

Donata Oerke

# Die positive Kraft der Aggression

## Aggressionsarbeit ist Friedensarbeit

Seit über zwanzig Jahren arbeite ich mit dem Ansatz der positiven Aggression, der in den siebziger Jahren durch George Bach (1942 bis 1986) nach Deutschland gekommen ist. Seine Bücher »Keine Angst vor Aggression« und »Streiten verbindet« sind heute noch aktuell. Die Kernaussage lautet: Menschen gewinnen an Klarheit, Kraft und Lebendigkeit, wenn sie sich erfolgreich mit ihren Aggressionen auseinandersetzen. Oft kommt die Idee für eine gute Lösung nach dem ritualisierten Wutausdruck wie von selbst.

### Ritualisierter Zweikampf

Während eines Mitarbeitertrainings in einem deutschen Wirtschaftsunternehmen kommen die Konflikte zwischen MitarbeiterInnen und ihrer Führungskraft auf den Tisch. Die Atmosphäre wird immer geladener, während sie von ihren Schwierigkeiten berichten. Auf meine Frage, mit welchen Ressourcen sie die schwierigen Themen positiv wandeln können, bekomme ich zur Antwort: »Da sind wir noch nicht, wir haben noch so viel Wut im Bauch, dass wir uns dem Positiven noch nicht zuwenden können«. Ich bin beeindruckt von ihrer feinen Wahr-

nehmung. Aufgrund des Kontextes (Wirtschaftsunternehmen) und des Auftrags (Mitarbeiterschulung) hatte ich mich dagegen entschieden, den sonst so vertrauten Weg des Wutausdrucks zu gehen. Da ich Batakas dabei habe, lade ich die Mitarbeiter zum ritualisierten Wutabbau ein. Batakas sind schaumstoff-gepolsterte Keulen, mit denen man in einem fairen, ritualisierten Zweikampf seine Wut miteinander austoben kann. Nach mehreren Runden des Batakazweikampfes haben die MitarbeiterInnen ihre Wut ausgedrückt und lachend können sie sich nun der Aufgabe zuwenden, eine konstruktive Lösung zu finden.

Zwei Dinge werden deutlich: Erstens blockiert Wut das Denken, wenn sie nicht ritualisiert entladen wird. »Wut verklebt das Gehirn«, heißt es bei Bach. Zweitens lässt sich ritualisierte Wutarbeit überall sinnvoll einsetzen, wo Menschen dafür offen sind und ich mich traue, dieses ungewöhnliche Mittel einzusetzen.

### Aggression ist ursprünglich neutral

Außer sich sein vor Wut; die Kontrolle verlieren; Angst haben; Schmerzen erleiden; Ohnmacht, Gewalt und Blut ... sind unsere Assoziationen. Die meisten Menschen verbinden mit Aggression

etwas Negatives. Dabei zählen Tatkraft, Mut, Engagement ebenso dazu. Denn Aggression stammt vom lateinischen »agredere« ab und bedeutet: an etwas herantreten, etwas in Angriff nehmen. Aggression ist also vom Ursprung her neutral und benennt eine menschliche Antriebsenergie. Aggression ist der psychologische Begriff für Gefühle wie Ärger, Wut und Zorn. Ärger ist die kleine Wut, Zorn ist die große. Beide gehören zum Bereich der menschlichen Grundgefühle. Unser biologisches Programm namens Ärger stammt noch aus der Steinzeit. Es diente dem Überleben des Einzelnen. Auch bei uns eher »verkopften« Menschen reagiert, wenn uns der Ärger überkommt, unser Körper: Das Herz schlägt schneller, der Organismus gerät in Alarmbereitschaft. Beine und Arme sind bereit, zu flüchten oder zu kämpfen. Die Denkfähigkeit lässt nach. Diese Reaktionen werden von Hirnregionen gesteuert, die für instinktives Handeln zuständig sind. Jetzt ist nicht die Zeit für intellektuelle Streitgespräche, sondern für schnelle Körperreaktionen. Die Wahrnehmung verengt sich, der Tunnelblick setzt ein. Für dialektische Betrachtungen im Sinne von »Alles hat zwei Seiten« ist kein Raum. Stattdessen wird gewichtet: »Ich bin gut, du bist böse!«

