

Wieviel ZackZackZack darf man zeigen?

Junge männliche Gewalttäter: Aggressiv sein?!

Erfahrungen zu Wutausdruck und Impulskontrolle

„Es sollte keine militärische oder politische Botschaft von mir dahinterstecken“, so der Fußballer Mehdi Benatia. „Es war einfach ein Bild, das sagen sollte: Ich schieße viele Tore, zackzackzack.“



Wie so vieles, ist auch der Umgang mit Aggression in unserer Gesellschaft widersprüchlich. Wie also aggressiv sein heutzutage, wie darf man seine Wut oder wie im Falle des Fußballers Mehdi Benatia – seine Freude öffentlich ausdrücken? Wieviel ZackZackZack darf man also zeigen?

Medhi Benatia feierte Tore gerne mit einer Maschinengewehr-Geste - Getty Images©. <http://www.sport1.de/fussball/bundesliga/2015/08/fc-bayern-muenchen-verbietet-medhi-benatia-seinen-maschinengewehr-jubel>

Keine Maschinengewehr-Geste im Fußball

Ein Fußballspieler aus München darf nach geschossenen Toren keine Maschinengewehr-Geste machen. Und das, obwohl laut [aufschrei-waffenhandel.de](http://www.aufschrei-waffenhandel.de) mehr als die Hälfte der deutschen Waffenexporte – 55 Prozent – bayerischen Ursprungs sind. (www.aufschrei-waffenhandel.de/Muenchen-Bayern.405.0.html; Stand 21.8.2016)

Für viele Männer ist die Sphäre des Fußballs eine hochplakative Stellvertreterbühne im Umgang mit Aggression. Was ist okay, was ist unfair? So findet eine stete Auseinandersetzung statt darüber, was „konstruktive“ Aggression ist. Der Entwickler des Fair-Streit-Trainings Karlheinz Moosig unterscheidet zwischen feindseliger Aggression, die ihrem Wesen nach lebensmissachtend ist, und positiver Aggression, die Teil der schöpferischen Lebensenergie ist. In Fußballbildern gesprochen wären „Hassgesänge“ oder das Zünden von Feuerwerkskörpern feindselig, der kraftvolle Torschuss lebensbejahend. Eine übersichtliche Darstellung der beiden Seiten der Aggression findet sich bei Karlheinz Moosig. (Karlheinz Moosig 2003: Streiten, aber fair, Seite 88)

Die Ehre retten: „Dann habe ich halt zugeschlagen“

Wenn junge Männer zu einem „sozialen Trainingskurs“ antreten, kommen sie unter Zwang – meist dem Druck, sonst ins Gefängnis zu müssen. Freiwillig kommen die allerwenigsten. Ein sozialer Trainingskurs ist Teil der gerichtlich erfolgten Auflagen. Sozialtraining an Schulen kennen die meisten. Dass junge Männer im Erwachsenenalter irgendetwas „Soziales“ trainieren müssen, empfinden diese an sich schon als enorme Zumutung. Dabei sind sie sich ihrer Defizite durchaus bewusst. Es ist jedoch bei Männern eine enorme Hemmschwelle da, sich helfen zu lassen. Zu sehr ist das Bild „Ich lasse mir helfen“ besetzt mit Vorstellungen von Schwäche und einem Mangel an Selbststeuerung und Autonomie.

Externalisierung ist ein vorwiegend männliches Vorgehen, das oft verdeckt, was Männer innerlich bewegt. Denken wir nur an den Suizid von Robert Enke, den ehemaligen Nationaltorwart, dessen Depressionen bis zuletzt verborgen blieben, dessen innere Not überlagert war durch ein Funktionieren im Außen. Bei vielen Männern werden innere Einstellungen, die ja prinzipiell nur dem Einzelnen zugänglich sind, nach außen verlagert, oft in Aktionismus, der so gar nicht depressiv wirkt. Der Weg in einem solchen Trainingskurs geht umgekehrt, vom Außen, dem „Sprechen-über“ beispielsweise Fußball oder die häufige Grundeinstellung *„Hauptsache der Kurs geht schnell vorbei“* – als könnte man den Kurs ohne innere Beteiligung einfach absitzen – zum Innen, zum eigenen Umgang mit Gefühlen.

