



Gerds, H. & Scheskat, T. (2018). Furchtbar und Fruchtbar – die Kraft der Aggression. Ein körperorientiertes Erfahrungskonzept – nicht nur – zur Begegnung der Geschlechter. In M. Thielen u.a. (Hrsg.), Lebenszyklen – Körperhythmen, Körperpsychotherapie über die Lebensspanne. Gießen: Psychosozial.

»Furchtbar und Fruchtbar – die Kraft der Aggression«

Ein körperorientiertes Erfahrungskonzept – nicht nur – zur Begegnung der Geschlechter

Heide Gerdts und Thomas Scheskat

Einleitung

»Furchtbar und Fruchtbar« – die Kraft in der Aggression nicht nur zu fürchten, sondern auch nutzen zu lernen, ist das Ziel der Begegnung von Männern und Frauen in »dialogischen Konfrontationen«. So nennen wir die Settings zur Erforschung von Kraft und Reibung im Kontakt – nicht nur – der Geschlechter. Ganz wörtlich und körperlich geht es darum, Stellung zu beziehen sowie um schlagkräftige Argumente und dabei miteinander um den gemeinsamen Gewinn in Konflikten zu ringen. Ein Sieg bedeutet nicht mehr automatisch zu gewinnen. Eine Niederlage kann den Gewinn der Erfahrung, alles gegeben zu haben, bedeuten – statt des üblicherweise erwarteten Verlierens. Daneben kann eine Niederlage auch einen fruchtbaren Zugang zu Ohnmachtsgefühlen bahnen, indem sie Ansätze für deren Verarbeitung eröffnet. Es gibt aber auch Begegnungen jenseits von Über- und Unterlegenheit, in denen die reine Freude an der Kraft im Mittelpunkt steht. Wir stellen einen Arbeitsansatz vor, mit dem all dies erforscht werden kann. Hierbei wird ein erweiterter Aggressionsbegriff benutzt, der sich von den gängigen Definitionen, die Aggression immer durch schädigende Absichten und Mittel gekennzeichnet sehen, absetzt.

Im Hintergrund wirkt hierbei, wie Männer und Frauen in ihren habituellen Haltungen auch die Geschlechterbilder ihrer Herkunftskultur

verkörpern. Dies drückt sich zum Beispiel in raumgreifenden Gesten bei Männern (gespreizte Beine beim Sitzen) oder im gegenteiligen Muster bei Frauen (eng an den Körper gepresste Ellenbogen) aus. Das gilt aber in westlichen Gesellschaften längst nicht mehr durchgängig für alle Milieus, vielmehr mischen sich hier die Körperbilder. Viele Männer lehnen Machogehabe ab, finden dabei aber nur schwer zu ihrer authentischen Kraft. Viele Frauen erkämpfen sich erfolgreich ihren Platz im öffentlichen Leben, deckeln dabei dennoch Anteile ihrer Kraft, um nicht unweiblich zu erscheinen. Körperarbeit kann hier dazu beitragen, gemeinsam an der Überwindung falscher Schonhaltungen zu arbeiten. Im konfrontativen Üben mit dem Fokus auf Aggression können sich manche Stereotype deutlich zeigen und ihre Begrenzungen überschritten werden. Die eigentliche Gleichwertigkeit und auch die Gleichmächtigkeit der Geschlechter wird kaum so unverstellt deutlich, wie im Ausdruck von Aggression und dem Gegenpol der Hingabe. Jenseits mittelschichtsgeprägter Bildungsmilieus hingegen, dort wo Gewalt zur Alltagskultur gehört, gilt es, an gegenteiligen Extremen zu arbeiten. Hier können therapeutische Konzepte dazu beitragen, grenzverletzendes Verhalten einerseits und das Erstarren in Opferrollen andererseits aufzulösen. Die Stichworte sind hier Sensibilisierung, Verantwortungsübernahme und Selbstwirksamkeit.

Wir arbeiten seit den 1980er Jahren mit geschlechtsspezifischen Ansätzen für körperorientierte Therapie und Persönlichkeitsentwicklung. Seit 1996 bündeln wir unsere Erkenntnisse dazu im gemeinsamen Seminarkonzept »Furchtbar und Fruchtbar – die Kraft der Aggression«.