### **Angst und Wut sind lebensnotwendige Grundgefühle**

Weshalb hat die Natur uns mit der Bereitschaft zur Aggression ausgestattet, wenn diese uns doch so hinderlich ist und so viel Leid verursacht? Daniel Casriel, ein amerikanischer Psychiater (1924 bis 1983), der die Bonding Therapie entwickelte, geht davon aus, dass es fünf Grundgefühle gibt, die einen konkreten Sinn im Leben haben. Dies sind Liebe, Freude, Angst, Trauer und Wut. Sie gehören zur menschlichen Grundausstattung wie unsere Fingernägel oder Zähne. Liebe und Freude sind die gern genossenen Gefühle, sozusagen unser Motivationssystem. Angst dient uns als Frühwarnsystem, das uns auf Gefahren aufmerksam macht. Trauer erleben wir als Reaktion auf einen Verlust und dient der Verarbeitung. Wut

stellt die Energie bereit, die für unser Überleben als Individuum nötig ist. Wir erleben sie, wenn unsere Grenzen verletzt werden oder wenn wir uns bedroht fühlen. Die kleine Wut – der Ärger – gibt uns die Energie, die wir brauchen, um unsere Ziele zu erreichen.

Der Kriegsgott Mars galt in der Antike auch als der Gott des Frühlings und der Bauern. »Der Salat schießt« oder »die Bäume schlagen aus« sagen wir. Es wird deutlich: Aggression ist eine Lebenskraft. Kein Küken käme aus dem Ei, kein Kind auf die Welt, wenn es nicht seine aggressive Kraft nutzen würde. Wenn wir Ärger erleben, so ist das ein Anzeichen dafür, dass für uns etwas nicht stimmt. Der Ärger fordert uns auf, etwas zu ändern. »Wo ich mich ärgere, muss ich handeln!« sagt die Kinder- und Jugendpsychologin Charlotte Bühler, Wegbereiterin der humanistischen Psychologie (1893 bis 1974).

Was aber ist nötig, damit wir dieses alte »Programm« in heutigen Kontexten sinnvoll nutzen können? Ärger ist ein Gefühl und unterliegt als solches seiner eigenen Logik. Ärger ist subjektiv, denn was den einen ärgert, ärgert den anderen noch lange nicht. Ärger ist so etwas wie eine Alarmmeldung, die anzeigt, dass jemand unsere Grenzen überschreitet, dass unsere Ressourcen bedroht sind oder – im Extremfall – gar das eigene Leben in Gefahr ist. Ob das den realen Fakten entspricht oder ob es nur aus der Sicht des Betrachters so ist, den emotionalen Reaktionen ist dies herzlich egal. Läuft das Ärgerprogramm erst einmal an, ist es schwer zu stoppen.

Neuere Untersuchungen belegen, dass das Ärgerprogramm durch psychische Verletzungen gleichermaßen ausgelöst wird wie durch körperliche Verletzung. Das lässt die Schlussfolgerung zu, dass soziale Ausgrenzung, Demütigung oder Abwertung auch als bedrohlich interpretiert werden. In der Frühgeschichte der menschlichen Entwicklung war die Notwendigkeit der Zusammenarbeit mit anderen noch wesentlich größer als heute. »Der Aggressionsapparat

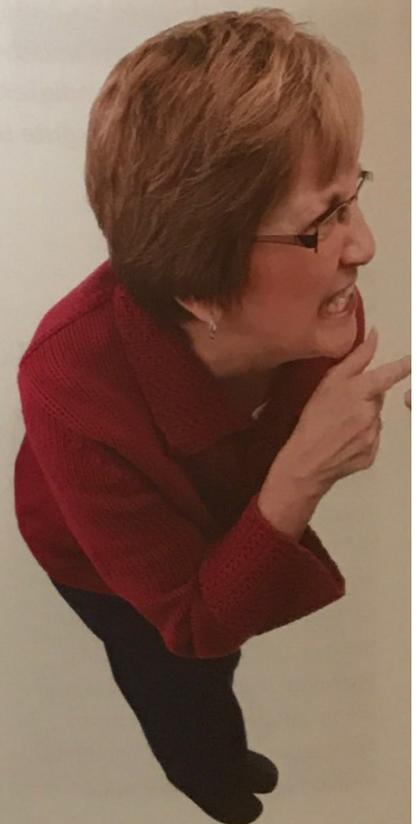
erweist sich als Hilfssystem des Motivationssystems: Bindung, Akzeptanz und Zugehörigkeit sind überlebenswichtig. Sind sie bedroht, reagieren die Alarmsysteme des menschlichen Gehirns. Als unmittelbare Folge zeigen sich Angst und Aggression.«<sup>1</sup>

