

Als Menschen bleiben wir verbunden

Ein Jahr Ausbildung zum Aggressionsberater: Wer hier lernen will, wie man Konfrontationen aus dem Weg geht, der sei gewarnt. Kaum ein Teilnehmer, der nicht Wesentliches in seinem Leben änderte und viele, die eine neue berufliche und private Perspektive gewannen. //

von Martin Fütterer

Aggressivität, zumindest bei Männern früher als Stärke geschätzt, gilt heute als Zeichen der Schwäche, Unausgeglichenheit, Unbeherrschtheit, Unreife. Wer eine Ausbildung zum Aggressionsberater beginnt, wird vielleicht Wege suchen, Aggression abzuschaffen und stattdessen Harmonie und Eintracht zu verbreiten. Zumindest werden die Kunden des ausgebildeten Aggressionsberaters dies von ihm erwarten. Dann muss der Aggressionsberater – beziehungsweise die Aggressionsberaterin, als erstes das richtig stellen, was auch die Trainer Edmond Richter und Donata Oerke am Anfang der Ausbildung richtig stellen: Aggression ist weder gut noch böse, sie ist einfach da und vor allem – sie ist grundlegend notwendig.

Edmond bringt hier gerne das Beispiel von den Ratten, bei denen man das Aggressionszentrum zerstörte: Danach waren sie friedlicher als ihre Artgenossen, so friedlich, dass sie nicht einmal mehr die Energie aufbrachten, zu fressen oder sich fortzupflanzen. Edmond und Donata setzen daher Aggression mit Lebensenergie gleich. Das Ziel sei nicht, Aggression abzuschaffen, sondern in die richtigen Bahnen zu lenken und konstruktiv zu nutzen: Um Ziele zu erreichen, um sich gegen Grenzverletzungen zu wehren, um Konflikte zu lösen, um wahrhaftigere, fairere und intensivere Beziehungen zu leben – und um besseren Sex zu haben, wie Donata verspricht. Den gesellschaftlichen Aspekt verdeutlicht Edmond: Nicht Aggression ist böse, sondern gerade die Guten brauchen Aggression, um dem Bösen Einhalt zu gebieten. Für Edmond ist Aggression die Grundlage für Zivilcourage und eine friedliche Gesellschaft, die friedlich ist, weil sie sich – und jeder einzelne darin – gegen Übergriffe wehren kann.

Erst mal ausprobieren

Wir sollen als angehende Aggressionsberater also lernen, Aggression aktiv zu leben. Gleich am ersten Abend fangen wir ganz praktisch damit an. Jeder der rund 15 Teilnehmer erzählt, wo er Probleme hat mit Aggression, sei es mit unkontrollierter Aggression bei sich selbst, sei es mit Aggression von anderen, sei es mit unterdrückter Aggression, der Hilf- und Wehrlosigkeit. Im Laufe der Ausbildung werden wir noch andere Formen von Aggression kennen lernen und systematisch an uns und unserer Umgebung erforschen: Indirekte Aggression – die kleinen giftigen Pfeile und Abwertungen, die einer offenen Konfrontation ausweichen und doch das Problem nicht lösen. Oder Autoaggression – die vielen selbstschädigenden Handlungen an uns selbst, die wir vornehmen, um uns vor einer Auseinandersetzung zu drücken.

Jetzt aber lernen wir erst mal das augenfälligste Instrument der Aggressionsberatung kennen, die Batakas, armlange, farbige gepolsterte Schaumstoffschläger, mit denen man hemmungslos auf Gegenstände und – mit klaren Regeln – auch auf einander einschlagen kann. Fast jeder Teilnehmer wird sich im Laufe der Ausbildung ein Paar zulegen. Manche werden Staub ansetzen. Und wir werden lernen, dass es viele, und günstigere Alternativen gibt.

Mit einer frischen Trennung habe ich genug „Wut im Tank“, um mich vorzudrängeln, als es daran geht, die Batakas auszuprobieren. Ich knie auf einer Matte, vor mir ein großes Polster, greife den Bataka mit beiden Händen und mache ein paar Probeschläge. Sitzhöhe und Abstand zum Polster müssen nachkorrigiert werden, damit ich schließlich störungsfrei und ungebremst zuschlagen kann. Erst sind die Schläge mechanisch, Donata feuert mich an, will, dass ich mir meine Frau dabei vorstelle. Meine Schläge gewinnen an Wucht, ich schreie und die Wut kommt hoch. Mit der Wut der Schmerz, mit dem Schmerz die Trauer. Während ich immer heftiger auf das Polster einschlage, kommen die Tränen, Schluchzer, lautes Weinen. Ich bin schweißnass, völlig außer Atem aber noch lange nicht am Ende. Ich brauche Pausen, aber immer wieder reiße ich den Bataka hoch und schlage neue Serien in das Polster. Nach zehn, vielleicht auch fünfzehn Minuten ist Schluss. Völlig ausgepumpt wie ich bin, werde ich von den Trainern aufgefangen.

