



Aggression – und dann?

Aggressionen sind ein notwendiger Teil jedes Familienlebens, ja, jeder menschlichen Beziehung. Aggressionen finden im privaten wie im beruflichen Kontext statt. Gleichzeitig wird so getan, als kämen wir sehr gut ohne Aggressionen aus, als wäre es das oberste Ziel unseres Zusammenlebens eine auseinandersetzungsfreie Zeit, ohne Konflikte, ohne Disput zu haben. Dem ist nicht so. Unsere Aggressionen sind Teil unserer ursprünglichen „natürlichen“ Grundgefühle: Angst, Trauer, Sexualität, Liebe und ja: Aggression.

Aggression und Gewalt sind nicht dasselbe. Außer sich sein, sich nicht mehr beherrschen können, fast ohnmächtig vor Wut sein, sich wie fremdgesteuert empfinden, so beschreiben Kursteilnehmer/-innen ihren Zustand kurz vor oder bei ihrem Ausbruch von Aggressivität. Andere fühlen sich wie eingefroren, unfähig, ihre Gefühle zu äußern, fast bewegungsunfähig, erstarrt. Wir kennen diese fast automatischen Reaktionen Angriff, Flucht und Starre. Gewalt begegnet uns jeden Abend im Fernsehen. Wie viele ge-

spielte Morde werden es heute Abend auf den unterschiedlichen Sendern wieder sein? Wie viele echte Tote begegnen uns in den Nachrichten, täglich!

Keine Angst vor meiner eigenen Aggression zu haben, keine Angst vor der Aggression anderer zu haben, das könnten wir besser lernen und einüben. Die Kenntnis meiner Art, aggressiv zu sein, wie ich mit Aggressivität anderer umgehen kann, den Umgang mit meinen Gefühlen, mich selbst besser einschätzen lernen, das können wir

üben. Das gilt nicht für Alarmsituationen, wie einem unmittelbar drohenden Unfall, in dem unsere automatisierten Reaktionsmuster unser Leben retten können. Das gilt für den ganz normalen Alltagswahn-sinn, unseren Alltagsstress „bei dem wir gleich platzen“ könnten. Wie das gehen kann, soll hier beschrieben werden.

Wenn ich meine Aggression nicht kenne, ist das wie die Büchse der Pandora: Ich weiß nicht, was passieren wird, welches „Monster“ versteckt sich in mir? Die gute

Welchen Grad an Menschlichkeit jede Gruppe erreicht, lässt sich an dem Bezug ablesen, den sie zu den unangepassten und nicht konformen Menschen hat.

Jesper Juul

Im Folgenden lesen Sie Auszüge aus beiden Angeboten:

Schon die Grundgefühle der Kinder (Angst, Trauer, Sexualität, Liebe, Aggression) werden eingeschränkt. Aggression und Sexualität sind bei Kindern nicht erlaubt. Das ist viel mehr als eine unglückliche Tendenz. Es handelt sich vielmehr um eine Vernachlässigung. Diese Vernachlässigung bedeutet, dass es Kindern nicht erlaubt ist, so zu sein, wie sie sind. Dabei sind diese Grundgefühle unheimlich wichtig für alle Menschen, besonders für ihre gemeinsamen Beziehungen. Man kann Gefühle nicht verstecken. Doch das fordern wir, wenn wir zu unseren Kindern sagen: „Du darfst wütend sein, aber nicht schlagen. Du darfst traurig sein, aber bitte hör auf zu weinen. Du darfst lieben, aber sei kontrolliert.“ Wir behandeln Kinder mit Wutanfällen wie ein Virus: „Sei bitte lieb, mein Kind!“

Ohne freien Zugang zu unseren Aggressionen wären wir nicht in der Lage, unsere Ziele zu formulieren und zu verfolgen. Zu konkurrieren, uns zu wehren. Grenzen zu setzen, unsere eigene Integrität zu wahren. Und wir könnten nicht unsere Lieben verteidigen.

Richtig oder falsch?

Aggression führt zu Gewalt > Gewalt führt zu Krieg > deshalb wollen wir keine Gewalt. Die falsche Schlussfolgerung daraus lautet: „Wir wollen keine Aggression!“

Es ist doch nicht so, dass Aggression sich automatisch zu Gewalt entwickelt. Alle 2-jährigen Kinder beißen. 2- bis 3-Jährige hauen und schlagen. Das ist normal. Woher kommt die Hysterie? Wenn Eltern Angst vor Aggression haben und nur süße Kinder wollen, werden die Kinder davon wahnsinnig. Doch was könnten wir tun? Wir sollten unseren Kindern (und anderen Erwachsenen) sagen, was wir wollen! Und uns danach besser wegrehen und sicher nicht auf Zustimmung hoffen.

