

# Aggressionsminderung durch Psychomotorik

Uwe Jakob-Schäfer

**J**etzt, wo ich diesen Artikel schreibe, eskalieren in der Welt einmal mehr etliche Konflikte zwischen Nationalisten, Ethnien und/oder Religionen. Mit dem gewaltvollen Konflikt in der Ukraine und der steigenden Spannungen zwischen Russland und den Natoländern rückt die Kriegsgefahr in unsere Nähe.

Spätestens nach den Forschungen von unter anderem Harald Welzer (2005) über die sozialpsychologischen Hintergründe von Täterschaft weiß man, dass brutalste Gewalt meist nicht von Psychopathen ausgeht, sondern von in psychischer Hinsicht ganz durchschnittlichen *normalen* Menschen, die sich einer grausamen Moral verpflichtet fühlen.

Nach dem zweiten Weltkrieg entwickelte sich eine Friedenspädagogik mit der Losung: „Nie wieder Krieg“. Aber wie sollte man Menschen dazu bewegen, für eine gewaltfreie Konfliktlösung einzustehen und sich hierfür zu engagieren? Die bildliche und erzählende Konfrontation mit den Gräueltaten der Nazis alleine reicht nicht aus, wie Welzer in seinem Buch: „Das Menschenmögliche. Zur Renovierung der Deutschen Erinnerungskultur“ (2012) darstellt. Er arbeitet an einem Haus der menschlichen Möglichkeiten, in dem die positiven wie auch die negativen Potenziale des Menschen dargestellt werden sollen, um das „heute erreichte zivilisatorische Niveau gegen künftige Gefährdungen zu sichern“ (ebenda, Buchumschlag Rückseite).

Welzer beschreibt jedoch nicht nur den Weg in den Genozid, sondern ebenso die Schutzfaktoren und Voraussetzungen, die es den Menschen ermöglichen, ein gewaltfreies Miteinander zu

gestalten, Demagogen zu durchschau- und den Mut aufzubringen, sich gegen ein unreflektiertes Mitmachen auf Befehl und sozialen Druck zu stellen.

Die Psychomotorik kann solch ein „Haus“ sein, ein Erfahrungsfeld, „sich selbst in sozialer Verantwortung“ zu entwickeln. Hier können Konflikte sinnvoll genutzt werden, um miteinander zu wachsen, anstatt sich gegenseitig zu traumatisieren und gewalttätige Selbstbehauptungsstrategien zu lernen und zu verfestigen. Kiphard beschreibt seine Idee der Psychomotorik im Gegensatz zur üblichen Sport- und Bewegungskultur wie folgt: „Statt des üblichen agonalen Gegeneinanders versuchte ich die Kinder zum fröhlichen Miteinander zu führen“ (Kiphard 1998, 88).

## 1. „Die Jugend wird immer schlimmer.“

Die in den Medien ausgeschlachte skrupellose Gewalt der U-Bahn-Schläger oder die fatalen Fälle von Cybermobbing sowie die Verbreitung von kompromittierenden Bildern durch Schülerhandys sind Beispiele, an denen die heutige Eltern- und Großelterngeneration belegen will, dass die Jugend immer schlimmer werden würde. Hierzu ein Zitat: „Diese heutige Jugend ist von Grund auf verdorben, sie ist böse, gottlos und faul. Sie wird nie wieder so sein wie die Jugend vorher, und es wird ihr niemals gelingen, unsere Kultur zu erhalten.“ Nur, dieses Zitat stammt von einem babylonischen Kulturkritiker und ist 5000 Jahre alt (<http://www.geistigenahrung.org/ftopic16090.html>). Die Jugend war immer schon aus der Be-

trachtung der Erwachsenen schlimmer als ihre eigene. Eine endlose Reihe aus immer schlimmer werdenden Kindern und Jugendlichen. Es wird klar: Das kann nicht sein. Solche Aussagen, wie ich sie von Eltern, Medienvertretern wie auch pädagogisch Tätigen immer wieder höre, sagen mehr über das Verhältnis der Erwachsenen zu den Jugendlichen aus als über den Zustand der heranwachsenden Generation. Der überhebliche Blick der Erwachsenen ist ein Teil des Problems und Teilursache für aggressive Lösungsstrategien der Jugendlichen.

Untersuchungen zeigen vielmehr, dass die Gewaltbereitschaft zunehmend sinkt ([http://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/bibs/jugendkriminalitaet/Zahlen-Daten-Fakten-Jugendgewalt\\_Apr\\_2013.pdf](http://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/jugendkriminalitaet/Zahlen-Daten-Fakten-Jugendgewalt_Apr_2013.pdf)). Zeitgleich steigt die Sensibilität gegenüber aggressiven Handlungen, auch gegenüber der alltäglichen Gewalt. Und das ist gut so. Körperliche Züchtigung war in meiner Kindheit noch alltäglich. Die gesetzliche Verankerung und Umsetzung der Teilhabe aller Menschen laut der UN-Menschenrechtskonvention im Sinne von Inklusion wird erst jetzt zögerlich umgesetzt.

Es geht mir keinesfalls darum, Gewalt im Nahraum und in der Welt zu verharmlosen, sondern darum, den Blick auf das Erreichbare zu lenken, auf ein humanistisches Menschenbild, welches die Potenziale der Menschen würdigt, anstelle fatalistisch „Jugend-Bashing“ zu betreiben. Unsere Jugend ist das Beste, was wir haben. Ihren Selbstbehauptungsversuchen und ihrem Ringen um Persönlichkeit, wahrgenommen zu werden, Wachstum, Weltgestaltung und Zugehörigkeit sollten wir mit Respekt und Wertschät-

zung, Neugierde und Freude begegnen. Wir sollten sie aber auch mit einer klaren Wertorientierung begleiten, mit integritätsachtender Grenzziehung und vorbildhafter Sozialkompetenz. Gerade ein solches Beziehungsangebot an die Kinder und Jugendlichen ist der Garant für eine immer friedvollere Zukunft. Was dies im Konkreten für das Thema Aggression und Psychomotorik bedeutet, soll im Folgenden skizziert werden.

