

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückes-
wagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 02/2008

Auf dem Weg zur Aggressionsregulationskompetenz. Perspektiven und Praxis aus Sicht der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie

Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg, *Frank Siegele*, Langenhagen *

Erschienen in: *Integrative Bewegungstherapie* Nr. 1/2008

* Aus der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: info@ibt-verein.de, Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Zusammenfassung: Auf dem Weg zur Aggressionsregulationskompetenz.

Perspektiven und Praxis aus Sicht der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie

Aggressionen hat es in der Menschheitsgeschichte immer gegeben, sie scheinen mit der „Natur des Menschen“ verbunden zu sein. Dieser Beitrag setzt sich kritisch mit dem Aggressionsbegriff auseinander und den Formen der Aggressionsarbeit. Aggression ist im Verständnis der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie immer komplexes destruktives Verhalten. Aggression ist mit Gefühlen, Gedanken und Absichten verbunden. Aggression hat keine Kontaktfunktion.

Die Autoren zeigen verschiedene Möglichkeiten der Aggressionsregulation u.a. mit den östlichen Kampfkünsten auf. Hierbei soll durch systematisches Üben die Affektregulation verbessert werden.

Schlüsselworte: Aggression, Integrative Leib- und Bewegungstherapie, Affektregulation, Östliche Kampfkünste, Aggressionsarbeit.

Summary: On the way to aggression regulation competence.

Perspectives and practice from the point of view of integrative body and movement therapy

Aggression has always existed in human history. It seems to be connected with the "nature of man". This article describes critically the concept of aggression and the forms of aggression work. Aggression is always a complex destructive behavior in the understanding of Integrative Body and Movement Therapy. Aggression is associated with feelings, thoughts and intentions. Aggression has no contact function.

The authors show various possibilities of aggression regulation for example with the eastern martial arts on. In this case, the affect regulation should be improved by systematic practice.

Keywords: aggression, integrative body and movement therapy, affect regulation, eastern martial arts, aggression work.

Auf dem Weg zur Aggressionsregulationskompetenz

Perspektiven und Praxis aus Sicht der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie¹

Annette Höhmann-Kost Ludwigsburg, Frank Siegele Langenhagen

Der äußere Frieden folgt dem innren.
OM C Parkin

1 Einleitung

Das Thema Aggression begegnet uns in der therapeutischen Arbeit häufig. Grob gesehen, kann man drei Erscheinungsformen unterscheiden:

- Einige Menschen zeigen deutlich wahrnehmbares, oft überschießendes, sozial unverträgliches aggressives Verhalten.
- Andere leiden daran, dass sie „ihre Aggressionen nicht rauslassen können“.
- Zur dritten Gruppe zählen wir Menschen mit subtilem oder passivem, häufig unbewusstem, aggressivem Verhalten.

Für einen ausreichend *souveränen* Umgang mit der Aggressivität von Anderen halten wir es für notwendig, das *eigene* zerstörerische Potential kennenzulernen und die lebensgeschichtlichen Zusammenhänge zu verstehen. Ein weiteres Anliegen ist, die Sensibilität für mögliche *Risiken und Nebenwirkungen* in Therapien und Weiterbildungssituationen, zu erhöhen. Auch das erfordert Auseinandersetzung mit *eigenen* destruktiven Anteilen. Eine Verleugnung dieses Aspektes ist unverant-

wortlich. Destruktive Momente des Menschen sind nicht nur als Folge von frühen Schädigungen, Traumatisierungen oder emotionalen Mangelenerfahrungen zu sehen. Sie sind der erwachsenen Person zugehörige Möglichkeiten. Die persönliche Verantwortung für *eigene* verletzende oder zerstörerische Anteile und Schuld kann nur dann angemessen thematisiert werden, wenn sie nicht einseitig betrachtet wird, z.B. aus einer rein tiefenpsychologischen Sichtweise. Dies führt zu einer unzulässigen Verflachung (Otte 2002).

Wir haben ein Weiterbildungskonzept erarbeitet, welches wir in verschiedenen Varianten in den Bereichen Therapie und Erwachsenenbildung, sowie in unterschiedlichen kulturellen Kontexten (Deutschland, Norwegen, Slowenien) erproben und weiterentwickeln konnten. Der Fokus lag auf der Selbsterfahrung von Menschen, die mit Menschen arbeiten. Die vorliegende Arbeit beschreibt einige theoretische Perspektiven die unsere Arbeit fundieren, sowie praktische Lern- und Übungsstrategien. Unsere Arbeit ist nicht störungsbildspezifisch ausgerichtet. Sie zeigt ganz allgemein Möglichkeiten auf, sich den eigenen aggressiven Anteilen zu nähern sowie Vorgehensweisen für eine **zielgerichtete bewusste Regulation von aggressivem Potential**. Körperliche Selbstverletzungen werden nicht thematisiert (z.B. bei schweren Persönlichkeitsstörungen). Die Übungen können in Anpassung an die jeweilige Gesamtsituation in vielen Situatio-

¹ gekürzte und überarbeitete Version aus: Psychodynamische Psycho- und Traumatherapie. Fischer G, Schay P (Hrsg) (2008) Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden

nen eingesetzt werden. Bei Menschen, die durch körperliche Gewalt (man-made disaster) traumatisiert wurden, ist besondere Umsicht mit den Stopp-Übungen erforderlich. Sie können in der Regel nur im fortgeschrittenen Behandlungsverlauf und ggf. modifiziert angewandt werden.

1.1 Drei grundlegende Strategien

In der persönlichen „Arbeit an sich selbst“ (Hömann-Kost, Siegele 2009) sowie in der therapeutischen Arbeit, halten wir drei grundlegende Strategien für erforderlich, die parallel verlaufen können und die sich gegenseitig ergänzen:

1. **Kennenlernen** des eigenen aggressiven Potentials,
2. **Bändigen** von vorhandenem destruktivem Potential,
3. **Vorbeugen**, um aggressives Verhalten zu verhindern/zurückzuführen.

Vielleicht haben Sie, liebe Leserin oder Sie lieber Leser Interesse, an dieser Stelle folgende Fragen für sich selber zu beantworten. In unseren Seminaren wurden diese drei Fragen immer in der Anfangsphase von jedem Teilnehmer reflektiert und in Kleingruppen ausführlich ausgetauscht.

1.2 Drei persönliche Fragen

1. Was habe *ich* selber schon an aggressivem Verhalten *wahrgenommen*, miterlebt, gesehen, gehört etc. ?
2. Was habe *ich* selber schon an aggressivem Verhalten *erleiden* müssen ?
3. Was habe *ich* selber schon an aggressivem Verhalten Anderen *angetan* ?

Wir gehen davon aus, dass Sie für alle drei Fragen Antworten haben. Was wir nicht wissen ist, was Sie persönlich unter aggressivem Verhalten verstehen. Und in der Tat gibt es sowohl alltagssprachlich als auch in der Fachwelt hierzu keine einheitlichen Vorstellungen. Deshalb gilt es in der gemeinsamen Auseinandersetzung mit Aggressionen immer zu klären, was verstehe *ich* unter aggressivem Verhalten und was versteht *du* darunter: meine ich körperliche Gewalt (sexuelle Vergewaltigung, Schläge) oder terroristische Zerstörung, denke ich an den „bösen Blick“ oder das subtile Ausgrenzen von jemandem oder verstehe ich unter Aggression ein Gefühl? Es ist notwendig zwischen persönlichen Alltagstheorien und fachspezifischen Definitionen zu unterscheiden, je nach Situation und Zielsetzung.

2 Bewertungen und Definitionen von Aggression

2.1 Aggression im Zeitverlauf

*Die Jungen
werfen
zum Spaß
mit Steinen
nach Fröschen.*

*Die Frösche
Sterben
im Ernst.*

Erich Fried (1967)

Aggressionen hat es in der Menschheitsgeschichte immer gegeben, sie scheinen mit der „Natur des Menschen“ verbunden zu sein. Die individuelle und kollektive Bewertung von Aggression hat sich allerdings über die Zeit hinweg verändert. Aggression kann nur im Rahmen der jeweiligen Zeitepoche und den Prozessen der Kulturarbeit verstanden werden. So war es z.B. bis 1928 in Deutschland möglich, dass Waffenfabriken Schusswaffen als

Werbegeschenke an Schüler (!) verteilen konnten. Das Tragen von Pistolen war so üblich wie heute der Gebrauch von Handys. Erst 1928 wurde ein Gesetz über Schusswaffen und Munition verabschiedet (Ellerbrock 2009). Evolutionsbiologisch war (ist?) Aggressivität/Gewalt auf einer funktionalen Ebene eine überlebenssichernde Funktion mit Selektionsvorteil (Leben oder Sterben) und als solche sinnvoll. Jahrhunderte lang galt sie als lustvoll erlebte Dominanz Erfahrung und war eine sozial hochgeschätzte Emotion. In der Literatur finden sich zahllose Beispiele, die z.B. Krieg verherrlichen. Zur Veranschaulichung hier ein Text von Georg Heym, der 1910 mit 23 Jahren in seinem Tagebuch den Krieg herbeisehnte und verherrlichte - aus existentieller Langeweile heraus (was vor dem 1. Weltkrieg häufiger der Fall war):

„Ach, es ist furchtbar, es ist immer das gleiche, so langweilig, langweilig, langweilig. Es geschieht nichts, nichts, nichts.

Wenn doch einmal etwas geschehen wollte, was nicht diesen faden Beigeschmack von Alltäglichkeit hinterlässt. Würden einmal wieder Barrikaden gebaut, ich wäre der erste, der sich darauf stellte, ich wollte noch mit der Kugel im Herzen den Rausch der Begeisterung spüren. Oder sei es auch nur, dass man einen Krieg begänne, er kann ungerecht sein, dieser Frieden ist so faul, ölig und schmierig wie eine Leimpolitur auf alten Möbeln ... “

Bis zum zweiten Weltkrieg galt aggressives Verhalten bei Männern in der Regel als wünschenswert und machte einen Mann begehrenswert und attraktiv.

Ein grundlegender Wandel fand hier nach dem 2. Weltkrieg statt. Die unvorstellbaren Gräueltaten führten zu einer Neubewertung von Aggression, in der man Abstand nahm von der „Kultur der Verherrlichung des Krieges und der Aggression“ und in der die destruktiven Qualitäten von Aggression hervorgehoben wurden. Damit wurde, zum ersten Mal in der Geschichte, Aggression international als Mittel der Konfliktlösung öffentlich geächtet. Dieses hatte auch Einfluss auf die allgemeine Bewertung von Aggression und seither wird in praktisch allen europäischen Wörterbü-

chern und Lexika Aggression als destruktive Aktion definiert.