Die existenziellen Wurzeln von Aggression sind, dass sich alle Menschen, jeglicher Kulturen, wertvoll fühlen möchten. Alle empfinden eine große Loyalität gegenüber nahestehenden Menschen. Alle wollen mitmachen, kooperieren. Aggressivität braucht, wie andere Grundgefühle, mindestens eine Kindheit lang, bis man sie konstruktiv verwenden kann. Entwi-

cklungspsychologisch ist es falsch zu sagen, dass man nur reden darf, um Konflikte zu lösen. Kinder schaffen das nicht. Kinder handeln zuerst, ohne zu denken. Ein blockierter, dysfunktionaler, zwischenmenschlicher Prozess ist dadurch gekennzeichnet, dass wir uns nicht oder wenig wertgeschätzt fühlen. Die Auswirkungen sind Reizbarkeit, Irritation, Frustration, Zorn, Wut, Hass, selbstzerstörerisches Verhalten, psychosomatische Symptome/ unterdrückte Symptome.

Wir nennen unser Gegenüber „aggressiv“, anstatt es zu fragen: „Warum bist du wütend? Was brauchst du von mir?“ Je weniger wir wahrgenommen werden mit unserer Frustration, desto lauter werden wir, unter Umständen auch mit physischer Gewalt. Wir sollten lernen, gewaltsames Verhalten als Einladung zu betrachten. Als eine Aussage wie: „Hallo, mir geht es nicht gut! Könnte bitte jemand in meine Denk- und Gefühlswelt kommen und mir helfen, herauszufinden, was ich besser machen kann?“

Fünf Schritte für ein angemessenes erwachsenes Verhalten

Fünf Schritte, die Kindern, Jugendlichen, wie auch Erwachsenen, helfen, eine persönliche Sprache zu entwickeln:

Dialog – Das große Geheimnis des Dialogs: Ich mache mich frei, „leer“ von meinen Vorurteilen, Meinungen, Haltungen, Zielen, Dialog ist keine Einbahnstraße, für Dialog gibt es keine wiederholbare Methode. Dialog ist: Achtsamkeit, sich einlassen. **Interesse** – Wir müssen uns wirklich für den anderen interessieren. Wenn das nicht so ist, besser kein Schauspiel inszenieren. Denn: „Man merkt die Absicht und ist verstimmt“ (J. W. v. Goethe). Wenn ein Kind oder Jugendlicher aggressiv war und über einen Zeitraum aggressives Verhalten gezeigt hat, können wir uns fast sicher sein, dass sich in seinem Umfeld Erwachsene befinden, die ihm etwas vortäuschen. Wir könnten für das Kind eine Chance sein, sein Vertrauen in Erwachsene wiederzugewinnen. Hinter Fragen kann man sich gut verstecken. Und man bekommt nur Antworten. Nur wer antwortet, zeigt sich und macht sich verletzlich. Dazu gehören persönliche Äußerungen, die mit „ich“ beginnen.



von
Mathias Voelchert

Nachricht ist: Wir können es schaffen, unsere Gefühle wieder in unseren Besitz zu nehmen. Schon Fritz Perls, der „alte“ Gestalttherapeut, brachte es auf den Punkt: „Ich besitze meine Gefühle – nicht umgekehrt“. Wir können langsam lernen, uns selbst etwas besser zu steuern. In seinem viel beachteten Buch „Aggression – Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist“ liefert Jesper Juul eine Analyse und beschreibt einen hilfreichen Umgang mit unserer eigenen Aggression. In den Seminaren „Aggression und dann?“ arbeite ich zusammen mit den Kursteilnehmer/-innen in verschiedenen Übungen und im gemeinsamen Gespräch daran, sich selbst besser kennenzulernen und individuelle Alternativen zu entwickeln.

Neugierde – Ich befreie mich von der Geschichte, die ich gehört habe. Ich schaffe Raum für Dinge, die ich noch nicht gehört habe. Ich teile mit, was ich verstanden habe. Feinde der Neugierde sind: Die Definitionsmacht der Erwachsenen und die Behauptung, die Wahrheit schon zu wissen.

Anerkennung – Ich versuche den Sinn, die Motivation, die hinter dem Verhalten (des Kindes, des Gegenübers) stecken könnte, nachzuvollziehen. Ich versuche, mich in die Lage eines anderen Menschen hineinzuversetzen.

Persönliche Rückmeldung – Was passiert in mir, wenn ich dir zuhöre? Persönliche Sprache beginnt mit: „Ich“. Ich versuche, mich in die Lage des anderen Menschen hineinzuversetzen.

