anderen Ebene ähnliche Erfordernisse wie in allen zuvor erlebten Übergängen.

„My home is my castle“, der Ausbau und die Sicherung des eigenen Lebensentwurfes nimmt die nächsten Jahre in Anspruch.

Die Umbrüche in der Lebensmitte, die sowohl körperlicher als auch psychischer Natur sind, gehen mit harten Auseinandersetzungen und Aggressionen einher. Der Verlust der Jugendlichkeit, der Abschied der Kinder aus dem Elternhaus erfordern wieder ein „Herantreten“ an neue Lebensziele und Aufgaben.

Verbunden mit dem Abschied aus dem Berufsleben steht die Auseinandersetzung mit dem Alter. Krankheiten müssen überwunden, bekämpft werden, oft mit Hilfe äußerst aggressiver Methoden, sei es eine Operation oder eine Strahlentherapie. Zum Schluss unseres Lebens erleben wir den Tod zumeist auch als einen aggressiven und schmerzhaften Akt dem wir mit all unserer eigenen Hilflosigkeit ausgeliefert sind.

In dieser kurzen Aneinanderreihung von Lebensschritten wird erkennbar, dass zwischen Geburt und Tod uns die Aggression begleitet, mal fördernd, mal hemmend, schmerzvoll und auch entwicklungsfördernd. Das Bemühen eines sozialisierten Menschen besteht darin, die ihm eigene und bei jedem Menschen unterschiedliche Aggression adäquat und lebenssinnvoll, helfend und Leben schützend einzusetzen.

ã Gabriele Enders 2003  
Antwerpener Str. 46  
50672 Köln

Tel.: 0221-561301

Fax: 0221-511797

[www.kikt.de](http://www.kikt.de)

[www.gabrieleenders.de](http://www.gabrieleenders.de)