Zur Geschichte des Seminarkonzepts

Im Sommer 1983 gründete Heide Gerdts mit anderen Frauen die Therapeutische Frauenberatung Göttingen. Ein Schwerpunkt war die Unterstützung von Frauen in der Verarbeitung von Gewalt- und Opfererfahrungen. Dabei entwickelten die Gründerinnen auch körperorientierte Selbsterfahrungsgruppen, in denen die Teilnehmerinnen an der Überwindung ihres Ohnmachtserlebens arbeiten konnten. Der »männerfreie Schutzraum« ermöglichte Annäherungen an schamvolles Erleben, das Experimentieren mit der Wut und dem Hass auf die Täter,

solidarische Stärkung durch Frauen, Entdecken des eigenen Aggressionspotenzials und dessen Integration in das weibliche Selbstbild.

1986 entstand mit dem Männerbüro Göttingen, aus dem später das Göttinger Institut für Männerbildung hervorging, ein Forum für Männer, das sich mit kritischen Fragen und Herausforderungen zum Thema männliche Identität auseinandersetzen wollte (Scheskat, 1992). Hier entwickelte Thomas Scheskat zusammen mit Matthew Speyer Männerseminare, in denen sie auch mit Boxen, Schlagübungen und Ringen experimentierten, um ein bewusstes Erleben aggressiver Kraft im Kontakt mit einem Gegenüber zu ermöglichen (Scheskat, 1996). Zu den essenziellen Bestandteilen der Männerseminare gehört es bis heute, unterscheiden zu können, ob man sich anderen mit aggressiv-offensiver Kraft *zumutet* oder jemandem etwas gewaltsam-destruktiv *zufügt*. Destruktives Handeln kritisch zu konfrontieren, konnte damit kombiniert werden, sich mit der ursprünglichen Lust an der eigenen Kraft zu verbinden, um letztlich wesentliche Dinge in Angriff nehmen zu können. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit den Widersprüchen zwischen männlicher Dominanz und der Realität männlicher Opfererfahrung (Scheskat, 1999).

Wir hatten in den 1980er Jahren gemeinsam eine fünfjährige Körperpsychotherapieausbildung in Integrativer Biodynamik bei Ken Speyer, David Boadella, Paul und Ebba Boyesen absolviert. 1996 begannen wir unsere in geschlechtsgetrennten Gruppen gesammelten Erfahrungen zum Thema Aggression zu nutzen, um Männer und Frauen zum gemeinsamen Experimentieren einzuladen. Hierzu kreierten wir ein Übungskonzept, das ein vertieftes Erfahrungslernen auf allen Sinnesebenen jenseits von Geschlechterklischees und eingestanzten Vorurteilen ermöglicht. Inzwischen ist »Furchtbar und Fruchtbar – die Kraft der Aggression« längst sozusagen volljährig geworden, das Konzept ist in mehreren Durchführungen pro Jahr immer weiter ausgereift und entwickelt sich in Details ständig weiter.

Ziele und Rahmen der Seminararbeit

Unsere Arbeit handelt von aufrechtem Gang und dem Mut, sich anderen mit der eigenen Wahrheit zuzumuten. Je mehr verunsichernde Seiten der Aggression einbezogen werden, desto mehr Echtheit lässt sich im

zwischenmenschlichen Kontakt erreichen. Die TeilnehmerInnen erfahren durch das körpertherapeutische Vorgehen die Verbesserung ihrer Selbstwahrnehmung, können dadurch mehr Verantwortung für ihre Impulse und Wünsche übernehmen und im Ergebnis ihre Konflikt- und Beziehungskompetenzen vertiefen.

Als Anleitende nehmen wir eine von Einladung und Akzeptanz getragene Haltung ein und geben den Teilnehmenden die Sicherheit, dass sie stets selbstbestimmt und selbstregulierend entscheiden, ob und wie sie den Übungsanleitungen folgen wollen. Es braucht eine klare Übereinkunft, dass sie jederzeit selbstverantwortlich für sich eintreten und uns bei drohender körperlicher Gefährdung oder psychischer Überforderung informieren. Wir ermutigen, sich gegen Gruppendruck oder Gruppensog abzugrenzen sowie Schamgefühle oder Versagensängste gegebenenfalls zu überwinden, wenn man zum Beispiel einer Übungsanleitung nicht folgen mag oder meint, nicht folgen zu können. Alle Begegnungsübungen werden kleinschrittig erklärt und halten immer Ausstiegstüren bereit, die es den TeilnehmerInnen ermöglichen, sich die Freiheit zur Abwandlung oder zum Auslassen von Übungsteilen zu erlauben.

Gleichzeitig ermutigen wir, quasi zwei unterschiedliche »Alarmkreise« in sich zu unterscheiden. Einerseits gibt es Scham- und Peinlichkeitsgrenzen oder schlicht die Grenzlinie zum ängstigenden Ungewohnten, die mutig zu überschreiten sich lohnen kann. Andererseits gilt es einen Alarmkreis zu beachten, der vor körperlichen Verletzungen oder seelischen Überwältigungen warnt, denen man sich nicht aussetzen sollte.