Zwei Beispiele:

Duden – Das große Fremdwörterbuch. 2003

„**Aggression**: 1. rechtswidriger Angriff auf ein fremdes Staatsgebiet, Angriffskrieg. 2. (Psychol.) a) (affektbedingtes) Angriffsverhalten, feindselige Haltung eines Menschen od. eines Tieres als Reaktion auf eine wirkliche oder vermeintliche Minderung der Macht mit dem Ziel, die eigene Macht zu steigern oder die Macht des Gegners zu mindern; b) feindselig-aggressive Äußerung, Handlung“

Brockhaus, Bibliographisches Institut 2007 (CD-ROM)

„Unter **Aggression** wird ein deutlich erkennbares Verhalten verstanden, dessen Ziel die körperliche oder symbolische Verletzung beziehungsweise Schädigung einer anderen Person, eines Tieres oder auch einer Sache beziehungsweise Institution (Staat, Gesellschaft, Schule) ist. Von der Psychologie wird jedes, vor allem das affektive Angriffsverhalten des Menschen, das auf einen Machtzuwachs des Angreifers und eine Machtminderung des Angegriffenen zielt, als Aggression bezeichnet.“

Heute wird in unserem Kulturkreis Aggression/Gewalt *gesellschaftlich* geächtet: 1948 wurden die „Menschenrechte“ festgeschrieben und die Menschenwürde als universales Mitgift, als angeborenes unantastbares Grundrecht, anerkannt, gleichzeitig wurde die Folter geächtet etc. *Damit sind Normen gesetzt!* Trotzdem erfährt Gewalt in *bestimmten* Sozialräumen auch heute noch hohe Anerkennung, z.B. in Jugendgruppen und einigen politischen und ethnischen Milieus. Und auch heute noch wird „die Zeit totgeschlagen“, indem erlebte Sinnleere und Langeweile mit aggressivem Verhalten „gefüllt“ wird und auch heute noch schlagen frustrierte junge Männer, die ohne sinnvolle Zukunftsperspektiven leben, hemmungslos um sich. Wir alle, Frauen und Männer, kennen Aggression aus dem persönlichen

Erleben sowie aus den Medien. Fachleute sind sich nicht einig darüber, ob gewalttätiges Verhalten zugenommen hat oder ob sich lediglich die Erscheinungsformen geändert haben. In jedem Fall müssen wir davon ausgehen, dass die destruktive Seite des Menschen sehr stark ist, - durch jahrtausendealte Erfahrungen „gut“ gebahnt.

2.2 Aggression in Psychologie und Psychotherapie

Auch Aggressionsforscher im psychologischen Feld fanden Konsens in einer gemeinsamen Definition zur Aggression, die Baron folgendermaßen ausdrückte:

(Baron, Richardson 1994, 7)

„**Aggression** ist jegliche Form von Verhalten, die mit dem Ziel verfolgt wird, einem anderen Lebewesen, das motiviert ist, eine derartige Behandlung zu vermeiden, zu schaden oder es zu verletzen.“

In Dorsch Psychologisches Wörterbuch steht (2004) (Auszug):

„**Aggression** (lat. *aggredi* angreifen), eine Klasse von Verhaltensweisen, die mit der Absicht ausgeführt werden, ein Individuum direkt oder indirekt zu schädigen ...“

Bei aller Übereinstimmung im offiziellen Wortgebrauch, im europäischen Völkerrecht und der Psychologieforschung, gibt es jedoch weiterhin keine einheitliche Definition, Klassifikation und Bewertung von Aggression. Harre und Lamb fanden innerhalb von psychologischer und biologischer Fachliteratur 250 verschiedene Definitionen von Aggression (1983). So wird z.B. in der Fachliteratur nicht nach einheitlichen Maßstäben zwischen Assertion/instrumenteller Aggression (meint z.B. Forscherdrang des Kindes, es will sein Spielzeug unbedingt haben), reaktiver Aggression (auf das Erleben von Bedrohung) und feindseliger Aggression (mit Schädigungsabsicht) unterschieden. - In der Psychologie, insbesondere der Humanistischen Psychologie

und Pädagogik, in der Gestalttherapie und der Psychoanalyse wird bis heute von „konstruktiver“, „positiver“ und „kreativer Aggression“ gesprochen. Hier wird Aggression mit etwas Gutem in Verbindung gebracht. Dies macht u.a. verständlicher, warum ein Pfarrer im „Wort zum Tag“ mit Nachdruck zur „aggressionsstarken Liebe“ aufrufen kann und sich der Chefarzt bei einer großen psychotherapeutischen Fortbildungsveranstaltung dafür einsetzt, dass ein Patient endlich lernt „die Bombe hochgehen zu lassen“. Eine erfreuliche Ausnahme liefert neuerdings die sehr lesenswerte Arbeit von Frank und Barbara Staemmler (2008) (siehe auch Besprechung dieses Heft), in der sie Perls' gestalttherapeutische Aggressionstheorie kritisch hinterfragen und neue Theorien und Behandlungsansätze entwerfen. Petzold weist aus Sicht der Integrativen Therapie auf die Notwendigkeit der Unterscheidung zwischen Aggression als destruktivem Verhalten und Assertivität als Durchsetzungsvermögen ohne Zerstörungsabsicht hin (2006).

Die positive Bewertung von Aggression enthält immer eine „Doppelbotschaft“. Das ist dysfunktional, weil es vielfach Verwirrung stiftet, Grenzen verwischt und leicht zu einer Verwechslung von Aggression mit Beherztheit, Selbstbehauptung oder Durchsetzungskraft führt und verhindert, dass Aggression die richtige Wertung erhält. Wir unterstellen Niemandem böswillige, schädigende Absichten, aber drastische Bilder („die Bombe hochgehen lassen“) können auch Angst machen. Viele Menschen haben, gerade weil sie etwas von ihrem zerstörerischen Potential in sich spüren, große Angst, dass sie die Kontrolle verlieren und „explodieren“, „den Kopf verlieren“ oder „ausrasten“ könnten. Sie wissen nicht, wie sie auf angemessene Weise mit ihren aggressiven Impulsen, die oft als innere Spannung und Druck empfunden werden und die manchmal im Gegensatz zu eigenen moralischen Werten stehen, umgehen können. Andere befürchten, dass Gleiches mit Gleichem vergolten wird. Manchmal hilft hier eine Differenzierung und Abgrenzung zur (berechtigten) Wut. In vielen Fällen aber muss systematisch geübt werden die aggressiven Impulse

zu „bändigen“ und „in den Griff“ zu bekommen. Das kann nur in einem kontinuierlichen Prozess geschehen und nicht durch explosive Entladungen.

Bei vielen KollegInnen, insbesondere aber bei Laien, gibt es noch immer die Vorstellung, dass angestaute Aggression durch kathartische Entladung angegangen werden kann (Dampfdruckmodell). Dies ist aber inzwischen durch zahlreiche Forschung widerlegt (Staemmler, Staemmler 2008).

Die Integrative Therapie lehnt grundsätzlich eine positive Sichtweise auf Aggression sowie die Katharsistheorie, ab.

2.3 Integrative Sichtweisen zur Aggression

In der Integrativen Therapie werden Aggression und Assertivität unterschieden.

AGGRESSION
ist immer komplexes destruktives
Verhalten !
Aggression ist mit Gefühlen, Gedanken und
Absichten verbunden !
Aggression hat keine Kontaktfunktion !

ASSERTIVITÄT
ist Durchsetzungskraft, Selbstbehauptung,
Standhaftigkeit !
Assertivität ist mit Gefühlen, Gedanken
und Absichten verbunden !
Assertivität ermöglicht Kontakt !
Assertivität hat keine Beschädigung oder
Zerstörung zum Ziel !

Bei aller Eindeutigkeit in der Definition sind Aggression und Assertivität doch nicht immer leicht zu differenzieren. Hier öffnet sich ein Interpretationsspielraum, der nur durch Kontakt und Kommunikation – durch Sprechen miteinander – zur Klärung und zu gegenseitig

em Verständnis führen kann. Manchmal entsteht ein schwer zu bewältigendes Dilemma. Es stellt sich die Frage: wie viel Kränkung oder Beschädigung des Anderen nehme ich billigend in Kauf, wenn ich eigene Interessen standhaft vertrete oder wichtige Ziele vehement durchzusetzen versuche?

Petzold betont die Existenz einer aggressiven Seite des Menschen, die sich im Verlaufe der Evolution herausgebildet hat. Der Mensch hat aber durch Prozesse der Kulturbildung das „*allein Biologische*“ überschritten. Menschen haben zu moralischen und ethischen Maßstäben gefunden und Menschen haben auch eine Sehnsucht nach friedlichem Miteinander und Harmonie. Auch das gehört zur Natur des Menschen, wenn auch schwächer ausgeprägt.

Petzold kommt zu folgender Definition (2006) (Auszug):

„*Unter **Aggression** verstehen wir ein genetisch disponiertes, d.h. in evolutionären Lernprozessen wurzelndes, jedoch durch kollektiv-geschichtliche und individuell-biographische Erfahrungen geformtes und deshalb differentiell motiviertes individuelles und/oder grup-pales Verhaltensdispositiv ...*“

Die neurobiologische, sozial- und emotionspsychologische Forschung kann einen positiven Nutzen des *Auslebens* (Katharsiseffekt) von aggressivem Verhalten nicht belegen (Bloem, Moget, Petzold 2004). Im Gegenteil, **aggressives Verhalten fördert und übt aggressives Verhalten und verfestigt Aggressivität als Persönlichkeitseigenschaft**. Dies nehmen wir u.a. in unseren Übungsprogrammen sehr ernst. Das aggressionsbezogene Üben z.B. am Sandsack, lehnen wir ausdrücklich ab.

2.3.1 Ethik der „Mitbetroffenheit“ und „engagierten Verantwortung“

(Petzold 1992, S. 509)

In unserer Arbeit beziehen wir eindeutig Stellung:

Alle Gefühle, Gedanken und Vorstellungen sind zunächst erlaubt – auch die destruktiven.	<i>Nicht</i> alles an offenem ausagierendem Verhalten ist erlaubt.
---	--

Diese beiden Poster hängen wir bei unserer Arbeit auf und erläutern sie: Durch Therapie werden immer Verhalten und Haltungen von Menschen gezielt beeinflusst. Man kann in der Therapie und Lehrtätigkeit „nicht nicht manipulieren“ aber wir bemühen uns „nach bestem Wissen und Gewissen“ so zu handeln, dass es „vor Menschen mit klarsichtigen Augen und liebevollen Herzen bestehen kann“ (Petzold 1992, S. 514) und wir begründen unser Handeln. Bei diesem Thema geht es uns *nicht* um das Aushandeln von Entscheidungen. Unsere Entscheidung ist eindeutig und klar. Das ist so, obwohl in der Integrativen Therapie als ein wesentliches ethisches Leitziel, das gemeinsame Aushandeln von Zielen durch Therapeut und Patient steht. Als Mitmenschen wissen wir um das Leid, das durch destruktives Verhalten immer wieder entsteht, wir fühlen und leiden mit, sind mit betroffen, sind mit verantwortlich. Inzwischen wissen wir auch, dass wir Menschen uns selbst, mit den heute zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten, ausrotten können, wenn es nicht gelingt, aggressives Tun zu stoppen. Wir sehen es als unsere Verantwortung an, uns für die Unversehrtheit von Menschen (und des ökologischen Lebensraums) und die Entfaltungsmöglichkeiten von Menschen in vertrauensvoller Atmosphäre einzusetzen. Wir unterstellen, dass letztlich alle Menschen Leid nicht wollen. Aus „unterstellter Intersubjektivität“ heraus ist es unser ausdrückliches Ziel, dazu beizutragen, dass Menschen ihr aggressives Potential regulieren und gewaltvorbeugendes Verhalten lernen. Beides zusammen macht Aggressionsregulationskompetenz aus. Regulationskompetenz ist, dass wir in *zeitlich begrenztem* Umfang, in streng *strukturierter* Form und in

Gemeinschaft mit Anderen - in der jeder auf die Unversehrtheit von jedem achtet - unsere eigene aggressive Kraft erleben und ins Gespür bekommen. Die Chance liegt darin, dass wir diese Prozesse als körperliche, gefühlsmäßige und gedankliche Vorgänge und *Möglichkeiten* bewusst erleben. In diesem Zusammenhang sind natürlich auch mörderisch aggressive Vorstellungen zunächst „erlaubt“. Nur was uns bewusst ist, dem können wir achtsame und wache Aufmerksamkeit schenken. Wir können nur die Folgen unseres *bewussten* selbst- und fremdschädigenden Verhaltens empathisch emotional einschätzen und verstehen. Wir können nur dem was uns bewusst ist, mit Willenskraft entgegenreten, nur das können wir bändigen und verändern.

