

DONATA OERKE
TRAINING ♦ COACHING ♦ SUPERVISION

Vom Umgang mit Aggression in einer zivilisierten Gesellschaft

Eine Kulturleistung: Der bewusste Umgang mit Aggression

Seit fast 30 Jahren gehört der Umgang mit Aggression und Konflikt zu meinen Lieblingsthemen und ich finde es so spannend wie am ersten Tag. Einen konstruktiven Umgang mit der eigenen Wut zu praktizieren, sehe ich als lohnende, lebenslange Aufgabe und echten Beitrag zur Friedensarbeit.

Zusammen mit meinem Kollegen Dr. Edmond Richter arbeite ich seit über 25 Jahren mit dem Konzept der „positiven Aggression“. Es schlägt eine Brücke zwischen dem biologischen Grundprogramm der Aggression, das in jedem Menschen vorhanden ist, und den Handlungsnotwendigkeiten in unserer zivilisierten Gesellschaft. Heute nutzen wir unsere Aggressionen vielleicht im sportlichen oder beruflichen Wettkampf, für das tägliche Überleben brauchen wir sie nicht. Wir töten nicht Nachbarn Hühner, damit unsere Familie Fleisch hat. Unseren ungeliebten Kollegen und Widersacher bringen wir nicht um, um uns unseren beruflichen Aufstieg zu sichern, selbst wenn wir eine Mordswut auf ihn haben sollten. Das macht deutlich, dass wir in der heutigen Lebenswelt einen modifizierten Umgang mit Aggression brauchen.

Aggression, wie die Psychologen Wut und Ärger nennen, zu ignorieren oder zu unterdrücken, funktioniert nicht. Obwohl Aggression ihrer Natur nach vulkanisch reagiert, sucht sie sich – wie Wasser – ihren Weg. Die Aggression geht in den Untergrund. Wir spüren sie nicht mehr, und verlieren damit den Kontakt zu einer ihrer wichtigen Funktionen: als Anzeiger für Grenzüberschreitungen.

„Ich spüre es nicht oder viel zu spät, wenn jemand meine Grenzen übertritt; Freunde sagen mir, ich müsste doch wütend werden“, ist eine häufige Aussage von Seminarteilnehmenden unserer Kurse „Umarme deinen Tiger – Aggression als Lebensenergie“. Andere fühlen sich schlecht und von Schuldgefühlen geplagt, wenn sie sich einmal dazu überwinden, eine Grenze zu ziehen. *„Hoffentlich leidet unsere Beziehung nicht darunter, wenn ich ‚Nein‘ sage“,* lautet eine andere häufig zu hörende Aussage von Teilnehmenden.

Negative Formen der Aggression

Stattdessen kommt die Aggression unkontrolliert aus dem Untergrund in Form von Ironie, abwertenden Bemerkungen, Sticheleien – als indirekte oder passive Aggression. Eine andere vertraute Variante ist es, sich an unpassenden Stellen aufzuregen, zum Beispiel über die „unmöglichen Anderen“ im Straßenverkehr.

Selbstverletzendes Verhalten, also Autoaggression ist der zweite Umweg aus dem Untergrund, den unterdrückte Aggression nehmen kann. Davon ist fast jede/r von uns betroffen, zumindest in bestimmten Lebensphasen: zu viel arbeiten, zu viel fernsehen,

zu viel oder zu wenig schlafen oder essen oder sich selbst chronisch überfordern – Das alles sind Alltagsformen von selbstverletzendem Verhalten. Sich selbst ritzen oder verbrennen, sich die Haare büschelweise ausreißen sind gesteigerte Varianten, bei denen Betroffene externe Unterstützung benötigen.

Überschießende Aggressionen, Wutausbrüche bis dahin, dass „mir die Hand ausrutscht“ ist eine dritte Variante des destruktiven Umgangs mit diesem menschlichen Grundgefühl. Choleriker könnten ein Lied davon singen.