Theoretische Grundlagen der Seminararbeit

Aggression – verstanden als psychische Grundkraft

Für die Körperarbeit auf psychodynamischer Ebene hat es sich als nützlich erwiesen, Aggression im Wortsinn als nach vorne gerichtete Handlungskraft zu verstehen (abgeleitet vom Lateinischen »aggredi« = herangehen). Diese Sichtweise lehnt sich unter anderem an E. Fromm (1977, S. 212) und an gestalttherapeutische Auffassungen an (Eberwein,

2009, S. 128f). Hierzu gibt es kontroverse Diskurse, zum Beispiel lehnen Petzold (2004[2002]), Bauer (2011, S. 47) oder Nölting (1997, S. 25) jede Begriffserweiterung ab, welche die Eindeutigkeit der Bedeutung als destruktiv oder als illegitim infrage stellen könnte.

Manche Autoren schlagen für eine positive Selbstbehauptung zur Unterscheidung von destruktiver Aggression den Begriff der *Assertion* vor, wie es M. Dornes (1997, S. 250f) aus Diskursen unter Säuglingsforschern beschreibt. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch bezeichnet der Begriff der Aggression also in der Regel Feindseligkeit und dies meist als *Handlung*, statt als Motiv oder Antrieb (zur Übersicht über die Vielfalt und Vielschichtigkeit wissenschaftlicher Erklärungsmodelle zu Aggression und Gewalt s. Nolting, 1997; Wahl, 2009).

In unserem erweiterten Verständnis von Aggression bildet der instrumentelle Aspekt der Selbstbehauptung den roten Faden, dies vor allem in Form der Aneignung von Ressourcen bzw. zur Abwehr von Übergriffen oder im Ringen um soziale Stellung. Für unseren Praxiszweck stellt sie ein Kontinuum zwischen illegitim schädigendem Verhalten an einem Ende des Spektrums und dem legitimen Verfolgen eigener oder gemeinsamer Ziele am anderen Ende dar. Hierbei sehen wir Aggression gleichzeitig in ihren verschiedenen Aspekten, sowohl als Verhalten als auch als die dahinter wirkende Absicht wie auch als die darin wirkende Energie.

Die klassische Charakterisierung der Aggression als schädigend erfolgt in unserer Terminologie als *Vergiftung der Aggression*. Hierfür greifen wir M. Dornes Anregung auf, der von der Kontamination der Selbstbehauptung durch Aggression spricht (Dornes 1997, S. 254), wobei er eindrücklich beschreibt, wie destruktives Handeln meist reaktiv erfolgt. Von besonderer Bedeutung ist für uns seine Feststellung, dass »destruktive Aggression ein Entwicklungsschicksal« ist und nicht aus einem Todestrieb entsteht, wie noch von Sigmund Freud postuliert. Vielmehr entstehe sie stattdessen oft sogar erst als Ergebnis negativer Zuschreibungen für normal-assertives Neugier- und Explorationsverhalten von Kindern durch Erziehende (ebd., S. 255).

In der Alltagssprache vermischen sich die Bedeutungsebenen von Aggression. Mal meint der Begriff die Bewertung einer *Handlung* als aggressiven Akt, mal die aggressive *Absicht* dahinter, mal die Aggression als *Gefühl* (»voll »aggro« sein«) oder die *energetische Kraft* darin (»das Spiel aggressiv angehen«). Die Teilnehmer/innen unserer Übungen können sich in der Regel gut auf das für den Übungszweck explizit erklärte

Verständnis von Aggression als der Kraft einlassen, die uns in Bewegung auf das versetzt, was wir uns aneignen, bei uns verändern oder von uns abwehren wollen.

Aggression wäre somit eine Grundkraft zur Umsetzung von Bedürfnissen, die in unserem Leben von Beginn an eine zentrale Rolle spielt. Erst stoßen wir uns im Geburtsreflex aus dem Geburtskanal, dann saugen wir uns an der Mutterbrust fest, wenig später graben wir nach allem, was wir in die Finger bekommen und beißen hinein, danach krabbeln wir los, um interessante Gegenstände zu ergreifen, schließlich stemmen wir uns auf die noch wackeligen Beine und »gehen los«.