3 Aggressionen – Entstehung und Regulation

*Wie ein Ziel nicht aufgestellt wird,
damit man es verfehlt,
so wenig entsteht das Böse
von Natur aus in der Welt.*

Epiktet ca. 50 n. Chr.

Es lassen sich unterschiedliche Formen von Aggressionen unterscheiden (Petzold 2006). Sie wurzeln in genetisch disponierten Verhaltensnarrativen, welche durch Umwelteinflüsse verstärkt oder abgeschwächt werden. Interaktionen und Beziehungen spielen hier eine große Rolle.

Verschiedene Forschungsdisziplinen setzen sich mit der Entstehung und Entwicklung von Aggressionen auseinander: die Entwicklungs-, Emotions-, und Sozialpsychologie, die Soziologie, Biologie, Kriminologie und viele andere. Wir gehen im Folgenden auf einige Aspekte aus der Neurobiologie ein.

3.1 Neurobiologie

Die Neurobiologie zeigt uns, wie im Gehirn aus sozialen Interaktionen, psychologischen Prozessen mit Gefühlen und Gedanken sowie motorischer Bewegung biologische Veränderungsprozesse entstehen. Außerdem zeigt uns die Neurobiologie die untrennbare Vernetzung und Wechselwirkung von körperlichen, seelischen, geistigen und zentralnervösen Strukturen. Aggression ist eine Aktivierung des Gesamtsystems des Organismus. Die Neurobiologie konnte Vieles, was durch aufmerksame Phänomenbeobachtung schon erkannt war, bestätigen und damit fundieren. Damit ist sie für die gezielte Arbeit mit Menschen von hoher Bedeutung.

Wer viel hasst, wird hässlich, dessen Mimik drückt aus „wessen Geistes Kind er ist“. Gefühlslagen bzw. Stimmungen (Petzold 1992), die über längere Zeit dominieren, finden nicht nur Niederschlag im Denken, sondern drücken sich auch körperlich aus. Dies gilt natürlich nicht nur für die Brutalisierung des Körperausdrucks. Friedrich Schiller schrieb schon vor etwa 200 Jahren, dass eine „schöne Seele“ sich nicht nur geistig, sondern körperlich in der „Anmut“ ausdrücke. – „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“, darauf machte Christian Morgenstern aufmerksam.

Und auch ein *bewusst* eingenommener Gesichtsausdruck, bestimmte Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, können spezifische Gefühlszustände hervorrufen. Ein bekanntes Beispiel ist, dass Menschen sich durch ein bewusst „aufgesetztes“ Lächeln tendenziell gut bzw. wohler fühlen (Strack et al. 1988, Scherer 1996). Das heißt nicht, dass wir auch innerlich froh werden, wenn wir ein freundliches Gesicht „machen“, aber der Gesichtsausdruck kann Gefühle verstärken oder uns überhaupt erst zu bestimmten Gefühlen führen. Antonio R. Damasio war einer der Ersten, der auf die unlösbare Verwobenheit und Wechselwirksamkeit von Körper, Gefühl und Verstand aufmerksam machte (amerik.1994, dt. 1995, 2000). In diesem Sinne hat auch eine aufgerichtete Körperhaltung Einfluss auf die innere Haltung. In entsprechender Weise

wirken hochgezogene Schultern, eingezogener Kopf und runder Rücken und können z.B. körperlicher Ausdruck für Angstgefühle sein. In der Integrativen Therapie ist die Arbeit an willentlich gesteuerter „Veränderung der Nonverbalität“ ein zentrales Anliegen. Ziel ist hier, über eine Veränderung von emotionaler Mimik und Körperhaltung eine emotionale und gesamtorganismische „Umstimmung“ zu erreichen („movement produced information“).

Vielleicht haben Sie als Leserin oder Leser, im Sinne unseres Themas, an dieser Stelle noch einmal Interesse an einem kleinen persönlichen Experiment:

- Ballen Sie beide Hände kräftig zu Fäusten!
- Beißen Sie die Zähne fest auf einander!
- Schieben Sie nach wenigen Sekunden den Unterkiefer nach vorne!
- Atmen Sie kräftig aus und ein und verbleiben Sie über zwei bis drei Atemzüge lang in dieser Körperhaltung!
- Wie verändert sich tendenziell Ihre Gefühlslage?

In den letzten Jahren haben die Spiegelneuronen große Beachtung erfahren. Sie wurden von Rizzolatti und Kollegen im handlungssteuernden motorischen System entdeckt. Sie spielen eine große Rolle beim Entstehen von sich differenzierenden Mustern und Intensitäten von Aggressionen. Wir können ihre Funktionsweisen aber auch nutzen beim Üben von gesünderen und sozialverträglichen Verhaltensweisen. Spiegelneuronen werden auf der Basis von *eigenen, früheren* Erfahrungen aktiviert und zwar, wenn wir Handlungen anderer Menschen (bzw. von lebendigen Wesen) sehen, z.B. eine Schlägerei, oder wenn wir das für eine bestimmte Handlung typische Geräusch hören. Spiegelneuronen können auch bei eigenen mentalen Vorstellungen aktiviert werden und insbesondere reagieren sie bei simultaner Imitation/Synchronisierung. Inzwischen vermuten einige Forscher, dass sie

auch bei *miterlebten Gefühlen und Empfindungen* wie z.B. Hass oder Stress Resonanzvorgänge ermöglichen und somit „Ansteckung“ bewirken. Sie sind für Intuition und Empathie bedeutsam. Sehen wir z.B. eine aggressive Handlung, werden unmittelbar über die Wahrnehmungsrezeptoren die für diese Handlung zuständigen *eigenen* Hirnregionen aktiviert. Das Schnellerkennungssystem des Gehirns erkennt in Bruchteilen von Sekunden zuerst unbewusst, danach teilweise auch bewusst, was der Andere fühlt und tut und welche Absichten er hat. Nach Bauer (2005) ist so ein persönlicher Interpretationsprozess in Gang gekommen. Er spricht von Aktivierung der Handlungsneuronen (spezialisierte Spiegelneuronen), die zu einer automatischen, spontanen, spiegelgleichen affektiven Ansteckung geführt haben. Dieser „Ansteckung“ sind wir aber nicht ausgeliefert, nämlich dann nicht, wenn wir auch andere alternative Reaktionsweisen im „Neuronenprogramm“ haben. Die meisten Erwachsenen brauchen für die Ausführung einer Aktion der Bewegungsneuronen eine Motivation. Im Bewusstwerden der eigenen Resonanz können wir uns willentlich auch für eine andere emotionale Lage und eine andere motorische Handlung entscheiden, die sich von dem wahrgenommenen Vor-Bild unterscheidet. Man nimmt an, dass die Bewegungsneuronen, die für die motorische Ausführung zuständig sind, ein bisschen langsamer arbeiten als die Handlungsneuronen und deshalb durch eine Willensentscheidung gestoppt werden können. D.h. der bewusste Wille kann entscheiden, ob der bereits eingeleitete Handlungsimpuls tatsächlich ausgeführt wird (Hüther 2005 a) oder ob die Motivation für eine andere Handlungsoption stärker ist.

Unsere Arbeit zielt auf Verhaltensänderung bzw. auf das Lernen von Neuem (s. Abb.1). Auf der Basis von genetisch angelegten und stammesgeschichtlich sehr alten Systemen des Gehirns (evolutionärer kollektiver und individueller Pool), verändern sich Hirnstrukturen durch *persönliche Erfahrungen*. Eine neue Erfahrung verändert Hirnstrukturen und bildet damit auf der biologischen Ebene die Voraus-

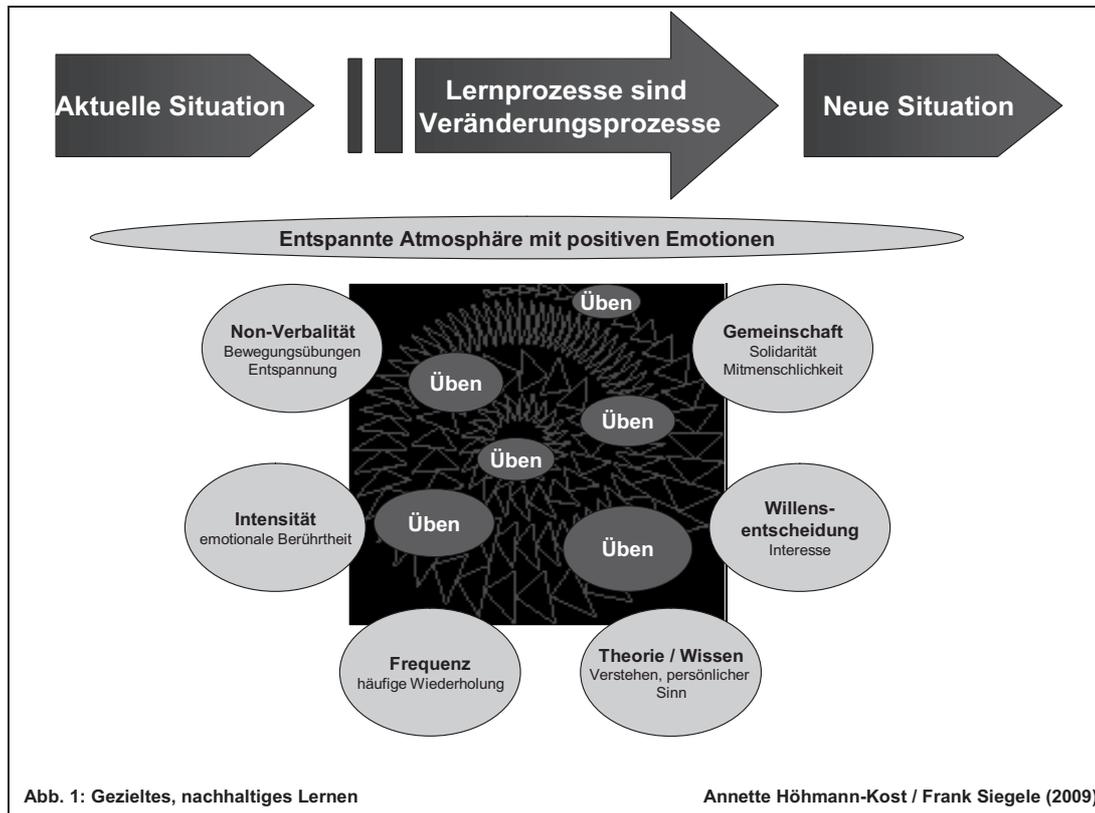
setzung für ein potentiell neues Handlungsprogramm. Das menschliche Gehirn hat prinzipiell eine hohe Plastizität und ist in hohem Maße *erfahrungs- und nutzungsabhängig*. Es lernt und verändert sich über die gesamte Lebensspanne hinweg. Je nach Qualität der körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Erfahrungen formt sich ein spezifisches neuronales Muster. Dieses Muster prägt sich umso deutlicher aus,

- **je früher** es während der Kindheit und Jugend etabliert wird und wenn es
- **über längere Zeiträume regelmäßig** aktiviert wird. Was durch häufige Nutzung häufig aktiviert wird, wird auch intensiv gebahnt. Das begründet den Sinn von regelmäßigem Üben.
- Zusätzlich wird auch all das intensiv abgespeichert/gebahnt, was mit **hoher emotionaler Intensität** verbunden ist. Weiterhin bewirkt auch das
- **eigene aktive Tun** eine intensive Veränderung der neuronalen Verschaltungsmuster und dies gilt insbesondere für motorische Aktivitäten. Auf diese Weise wirken unsere Bewegungsübungen.
- Ein weiterer Aspekt ist der Einfluss **anderer Menschen**. Menschen können für andere Menschen sehr starke motivationale Impulse in Gang setzen. Die im Zusammensein gemachten Erfahrungen beeinflussen die Entwicklung unseres Bewusstseins und Willens und finden ebenfalls ihren neurobiologischen Niederschlag (Hüther 1997, 2005 a u. b, 2006).