### **Das biologische Ärgerprogramm**

In Konfliktsituationen springt das biologische Ärgerprogramm an. Je höher die Wellen der Gefühle schlagen, desto mehr übernimmt der Mandelkern die Führung. »Tiere, bei denen der Mandelkern entfernt oder abgetrennt wurde, kennen weder Furcht noch Wut, verlieren den Antrieb für Wettbewerb und Kooperation und erkennen nicht mehr ihre Stellung innerhalb der sozialen Ordnung ihrer Art. Ihre Emotionen sind matt oder fehlen ganz.«<sup>2</sup> In Konfliktsituationen, in denen es für uns um etwas Wichtiges geht, kochen die Emotionen besonders hoch. Wie können wir in solchen Situationen mit dem starken Ärger umgehen? Wenn wir nichts tun, bleiben die Stresshormone im Körper aktiv und bestimmen unser Handeln.

<sup>1</sup> Vgl. Joachim Bauer, S. 61.

<sup>2</sup> Vgl. David Golemann, S. 33



Dabei kann der Ärger drei verschiedene Wege nehmen. Er kann sich erstens als direkte Aggression bis hin zur Gewalt entladen. Eine zweite Variante ist die indirekte, nicht gelebte Aggression. Der Ärger taucht in den Untergrund ab und kommt in Form von giftigen Bemerkungen, Ironie oder Abwertungen zum Vorschein. Indirekte, passive Aggression ist hierfür der Fachbegriff. Die dritte Möglichkeit: Findet die Aggression kein Ventil nach außen, wandelt sie sich in Autoaggression, Aggression gegen die eigene Person. Unter Jugendlichen weit verbreitet ist das Ritzen der Haut mit einem Messer oder einer Rasierklinge. Untersuchungen der Ulmer Uniklinik besagen, dass jeder vierte Jugendliche auf diese Weise schon einmal Hand an sich gelegt hat. Autoaggression hat viele Gesichter. Die Süchte gehören dazu, auch die bei uns kulturell eher anerkannte Arbeitssucht, sowie der Bereich der Psychosomatik. Hier reicht die Palette von der Übersäuerung des Magens («Ich bin sauer») über

Kopfschmerzen, Magengeschwüre, entzündliche Krankheiten wie Rheuma, Rückenbeschwerden bis hin zu Angstzuständen.

Friedrich Glasl beschreibt in seinem Buch »Konfliktmanagement« neun Stufen der Konflikteskalation. Die Stufen machen deutlich, wie bei fortschreitender Konflikteskalation die Gefühle immer mehr die Oberhand gewinnen und die Fähigkeit offener Wahrnehmung und logischem Denken in den Hintergrund tritt. Das biologische Überlebensprogramm übernimmt die Führung, oft mit fatalen Folgen.

Für die Konfliktlösung kommt es darauf an, dass das Ärgerprogramm nicht zu vehement anspringt und die Beteiligten nicht auf der emotional-körperlichen Ebene davon völlig vereinnahmt werden. Der Ansatz der positiven Aggression geht davon aus, dass es hilfreich ist, die vorhandene Energie körperlich zu entladen. Statt langer Redeschleifen, in denen sich die Aggression indirekt durch Abwertungen etc. ausdrückt, wird die Aggressionsenergie direkt durch Rituale ausgedrückt, die einen Wutabbau ermöglichen.

#### *Faires Streiten verbindet*

Die Rituale beinhalten eine Vielzahl positiver Komponenten. Sie finden nach klaren Regeln statt. Es wird ein Rahmen von Fairness und gegenseitigem Respekt hergestellt. Beide Parteien müssen sich einig sein, welches Ritual sie nutzen wollen. Hier werden nur einige Rituale aufgezählt: der Batakazweikampf, verschiedene Schiebewebungen, der Vesuv, die Kopfnuss. Sie lernen ihre aggressiven Impulse so weit zu kontrollieren, dass sie auf Zuruf zu stoppen sind, und erleben, dass sie selbst »Herr bzw. Frau in ihrem Haus« sind und nicht die Wut. Das ist besonders wichtig in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Sie machen die Erfahrung, dass ihre Wut ernst genommen wird und sie einen Raum haben, wo sie ihre Aggression ausleben können, ohne sich oder andere zu verletzen.