Aggression beginnt mit den Impulsen des Wollens oder des Ablehnens und setzt sich im Aufrichten gegen die Schwerkraft fort. Durch den Erregungsstrom in den Nerven und den Flüssigkeitsstrom in Blutbahnen und Muskelzellen entsteht auf physiologischer Ebene der nötige Gewebetonus, der es zusammen mit dem Skelett und insbesondere mit der Wirbelsäule ermöglicht, den Körper in die Senkrechte zu bringen. So bezeichnet der Begriff des Rückgrates nicht nur die Wirbelsäule als Skelettelement, sondern wird genauso im übertragenden Sinne als Synonym für Standhaftigkeit benutzt.

Diese Analogie von Aggression und Rückgrat bildet sich auch in unserer Sprache ab. In vielen Begriffen, die seelische Bedeutung haben, werden eigentlich körperliche Handlungen benannt. Wir *verstehen*, *begreifen*, nehmen *Haltungen* ein, *besetzen Standpunkte* und *gehen* durchs Leben. So entwickelt sich unser Ich-Bewusstsein und unser Sinn für Selbstbehauptung aus dem körperlichen Prozess des Stehen- und Gehens. Dies spiegelt sich wider in Begriffen wie sich Konflikte *stellen*, Interessen *balancieren*, im *Gleichgewicht* bleiben, verbalen Schlagabtausch *bestehen* und bei allem *Rückgrat* zeigen. Wir suchen nach *Rückhalt* und nach jemandem, der uns den *Rücken* stärkt – die Liste der körperbezogenen Metaphern für psychische Zustände und Prozesse ist unerschöpflich. Hierbei bewegen wir uns nah an den gestalterischen Sichtweisen zur Aggression (Blankertz & Doubrawa, 2005).

Zur Geschlechterbegegnung über den Fokus Aggression

Für unterschiedliches Aggressionsverhalten von Männern und Frauen stellen gegensätzliche Identifizierungsschemata der Geschlechter die wesentlichen Ursachen dar. Biologische Unterschiede, etwa bezüglich der Hormonsysteme, mögen eine Rolle für unterschiedliche Anfälligkeiten für destruktive Stressreaktionen spielen, ob sich dies aber tatsächlich auf das Verhalten auswirkt, hängt individuell von sozialen Prägungen ab.

In der Sozialpsychologie unterscheidet man zwei Grundkategorien der sozialen Orientierung: »Agency« und »Communion«, mit denen sich Männer und Frauen statistisch gesehen je mit einseitiger Tendenz identifizieren (Bilden, 1980), obwohl Menschen unabhängig des Geschlechts beide Potenziale in sich tragen. Das Prinzip Agency beinhaltet die Ausrichtung auf Wirkmächtigkeit, Kreativität und Einflussnahme. Männer werden dabei auf Kompetenz, Status und Konkurrenz ausgerichtet. Das Prinzip Communion beinhaltet – schwerpunktmäßig bei Frauen – hingegen die Ausrichtung auf Gemeinschaft, Empathie, soziale Interaktion und Ausgleich. Je einseitiger ein Mensch auf eines der beiden Prinzipien ausgerichtet ist, umso eher wirkt sich dies schädlich aus, was wir im Folgenden auch als Vergiftung beschreiben werden.

Im Extrem führt es dazu, dass sich zum Beispiel ein Mann, der in seinem Selbstverständnis einseitig mit dem Prinzip Agency identifiziert ist, sich quasi dazu gezwungen sieht, eine Niederlage oder eine Opfererfahrung durch Revanche auszugleichen, oder dadurch, dass er lieber selbst zum Täter wird. Das soll nicht heißen, dass das nicht auch ein passendes Verhalten sein kann – wie in Notwehr. Das Problem, das uns interessieren muss, entsteht, wenn dies ein festgefügtes Verhaltensraster ist, bei dem kein Entscheidungsspielraum mehr für Nachgeben, Aushalten, Aushandeln und letztlich Verzeihen übrig bleibt.

Frauen neigen entsprechend ihrer Prägung auf das Prinzip Communion komplementär dazu, destruktive Aggressionen eher gegen sich selbst zu richten, als gegen Andere, was sich etwa in erhöhten Raten von Medikamentenabhängigkeit und suizidalen Handlungen ausdrückt.

Diese Tendenzen sind andererseits im gesellschaftlichen Wandel begriffen, die Geschlechterrollenprägungen in westlichen Gesellschaften verwischen mehr und mehr. Gängige Geschlechterklischees beim Thema Aggression wie zum Beispiel »Männer sind gefühlsarm und neigen deshalb zu Gewalt; Frauen sind aggressionsgehemmt, deshalb depressiv oder aber hysterisch« bestätigen sich einerseits immer wieder. Sie treffen andererseits

aber auf viele Menschen nicht mehr zu, wie wir immer wieder in der Seminararbeit sehen.