Abb. 1 Legende: (Sie finden diese Legende mit Farbbild auch im Mittelteil auf Seite 23).

Die Graphik zeigt, welche Faktoren im Kontext von Erwachsenenbildung und Therapie für sinnvolles, nachhaltiges Lernen bzw. Verhaltensänderungen bedeutsam sind. – Eine **entspannte Atmosphäre mit positiven Emotionen** fördert emotionale Sicherheit. Dies ist die beste Grundlage für nachhaltiges Lernen. Weiterhin ist das **Üben** auf der **non-verbalen Ebene** notwendig. Hierzu gehören das emotionale Modellieren der Mimik, Spannungsre-

zu nachhaltigen Effekten. - Es braucht Interaktionen mit **anderen Menschen**, die eine Passung schaffen im Denken, Fühlen und Handeln sowie in der gegenseitigen Bestätigung. Nicht zuletzt brauchen wir den Anderen als Partner, um neue Erfahrungen machen zu können. - Für gezielte und bewusst gewollte Verhaltensänderungen braucht es Interesse für das Neue, sowie die entsprechenden **Willensentscheidungen**, deren Umsetzung und Durchhalten. Weiterhin ist **Wissen** notwendig um Hintergründe und Zusammenhänge ver-



gulation (um von einer Stressphysiologie zu einer gesunden Wohlfühlphysiologie zu kommen), sowie alle Bewegungsübungen. Da der sensumotorische Bereich neuronal nicht so komplex ist, kann hier die Wirkung und Selbstwirksamkeit schon in kurz- und mittelfristigen Übungsprogrammen erfahren werden. - Außerdem ist die **Intensität** der emotionalen Berührtheit bedeutsam. Nur *das* aktiviert die Nervenzellen ausreichend und führt

stehen zu können. Um einen wirklichen Effekt zu erzielen, braucht es schließlich eine **hohe Übungsfrequenz**. Es braucht häufiges Üben, indem motorische Bahnung, mentale und interpersonale Bahnung miteinander verankert werden bzw. sich synchronisieren. Der Erfolg hängt vom Zusammenwirken all dieser Maßnahmen ab!

3.2 Entwicklung über die gesamte Lebensspanne - eine zentrale Position der Integrativen Therapie

*Wenn Leute dir sagen
„Kümmere dich nicht / soviel / um dich selbst“
dann sieh dir / die Leute an / die dir das sagen:*

*An ihnen kannst du erkennen / wie das ist
wenn einer / sich nicht genug / um sich selbst /
gekümmert hat.*

Erich Fried (1985) *

Eine Theorie des lebendigen Menschen muss komplex sein, weil der Mensch als ein biopsycho-soziales Wesen in einem ökologischen Kontext selbst komplex ist. So verstehen wir auch aktuelle aggressive Impulse immer als komplexes destruktives Verhalten im Gesamtverlauf von **Vergangenem** und **Gegenwärtigem** und der auf die **Zukunft** bezogenen Motivation bzw. Zielvorstellung. Die Integrative Therapie – und in dieser die Integrative Aggressionstheorie – stützt sich auf:

- eine **philosophische** Perspektive, die Aggression als anthropologische Größe betrachtet,
- eine **biologische** Perspektive, die Aggressionsprozesse unter evolutionsbiologischer, neurowissenschaftlicher und psychophysiologischer Sichtweise zu verstehen sucht,
- eine **psychologische** Perspektive, die das Thema Aggression aus **sozial-** und entwicklungspsychologischer Perspektive sowie aus der Sicht der Kognitionswissenschaft und der Emotionspsychologie betrachtet
- und eine **soziokulturelle** Perspektive, die die sozialen und kulturellen Werte, Normen und Praxen in den Blick nimmt.

In diesem Zusammenhang ist eine zentrale Position Integrativer Sichtweise bedeutsam: Wir gehen von einer Entwicklung über die *gesamte Lebensspanne* aus, in der die oben genannten Aspekte ihren Niederschlag finden.

Unsere Grundannahme ist dabei: Die Persönlichkeit des Menschen wird geprägt durch die Gesamtheit aller:

- **positiven Erfahrungen,**
- **negativen Erfahrungen**
- **und Mangel Erfahrungen.**

Leider hat sich gezeigt, dass aggressives Verhalten in hohem Maße zeitstabil ist. Kinder, die schon im Vorschulalter als aggressiv auffallen, bleiben es häufig ein Leben lang, wenn nicht *umfassende* Gegenmaßnahmen getroffen werden. Es bedarf erheblicher Anstrengung, um die Aggression zu „bezähmen“. Umfassende Maßnahmen heißt aus Integrativer Sicht, ein mittel- bis langfristiges Umlernen der „eingeschliffenen Muster“ auf der somatomotorischen, emotionalen, kognitiven und volitiven Ebene. Fundierte Präventionsmaßnahmen sollten deshalb in der Kindheit ansetzen (Cierpka 2005). Die gute Botschaft heißt trotz alledem: Entwicklung von Kindern und Erwachsenen kann nachreifen!

Deshalb kann ein „Entwicklungsschicksal“ (*) auch nicht als Entschuldigung für jegliches aggressives Verhalten im Erwachsenenalter gelten. Jeder Erwachsene hat zumindest teilweise Einfluss darauf, wie er sein Leben leben will, in welche Situationen er sich begeben will, mit welchen Menschen er zusammen sein will *und* er kann sich für gezielte Maßnahmen entscheiden, die aggressive Entgleisungen verringern oder gänzlich verhindern.

Situative **Aggression** ist ein zeitlich begrenzter Zustand spezifischer, psychophysiologischer Erregung (allerdings nicht bei zweckrationalem Kalkül), der von äußeren und inneren Schlüsselreizen ausgelöst werden kann und der normalerweise schnell wieder abklingt. Der Affekt „zündet“ und „erlischt“ nach einiger Zeit. Ist der Affekt allerdings verbunden mit höheren kognitiven Funktionen bzw. Werten, Meinungen oder Glaubenssystemen, ist er leichter reaktivierbar (z.B. Ausländerhass, Angst vor dem Islam, Hakenkreuz, aber auch in Paarbeziehungen z.B. das Vorurteil: „Ich weiß doch, dass du mich immer demütigen willst!“). Bei fortwährender

Stimulierung bzw. Überstimulierung kommt es zu einer psychophysiologischen Sensitivierung und Stressphysiologie, die schon bei geringfügiger Außen- oder Innenstimulierung aggressives Verhalten auslösen kann (Petzold 2003). Diese Menschen sind in pathologischer Weise hypersensitiviert und kommen äußerst leicht in „Hyperarousal“. Es ist sehr schwer, solche Zustände allein kognitiv zu kontrollieren. Es liegt ein Mangel an selbstregulierenden Fähigkeiten vor, der natürlich durch sozialen Druck, Erschöpfung und andere Faktoren *in* der Situation, begünstigt werden kann.

Petzold macht uns aber auch immer wieder darauf aufmerksam, dass Menschen auf Grund der Exzentrizität (Plessner) die Möglichkeit der Distanznahme haben. Wir können geistig-seelisch, zeitlich und physisch Abstand nehmen von Situationen und auch von uns selbst. In der Integrativen Therapie gehen wir davon aus, dass Erwachsene als Einzelne und gemeinsam mit Anderen Verantwortung für ihr Tun haben und sich um selbstregulierende Fähigkeiten bemühen müssen, um nicht andere Menschen zu beschädigen. Die Tatsache der Exzentrizität bietet somit auch eine Chance der Verantwortbarkeit, ja der Verpflichtung zur Verantwortung (Levinas). Menschen können auf Grund von *Bewusstsein* die Aggression als solche erkennen, sie in ihrer Qualität erleben, emotional bewerten, kognitiv einschätzen und zumeist auch ihre Folgen antizipieren. Das kann zu Entscheidungen führen, zum „Guten wie zum Bösen“. Entscheidungen sind Festlegungen des Willens. Ich habe etwas erkannt und erkenne die Wichtigkeit an! Diese *Entscheidung*, die ethisch zu verantworten ist, müssen wir mit Kraft *umsetzen* und eventuell gegen Widerstände *durchhalten*. Oft wird Willensarbeit notwendig (Petzold, Sieper 2007). Hier liegt der entscheidende Punkt, der mitbestimmt, ob sich das persönliche und gruppale aggressive Potential stabilisiert und erweitert oder ob wir bewusst an Veränderungen arbeiten und die Kompetenzen für ein sozialverträgliches friedliches Miteinander fördern wollen. Die Integrative Therapie vertritt hier eine „desillusionierte Anthropologie“, die aber aus „engagierter Verantwor-

tung“ und „Freude am Lebendigen“ hoffnungsvolle Perspektiven entwickeln kann (Otte 2002). Es gibt Gründe für Hoffnung, weil wir als Einzelne und in Gemeinschaft die Fähigkeit haben, zerstörerisches Handeln zu stoppen und mit Besonnenheit, Vernunft und gutem Willen zu handeln (Petzold 2006).

3.3 Komplexes Lernen durch Multimodalität und Methodenintegration

Aggressives Verhalten ist immer eine Aktivierung des Gesamtorganismus. Ist unser Ziel Weiterentwicklung des Vorhandenen zu etwas Neuem, benötigen wir auch Maßnahmen, die den gesamten Mensch ansprechen.

Die nachhaltigsten Verhaltensänderungen geschehen durch „komplexes Erfahrungslernen“. Komplex im Sinne des Integrativen Ansatzes meint:

Lernen auf allen Leib-Ebenen (Sieper 2001):

- Auf der **körperlich-physiologischen** Ebene: neue Bewegungs- und Reaktionsmuster, Kraft, Ausdauer; Spannungsregulation: Entspannungs- und Anspannungsfähigkeit.
- auf der **psychisch-emotionalen** Ebene: Regulation des Affektlebens, emotionale Differenzierung, um das Wesentliche zu erfassen,
- auf der **kognitiv-geistigen** Ebene: Selbsterforschung, bewusstes Aufnehmen von Wissensstoff, Erkennen von Zusammenhängen,
- auf der **volitiven** Ebene: Willensakte, (gute) Entscheidungen treffen, Umsetzungskraft, Ausdauer und Durchhaltevermögen; Überwindung von Schwächen und Verzagtheit,
- auf der **sozial-interaktiven** Ebene: Gegenseitiges Anregen (Modelllernen), Kommunikation, Solidarität und Achtsamkeit für Andere, Zuverlässigkeit, Sorge um Schwächere und Hilfsbedürftige

- und auf der **ethischen** Ebene: Auseinandersetzung mit Werten, Kultivierung von Tugenden, ethisch fundierte Alltagspraxis, Engagement für Frieden und Gerechtigkeit.

Lernprozesse solcher Art sind multimodal (Petzold, Brühlmann-Jecklin 2007). In der Integrativen Therapie ist damit ein *absichtsvolles Zusammenwirken* von Verschiedenem gemeint: das Zusammenwirken der oben genannten Ebenen, von Funktionalem und Erlebnisorientiertem, von Entspannendem und Aktivierendem, von Verbalem und Nonverbalem, von Konfliktzentriertem und Ressourcenorientiertem, von Persönlichem und Gemeinschaftlichem etc.