„Eine dänische Studie aus dem Jahr 2012, zeigt, dass 24 Prozent der Jungen sich nicht besonders wohl im Kindergarten fühlen. (...) Diese Prozentzahl ist von den Erzieherinnen (meist Frauen) bestätigt worden: Sie behaupten, dass 22 Prozent der Jungen „Problemkinder“ seien, weil sie ihren Ärger und Frust „ausleben“ würden. (...) Jedes vierte Kind wird demnach im Alter von drei bis sechs Jahren als „Problemkind“ charakterisiert, und nur sehr wenige dieser Kinder waren in ihren Familien Opfer von Verwahrlosung und Missbrauch. Das ist auf beruflicher wie nationaler Ebene ein Skandal für ein System, das sich als Vorbild für andere Länder dieser Welt versteht.“ (Zitat Jesper Juul, Aggression)

Das Ausblenden und Schuldzuweisen an „Symptomträger“ führt uns nur weiter in die Irre. Wir sollten eiligst konstruktive Wege finden, um mit dem Phänomen Aggression hilfreicher umzugehen. Konstruktive Aggression ist wie Sexualität und Liebe: Alle drei machen Leben möglich, bereichern unsere Beziehungen, führen zu tieferen Einblicken und einer besseren Lebensqualität. Wir haben bislang versucht, die Probleme zu beseitigen, indem wir immer mehr Kinder mit Diagnosen versehen haben. Kinder kommen unschuldig zu ihrem Verhalten. Überhäuft man ihr Dasein mit Schuld und Schuldgefühlen, ist das für ihre geistige Gesundheit schädlich. Wenn wir Erwachsenen nichts dazulernen, wird das Verhalten der Kinder später von Schuld und Schuldgefühlen geprägt sein.

Aggressives Verhalten eines Kindes oder Jugendlichen ist nur ein Symptom. Je besser die Beziehung der Eltern, Erzieher/-in-

nen, Lehrer/-innen zum Kind wird, desto schneller wird sich das Verhalten des Kindes oder Jugendlichen ändern. Die Unterscheidung und die Integration von konstruktiven und destruktiven Konflikten dauert die ganze Kindheit lang!

Konstruktive Konflikte ermöglichen uns, uns wertvoll zu fühlen. Konstruktive Konflikte haben keine Gewinner, und sie stärken die Beteiligten. Destruktive Konflikte hingegen kommen an kein Ende. Sie wiederholen sich. Destruktive Konflikte lähmen und schwächen die Beteiligten.

Wir haben eine antiaggressive Haltung etabliert. Aggressiv sein, Dampf ablassen, ist out. Gerade noch im Sport erlaubt. Doch wohin mit dem Dampf? Die Folge davon: Wir kommen immer mehr unter Druck.

Also Dampf ablassen, nur wie? Auch hierzu ein paar Ideen: Gibt es eine antiaggressive Haltung bei mir? Was könnte die Quelle meiner antiaggressiven Haltung sein? Ist sie in dem Kulturkreis, in dem ich lebe, zu finden? Ist sie eher moralisch? Ist sie philosophisch oder vielleicht politisch motiviert? Ist sie in meinen Kindheitserfahrungen zu finden? Ist sie geschlechtsspezifisch?

Mein Umgang mit meiner Aggression: Wie sieht die Ausdrucksform meiner Aggression aus?

Wie finde ich Wege, wie ich meine Aggression ausdrücken kann? Richte ich meine Aggression eher gegen mich? Beschuldige ich eher mich? Eher die anderen? Schlucke ich den ganzen Ärger herunter und versuche, ausgleichend zu sein?

In ihrer Dankesrede zum Friedenspreis des Deutschen Buchhandels erzählte Astrid Lindgren vor über 30 Jahren folgende Geschichte: „Eines Tages hatte ein kleiner Junge etwas getan, wofür er nach Meinung seiner Mutter eine Tracht Prügel verdiente, die erste in seinem Leben. Er sollte nun im Garten selber nach einem Stock suchen und ihn der Mutter bringen. Ihr Sohn kam weinend zurück und sagte: „Ich habe keinen Stock finden können, aber hier hast du einen Stein, den kannst du ja nach mir werfen.“ Da fing auch die Mutter an zu weinen, denn plötzlich sah

sie alles mit den Augen des Kindes. Sie nahm ihren Sohn in die Arme. Dann legte sie den Stein auf ein Bord in der Küche. Dort blieb er liegen, als ständige Mahnung an das Versprechen, das sie sich in dieser Stunde selber gegeben hatte: niemals mehr Gewalt!“