Sinnvoll mit Aggression umgehen

In allen drei Varianten nutzen wir das positive Potential, das uns die Aggression bietet, nicht. Kulturell haben die meisten von uns gelernt, Aggression zu unterdrücken oder zu vermeiden, anstatt sinnvoll mit ihr umzugehen. Sinnvoll mit ihr umzugehen im Sinne der positiven Aggression heißt:

- a. Aggression als menschliches Grundgefühl anzuerkennen.
- b. Anzuerkennen, dass wir einen konstruktiven Umgang damit erlernen müssen, und uns aktiv dieser Aufgabe zu widmen.
- c. Entstandene Wut regelmäßig ritualisiert zu entladen, um unserer biologischen Eigenart Rechnung zu tragen, Stresshormone abzubauen und dadurch unsere Vitalität, Tatkraft und Selbstwirksamkeit zu steigern.
- d. Aggression zu nutzen als Hinweis für Unstimmigkeiten und Grenzüberschreitungen. Beides sind subjektiv gefühlte „Wahrheiten“..
- e. *„Wo ich mich ärgere, muss ich handeln“*, sagte Charlotte Bühler, die bekannte Jugendpsychologin des letzten Jahrhunderts. Konflikte und Ärgernisse aktiv anzugehen, dazu fordert unsere Wut uns auf. Beruflich können wir sie als Fehlermelder im Arbeitsalltag nutzen. Im privaten Bereich zeigt uns unsere Wut genau die Stellen unserer Persönlichkeit, an denen wir Entwicklungsbedarf haben. Somit dienen sie unserer Selbstentwicklung und sind lebenslang eine gute Hilfe auf unserem Weg.

Frieden entsteht, wenn wir Konflikte gut gelöst haben

Ohne bewussten Umgang mit Aggression bleiben wir „außer uns vor Wut“, wie es der Volksmund so treffend beschreibt. Wenn wir dem Credo der positiven Aggression folgen, nutzen wir die positiven Seiten unserer Wut und lernen gleichzeitig, sie sinnvoll zu lenken. Wir werden Herrin oder Herr im eigenen Gefühls-Haus und bestimmen selbst-bewusst, wie wir unsere Gefühle ausleben.

Das kann als ein echter Beitrag zu mehr Frieden wirksam werden – in uns selbst und mit unseren Mitmenschen. Frieden entsteht, wenn wir Konflikte gut gelöst haben. In meiner langjährigen Erfahrung habe ich schon oft erlebt, dass Menschen aufhören, miteinander nach Lösungen zu suchen. Dagegen habe ich noch nicht erlebt, dass es für einen Konflikt keine Lösung gibt. Genau diese Qualität brauchen wir in einer guten Zukunft.

Vielmehr ist es sinnvoll einen angemessenen Umgang zu erlernen:

- A. Was kann, muss ich tun, um den biologischen Notwendigkeiten gerecht zu werden?
- B. Welche Konfliktlösungsstrategien sind im 21. Jahrhundert angemessen und hilfreich?

Aggression bei Führungskräften

Vor kurzem bekam ich von einem Wirtschaftsunternehmen einen Coachingauftrag für eine Führungskraft der mittleren Führungsebene. Mehr Kritikfähigkeit und einen ausgeglichenen Führungsstil statt eines autoritären, wünscht sich das Unternehmen von Herrn K.

In einer Stunde erzählt Herr K. was mein Kollege Dr. Edmond Richter und ich in unseren Seminaren an theoretischem Hintergrund vermitteln: *“Da kann es schon einmal passieren, dass ich vor lauter Ärger laut werde. Allerdings trifft es meist den Falschen, der aus nichtigem Anlass das Fass zum überlaufen bringt und meinen gesammelten Ärger abbekommt.“*

Herr K. beschreibt, was viele von uns kennen. Wir stauen Ärger und explodieren dann zur falschen Zeit, aus nichtigem Anlass, eine zu große Portion, an den falschen Menschen. Anschließend plagen uns Schuldgefühle und wir nehmen uns vor, dass wir uns das nächste Mal mehr zusammenreißen. Deswegen stauen wir mehr und explodieren wieder – eigentlich eine logische Konsequenz, die wir uns allerdings meist nicht klar machen. Und den Umkehrschluss ziehen wir erst recht nicht: um nicht zu explodieren, ist es sinnvoll, frühzeitig zu konfrontieren und unseren Ärger zeitnah dort hin zu bringen, wo er hin gehört.