Zusätzlich kommen auch unterschiedliche Methoden zur Wirkung: Behaviorale Therapie, Bewegungstherapie, Entspannungsmethoden, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Kommunikationstraining, Kunst- und Kreativitätstherapie, Sozialtherapie etc. In diesem Zusammenspiel aller Elemente und Kräfte werden Menschen emotional berührt, sie verstehen Zusammenhänge sowie den übergeordneten und ihren persönlichen Sinn. Etwas wahrhaft Neues, im Sinne von bewusst gewollter Verhaltensänderung, kann hier seinen Anfang nehmen. Zur vollen Wirkung kommt es allerdings erst durch das notwendige, regelmäßige, systematische Üben. Erst, wenn auch das Neue üblich geworden ist, ist es auch neurobiologisch stabil gebahnt, steht zuverlässig zur Verfügung und hat zu einer nachhaltigen Umstimmung, Neuorientierung und Verhaltensänderung des Gesamtorganismus Mensch geführt. So können wir sagen, unser Ziel ist:

- einerseits die spontane friedliche Reaktion im Sinne von Moreno, der sagte: „Spontanität ist eine neue Reaktion auf eine alte Situation oder eine angemessene Reaktion auf eine neue Situation“ (1953, S.336)
- und andererseits Auseinandersetzungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und couragiertes Eintreten für sich und Andere – Mut und Zivilcourage.

4 Die Praxis in unseren Seminaren

*Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.
Hört man damit auf, treibt man zurück.*

Laotse

4.1 Entspannte Atmosphäre und Vertrauen

Emotionale Sicherheit ist laut Hüther (2008) die Voraussetzung für positive Neubildungs- und Stabilisierungsprozesse neuronaler Netzwerke, - natürlich über einen längeren Zeitraum.

In unseren Seminaren ist die Stimmung anfangs in der Regel erwartungsvoll, ängstlich, angespannt. Jeder weiß, das Thema Aggression ist schwierig!

Mit gezielten Interventionen versuchen wir hier entgegenzuwirken, um eine *entspannte Atmosphäre* und *gegenseitiges Vertrauen* zu fördern.

In der Mitte des Raumes steht ein farbenfroher Blumenstrauß!

Wir beginnen mit Lockerungs- und Entspannungsübungen im Gehen. Auf diese Weise erleben sich die Teilnehmer von Anfang an in Bewegung, sie begegnen sich auf Augenhöhe und es „darf“ auch gelacht werden. Dem schließen sich laute, strukturierte Stimm- und Atemübungen an. Schon hier löst sich die erste Gehemmtheit und gleichzeitig bahnen wir den selbstverständlichen Einsatz der eigenen Stimme, den wir bei späteren Übungen brauchen.

Wenn wir die Teilnehmer an *dieser* Stelle bitten, die Atmosphäre im Raum und die persönliche Befindlichkeit zu beschreiben, so wird sie überwiegend als erwartungsvoll, gut und entspannt erlebt.

4.2 Einstimmung auf Aggression

Die Wirkung von bestimmter Musik auf Menschen ist nicht universell gleich. *Wie* Menschen ein Musikstück erleben hängt von ihrem kulturellen Kontext, den eigenen Hörgewohnheiten und persönlichen Erinnerungen an eine bestimmte Musik ab. Es gibt aber Tendenzen in der Wirkung.

Übung: Musik hören

Es folgt ca. 3 Minuten lang eine musikalische Intervention. Wir haben hierfür ein Stück gefunden, das von Musikpsychologen als besonders aggressiv-aktivierend eingestuft worden ist (Stilrichtung Hardrock: „A skull full of maggots“ - Der Schädel voller Maden - von Cannibal Corpse), es ist u.a. eine raue, tiefe Männer-Solostimme zu hören.

Die Stimmung im Raum ändert sich schlagartig. Der Ausdruck in den Gesichtern zeigt Empörung, Ärger, Angst, Angespanntheit. Manche halten sich die Ohren zu, Bewegungen bekommen eine andere Qualität, einige drücken sich in den Ecken herum.

Nur 3 Minuten lang – und welche Veränderung!

Nach dem Ausschalten der Musik wird unser Eindruck bestätigt: die Menschen fühlen sich unwohl, aggressiv, ärgerlich, sind angespannt, „es war kaum zum Aushalten“, selten sagt jemand „ich bin belustigt“ oder „ich fühle mich kraftvoller und angeregt“.

Oft ist allein *das* eine eindruckliche Erfahrung: wie wenig es bedarf und in welcher kurzen Zeit ein Stimulus von außen eine aggressive Atmosphäre aufkommen lassen kann.

Da das menschliche Gedächtnis zustandsabhängig ist, haben wir gleichzeitig eigene aggressive Erinnerungen auf subtile Weise aktiviert („fungierendes Leibgedächtnis“). An dieser Stelle ist das von uns gezielt gewollt, denn jetzt geht es zügig weiter zur nächsten Herausforderung.

Übung: „Drei persönliche Fragen“ in Kleingruppen:

1. Was habe ich selber schon an aggressivem Verhalten wahrgenommen, gesehen, miterlebt, gehört etc?
2. Was habe ich selber schon an aggressivem Verhalten erleiden müssen?
3. Was habe ich selber schon Anderen an aggressivem Verhalten angetan?

In Arbeitsgruppen, die nur wenige Stunden dauern, berichtet jeder Teilnehmer ca. 10 Minuten lang in seiner Kleingruppe von den persönlichen Erfahrungen, woraus sich immer ein reger Austausch entwickelt.

Übung: Aggressionsplakat (s. Abb. 2)

In mehrtägigen Seminaren gestaltet jede Kleingruppe mit farbigem Papier, Klebstoff und Schere sowie Wachsmalstiften ein gemeinsames Plakat (Flipchartgröße). Hier geht es dann nicht nur darum, über die persönlichen Aggressionserfahrungen zu erzählen, sondern auch darum herauszuarbeiten, welche Gemeinsamkeiten bezüglich der Aggressionen es in dieser Kleingruppe gibt. Anschließend gestaltet jede Kleingruppe zusammen ein Bild. Jeder bringt einerseits die eigenen Erinnerungen auf kreative Weise zum Ausdruck: ausschneiden – kleben – malen – schreiben, und andererseits wird durch eine entsprechende Zuordnung auch das Gemeinsame sichtbar. Die Teilnehmer haben ca. zwei Stunden Zeit dafür.



4.3.1 Impuls - Stopp (Aktivierung - Hemmung)

Übung: Impuls - Stopp – Hand (s. Abb.3)

Eine Hand wird zur Faust geballt. Die Finger der anderen Hand werden gestreckt. Die Faust und die gestreckte Hand werden nun vor dem Körper zusammengebracht. Die Arme sind leicht gebeugt und angehoben. Die gesamte Körperhaltung ist aufrecht und zentriert.



Abb. 3 Impuls – Stopp - Hand

Die geballte Hand steht hier symbolisch für **aktive Impulse**. Die gestreckte Hand steht für **Hemmung**, sie stoppt die Aktion. In unserem Kontext verkörpert die Faust aggressive Impulse. Sie kann aber für jede Form von überschießender, überflutender Aktivität stehen, wie z.B. unmäßiges Begehren, hemmungsloses Trauern oder grenzenlose Wut. Die Stopp-Hand ist die regulierende Hand, die Hand der Mäßigung und Begrenzung. Und beides haben wir selber „in der Hand“. In dieser bewussten Sammlung im Ritual kann die „äußere“ Haltung Einfluss nehmen auf „innere“ Bewegung. Dieses Ritual ist für uns Sinnbild für Regulationskompetenz, Verantwortung und das gute Maß.

4.3.2 Verneigung

Übung: Respekt

Die „Impuls - Stopp – Hand“ verbinden wir mit der Geste der Verneigung. (Dies entspricht der Verneigung im Kontext der Kampfkünste.) Dafür stellen wir die Füße dicht nebeneinander und neigen den Oberkörper

per nach vorne, indem wir die Hüften ein wenig beugen. Der Rücken bleibt gerade. Das ist wichtig, denn wir verneigen uns mit einer aufrechten „inneren“ Haltung, die nichts mit buckeln, sich beugen oder sich verbiegen zu tun hat. Es ist eine Geste des Respekts und entspricht einer Verneigung vor dem Leben, vor der Natur, je nach persönlicher Einstellung kann es auch eine Verneigung vor einer göttlichen, höheren Macht sein. Insbesondere ist es aber eine Verneigung vor den anwesenden anderen Menschen und ein Versprechen im Sinne von: „Ich bin dir zugeneigt und ich will alles tun, damit dir kein Leid geschieht und du nicht beschädigt wirst! Gleichwohl verneige ich mich vor mir selber: Ich bin mir zugeneigt“.

Wir verneigen uns alle gleichzeitig. Auf diese Weise verneigt sich jeder im Kreis vor jedem. Dieses Ritual führt im Verlaufe der Seminare oft zu tiefer emotionaler Berührtheit. Die Menschen spüren die regulierende Kraft dieses Rituals, sie nehmen es sehr ernst und übernehmen es gerne. Ähnliche Erfahrungen haben wir damit in der Patientenarbeit gemacht.

4.4 Affektregulation

Ein wichtiges Element von Aggressionsregulationskompetenz ist aus unserer Sicht die Fähigkeit, aggressive Impulse wahrzunehmen und zu stoppen. Dies erarbeiten und üben wir in Partnerarbeit mit gezielten Schlagübungen aus den Budo-Kampfkünsten. Insbesondere benutzen wir eine moderne Variante, das von Thomas Brendel und Gertrud Schröder (2004) entwickelte Affekt-Kontroll-Training (A.K.T). Die folgenden Übungen sind „drastische“ Übungen. Sie werden immer zunächst von uns vorgeführt und einer von uns steht anschließend auch als Partner für die Teilnehmer zur Verfügung (Lernen am Modell). Sie werden **ohne** direkten Körperkontakt durchgeführt. Die Übungen beeindrucken, überraschen, sind intensiv, berühren emotional, sie sind eine Zumutung. Sie können uns lehren, wer wir sind! Sie werden mit einem Partner – nicht Gegner

– gemacht, mit einem Menschen, dem ich mich mit all meiner Kraft und Intensität zumute und der für mich zur Verfügung steht, damit *ich* eine Erfahrung machen kann und damit *wir* miteinander Erfahrungen machen können. Die Übungen fordern zum Gespräch und zum Nachdenken heraus. Als komplexe Erfahrungen haben sie neurobiologische Folgen. Wir beschreiben hier eine kleine Auswahl.

Übung: aggressive Impulse „im Griff“ haben
Die Partner stehen sich Auge in Auge gegenüber und beginnen mit dem Ritual der Verneigung.

Bei der folgenden Schlagübung wird anfangs mit großem Abstand geübt, der ggf. die gesamte Länge des Raumes einnehmen kann. Nach kurzer Zeit trauen sich die Teilnehmer in der Regel den Abstand so zu verringern, dass bei ausgestrecktem Arm nur wenige Zentimeter zwischen ihnen liegen. Der Abstand wird immer vor dem Schlag von beiden Partnern gemeinsam festgelegt.

Wir drängen Niemanden, bei diesen Übungen mitzumachen. Teilnehmer, die Angst bekommen, bitten wir im Raum zu bleiben und in teilnehmender, respektvoller Weise zuzuschauen.