Aggression ist eine Lebenskraft. Wut ist ein lebensnotwendiges Gefühl. Deshalb hat uns die Natur mit der Bereitschaft zur Aggression ausgestattet. Unsere Fähigkeit zur Aggression stellt unserem Körper die Energie bereit, die für unser Überleben als Individuum nötig ist. Wir können aggressiv sein, wenn unsere Grenzen verletzt werden oder wenn wir uns bedroht fühlen. Meine Wut blockiert mein Denken, das muss ich wissen. Schnell bin ich „außer mir“, und „ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen“, wenn meine tiefer liegenden Hirnregionen (wie das Stammhirn) übernommen haben. Die Denkfähigkeit lässt nach, instinktives Handeln beginnt, die Wahrnehmung verengt sich zum Tunnelblick. Der kleine Bruder der Wut ist der Ärger, er gibt uns die Kraft, die wir brauchen, um unsere Ziele doch noch zu erreichen. Ärger regt zum Handeln an, das ist ein wichtiger Impuls. Was den einen ärgert, lässt den anderen kalt. Unser Ärger zeigt unsere persönlichen Grenzen an. Ärger wird nicht nur durch körperliche Angriffe ausgelöst, sondern ebenso durch psychische. Demütigung, soziale Ausgrenzung. Abwertung löst Ärger aus. (Ein Beispiel sind die verbalen Angriffe in Fußballstadien auf dunkelhäutige Spieler durch Zuschauer und die daraus folgenden Reaktionen.)

Zorn – für viele besser als Verzweiflung. Entscheidend ist die Fähigkeit, mein Gefühl wahrzunehmen und damit umzugehen: Wie sieht mein Umgang mit meinen Aggressionen aus? Wie sieht meine Ausdrucksform der Aggression aus? Ich finde Wege, wie ich meine Aggression ausdrücken kann. Ich finde Wege, meine Aggression direkt, an einem neutralen Ort, zu entladen. Meine Aggression kann ich auch schlucken, dann steigt sie oft als Sarkasmus, Abwertung, beißende Ironie, wieder auf. Findet meine Aggression keinen Ausdruck im Außen, wendet sie sich gegen

Bindung, Zugehörigkeit und Akzeptanz sind überlebenswichtig. Sind sie bedroht, reagieren die Alarmsysteme des menschlichen Gehirns. Als unmittelbare Folge zeigen sich Angst und Aggression.

Prof. Dr. Joachim Bauer

mich selbst in Form von Autoaggression. Autoaggression kann sein: Ritzen bei Jugendlichen, Süchte, Arbeitssucht etc. Richte ich meine Aggression eher gegen mich? Beschuldige ich eher mich? Eher die anderen? Schlucke ich den ganzen Ärger und versuche ausgleichend zu sein?

Veränderung wird ermöglicht durch belastbare Beziehungen. Jeder kann sich nur selbst dazu entscheiden, sich zu entwickeln. Dazu ist es erforderlich, sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist. Wir können es schaffen, unsere Wutausbrüche zu steuern und mit der Wut der anderen konstruktiv umzugehen. Dabei sollten Probleme zwei Prozesse durchlaufen: einen Heilungs- und einen Lernprozess. Die beiden Kreise in der Grafik, der Gewalt und der Gewaltlosigkeit, beruhen auf Erfahrungen und Umfragen des Domestic Abuse Intervention Programs in Duluth, Minnesota, USA. ■

SEMINAR ZUM THEMA

Aggression – und dann?

3-tägiger Workshop mit Mathias Voelchert
24.–26. Oktober 2014 und 01.–03. Mai 2015 in München

LITERATURTIPP



Jesper Juul
Aggression – Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist
Fischer Verlag
Frankfurt am Main 2014
ISBN 978-3-596-19723-1

AUTOR

Mathias Voelchert, systemischer Coach, Autor, Betriebswirt, Unternehmer, Leiter familylab.de – die familienwerkstatt. Er hat zu Partnerschaft, Beziehung und Trennung verschiedene Bücher geschrieben („Trennung in Liebe“, „Chancen verlieben sich“, „Paare im Wandel“), CDs und DVDs veröffentlicht. Er hat das familylab in Deutschland gegründet und arbeitet zusammen mit dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul. Er hat zwei Kinder und lebt in München. Er berät Familien, Schulen und Unternehmen. „familylab“ ist die vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul gegründete internationale Organisation zur Elternberatung, deren Philosophie auf den Grundwerten Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, Verantwortung und Gemeinschaft basiert.

KONTAKT

www.familylab.de

Physische, sexuelle Gewalt – Der Macht- und Kontrollkreis



Die Grafik zeigt, wie sich Partner, hier insbesondere der Mann, verhalten können, um Macht und Kontrolle über den Partner zu erhalten. Natürlich können auch Frauen ein ähnliches Verhalten ausüben.

Gewaltlosigkeit – Der Kreis der Gleichwertigkeit



(Quelle: Mit freundlicher Genehmigung Duluth Model Minnesota, USA)

Die Grafik zeigt, wie sich Partner verhalten können, um Gewaltlosigkeit und Gleichwertigkeit, zusammen mit dem Partner, zu leben. Der gelbe Kreis stellt sozusagen den gelösten Aspekt des blauen dar. Die Geschlechterrollen sind manchmal austauschbar, und natürlich können auch Frauen ein ähnliches Verhalten ausüben.