## 2. Aggression – ein Definitionsversuch

In meiner Jugend wurden z.B. Schlägereien zwischen Jungs toleriert. Das war normal und wurde irgendwie auch erwartet. Heute kommen sie oft zur Anzeige. Rollstuhlfahrer haben in den modernen Zügen keinen Platz im Fahrgastraum, sondern zwischen Fahrrädern und Großgepäck. Eine für den Zugbetrieb praktische Lösung, die aus Sicht des Behinderten als Diskriminierung verstanden werden kann.

Ich habe einmal einem 6-Jährigen beim Schwimmunterricht ein Schwimmbrett an den Kopf geworfen und damit verhindert, dass er ein Mädchen, das nicht schwimmen konnte, ins tiefe Becken stößt. Er hörte mich nicht, und der Weg war zu weit, um hinzulaufen. Es wird deutlich: Ob eine Handlung als aggressiv/gewaltvoll beurteilt wird, ist vor allem von der Intention, aber auch von der Perspektive, den kulturellen Normen, der aktuellen Moral und/oder den gängigen pädagogischen Leitideen abhängig.

Dementsprechend ist es nicht leicht, das Phänomen Aggression zu definieren. In Anlehnung an den Aggressionsforscher Nolting gibt es in den verschiedenen Auffassungen von Aggression drei gemeinsame Merkmale:

- auf Schädigung ausgerichtetes Verhalten (nicht als Emotion)
- Intention und
- Abweichung von der Normalität (Nolting 2011, S. 14).

In den psychologischen Definitionen wird der letzte Aspekt nicht aufgegriffen. Er taucht jedoch regelmäßig in populistischen Beurteilungen auf. Die Aussage: „Der ist ja nicht normal!“ erklärt die Leitkultur zum Axiom der Beurteilung. Doch was z.B. im Faschismus als normal galt, ist heute hoffentlich ausgeräumt.

Die kulturunabhängige quantifizierbare Perspektive, dass Täter jemandem Schaden zufügen wollen und eine gerichtete bewusste Intention haben, ist laut Nolting ebenso nicht immer eindeutig fassbar. So ist es fraglich, ob ein Kind, das einem anderen im Fußball gegen das Schienbein tritt, einen Schaden zufügen wollte. Seine Intention ist von außen nicht immer beurteilbar. „Ich wollte den Ball treffen und nicht das Schienbein“ – oder war es doch ein taktisches Foul?

„Wie immer man definiert, eine scharfe Grenze zwischen aggressiven und nichtaggressiven Handlungen lässt sich nicht ziehen“, so Nolting (ebd., S. 19).

## 3. Was bedeutet dies nun für die psychomotorische Herangehensweise?

Braucht der Psychomotoriker bei seiner praktischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Definitionen? Meines Erachtens ist eine pädagogische Haltung, welche nicht diagnostiziert, kategorisiert und generalisiert, die beste Haltung, um aggressiven Verhaltensweisen zu begegnen. Genauso, wie man keine Sonderpädagogik benötigt, benötigt man keine besondere Pädagogik für Kinder, welche aggressives Verhalten zeigen.

Aus einer gefestigten pädagogischen Grundhaltung heraus ergeben sich spontan und im Prozess des Miteinanders Handlungsweisen, welche auf die Situation und die Betroffenen, den Übungsleiter und Therapeuten eingeschlossen, passen.

Dementsprechend ist kein standardisiertes Programm zur Aggressionsminderung sinnvoll. Die Benennung von Kursen als Anti-Aggressionstrainings stigmatisiert, grenzt aus, zentriert den Fokus auf eine, wie oben beschrieben, schwammige Kategorie, welche dem einzelnen Menschen, seinen Bedürfnissen, Grenzen und Potenzialen nicht gerecht wird. Schubladendenken und Ausgrenzung in jeglicher Hinsicht stehen im Widerspruch zum egalitären Ansatz der Psychomotorik.

Ziel der psychomotorischen Förderung ist unter anderem die Ausbildung eines positiven Selbstkonzeptes als Grundlage sozialer Kompetenz. Zimmer beschreibt im Sinne der humanistischen Psychologie den Menschen als Wesen, das nach Autonomie und Selbstverwirklichung strebt, das als körperlich-psychische Ganzheit ziel- und sinnorientiert handelt und gerade durch die Möglichkeit der freien Selbstentfaltung gleichsam sein soziales Wesen kultiviert (Zimmer 1999, S. 26 ff.).

Die Methode ist das wertorientierte Handeln, das kooperative Miteinander, die Beteiligung, das Zuhören und das Anbieten realistischer transparenter Beziehungen.

## 4. Wie entsteht aggressives Verhalten?

Eine gängige Vorstellung ist, dass Aggressionen sich aufstauen können, dass sie sich ihren Weg bahnen, wenn man versucht, sie zu unterdrücken. Man müsse sie kanalisieren und abbauen, damit nichts Schlimmes passiert (Nolting 2011, Ziff. 2.1). Sie sei eine Art Energie oder auch ein Trieb, der dem Menschen inne läge und domestiziert werden müsse. Aber diese Theorien, welche immer noch sehr populär sind, konnten nicht belegt werden (Nolting 2011, S. 49 ff.).

Positiv gedeutet wird Aggression von manchen populistischen Autoren in dieser Art des psychoanalytischen