Dort treffen wir zum Beispiel den aggressionsgehemmten Mann eher als den machohaften Schläger an. Und aggressionsbereite Frauen gibt es dort genauso wie solche, die sich zurückhalten. So kommen die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Interessen. Manche wollen ihre Aggression in einem gesunden Sinne entwickeln oder wünschen endlich eine offene Konfrontation mit dem anderen Geschlecht. Andere suchen nach einer besseren Kontrolle ihrer überschäumenden Gefühle oder danach, dafür endlich ein ausreichend starkes Gegenüber zu finden.

Bei Männern tritt eine Aggressionshemmung typischerweise gegenüber Frauen auf, wenn sie diese einerseits für schwach und schonungsbedürftig halten, andererseits aber auch (meist unbewusst) eine übermächtige Mutterfigur in ihnen sehen. Man(n) traut sich dann nicht, eine klare Konfrontation einzugehen oder mindestens seine Bedürfnisse deutlich zu machen. Es wird drum herumgeredet bis hin zur »freundlichen Manipulation«. Frauen erleben Männer dann als »passiv aggressiv«, weil sie genau wissen, dass jede Frustration des Mannes sich früher oder später hintenherum gegen sie richtet. Dies kann durch Verweigerung von Nähe, Kommunikation bzw. Kooperation oder sogar in Form von Gewalttätigkeit geschehen, wenn der »Eimer übergelaufen« ist. Dann entlarvt sich die vordergründige »Gentleman-Haltung« als eine tiefere hierarchische Einstellung, die eine Frau dem Mann untergeordnet oder gar als zum Gehorsam verpflichtet sieht. Vielen Männern ist dies gar nicht bewusst.

Ebenso leben immer noch viele Frauen mehr oder weniger unbewusst mit diesen alten patriarchalen Bildern in sich. Statt offensiv nach vorne zu agieren, neigen sie dazu, berechtigten Ärger oder Zorn gegen sich selbst zu richten. Damit machen sie sich kleiner, als sie sind, verletzen sich selbst und werden daran krank. Aggression gilt ihnen eher als etwas Männliches, und sie erleben sich mit dieser Kraft als unweiblich. Auch diese klassisch »weibliche« Haltung produziert Opfer. Neben dem Aspekt der Selbstschädigung sind oft die eigenen Kinder ersatzweise Objekte, an denen Spannungen ausgelassen werden, die eigentlich anderen Personen gelten. Nicht zuletzt agieren aber auch Frauen bei Frustrationen passiv-aggressiv durch Verweigerungen jeder Art oder dadurch, dass sie andere durch scheinbar harmlose verbale Schläge unter die Gürtellinie treffen.

Im Verhalten der Geschlechter spiegeln sich also sowohl gesellschaftliche Geschlechterrollenerwartungen als auch individuelle

Erfahrungen mit verinnerlichten Elternanteilen und der jeweiligen Streitkultur zu Hause wider. Beide Aspekte finden in der Seminararbeit ihren Platz.

Integrative Aggressionsarbeit und Transformation

Indem wir die Aggressionsarbeit als integrativ verstehen, suchen wir nach Wegen erst für die Akzeptanz und dann für die Transformation der destruktiven Seiten aggressiver Kraft. Wenn wir uns als vernunftbegabte Wesen verstehen, müssen wir uns ohne Einschränkung selbst verantworten. Damit dies auch die dunklen Bereiche unsere Aggression mit einschließt, brauchen wir Vorstellungen, wie das destruktive Potenzial in uns einen Platz haben kann; das heißt herauszufinden, wie es entsteht, wie es sich verstärkt, wie es verantwortet und verändert werden kann.

Uns interessiert, wie wir als Menschen solche Anteile konstruktiv wandeln können, ohne sie zu verleugnen oder zu verharmlosen. Joachim Bauer (2011) trägt hier Erkenntnisse zu einer Aggressionsauffassung bei, die von Vorstellungen des »Bösen« befreit ist. Auch für ihn wird niemand aggressiv oder böse geboren, sondern jeder hat seine »Schmerzgrenze«, ab der er oder sie zum Angriff übergeht. Dies hängt dann sehr von den individuellen, familiär und (sub-)kulturell geprägten Fähigkeiten ab, Bedürfnisse und Emotionen zu regulieren.