Herr K. hat nun für sich einen Weg gefunden, seine angestaute Wut regelmäßig ritualisiert zu entladen. Dadurch ist er generell entspannter und kann seine Gefühle auch in angespannten Gesprächssituationen gut „managen“.

Konstruktiver Umgang ist gut für unsere Gesundheit

Gehen wir konstruktiv mit Aggression um, so stärkt dies unsere Antriebsenergie und belebt. Es stärkt unser Bewusstsein für die eigene Selbstwirksamkeit. Wir vermeiden, reduzieren Formen der indirekten Aggression wie Ironie, Sarkasmus, abwertende Bemerkungen oder Sticheleien, weil wir kleine Ärgernisse gleich ansprechen und klären können, so dass diese sich nicht anstauen. So führen wir geklärte, lebendige Beziehungen. Der bewusste Umgang macht uns toleranter, weil wir konfliktgeübt werden und wissen, dass wir für uns selbst eintreten können. (Das bedeutet nicht, dass man immer bekommt, was man möchte!).

Unterdrückter Ärger dagegen schwächt unser Immunsystem, schlägt auf unseren Magen, geht uns an die Nieren, begünstigt Depressionen bzw. depressive Verstimmungen und vieles mehr.

Generell finde ich es sinnvoll, dass wir Menschen unser Handwerkszeug konstruktiv mit Ärger/Wut und den daraus resultierenden Konflikten umzugehen, erweitern. Denn die meisten von uns lernen das leider nicht ihrer Kindheit. Die Reaktionen in der Flüchtlingsdebatte der letzten 2 Jahre zeigen mir, wie wichtig ein konstruktiver Umgang mit diesen Gefühlen ist. Mir wird zunehmend klarer, dass wir unser Wissen zur Verfügung stellen müssen. Denn **Ärger/Wut sind angeborene Gefühle und der konstruktive Umgang damit ist eine Kulturleistung!**

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

Seit 1998 bildet das Odenwald-Institut (www.odenwaldinstitut.de) in positiver Aggression aus. Dr. Edmond Richter bot die Ausbildung zunächst auf Basis seines Angebots „Umarme Deinen Tiger – Aggression als Lebensenergie“ mit Luisa Oerke an. Mit Donata Oerke entwickelte er die Weiterbildung kontinuierlich weiter – zunächst als Ausbildung Aggressionsberater/in. 2019 startet die Weiterbildung mit Niko Bittner unter dem Titel „Konflikt-Coaching und positive Aggression - Umarme Deinen Tiger“. Bittner ist erfahren in Gewaltprävention und wird als Kampfkünstler und Experte für Mobbingprävention und –intervention neue Themen einbringen und künftig den Part von Edmond Richter übernehmen. Edmond Richter wird sich nach rund 30 Jahren zurückziehen und möchte dabei sicherstellen, dass die Kraft der Aggression in der Gesellschaft weiter lebensfördernd genutzt werden kann.

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.

Angebote im Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

- Auftanken für Aggressionsberatende und Konfliktcoaches
- Den eigenen Weg gehen, auf die eigene Stimme hören
- Irgendwie anders ... bist du möglicherweise hochsensibel?
- Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression - Weiterbildung
- Reise ins wilde Land
- Umarme deinen Tiger – Aggression als Lebensenergie
- Umarme deine Tigerin – Aggression als Lebensenergie
- Menschenwürde und Scham

Zur Autorin

Donata Oerke ist Dipl.-Päd., Trainerin für Aggressions- und Konfliktmanagement mit Ausbildungen in verschiedenen Methoden der humanistischen und transpersonalen Psychologie sowie Organisationsentwicklung. Seit 1988 ist sie selbständig in Eutin und Frankfurt am Main im Profit- und Non-Profitbereich tätig, unter anderem mit Angeboten speziell für Frauen.