Auch diese Männer können engagiert und leidenschaftlich über den „richtigen“ Umgang mit Aggression reden, wobei die Ehre einen auffällig großen Stellenwert einnimmt, ein durchaus schützenswertes Rechtsgut. Doch diese Männer stecken in einem Kreislauf, der sie immer wieder diese Situationen suchen lässt, in denen sie ihre Ehre „retten“ können. Diese sich immer wieder gleichenden Handlungsabläufe, dieses ritualisierte Muster von Provokation und Gegenreaktion scheint tief eingeschrieben zu sein, genauso wie das Fazit: *„Dann habe ich halt zugeschlagen!“*. Das ist Selbstvergewisserung im Außen durch feindselige Aggression, ein Muster, das sie zunehmend in das gesellschaftliche Abseits führt.

Wir alle kennen das, dass wir in hochemotionalen Situationen Dinge tun oder sagen, die wir nachher bereuen. Zweierlei scheint mit dabei wesentlich: Was genau tun oder sagen wir? und: Sind wir noch mit uns verbunden? Anders gesprochen: Welchen Ausdruck erlauben wir uns, unsere Verletzlichkeit, zu zeigen und an welcher Stelle setzen wir unsere Impulskontrolle ein, handeln also nicht mehr leichtfertig und unbedacht?

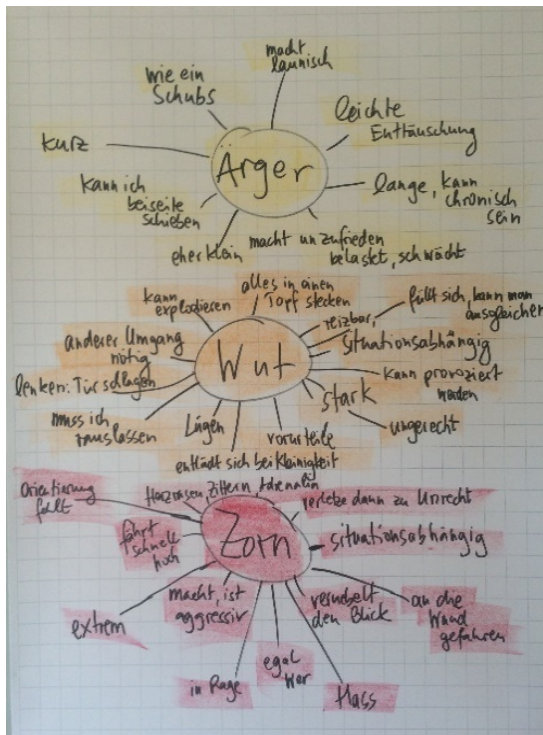
Erst wahrnehmen – dann den „Wut-Tank“ leeren

Schlüssel sind Körper und Atem. Die Kompetenz, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu bleiben, ist vor allem die Fähigkeit, die eigenen Körperreaktionen wie Enge – etwa ein Zuschnüren im Halsbereich – oder Hitze, Druck, erhöhter Herzschlag, Spannungsveränderungen im Muskeltonus und dergleichen wahrzunehmen und sie ernst zu nehmen. Dabei kommt dem Atem, dem eigenen Rhythmus, eine wichtige

Rolle zu, um mit sich selbst in Verbindung zu bleiben. Wann immer ich in Stress gerate, ist ein Merkpunkt, dass ich erst mal langsam ein und ausatme. Doch in dieser rational agierenden Gesellschaft, die mit Reizen überflutet ist, ist das differenzierte Wahrnehmungssystem unserer Gefühle weitgehend verschüttet. „Viele von uns sind kaum noch in der Lage, in konfliktgeladenen Situationen das eigene emotionale Signalsystem positiv zu nutzen,“ (Karlheinz Moosig 2003, Seite 90).