Variante Brustbein:

„Angreifer“ A steht in stabiler Schrittstellung und mit aufgerichtetem Oberkörper (für Karate Praktizierende: „Kiba-Dachi“) und führt mehrmals hintereinander gezielte kraftvolle Fauststöße in Richtung auf das Brustbein des Partners B durch („Choku-Zuki chudan“). Dabei stößt A einen möglichst kraftvollen Schrei („Kiai“) aus. Partner B steht ebenfalls aufrecht und nimmt den Fauststoß äußerlich unbeweglich, aber gleichwohl sehr konzentriert und mit fester Körperspannung entgegen. – Es kommt zu keinem Körperkontakt und somit auch nicht zu einem Geräusch des Aufschlags.

Die Übung wird mit der gegenseitigen Verneigung und dem Satz: „Ich danke dir für diese Erfahrung“, beendet.

Ein verbaler Austausch findet erst nach dem Rollentausch statt. Es ist ganz wichtig, dass

jeder die Erfahrungen in beiden Positionen in unmittelbarer zeitlicher Nähe machen kann.

Das emotionale Erleben ist sehr intensiv! Trotz des Wissens, dass es zu keiner Körperverletzung kommen wird – der Abstand zwischen Faust und Brustbein ist immer mindestens handbreit – erlebt B *in* der Situation die Angst vor Verletzung, vor dem „Stoß ins Herz“, vor den „aggressiven“ Schlägen des Partners. Er spürt die Folgen von Zerstörungskraft und -willen, die Wucht der eigenen Stressphysiologie (Schweißausbruch, Herzrasen, stockender Atem, erhöhter Muskeltonus usw.) und alles zusammen fühlt sich schrecklich an. Empathie heißt wörtlich übersetzt: das Schicksal teilen. Das wird auf der bio-psycho-sozialen Ebene hier evident! Partner B erlebt vielleicht auch eigene aggressive Impulse in sich aufsteigen. Dies ist für Menschen, die sich selber als wenig durchsetzungsfähig einschätzen oder meinen, sie haben Probleme mit ihrer Wut, manchmal ganz hilfreich. Häufig wird das Erleben: „Ich kann *dem* Stand halten“, zu einer tief bewegenden und bedeutsamen Erfahrung.

Partner A erlebt sein körperlich-emotionales Kraft- und Zerstörungspotential, was aggressivem Potential entspricht. Manchmal tauchen Gefühle von Wut oder Hass oder Zerstörungslust auf, aber auch die dahinterliegende Angst oder Ohnmacht. Anderen kommen Erinnerungen an erlebte Gewaltszenen. Für Viele wird wichtig: „Ich spüre meine Kraft *und* ich kann meinen Schlag/Impuls kontrollieren. Ich erlaube mir heftige Gefühle *und* muss doch nicht zerstören“. Kraft und Mäßigung, Aktion und Stopp, Aggression *und* gleichzeitig erfolgreiche Regulierung bzw. eine Lösungsstrategie. Die Lösung prägt sich ein, weil gute Gefühle wichtige neuroplastische Signalstoffe ausschütten, was die Neubildung und Bahnung von Nervenzellen fördert.

Die sich eindeutig zeigende *und* gleichzeitig kontrollierte (Willens)Kraft von A und die Widerstands- und Auseinandersetzungskraft von B synchronisieren sich in der wechselseitigen Begegnung. Natur und Kultur treffen aufeinander! Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass beide Partner aus dieser Ü-

bung gestärkt, klarer und selbst-bewusster hervorgehen.

Variante: Kinn

Die äußere Struktur der Übung ist wie oben beschrieben. Diesmal richtet sich aber der Faustschlag auf das Kinn des Partners („Choku-Zuki jodan“). Der Abstand zum Kinn ist bei ausgestrecktem Arm wieder mindestens handbreit. Bei dieser Variante fordern wir die Teilnehmer auf, während der Übung den gegenseitigen Blickkontakt zu halten. Dadurch erhöhen sich Konzentration, Intensität und Verantwortungsbewusstsein: „Schau hin! Bleib im Kontakt! Übernimm Verantwortung für dein Tun!“

Hier werden oft individuelle Unterschiede deutlich und persönliche, lebensgeschichtliche Zusammenhänge können hergestellt werden. Einige spüren die Angst, „das Gesicht zu verlieren“. Das ist manchmal schlimmer als der „Herzstoß“. Andere sind erschrocken, dass ihnen der Schlag „ins Gesicht“ des Partners leichter fällt, als in Richtung Brustbein etc. Wenn ausreichend Zeit zur Verfügung steht, bieten wir eine weitere Steigerung an.

Variante: Rückenlage

Hier liegt das „Opfer“ auf dem Rücken am Boden. Der „Täter“ kniet darüber, mit den Beinen rechts und links neben dem Rumpf des „Opfers“, ohne auf dem Bauch oder Brustkorb des Partners zu sitzen.

Wieder wird mit kräftigem Faustschlag Richtung Kinn des auf dem Rücken Liegenden gezielt und „geschlagen“, begleitet von dem „Kiai“. Es ist sehr auf den ausreichenden Abstand zwischen Faust und Kinn zu achten. Das „Opfer“ hat keine Chance auszuweichen.

Hier werden auf intensivste Weise Macht und Ohnmacht erlebt. Das ist keine leichte Übung. Das wühlt auf, das empört – zumeist in beiden Rollen. Manchmal fließen Tränen, Tränen des Entsetzens und der Trauer darüber, wie schlimm es ist, Gewalt zu erleiden, aber auch Tränen der „Täter“, die spüren, wie schlimm es ist, so zerstörerisch sein zu können.

Nur was mir bewusst ist, was ich am eigenen Leibe spüre, kann mich zu Umbewertungen und gezielter *Verhaltensregulation* und einem Engagement für einen friedfertigen Umgang mit Menschen motivieren. Aus erlebter Ohnmacht kann der Wille zur Arbeit an der Selbstwirksamkeit entstehen, aus dem bewusst erlebten destruktiven Potential kann der Wille zur Mäßigung und zur Suche nach anderen und gesünderen Möglichkeiten der Selbstregulation erwachsen.

Im Austausch in der Gruppe werden bald auch die Parallelen zu subtiler oder passiver Aggression hergestellt. Das ist wichtig, denn die wenigsten von uns sind Schläger, die sich mit der Faust regulieren. Die eigentlichen aggressiven Prozesse aber sind gleich, wenn auch „verfeinert“ und viel komplexer: ein verachtender Blick zum wiederholten Male kann sehr zerstörerisch sein; das Ausgrenzen aus einer sozialen Gemeinschaft tief verletzen; ein böses Wort kann „Wunden schlagen“; Verleugnung in einer Beziehung zu tiefer Verzweiflung führen usw., usf.

Für Menschen, die zu körperlicher Gewalt neigen, können die beschriebenen Übungen eine Affektregulationshilfe sein. Werden die Übungen häufig genug geübt, schleifen sich die *kontrollierten* Schlagbewegungen ins prozedurale Gedächtnis ein. Dieser Teil des menschlichen Gedächtnisses steht für motorische Fertigkeiten, die unbewusst abgerufen werden können, ohne dass darüber nachgedacht werden muss. Sie laufen automatisch ab. Wir wissen von forensischen Patienten, die über das regelmäßige sensumotorische Üben in einer Gruppe weniger gefährlich wurden. Sie hatten sich die „Belohnung“ des körperlich erlebten Schlags mit dem dazugehörigen Geräusch der Zerstörung abtrainiert bzw. diesen Mechanismus abgeschwächt. Natürlich sollte immer auch erreicht werden, dass aggressive Verhaltensweisen nicht weiter als „erfolgreiche“ Lösungen von inneren oder äußeren Konflikten bewertet werden (neue Leitbilder).

In den Seminaren folgt nach diesen Selbsterfahrungen immer eine Sequenz mit Theorie (s. Abb.4).

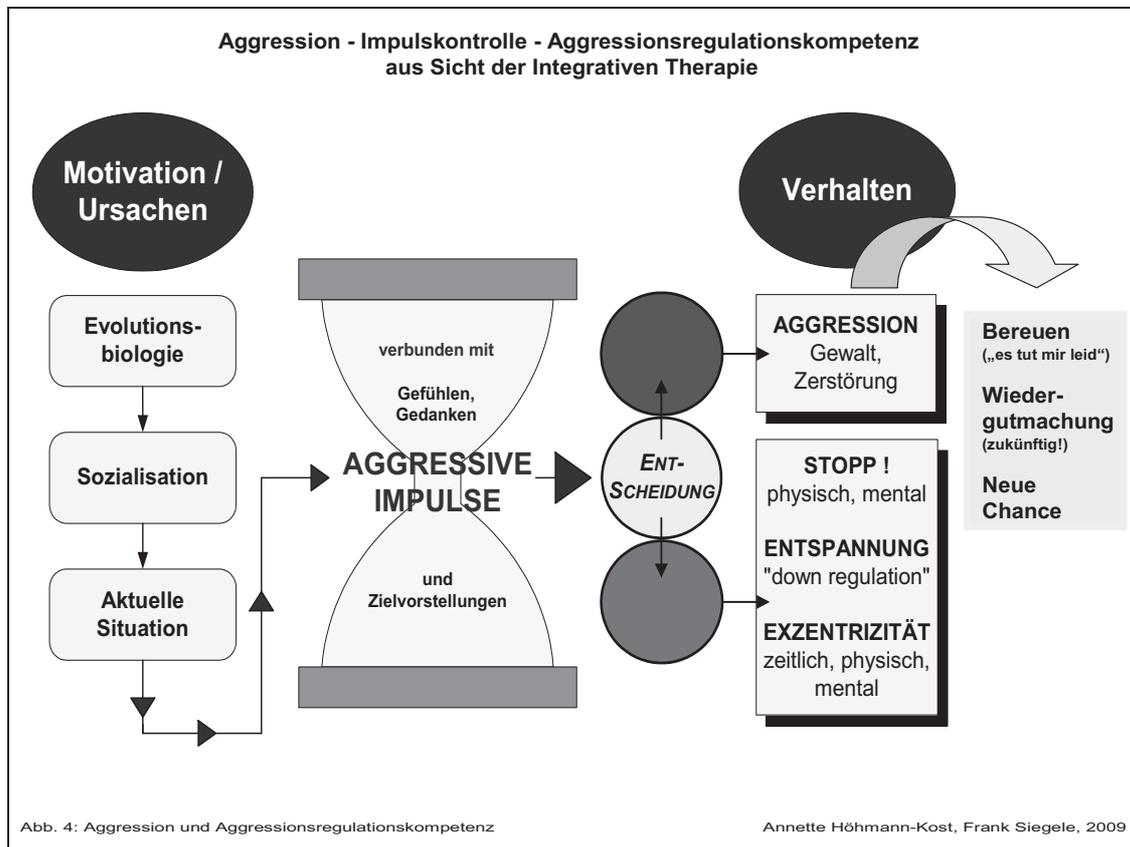


Abb. 4 (Diese Abbildung ist in der Mitte des Heftes als farbig herausnehmbares Poster auf den Seiten 24-25 abgedruckt)

Legende:

Aggression ist vielschichtiges, komplexes Verhalten *und* es ist zeitliches Geschehen, ein Prozess mit Ursachen und Wirkungen und mit verschiedenen Phasen. Der Prozessverlauf wird durch das Symbol der Sanduhr angedeutet.

