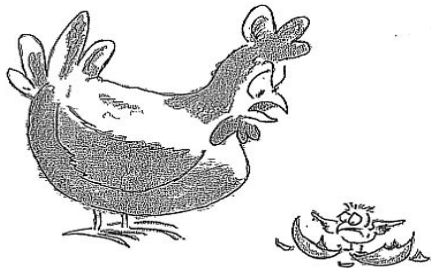


Auf dem Weg zur positiven Aggression

## Plötzlich erlebte ich, was lange nicht mehr da war: Lebensfreude!

Interview mit Dr. Edmond Richter, dem Mit-Entwickler des Seminars „Umarme deinen Tiger“ und der Weiterbildung zu Konflikt-Coaching

Es begann vor rund 25 Jahren an der Ardèche in Südfrankreich. Luise Oerke, Seminarleiterin im Odenwald-Institut, meldete sich als erste Teilnehmende zu einem Seminar bei Dr. Edmond Richter an. Nach zwei Wochen „Arbeitsurlaub“ beschlossen beide, ein gemeinsames Seminar für Männer und Frauen zum Thema „Aggression“ zu entwickeln mit dem Titel: „Umarme deinen Tiger – Aggression als Lebensenergie“.



**„Schau, was du gemacht hast!“**

Aggression ist „Lebensenergie“, lautet eine der Grundaussagen von Dr. Edmond Richter. Sie ist notwendig zum Überleben.

Bis heute sind die daraus entstandenen Seminare und Ausbildungen sehr gefragt. Mit der 16. Weiterbildung 2017 kommen neue Aspekte zum Thema Gewalt hinzu. Dr. Edmond Richter spricht mit dem Odenwald-Institut über Idee, Entwicklung und gesellschaftliche Bedeutung der Angebote zu positiver Aggression.

*Odenwald-Institut (OI):* Edmond, welche Idee liegt den Angeboten zu positiver Aggression zu Grunde?

*Edmond Richter (ER):* Aggression wird zunächst negativ und verkürzt mit Gewalt assoziiert. Doch, Aggression ist in erster Linie lebensbejahend. Menschen büßen an Lebendigkeit ein, wenn sie Aggression unterdrücken. Nimm das Beispiel eines Kükens. Bei der Geburt zerstört das Küken das Ei, um zu leben, es kämpft sich durch, statt im Ei zu bleiben und zu ersticken. Oder, Greenpeace kämpft für Verbesserung, für unsere Erde – aggressiv, jedoch nicht zerstörerisch. Wenn wir unsere Aggression kanalisieren, können wir deren positive Kraft nutzen, Energien werden frei und wir fühlen uns lebendig.

*OI:* Nach 25 Jahren ist der Umgang mit Aggression und Konflikten sowohl in gemischten als auch in geschlechtspezifischen Angeboten ein Thema. Welche Bedeutung hat es heute?

*ER:* Nach wie vor leitet Donata Oerke auch Seminare nur für Frauen und ich nur für Männer, die sich zunehmend mit ihren Rollen auseinandersetzen. Die Geschlechteraspekte spielen nach wie vor eine Rolle.

Dazu kommt, dass Aggression wie Tod immer noch ein Tabu-Thema ist, obwohl Aggression einer der beiden wichtigsten Triebe zur Lebenserhaltung ist. Der eine Trieb, die Sexualität, dient der Erhaltung der Menschheit, der andere, die Aggression, der Erhaltung des Individuums.

Wir benötigen diese Energien zur Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen und für Veränderungen persönlich, beruflich und gesamtgesellschaftlich.

*OI:* Welche Rolle spielt das Thema Gewalt?

*ER:* Meine Theorie und meine Erfahrung ist: Weil wir Aggression unterdrücken, sucht sie sich ein Ventil, die sich am Ende als Gewalt ihren Weg sucht, kurz: Unterdrückte Aggression mündet in Gewalt! Wir kennen drei Arten von negativer Aggression:

1. Autoaggression, die sich beispielsweise in Magengeschwüren oder in offener Selbstverletzung äußern kann.
2. Indirekte Aggression, die sich als kleine giftige Spitzen unter die Gürtellinie ausdrücken.
3. Offene Aggression, die in Gewalt eskalieren kann.

Je frustrierter, unzufriedener wir sind, desto mehr Gewalt entsteht, desto wichtiger wird ein ritualisierter Kanal zum Entladen der Energie.

*OI:* Wie schafft Ihr den kompetenten Umgang mit Aggression und Gewalt?



© Dennis Donohue, Fotolia  
Der Titel „Umarme deinen Tiger“ bedeutet in Anlehnung an Tai-Chi, seine Aggression anzunehmen.