Er könne die eigene Wut gut mit Kampfsport abreagieren, berichtet ein Mann bei einer Übung. Zu einem guten Kampfsporttraining gehört allerdings genauso, dieses nach innen spüren, beispielsweise mit Meditation. Wut, Ärger und Frust raus zu lassen ist empfehlenswert und gleichzeitig schwierig, wenn das nur zu festgelegten Trainingszeiten erfolgen kann. Kleinere, alltägliche Formen der Wutabfuhr sind leichter umzusetzen, wie der Sandsack in der eigenen Wohnung oder das Schlagen auf Sofakissen. Wer dazu noch schreit – noch besser! Ein kurzer Spaziergang in den Wald kann helfen, meist findet sich auch Totholz, das man noch kleintreten kann. Das schadet niemandem – auch nicht ein Bataka-Kampf. Batakas, das sind schaumstoff-ummantelte Stöcke, mit denen man richtig draufhauen kann, ohne dass es dem anderen wehtut oder ihn verletzt. Regelmäßiges Leeren des „Wut-Tanks“ ist sinnvoll. Damit verhindert man, dass irgendwann die „Sicherheit durchbrennt“. Vor allem geht es um die positive Integration von Aggression. Doch, es entbindet nicht von einer Konfrontation, also von einer Auseinandersetzung mit der Person, die meinen Ärger auslöste.

Vom Gewalttäter zum Security-Experten



Die jungen männlichen „Gewalttäter“ bringen oftmals hohe Kompetenzen mit, wie rationale Differenzierungsfähigkeit. Damit lassen sich etwa drei unterschiedliche Formen von Ärger-Gefühlen voneinander unterscheiden. Wenn diese „Gewalttäter“ den Zugang nach innen und damit einen neuen Umgang mit Aggression finden, also Gefühlsarbeit leisten, nutzen sie ihre Kompetenz zum Wohle aller. Das lässt sich lernen – in Schulungen und mit Unterstützung. Ich erinnere mich gut daran, wie ehemalige „schwierige“ Jugendliche Schulungen als „Security“ bei Veranstaltungen des Jugendhauses agierten.

Zorn und Wut in lebensbejahende Energie verwandeln ist generell ein Thema – nicht nur bei jungen Gewalttätern. Uns allen hilft es und setzt Energien frei, wenn wir lernen, unsere Gefühle differenziert

Junge männliche Gewalttäter sind "Wutexperten". Flipchart aus einem sozialen Trainingskurs 2016 bei PfunzKerle e.V, Fachstelle für Jungen- und Männerarbeit Tübingen

wahrzunehmen und gut mit ihnen umzugehen, so dass wir die positive Kraft der Aggression einsetzen und leben können.

.....

Über die Ausbildung „Konflikt-Coaching und positive Aggression“:

Ab 2017 wird die Ausbildung „Konflikt-Coaching und positive Aggression“ im Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung erweitert. Gewaltprävention beziehungsweise der Umgang mit Gewalt erhalten mehr Raum. Bereits seit 1998 bildet das Odenwald-Institut in positiver Aggression aus. Dr. Edmond Richter startete zunächst mit dem Angebot „Umarme Deinen Tiger – Aggression als Lebensenergie“. Mit Donata Oerke entwickelte er das Angebot kontinuierlich weiter – zunächst als Ausbildung Aggressionsberater/in. Nach der Verabschiedung von Dr. Edmond Richter im April letzten Jahres startet die Weiterbildung 2019 unter dem Titel „Konflikt-Coaching und positive Aggression - Umarme Deinen Tiger“. Gewaltprävention, Mobbingprävention und –intervention werden künftig integriert und Elemente aus dem Kampfsport fließen ein.

Die Ausbildung ist als Bildungsurlaub und Lehrerfortbildung anerkannt. Die künftigen 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.

Zum Autor

Niko Bittner ist Diplompädagoge, Tanzpädagoge und Sozialwirt mit weiteren Zusatzqualifikationen. Er ist Schulsozialarbeiter und selbständig als systemischer Coach und Fachberater für systemische Mobbingprävention an Schulen und in der Jugendarbeit tätig und arbeitet als Trainer für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung.

Angebote von Niko Bittner im Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

(www.odenwaldinstitut.de)

- Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression – Weiterbildung
- Teamentwicklung - maßgeschneidertes Seminare für Schulen und Jugendeinrichtungen