- Evolutionsbiologie:** In unseren Genen liegt das Potential für aggressives Verhalten. -
- Sozialisation:** Wie ausgeprägt sich aggressives Verhalten entwickelt, hängt von den persönlichen, lebensgeschichtlichen Erfahrungen ab. Wir lernen durch Modelllernen und Konditionierung/Stabilisierung: durch wahrgenommene, erlebte und selber ausgeführte aggressive Verhaltensweisen. -

Aktuelle Situation: sie kann durch Triggerreize aggressive Impulse aktivieren. Das kann erlebte körperliche und/oder seelische Bedrohung sein; das können nicht erfüllte Wünsche sein bzw. Frustration; häufig sind es ungelöste Konflikte (gegenläufige Interessen); das kann durch Anregung/soziales Modellieren sein z.B. in aggressiven und/oder sexualisierten Atmosphären; durch Stress z.B. Überforderung, Angst, aber auch durch aversive Reize wie Hitze, Lärm, Enge; es kann durch Langeweile und Sinnleere sowie Schmerzen, Erkrankung und Erschöpfung sein. - Natürlich gibt es auch geplante aggressive Handlungen, in denen man zur Gewalt greift, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, z.B. Konkurrenz (instrumentelle Aggression) oder zweckrationales Kalkül („kalter“ Hass, Rache). - Im aktuellen Vollzug von aggressiven Handlungen spielen **Gefühle** meistens eine große Rolle (Hülshoff 2006). Vorausgehende Gefühle: oft Wut,

Zorn, Ekel aber auch Angst, Hilflosigkeit, Langeweile. Postaggressive Gefühle: Schuld, Scham, Ekel, Angst, Trauer, Reue, aber auch Triumph, Siegesfreude, Stolz, Grandiosität. - Das Symbol der Ampel steht für die Phase der **Entscheidung**: Im Bewusstsein werden der eigenen aufsteigenden aggressiven Impulse haben wir die Chance der Entscheidung für eine nicht-destruktive Lösung (vom Gelb zum Grün). Wir **stoppen** den Impuls. Das kann der Faustschlag sein, aber auch der verächtliche Blick. - Wir **entspannen** uns, atmen gut aus. Dadurch gelingt Abstand zum eigenen Verhalten, wir gewinnen Zeit, wir können innerlich wie auch konkret körperlich einen Schritt zurücktreten und einen sinnvolleren nächsten Verhaltensschritt überlegen: **Exzentrizität**. - Die gute Entscheidung gelingt nicht immer. Dann hat verletzendes und zerstörerisches Verhalten für dieses Mal die größere Kraft: **Aggression** (vom Gelb zum Rot). Ist unser Bewusstsein und unsere Willensentscheidung aber eigentlich auf friedliche, gemeinsame Lösungen ausgerichtet, dürfen wir nicht gnadenlos mit uns sein. Trauer, Scham und Schuldgefühle können uns zur Reue führen. Das Gefühl der **Reue** gilt dem eigenen aggressiven Verhalten, dem, was man moralisch verurteilt und das man nicht rückgängig machen kann. Reue ist eine eher leise Empfindung, die uns aber, wenn wir sie ehrlich annehmen, doch auch wieder in Kontakt und Einvernehmen mit dem (beschädigten) Anderen bringen kann. Beim nächsten Mal klappt es vielleicht besser. Eine neue Chance!

Zentrale Lern- und Übungsziele:

- **Stopp für aggressive Impulse**
- **Selbstberuhigung / Entspannung / „Ausatmen“**
- **Abstand nehmen von der Situation und von sich selbst**
- **Besonnenes Handeln**

4.5 Persönliche Triggerreize und Reaktionen

4.5.1 Differenzierung

Nach der Theorie beschäftigen sich die Seminarteilnehmer in Erzählgruppen mit ihren eigenen aggressionsauslösenden Triggerreizen und den sich anschließenden persönlichen Reaktionen darauf. Hier ist auch auf Genderrunterschiede zu achten. Die Fragen lauten: *Was löst in mir Aggression aus? – Wie zeigt sich mein aggressives Verhalten? – Welche Qualitäten hat meine Selbstbehauptung? – Wohin gehört meine Wut? mein Zorn? mein Ekel? – Was erlebe ich körperlich? usw. – Der Interpretationsraum öffnet sich!*

Übung: Differenzierung zwischen Assertivität und Aggression:

<p><u>Assertivität</u> ohne Schädigungsabsicht</p> <p><i>Selbstsicherheit Selbstbehauptungskraft Durchsetzungskraft Durchhaltekraft Standhaftigkeit Beherrtheit Mut Zivilcourage etc.</i></p>	<p><u>Aggression</u> mit körperl. u. seelischer Beschädigung Zerstörung von Menschen u. Dingen</p> <p><i>physische Gewalt / Zerstörung Respektlosigkeit / Demütigung Verachtung / Geringschätzung Normverletzung emotionale Gleichgültigkeit Provokation Manipulation Kontrolle Kommunikationsverweigerung Pessimismus Vorurteile etc.</i></p>
--	---

Zu beiden Kategorien werden die jeweiligen körperlichen Regungen, leiblichen Empfinden, Gefühle, Gedanken, Willensentscheidungen/Zielabsichten, herausgearbeitet.

4.5.2 Verhaltensänderung – Umwertung – neue Lebenspraxis

*Feindschaft wird durch Feindschaft hienieden
nie zerstört;
durch Nichtfeindschaft wird sie zerstört,
dies ist ein ewiges Gesetz.*

Buddah

Wenn wir aggressives Verhalten im Zusammenhang des gesamten Lebensprozesses und aus der aktuellen Situation heraus zu verstehen suchen, müssen wir dementsprechend auch Gegenmaßnahmen finden, die sich an der „persönlichen Situation“ des Einzelnen orientieren und die der Einzelne auch willig ist, umzusetzen.

Nach den eigenleiblichen Erfahrungen und Klärungsprozessen, die den Horizont des Einzelnen sowie den der Korrespondenzpartner erweitert haben, wählt nun jeder Teilnehmer zwei verschiedenfarbige Papiere aus einer Zettelbox und arbeitet alleine weiter. Die folgenden Fragen werden reflektiert und die Antworten aufgeschrieben:

Übung: Weglassen – Tun

1. Was will ich in Zukunft von meinem bisherigen Verhalten weglassen?
2. Was will ich in Zukunft tun?

Der Zettel mit den Antworten von 1. kann mit einem kleinen Ritual im Mülleimer entsorgt werden.

Den Zettel mit den Antworten von 2. nimmt jeder mit nach Hause. Dort dient er als Erinnerungs- und Motivationshilfe.

4.5.3 Gemeinschaft

*„Gib keinem ein Schwert in die Hand,
der nicht tanzen kann“*

Japanisches Sprichwort

Wir beenden unsere Seminare mit einem *Kreistanz*, der in kurzer Zeit von allen beherrscht wird. Damit verweisen wir auf den „sanften Weg“, auf die Wirkkraft, die in der Balance von „hart und weich“ liegt. Gerade nach den Erfahrungen mit der eigenen Schlagkraft wollen wir mit dem Tanz Mut machen und Anregung geben, die eigene sanfte, bewegungsfreudige Seite zu erfahren. Es macht das „Sowohl als auch“ statt eines „Entweder oder“ sichtbar und erlebbar. Gerade in der suchttherapeutischen Arbeit machen wir immer wieder die Erfahrung, dass auch „hartgesottene“ Männer sich von einem *gemeinsamen* Tanz berühren lassen.

Der Blumenstrauß, der bei unserer aggressionsrelevanten Arbeit immer einen zentralen Platz einnimmt, steht beispielhaft dafür, wie wir gezielt auch auf die äußere Situation Einfluss nehmen können (multiple Stimulierung). Eine als angenehm erlebte Situation hemmt aggressives Verhalten.

Der *Kreistanz* steht als ein Angebot für freudige *gemeinschaftliche Bewegung*. Ob der Einzelne sich davon im guten Sinne „triggern“ lässt, das können wir nur hoffen. Die offenen Gesichter zeigen uns zumeist, dass es gelungen ist!

Nach harter Arbeit und teilweise schwer zu ertragenden Gefühlen, „schließen wir den Kreis“ mit einer gemeinsamen Verneigung - im friedlichen Miteinander: „Danke für die Erfahrung“

5 Aggressionsregulationskompetenz

*„Persönliche Souveränität“ ist dann erreicht,
„wenn es einem Menschen gelingt, auch in
schwierigen Situationen, unter äußerem
Druck oder bei Belastungen seine innere
Ausgewogenheit zu behalten und in Freiheit
mit Ruhe, Gelassenheit, Überzeugungskraft zu
reagieren.“*

Petzold 1998, S. 283

Aggressionsregulationskompetenz umfasst differenzierte Verhaltensstrategien. Diese müssen gewollt, erlernt und geübt werden, auf der körperlichen Ebene, kognitiv, emotional und willensmäßig. Die zentralen Forderungen sind:

- **Aggressionskontrolle**
- **Regulationskompetenz (Wissen wie)**
- **Regulationsperformanz (Umsetzung in Handeln)**

Jeder unserer Seminarteilnehmer, wie auch alle unsere Patienten, haben schon gewisse Aggressionsregulationskompetenzen. Das schon vorhandene Potential muss herausgearbeitet werden. Das macht Mut, verweist auf die eigene Selbstwirksamkeit und fördert Bewusstheit dafür. Mit der folgenden Übersicht listen wir Aspekte auf, die aus unserer Kenntnis zur Aggressionsregulationskompetenz gehören. Damit versuchen wir, auch einen Handlungskatalog für Therapie und Persönlichkeitsförderung zu erstellen, denn darin liegen Zielformulierungen:

→ **Kenntnis der eigenen Aggressivität, Problembewusstsein:**

Man kann nur regulieren was man kennt! Deshalb ist es notwendig, sich in einem geschützten Rahmen den eigenen destruktiven Anteilen zu stellen und diese als Qualitäten wahrzunehmen, die den Gesamtorganismus ergreifen.

→ **Umbewertung:**

Bestimmte destruktive Verhaltensweisen dürfen nicht weiter als „erfolgreich“ zur Lösung von inneren oder äußeren Konflikten bewertet werden. Es gilt neue Vor-Bilder, neue Bewertungs- und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

→ **aggressive Gefühle, Gedanken, Handlungen stoppen:**

Da aggressives Verhalten gelernt ist, kann durch Willensentscheidung eine Wahl getroffen werden und die Impulse können gestoppt werden. In einer lebensbedrohlichen Situation kann das eine ethisch schwere Entscheidung sein.

→ **Ursachen/Motivationen finden, Zusammenhänge herstellen:**

Hier geht es um die Fähigkeit, die Ursachen und Motivationen des eigenen Verhaltens erkennen zu können und einen Zusammenhang zwischen der auslösenden Situation und der eigenen aggressiven Reaktion herzustellen. Voraussetzung dafür ist Interesse, sowie die Fähigkeit, die subjektiv empfundene Bedrohung von außen oder durch eigene innere Prozesse, ernst zu nehmen, ebenso auch die damit verbundenen Gefühle, den körperlichen Ausdruck und die Gedanken.

→ **Fähigkeit zur exzentrischen Überschau:**

Gemeint ist ein gewisser „innerer“ Abstand zur aggressionsauslösenden Ursache und zu sich selbst. Manchmal ist auch ein konkret räumlicher und/oder zeitlicher Abstand notwendig. Damit können u. U. sinnvolle Aggressionsregulationsstrategien erst zum Einsatz kommen.

→ **Empathie und Antizipation:**

Es braucht die Fähigkeit, sich in Andere hineinversetzen zu können und Vorstellungen darüber, was die Folgen des aggressiven Verhaltens für Andere und für einen selber sein können. Empathie und Antizipation sind Voraussetzungen für ethisches Verhalten und sie schützen Beziehungen.

→ „Gefährliche“ Situationen meiden:

Menschen, die sich der Grenzen ihrer Aggressionskontrolle bewusst sind, können gezielt bestimmte Situationen meiden oder sich „absichern“, indem sie z.B. einen Freund mitnehmen.