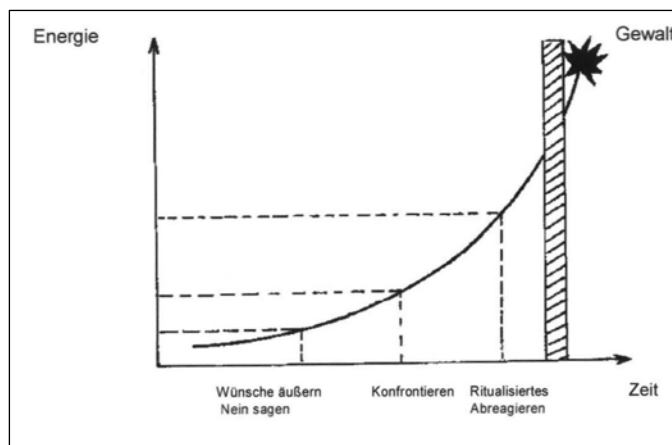
Wir bieten Raum zur Reflexion, geben Impulse und schaffen durch viele körperliche Übungen, Fantasiereisen und Rollenspiele neue Kanäle, die kontrollierbar werden. In der Weiterbildung werden die Impulse vertieft und mit Hilfe von „Hausaufgaben“ und Hometraining in den Alltag eingebunden. Peergroups helfen zu reflektieren und neue Muster im privaten und beruflichen Umfeld anzuwenden. So entstehen mit der Zeit nachhaltig neue Wege in persönlichen Verhaltensmustern. Mit Niko Bittner als erfahrenem Gewaltexperten kommen andere Aspekte hinzu wie aktives Üben von Gewaltszenen. Das Erleben von Ängsten und der Umgang auf der körperlich spürbaren Ebene rücken weiter in den Fokus.

*OI:* Du lebst für dieses Thema, wieso liegt es Dir so am Herzen?

*ER:* Ich habe selbst Gewalt erlebt, nicht physisch, jedoch mit Machtausübung. Mein Vater war ein „Haustyrann“, ich wollte nie so werden und wurde brav, lieb und nett.

Dabei hatte ich zunehmenden körperlichen Druck verspürt, bis ich buchstäblich die Farbe Rot sah. Zufällig kam ich mit Gestalttherapie in Berührung und spürte zum ersten Mal, dass mein Körper reagiert. Erst später konnte ich auch die Wut in mir wahrnehmen. Es hat dann noch ein ganzes Jahr gedauert, bis ich mich traute, diese rauszulassen, aus Angst, die Kontrolle zu verlieren. Anschließend habe ich große Erleichterung und neue Lebensfreude gespürt, die Ausbildung in Gestalttherapie gemacht und hatte das Gefühl, meine Berufung gefunden zu haben. Diese Begeisterung ist immer noch da.

Ol: Was ist Dir dabei wichtig?



Die Aggressionskurve zeigt die Zuspitzung über die Zeit. Je mehr Aggression sich im Laufe der Zeit anstaut, desto mehr Energie wird gebunden.

ER: Wir sind strikt gegen Gewalt! Wir machen das gerade, um keine Gewalt zuzulassen, sondern die durch Aggression entstehende Energie für persönliche und gesellschaftliche Entwicklung zu nutzen. So entsteht mehr Kompetenz im Umgang mit Konflikten und die Lebensfreude wächst.

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

Die Ausbildung „Konflikt-Coaching und positive Aggression - Umarme deinen Tiger“ 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.

Dr. Edmond Richter entwickelte mit Donata Oerke die Weiterbildung kontinuierlich weiter – zunächst als Ausbildung Aggressionsberater/in. 2017 startet die letzte Weiterbildung mit Edmond Richter – in einer besonderen Konstellation: Das Duo Oerke/Richter wird mit Niko Bittner einmalig als Trio die Weiterbildung leiten. 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 zurückziehen und möchte dabei sicherstellen, dass die Kraft der Aggression in der Gesellschaft weiter lebensfördernd genutzt werden kann.

**Zu Edmond Richter:**

Dr. Edmond Richter ist promovierter Physiker (atomare Metallurgie), absolvierte nach 20 Jahren Management-Erfahrung Ausbildungen in Gestalttherapie und körperorientierter Psychotherapie (HAKOMI). Er hat Seminare und später mit Donata Oerke die Ausbildung zum Aggressionsberater – heute „Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression“ entwickelt und leitet weiterhin Seminare – unter anderem männerspezifisch – sowie Supervisionen.

**Angebote von Dr. Edmond Richter im Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung**

([www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de))

- Umarme deinen Tiger – Aggression als Lebensenergie
- Konflikt-Coaching und positiver Umgang mit Aggression – Weiterbildung
- Bruder-Mann, Tiger-Mann
- Auftanken für Aggressionsberatende und Konfliktcoaches
- Der Umgang mit belastenden Gefühlen
- Der Empowerment-Workshop