»Die Fähigkeit, aggressive Gefühle zu regulieren, ist daher ein zentrales Lernziel jeder Psychotherapie. Der Heilprozess besteht jedoch nicht primär darin, jede aggressive Gestimmtheit des Patienten zu einer Entladung zu bringen. Die primäre therapeutische Aufgabe – jedenfalls bei den meisten derzeitigen Patienten – besteht zunächst darin, die verloren gegangene Sehnsucht nach liebevollen Beziehungen wiederzubeleben. Therapeutische Ermutigungen, Aggressivität zu kommunizieren, haben keinen Sinn (sie sind sogar schädlich), solange Patienten vom Erleben ihrer primären, auf Liebe und Zugehörigkeit gerichteten Motivation abgeschnitten sind« (ebd., S. 221).

Diese Voraussetzung lässt sich in unserer Arbeit durch den dialogischen Aufbau in kooperativ angelegten Begegnungen erfüllen. Dabei müssen wir ergänzen, dass unsere dialogischen Konfrontationen nicht spezifisch für Therapien mit psychisch kranken Menschen entwickelt wurden, sondern generell zur Selbsterforschung des eigenen Aggressionspotenzials. So lässt

sich mit normal gesunden bzw. in durchschnittlichem Maß schlecht balancierten Teilnehmern unschädlich und fruchtbar mit dem Aggressionsausdruck arbeiten. Das heißt im Umkehrschluss, dass bei der Anwendung in Therapien die Rückverbindung zu den primären Motiven umso gründlicher erarbeitet werden muss, je schwerwiegender die psychische Erkrankung ist.

Allerdings klingt Bauers Formulierung zu schematisch, wenn dadurch ausgeschlossen wäre, dass in manchen Prozessen gerade der Ausdruck aggressiver Gefühle wie Hass oder Wut den Zugang zu primären Sehnsüchten öffnen kann. Richtig ist allerdings, dass dies nicht durch die Vorstellung erreicht wird, dass das reine Ausdrücken von Aggression einen quasi entleerenden Effekt hätte – was mit der Katharsis gemeint ist. Sonst wäre der Irrtum im Spiel, dass es sich bei Aggression um eine Art »energetischen Sondermüll« handeln würde, der entsorgt werden müsse. In unserem Verständnis ist Aggression auch Antrieb, Brücke und Code zugleich für das »Eigentliche« – nach Bauer: Liebe und Zugehörigkeit.

Fesselungen und Vergiftungen

Wir sprechen von Gefesseltsein und von Entfesselung, um zwischen gehemmtem und ungehemmtem Ausdruck von Aggressionen zu unterscheiden und – ebenfalls bildhaft – von vergifteter und entgifteter Aggression, um zwischen destruktiver und konstruktiver Umsetzung zu unterscheiden. Dabei mag es gewagt erscheinen, von Entfesselung zu sprechen, wenn wir doch eigentlich das Befreien von Fesseln meinen.

Entfesselte Kräfte führen zu angstbesetzten Assoziationen, sie wecken das Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit. Aber es gibt eben auch den Gegenpol der Sehnsucht nach freier Entfaltung, nach Wachstum, nach der Entfesselung von Kreativität, lustvoller Körperlichkeit und freiem Austausch mit anderen. Fesselung ereignet sich, wenn wir uns als Menschen entgegen eines intuitiv besseren Wissens gebremst oder blockiert fühlen, das heißt, wir würden uns gerne anders verhalten, fühlen uns aber davon abgehalten, fremdbestimmt oder fast, als seien wir ferngesteuert. Dahinter stecken soziale Ängste, erzeugt durch Beschämung, Entmutigung, Abwertung und Verletzung. Dies führt zu unnötiger Zurückhaltung durch übertriebene Impulskontrolle, zu falscher Rücksicht, zu Rückzug aus Scham und Schuldgefühlen, aus Versagensangst oder Angst vor Strafe. Oder wir entwickeln zur

Kompensation all dessen die Neigung, über das Ziel hinauszuschießen und die Grenzen Anderer zu verletzen. Auf die Ebene des direkten Erlebens verweisen dann gegenständliche und körperbezogene Begriffe wie Unterdrückung, Beugung, Deckelung, Kleinmachen, Zusammenstauchen, Runterputzen, Erniedrigung, Niedergeschlagenheit, Nackenschläge, Rückschläge, Zusammenreißen und Ähnliche.

Dies sind die Wege, über die kulturell-gesellschaftliche Normen in vergiftender und fesselnder Weise in den individuellen Leib gelangen. Wir arbeiten also mit der Vorstellung, dass negative Interaktionen in Erziehung und Beziehungen zentrale Handlungen der Selbstbehauptung, energetisch betrachtet, lähmen oder destruktiv aufladen können. Anders gesagt, ist das, was sich unter gesunder sozialer Aggression zusammenfassen ließe, wie zum Beispiel Rechte einzufordern, Standpunkte zu beziehen oder sich abzugrenzen, bei vielen Menschen gefesselt, bzw. vergiftet. Unser Konzept der *Aggressions-Vergiftung* fußt also auch darauf, in der Aggression eine wertneutrale Kraft zu sehen. Sie ist per se weder gut oder schlecht – allein unsere Absicht, mit der wir diese Kraft einsetzen, entscheidet, ob sie konstruktiv oder destruktiv zum Einsatz kommt.