→ **Konfliktfähigkeit:**

Aggression hat vielfach mit ungelösten Konflikten zu tun. Konflikte sind das zeitgleiche Aufeinandertreffen widerstreitender Kräfte / Impulse. Das kann prinzipiell

- zu einem konstruktiv-fördernden Potential werden,
- zu einem aggressiv-destruktiven Potential werden.

Zur positiven Konfliktfähigkeit gehört:

- Problembewusstsein,
- Kompromissbereitschaft: die Bereitschaft zur Aus-einander-setzung und zum Wieder-zusammen-setzen mit neuen Lösungen,
- Zurücknahme des Eigenen, Mäßigung, moderates Vorgehen, angemessene Assertivität,
- Toleranz gegenüber der Andersheit des Anderen,
- Klarheit in der Abgrenzung ohne Entwertung des Anderen, Aushandeln von Grenzen.
-

→ **Gefühle und die damit verbundenen körperlichen Phänomene aushalten:**

Man muss Gefühle differenzieren und angemessen verbal und körperlich ausdrücken können – und man muss lernen, unterschiedliche Gefühle mit den dazugehörigen Leibsensationen wie Druck, Herzklopfen, Spannung, Unruhe ect. eine Weile *auszuhalten*. Bei Gefühlen des Ausgeliefertseins, des Kontrollverlustes oder von Frustration / Enttäuschung besteht sonst die Gefahr, dass sie in aggressives Verhalten verschoben werden. Damit würde kompensatorische Kontrolle (Flammer 1990) und *kurzfristiges* Wohlbefinden ermöglicht (Aggression als Reaktanz).

→ **Spannungsregulation, Entspannung („down regulation“):**

Vorhandene Stressspannung mit entsprechender Stressphysiologie (hoher Tonus, Bluthochdruck, Schmerzen etc.) macht „Umstimmung“ notwendig. In Übungsprogrammen mit muskel- und atemzentrierten Entspannungstechniken sowie durch entspannende Bilder und Emotionen muss Erholungsfähigkeit und Selbstregulation erlernt werden.

→ **Eigene Bedürfnisse spüren und ernst nehmen:**

Nur wer seine Bedürfnisse nach Fürsorge, Trost, Anerkennung, Selbstwirksamkeit etc. kennt und ernst nimmt, kann sich gezielt dafür einsetzen, dass diese Bedürfnisse erfüllt werden und es zu Lebenszufriedenheit kommen kann. Dann wird die innere Entspannung über den (scheinbaren) Weg der Aggression überflüssig.

→ **Erfahrungen des Gelingens:**

Es ist sinnvoll, immer wieder Situationen aufzusuchen, in denen man Erfolgserlebnisse hat, in denen die eigene Geschicklichkeit und die Freude am Funktionieren erlebt werden kann, körperlich, emotional, kognitiv.

→ **Fähigkeit zu friedfertigen Gefühlen und Persönlichkeitseigenschaften / prosoziales Verhalten als Aggressionspuffer:**

Friede und Friedfertigkeit als emotionale Qualitäten können ebenfalls durch Übung gebahnt werden und müssen kultiviert werden, auch und gerade in Situationen, in denen es schwer fällt: Toleranz, Trost, Rücksicht, Gelassenheit, Verlässlichkeit, Dankbarkeit, Großherzigkeit, Wohlwollen, Freude, Brüderlichkeit/Schwesterlichkeit (Konvivialität), Menschlichkeit.

→ **Chronisch fixierte Aggressivität als stabile Persönlichkeitseigenschaft erkennen:**

Menschen mit schweren Entwicklungsstörungen (z.B. Borderline-Persönlichkeitsstörung) hängen manchmal in bestimmten emotionalen Zuständen fest. Wenn möglich geht es darum, Bewusstheit dafür zu schaffen und die dahin-

terliegenden Gefühle aufzudecken, was nicht immer gelingt.

→ Aufmerksamkeit für gute Modelle und Projekte:

Die Welt ist tatsächlich friedlicher, als es die Medien suggerieren. Auch hier wirkt „Ansteckung“. Wir machen beispielhaft auf zwei Bücher und eine Stiftung aufmerksam:

- „Faustlos – Wie Kinder Konflikte gewaltfrei lösen lernen“ (Cierpka 2005). „Faustlos“ ist ein sehr gut evaluiertes Curriculum für Maßnahmen in Kindergärten und Schulen.
- „Halt's Maul, jetzt kommt der Segen ...“ (Hermann 2006).

Eine Religionspädagogin schildert in bewegenden Reportagen sowohl den rauen Alltag von sozial vernachlässigten, oft gewalttätigen Kindern als auch ihren problem- und beziehungsorientierten Unterricht. Gemeinsam finden sie immer wieder erstaunliche Lösungen!

- „Die Friedensmacher“. Ein Buch der Stiftung `Peace Counts` (www.peace-counts.org) von Michael Gleich und Petra Gerster über nachhaltig wirksame friedensfördernde Projekte aus der ganzen Welt, mit exzellenten Bildern.

„Der gute Mensch braucht nicht einen andren, der perfekt ist. Er bemüht sich, das zu vollenden, was in ihm vom Besten ist“

Neue Geschichten der Fünf Dynastien, Cheng 2002, 27

Literatur

- Baron R, Richardson D.** Human aggression. New York: Plenum 1994.
- Bauer J.** Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Hamburg: Hoffmann und Campe 2005.
- Bloem J, Moget P, Petzold H.** Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? Forschungsergebnisse – Modelle – psychologische und neurobiologische Konzepte. Integrative Therapie 1-2/2004, 101-149.
- Cierpka M.** Faustlos – Wie Kinder Konflikte gewaltfrei lösen lernen. Freiburg, Basel, Wien: Herder 2005.
- Damasio A.** Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain. New York: G.P. Putnam's Son 1994, dt: Descartes'Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München: Paul List Verlag in der Südwest Verlag GmbH & Ko 1995.
- Damasio A.** Ich fühle also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co KG 2000.
- Ellerbrock D.** Schießprügelwütig. Die Geschichte des Waffengebrauchs in Deutschland. SWR2 Aula vom 9. Aug. 2009.
- Flammer A.** Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung. Bern, Stuttgart: Hans Huber 1990.
- Fried E.** Humorlos. In: Anfechtungen. Fünfzig Gedichte. Berlin: Klaus Wagenbach GmbH 1967.
- Fried E.** Die Warner. In: Um Klarheit. Gedichte gegen das Vergessen. Berlin: Klaus Wagenbach GmbH 1985
- Gleich M (Gerster P).** Die Friedensmacher. München: Hanser 2006.
- Harre R, Lamb R.** The encyclopedia dictionary of psychology. London: Blackwell 1983.
- Herman I.** „Halt's Maul, jetzt kommt der Segen ...“. Stuttgart: Calwer 2006.
- Höhmann-Kost A, Siegele F.** Kampfkünste in der Behandlung von Abhängigkeitskranken. In: Jakob-Krieger C, Waibel M (Hrsg). Stuttgart: Schattauer 2009.
- Hüther G.** Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1997.
- Hüther G.** Die vergebliche Suche der Hirnforscher nach der Region im menschlichen Gehirn, in der das Bewusstsein entsteht. Mitgliederrundbrief DGfK 1/2005 a; 8-19.
- Hüther G.** Neurobiologische Aspekte von Suchtentstehung und Suchttherapie – Manifestation, Therapie und Prävention von Abhängigkeitserkrankungen aus neurobiologischer Sicht. Mitgliederrundbrief DGfK 1/2005 b: 20-28.
- Hüther G.** Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch M, Cantienni B, Hüther G, Tschacher W. Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber 2006.
- Hüther G.** Destruktives Verhalten als gebahnte Bewältigungsstrategie zur Überwindung emotionaler Verunsicherung – ein entwicklungsneurobiologisches Modell. In: Staemmler F, Merten R (Hrsg). Therapie der Aggression.

Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie – EHP 2008.

Hülshoff T. Emotionen. München, Basel: Ernst Reinhardt 2006.

Moreno J. Who shall survive? Beacon: Beacon House 1953 (1. Aufl. 1934).

Otte H. Mögliche Risiken und Nebenwirkungen der Integrativen Therapie – Überlegungen zu "risikosensiblen" Arbeitsformen. In: Märtens M, Petzold H (Hrsg). Therapieschäden. Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie. Mainz: Grünewald 2002.

Petzold H. Konzepte zu einer integrativen Emotionstheorie und zur emotionalen

Differenzierungsarbeit als Thymopraktik. In: Integrative Therapie. Bd. II 2. Paderborn: Junfermann 1992 (2003).

Petzold H. Der „TREE OF SCIENCE“ als metahermeutische Folie für Theorie und Praxis. In: Petzold H. Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Bd. II/2. Paderborn: Junfermann 1992 (2003).

Petzold H. Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann 1998.

Petzold H. Aggression. Perspektiven Integrativer Therapie – Impulse zu Diskursen.

Polyloge 5/2003. www.eag-fpi.com.

Petzold H. Aggressionsnarrative, Ideologie und Friedensarbeit – Integrative Perspektiven. In: Staemmler F, Merten R (Hrsg). Aggression, Selbstbehauptung, Zivilcourage. Zwischen Destruktivität und engagierter Menschlichkeit. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie – EHP 2006.

Petzold H, Brühlmann-Jecklin E. „Methodenintegrativ“ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den Konfliktprozessen der „Integrativen Therapie“. Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. DGfK Mitgliederrundbrief 2/2007; 24-36.

Petzold H, Sieper J. Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. Band I. Bielefeld und Locarno: AISTHESIS 2007.

Scherer K. Emotionen. In: Stroebe W, Hewstone M, Stephenson GM (Hrsg). Sozialpsychologie. Eine Einführung. Berlin, Heidelberg: Springer 1996; 293-330.

Schröder G, Brendel T. Affekt-Kontroll-Training. Qigong Dancing. Synergien aus Ost und West. Norderstedt: Books on Demand GmbH 2004.

Sieper J. Das "Behaviorale Paradigma" und der Begriff des "Komplexen Lernens" im Integrativen Ansatz klinischer Therapie, Soziotherapie und Agogik. Integrative Therapie 1-2/2001; 105-144.

Staemmler F, Staemmler B. Das Ego, der Ärger und die Anhaftung – Zur Kritik der Perls'schen Aggressionstheorie und –methodik. In: Staemmler F, Merten R (Hrsg). Therapie der Aggression. Perspektiven für Individuum und Gesellschaft. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie - EHP 2008.

Strack F, Stepper L, Martin S. Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a non-obtrusive test of the facial-feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology 54, 1988, 768-77.

Strack F, Deutsch R. Reflective and impulsive determinants of social behaviour. Personality and Social Psychology Review, 8 (3), 220-247.

Wiemann J, Giles H. Interpersonale Kommunikation. In: Stroebe W, Hewstone M, Stephenson G (Hrsg). Sozialpsychologie. Eine Einführung. Berlin, Heidelberg: Springer 1996.

Autoren:

Annette Höhmann-Kost
Weiglestraße 12
D – 71640 Ludwigsburg
Tel. 0049 7141 53744
E-mail: ahoehmann@dgib.net

Frank Siegele
Clusberg 20
D – 30855 Langenhagen
Tel. 0049 511 782430
E-mail: siegele@step-hannover.de



Das Online-Archiv der Zeitschrift Integrative Bewegungstherapie mit Artikeln aus früheren Ausgaben unserer Zeitschrift und weiteren Informationen u.a. zur Deutschen Gesellschaft für Integrative Bewegungstherapie finden Sie unter der Internetseite:

www.iblt.de