Die anderen Teilnehmer sind betroffen, keiner ist unberührt, eine hat große Angst vor dem Ausmaß und der Wildheit meiner Wut. Sie wird sich im Laufe des Seminars lange weigern, einen Bataka in die Hand zu nehmen und ihre Wut zu zeigen. Als sie es schließlich doch tut, findet vierzig Jahre zurückgehaltene Wut endlich den Ausgang. Sie schmettert die Tür des Tagungsraumes ins Schloss und stößt in ihrem Inneren eine Tür auf, die lange verschlossen und verrammelt war.

Risiken und Nebenwirkungen

So geht es etlichen im Laufe der Ausbildung. Manche haben ihren Durchbruch bei den Selbsterfahrungsübungen im Seminar, andere fangen an, lange ungeklärte Dinge in ihrem Leben und der Außenwelt aufzuräumen. Alte Rechnungen werden beglichen, Beziehungen gelöst oder neu gefestigt, Arbeitsplätze gekündigt und neue Perspektiven gefunden, geheiratet und Kinder gezeugt. Die Ausbildung hat Risiken und Nebenwirkungen, zu allererst auf das eigene Leben.

Doch Selbsterfahrung ist nur ein Element der Ausbildung. Theorie wird vermittelt, Werkzeuge für die Beratung werden erläutert und geübt, neue Denkweisen erschlossen. Zwischen den Seminarwochen gibt es Hausaufgaben. Sie bestehen immer mindestens darin, den Wuttank regelmäßig zu leeren, auch wenn man meint, es sei nichts drin. Ich hänge mir einen Boxsack in die Wohnung, andere würgen Handtücher oder zerschlagen Äste an Bäumen, es gibt hundert Möglichkeiten. Wenn der Tank zu voll ist, so lernen wir, besteht die Gefahr, dass sich Aggression gegen uns richtet oder wir nicht in der Lage sind, sie konstruktiv zu nutzen. Wir lernen, vor einer Konfrontation mit Mitmenschen ein Übermaß an Wut erst körperlich zu entladen – und dann die Konfrontation in ritualisierter Form anzugehen. Diese Rituale helfen, Wut und Verletzung so auszudrücken, dass das Risiko einer Abwertung und Verletzung des Gegenüber denkbar gering bleibt. Damit ist die Chance hoch, dass der Kontakt auf der Gefühlsebene stimmt, bevor man auf der Sachebene konkrete Lösungen sucht. Auch eine Konfliktmoderation ist enthalten.

Eines dieser Rituale ist die Bataka-Schlacht. Zwei Menschen schlagen sich nach strengen Regeln mit den Batakas. Ein dritter, beispielsweise ein Aggressionsberater, leitet an und achtet auf die Form. Dieses Ritual ist sehr geeignet in Fällen, wo die Wut aufeinander so groß ist, dass Worte sinn- und chancenlos sind. Gerade auch für Menschen, die sonst sehr aufs Wort fixiert sind – kopflastige, sarkastische, intellektuelle Menschen, die es kaum fertig bringen, ihre Gefühle von Verletztheit und Wut zuzugeben und sich stattdessen mit aller „Gewalt“ mit Sachargumenten durchsetzen.

Ideal also für mich und meinen Chef. Als ich mal wieder mit meinen Worten am Ende bin, fordere ich ihn zur Bataka-Schlacht. Dass er sich darauf einlässt, zeichnet ihn mindestens so aus, wie mich, ihn dazu herauszufordern. Ein Moderator ist schnell gefunden und so nehmen wir Aufstellung, halten uns im Zimmermannsgriff an den linken Handgelenken und den Bataka fest in der rechten Hand. Auf Kommando schlagen wir mit aller Kraft auf die linke Hüfte unseres Gegners, wo die Gefahr für Verletzungen am geringsten ist. Zumindest ich schlage mit aller Kraft, mein Chef schlägt eher halbherzig und mir zum Gefallen. Nach dreißig Sekunden wird unterbrochen, Verschnaufpause. In der nächsten Runde schreie ich meinen Chef an: „Schlag zu, hör auf mich zu streicheln, ich will was spüren!!“ Ich suche seine Augen und schreie ihm meine Wut wortlos ins Gesicht. Jetzt ist es aus mit seiner Distanz. Nach drei oder vier Runden sind wir völlig außer Atem und schweißgebadet.

Jedes Ritual aus der Aggressionsarbeit hat den gleichen Abschluss: Körperkontakt. Mindestens mit dem kleinen Finger. Wir nehmen uns in die Arme, spontan reißt mich mein Chef vom Boden hoch und drückt mich fest an sich. Wir lachen.