Bei vielen Ritualen erfahren die Konfliktparteien, dass sie einander brauchen, um ihre Wut auszuagieren. Beim Batakazweikampf können sich große und kleine, starke und schwächere Menschen miteinander austoben, ohne sich zu verletzen oder durch die unterschiedliche Größe und Kraft beeinträchtigt zu sein. Die Unterschiedlichkeit ist hier kein Hindernis sondern eine Aufgabe, kreative Lösungen zu finden, in denen sich die »Streithähne« begegnen können. Beim Batakazweikampf halten sich die Konfliktparteien die ganze Zeit an den Händen. »Auch wenn ich auf dich wütend bin, ich lasse dich nicht los«, ist die nonverbale Botschaft, die dadurch vermittelt wird.

Oft enden diese Rituale mit einem gegenseitigen Wohlwollen oder auch spontanem Lachen. Wie nach einem Sommergewitter hat die drückende Schwüle einer gereinigten Atmosphäre Platz gemacht. Das hilft, wieder klar denken zu können, und stärkt die Selbstwahrnehmung. Durch das präsentere Körpergefühl ist auch der Zugang zu den Emotionen und Bedürfnissen leichter. »Um was geht es mir wirklich?« diese Frage lässt sich im Angesicht seines Gegenübers leichter beantworten. Vielfach entstehen nach den Ritualen spontane Angebote oder Lösungsideen, die den Klärungsprozess vorantreiben.

#### *Ein ritualisierter Ausbruch entlädt Spannung und klärt*

Der ritualisierte Wutabbau ist ein wichtiger erster Teil einer konstruktiven Konfliktarbeit. Nach dem Lösen der körperlichen Spannung gilt es, die gewonnene Klarheit zu nutzen und nach einer gemeinsamen Lösung zu suchen. Ein in Trennung lebendes Paar suchte Unterstützung für den Trennungsprozess und die Regelung der finanziellen Angelegenheiten sowie bei der Frage, bei wem die 10jährige Tochter leben soll. Nach kurzer Zeit wurde deutlich, dass aufgrund alter Verletzungen und daraus resultierender Wut ein klärendes Gespräch nicht mög-



lich war. Auf der Skala des Eskalationsmodells nach Glasl hatten sie die Stufe »Gemeinsam in den Abgrund« erreicht. Statt auf der Gesprächsebene weiterzuarbeiten, schlug ich die Aggressionsübung »Vesuv« vor. Meine Idee war, ihnen ein Ventil für die aufgestaute Wut anzubieten, um dadurch die Voraussetzung zu schaffen, dass sie sinnvoll miteinander reden könnten. Am nächsten Termin würde zuerst die Frau ihren »Vesuv« zeigen, also ihre Wut und Verletzung ausdrücken, während der Mann nur zuhört. Beim darauf folgenden Termin wären die Rollen umgekehrt. Das Paar ließ sich auf meinen Vorschlag ein und bereits am Ende der nächsten Sitzung bot die Frau nach ihrem Vesuv spontan eine Lösung an, die zur Grundlage einer konstruktiven Lösung wurde. Das wäre ohne die Entladung der aufgestaute Wut undenkbar gewesen.

Paaren, die sich nichts mehr zu sagen haben, deren Beziehung scheinbar tot ist, fehlt es oft daran, die lebendige Kraft der Aggression für ihre Beziehung zu nutzen. Mutig an sich und andere heranzutreten, sich im Rahmen bestimmter Regeln offen zu begegnen, eine Auseinandersetzung zu riskieren, das kann eine lebensförderliche Dynamik in die Beziehung zurückbringen.