Für die Teilnehmenden ist es eine wichtige Erfahrung zu erkennen, über welches Kraftpotenzial sie verfügen und dass dieses durch die eigene Entschiedenheit zum Einsatz kommen kann. Es ist durch Selbstermächtigung mobilisierbar – aber auch kontrollierbar – und muss nicht zwingend, wie viele es sich vorstellen, erst durch Wut, Hass oder Angst ausgelöst werden. Denn so bliebe Aggression letztlich immer ein reaktives Handeln und die motivierende Kraft dahinter drohte wie ein potenziell katastrophales Naturereignis. Solches absichtlich zu »entfesseln«, wirkt dann beängstigend und geradezu paradox, wenn diese Kraft zum Beispiel gezielt in Übungen über die Handlung des Schlagens ausgedrückt werden soll. Im Zustand des moralischen Gefesseltseins kommt Schlagen für manche nur infrage, wenn es durch legitime Wut motiviert ist. Die brisante eigene aggressive Wahrheit zu erforschen, führt dann auch paradoxerweise dahin, die Freude an der eigenen Kraft zuzulassen, diese Kraft positiv zu besetzen und als inneren Reichtum verstehen zu können, weil sie von destruktiven Impulsen unterscheidbar geworden ist.

Die Praxis der Seminararbeit

Dialogische Konfrontationen – die Übungssettings

Für die Kontaktarbeit mit Aggression haben wir vier markante Begegnungsformen mit unterschiedlichen Schwerpunkten gewählt: Stand-Stoß-Herausforderung, Schub-Gegenschub, Schlagabtausch und Ringen.

Als Basis für diese dialogischen Interaktionsformen wird kontinuierlich der Spürsinn für den eigenen Körper geschult, denn alle angeregten Prozesse sollen in einem achtsamen Bewusstseinszustand vollzogen werden. Arbeit mit Aggression braucht viele Spürräume zur Vor-, Zwischen- und Nachbereitung des Erlebten. Dazu dient zum Beispiel das verlangsamte Gehen oder stille Stehen zum Gewährwerden elementarer Körpervorgänge, vor allem dem Zusammenspiel von Atem und Bewegung.

Stand-Stoß-Herausforderung

Im Gegenüberstehen und nur mit Berührung über die Handflächen erforscht man durch gegenseitiges Stoßen sowohl eigene Standfestigkeit als auch Standschwächen. Hier können wörtlich und körperlich solche Metaphern erlebt werden wie: Boden unter die Füße bekommen, Stellung beziehen oder Stand halten.

Das Ziel ist, den *Stand der Dinge des eigenen Standes* zu erforschen, außerdem ein Grundverständnis des Übens mit Aggression im Kontakt zu vermitteln und damit das dialogische Prinzip einzuführen. Es ist ein niedrigschwelliger Einstieg mit Spielcharakter und schafft ein verkörpertes Abbild der Einstellungen zu Bereitschaft oder Hemmung, sich in einem fair vereinbarten Rahmen etwas zuzumuten und Freude an der eigenen Kraft und an der Herausforderung zu bekommen.

Schub-Gegenschub

Eine instinktive Funktion von Aggression ist der Schutz des eigenen Raumes. Das beinhaltet sowohl die Wahrung der Intimsphäre, also Schutz vor unerwünschter Berührung bzw. vor der Überschreitung körperlicher Intimgrenzen, als auch die Behauptung des eigenen Platzes in sozialen Gefügen oder in Wohnbereichen. Eine unmittelbare sinnliche

Symbolisierung davon lässt sich im Gegeneinander-Schieben mit Augenkontakt und Stimmausdruck aufstellen.

Hier kommen die Übenden zum ersten Mal körperlich-energetisch mit dem aus sich heraus, was klassisch im Alltagsverständnis als aggressive Energie gilt: jemanden als Gegenüber mit beiden Händen an den Schultern schiebend buchstäblich »an die Wand zu drücken«. Dort steht dann eine passiv mitübende Person zum Auffangen bereit. Innere fesselnde Aggressionshemmungen zeigen sich dabei unverblümt, wenn etwa der Einsatz der Stimme, der Armkraft, der Bodenhaftung – also letztlich der eigenen Schubkraft nicht machbar erscheint. Ergebnis: Die Person landet an der Wand und verliert symbolisch ihr Territorium.