In den folgenden Wochen und Monaten ist unser Umgang entspannter, die Macht- und Konkurrenzhakeleien weniger ausgeprägt. Wir finden leichter Lösungen. Zwei Jahre später ist mein Frust dennoch wieder so groß, dass es eine erneute Bataka-Schlacht braucht. Sie ist noch intensiver als die erste. Der offene Austausch von Aggression und anderen Gefühlen verbessert die Chancen auf eine sachliche Lösung, aber er garantiert sie nicht. Eine Woche später reiche ich die Kündigung ein. Auf der Arbeitsebene werden wir uns trennen – und als Menschen respektvoll verbunden bleiben. Dass das gelingt, daran hat die Aggressionsarbeit unbestritten ihren Anteil.

Viele der Teilnehmer meines Ausbildungsganges haben die Aggressionsarbeit in ihr berufliches Leben integriert, ich selbst als Leiter einer Abteilung und in der Beratung von privaten Klienten. Am Nächsten liegt das bei pädagogischen Berufen und Führungskräften. Aber auch in der Familie und im Umgang mit Arbeitskollegen, als Kurs für Kollegen, Vereinsmitglieder oder Kirchenchor gibt es Anwendungsmöglichkeiten. Das Instrumentarium der Ausbildung ist überschaubar klein – aber es wird überall und täglich gebraucht. Wer lernt, Konflikte konstruktiv und zeitnah zu klären, der verbessert seine Beziehungen und seine Lebensqualität. Anderen dabei behilflich zu sein, ist eine äußerst befriedigende Aufgabe.

Die Ausbildung zum Aggressionsberater wird seit 2015 unter dem Titel „Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression - Umarme Deinen Tiger“ von Donata Oerke und Edmond Richter im Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie durchgeführt.

Den Bericht online lesen unter www.maennerherz.de

Über den Autor:

Martin Fütterer, Jahrgang 1962, hat seine Ausbildung zum Aggressionsberater 2005 bei Edmond Richter und Donata Oerke im Odenwald-Institut absolviert. Er ist Journalist, Vater von drei erwachsenen Kindern, lebt in Würzburg und betreibt mit seiner Agentur die Plattform www.gruenereinkaufen.de sowie die Seite www.maennerherz.de.

Über die Ausbildung:

Seit 1999 bildet das Odenwald-Institut Aggressionsberater aus. Rund zwei Jahre dauert der zertifizierte Lehrgang mit Donata Oerke und Dr. Edmond Richter. Die Ausbildung ist für die Lehrerfortbildung akkreditiert und als Bildungsurlaub anerkannt. Die künftigen Aggressionsberater/innen (heute Konflikt-Coaches) lernen ihren eigenen Umgang mit Aggression und ihre Rolle in Konflikten kennen und verbessern. Sie lernen, moderierend bei Konflikten zu intervenieren, in dem sie Modelle zur Konfrontation und Konfliktlösung anwenden und Win-Win-Strategien initiieren. Seit 2015 wird die Ausbildung unter dem Titel „Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression - Umarme Deinen Tiger“ durchgeführt.

Mehr zu den Ausbildern und zur Ausbildung:

<https://www.odenwaldinstitut.de/kursleitende/kollegium/oerke>

<https://www.odenwaldinstitut.de/kursleitende/kollegium/richter>

Über die Bildungseinrichtung:

Das Odenwald-Institut (OI) wurde 1978 von Mary Anne und Karl Kübel als Bildungsinstitut gegründet und liegt mit fünf Tagungshäusern und Buchhandlung am Rande der Metropolregion Rhein-Neckar mitten im Grünen. Als Teileinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie bietet es werteorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen sowie Fachtagungen für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche. Unternehmen und Organisationen erhalten maßgeschneiderte Konzepte.

Drei Weiterbildungsprogramme „Kompetenz und Lebensqualität“, „AKADEMIE für Führung, Personalentwicklung und Coaching“ und „Forum Familie“ enthalten rund 400 Angebote mit etwa 200 Seminarleitenden zu Beruf, Kommunikation und persönlicher Entwicklung. Etwa 6.000 Teilnehmende bilden sich jährlich auf der Tromm weiter. Seit der Kooperation mit der Dietmar Hopp Stiftung im Rahmen der Aktion „Starke Weggefährten“ bietet das Odenwald-Institut Seminare für Hospize und Sterbebegleitende.

Das Odenwald-Institut ist gemeinnützig, zertifiziert von Weiterbildung Hessen und Kooperationspartner des Landes Hessen beim Bildungs- und Erziehungsplan (BEP) sowie in der Jugendbildung des Kreises Bergstraße. Viele Angebote sind von Verbänden zertifiziert, als Bildungsurlaub anerkannt sowie als berufliche Bildung über Bildungsprämie oder über Länderprogramme förderfähig. Zum www.odenwaldinstitut.de