### Von Ronja Räubertochter lernen

Es gibt allerdings ein gewichtiges Hindernis auf diesem Weg der Arbeit mit positiver Aggression. Die meisten Menschen haben Angst vor Aggression, sie gehen ihr lieber aus dem Weg und erklären, dass Aggression etwas Destruktives sei, das es zu meiden gilt. Dies trifft sowohl für Klienten als auch für viele professionelle BeraterInnen zu. Statt zu lernen, wie man die vermeintlich destruktive Energie konstruktiv nutzen kann, läuft das Vermeidungsprogramm. Der Ansatz der positiven Aggression bevorzugt die aktive Auseinandersetzung mit Ärger und Wut. Es gilt, Fragen zu klären wie: Wann und wie erlebe ich Aggression? Was ist meine persönliche Bandbreite in diesem Gefühlsbereich? Kenne ich

die speziellen Auslöser, die mich austrasten lassen? In welchen Situationen schaltet meine innere Ampel von orange auf rot, so dass es besser wäre, den »Kampfplatz« zu verlassen, um eine unkontrollierte Explosion zu vermeiden? Wie komme ich wieder von meiner »Palme« herunter? Kann ich andere Menschen begleiten, wenn sie von vehementen Gefühlen berührt sind?

Hier möchte ich zu einer Haltung auffordern, die uns Astrid Lindgren mit ihrer Ronja Räubertochter vermittelt. Als Ronja sieben wird und ihr Vater ihr die Welt eröffnet, trägt er ihr auf, sich vor bestimmten Dingen zu hüten, zum Beispiel vor der Erdspalte und vor dem Wasserfall. Er verbietet ihr, dort hinzugehen, da es dort gefährlich sei. »Hüte Dich«, sagt er und meint: meide diese Plätze. Ronja interpretiert das anders: lerne sie vorsichtig kennen, damit du deine Kraft in Bezug auf Gefahren richtig einschätzen kannst. Sie geht zur Erdspalte, schaut sie sich an und beschließt, dass sie Kraft genug hat, hinüber zu springen, und sie schafft es. Ronjas Verhalten lässt sich gut auf den Umgang mit Aggression beziehen. Es geht darum, dass ich meine eigenen Aggressionen kennen lerne, um mich besser einschätzen zu können. Ich bestimme über meine Wut und nicht die Wut über mich.

Wenn Menschen sich mit ihrer Wut und ihrem Ärger auseinandersetzen und Wege finden, ihn unschädlich auszuagieren, so ist dies auch ein Beitrag dazu, die Innenweltverschmutzung durch Abwertungen, Nörgeleien, indirekte Aggression zu reduzieren. Denn der Kern dieser Form von Aggressionsarbeit ist es, an sich selbst und andere direkter heranzutreten (aggredere!). Das schafft die Voraussetzung für mehr Kontakt und Lebendigkeit.

Aggressionsarbeit ist als Friedensarbeit zu verstehen, Frieden mit sich selbst und mit anderen. Denn Frieden bedeutet nicht, Streit zu vermeiden. Frieden ist ein Zustand nach einem gut gelösten Streit.

### Literatur

- \* Bach, Georg: Keine Angst vor A 2007, 18. Auflage.
- \* Bach, Georg: Streiten verbindet 1999, 15. Auflage.
- \* Bauer, Joachim: Schmerzgrenze
- \* Glasl, Friedrich: Konfliktmanagement 1999.
- \* Golemann, David: EQ: Emotionale Intelligenz, 2011.

### AutorInneninfo



#### \* Donata Oerke

Dipl.-Pädagogin mit Zusatzausbildung in NLP, Gestalttherapie und TZI arbeitend überwiegend zu Aggression, Konfliktmanagement und zu Themen speziell Frauen. Sie leitet gemeinsam mit Donald Richter seit mehr als 15 Jahren die Ausbildung zu positiver Aggression am Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung. Sie gehört zu den Gründungsgliedern der »Deutschen Gesellschaft für Positive Aggression und Faires Streiten«.

\* Kontakt: Marion Mirswa, Odenwald Institut der Karl Kübel Stiftung  
m.mirswa@odenwaldinstitut.de

**Infos zu Positiver Aggression:**  
positive-aggression.net

**Infos zur Ausbildung »Konfliktcoaching und positiver Umgang mit Aggression«:** www.odenwaldinstitut.de

**Tagung »Konflikt, Aggression und Zivilcourage« vom 26.-28.10.2011**  
Infos: bildung-und-begeisterung.de