Erste Experimente mit dem Wagnis, doch die Stimme laut(er) werden zu lassen, richtig zuzufassen und dem Gegenüber entschlossen in die Augen zu blicken zeigen den Weg zur Aneignung des im Inneren schlummernden oder auch lauernden Kraftpotenzials.

Schlagabtausch

Dies gilt dann umso mehr für die Übung des Schlagabtauschs, auch »Schlagdialog« genannt. Er dient dem Ausdruck von Kräften, die in der direkten Einwirkung aufeinander schädigen würden. Es ist ein schützendes Ritual zum Erforschen der eigenen Kräfte im »Rohzustand«, was positiv am Ende als »pure Power« erlebt werden kann.



#Gerds_Abb_01#

Abb. 1:

Hier wird von zwei – klar geregelten – Seiten abwechselnd mit Holzstöcken auf einen stoffbezogenen Schaumstoffwürfel geschlagen, was ein lautes klatschendes Geräusch erzeugt. Die Stöcke berühren sich nicht, es geht vielmehr um ein gegenseitiges zur Kenntnis- und

Annehmen von »Kraftwahrheit« im Blickkontakt. Die Übungsform bietet ein geschütztes Terrain, um sich ungeschminkt ausdrücken zu können und so dem Gegenüber etwas über die gefährlichen Anteile seiner Aggression mitzuteilen. Man wird damit gesehen und akzeptiert und bekommt gleichzeitig bezeugt, dass man dieses Potenzial führen kann.

Das bedeutet, seine brisanten Kräfte *habnend*, statt *fesselnd* kontrollieren zu können. Und genau dies kann als ein Aspekt der *Entgiftung von Aggression* erlebt werden. Die Übung wird in einem kooperativen und partnerschaftlichen Modus angeleitet, es findet kein unreflektiertes Ausagieren von Hassgefühlen statt. Sobald das Aufstacheln aggressiver Regungen in einem feindseligen Sinne zu befürchten ist, wird die Übung gestoppt, abgewandelt oder erst gar nicht begonnen.

Ringen

Das Ringen ist die direkteste Form der gegenseitigen Reibung im Kontakt. Hier kann man den Anderen/die Andere einmal physisch anpacken, ihn oder sie sich buchstäblich zur Brust nehmen oder mithilfe des Ringpartners so etwas wie »die eigenen Dämonen niederringen«.

Eine besondere Chance besteht in der paradoxen Entdeckung, dass der größere Gewinn in einer Niederlage liegen kann. Nur der Unterlegene kann – wenn er voll »auf Sieg« gekämpft hat – sicher sein, alles gegeben zu haben. So ist Siegen nicht gleich Gewinnen, Unterliegen ist nicht gleich Verlieren. Diese Erkenntnis kann neuen Mut generieren, sich im übertragenen Sinne auf die Ringkämpfe des Lebens einzulassen und dabei auch Niederlagen zu riskieren.

Und schließlich kann man auf den Ringpartner mit dessen Einverständnis die Gestalt einer inneren Angst, Scham oder sonstigen Energieblockade projizieren und mit diesem nun durch den Anderen verkörperten »Dämon« auch ganz buchstäblich *ringen*. Diese Art von Rollenspiel kann in einem breiten Variationsspektrum zwischen tiefem Ernst und spaßvoller Spielfreude neue Standpunkte vorbereiten helfen.

Das Dialogprinzip

Wir nennen unsere Übungen »dialogische Konfrontationen«. Als ein fundamentales Wirkprinzip sehen wir darin quasi das *Dialogprinzip* enthalten. »See me, feel me, touch me – heal me!« Mit dieser Liedzeile aus der Rockoper *Tommy* (The Who, 1969) könnte man es auf den Punkt

bringen, dass es Heilung für seelische Wunden nur in Begegnungen und Beziehungen geben kann. Hier fließen Sichtweisen der von P. Fonagy entwickelten Theorie der Mentalisierung ein, die sich der Bedeutung des gegenseitigen emotionalen Verstehens widmet (Schultz-Venrath, 2013).

Und auch durch O. Kernberg sehen wir die Idee eines Dialogprinzips aus psychoanalytischer Richtung unterstützt, wenn er bezüglich der Aggression aus Wut schreibt, dass diese »immer die unbewusste Fantasie eines wütenden Selbst mit einem gefährlichen, angreifenden Objekt [ist,] wir reagieren daher nie mit reinen Affekten, sondern immer mit Affekten, die eine dyadische Beziehung repräsentieren« (Kernberg, 2016).

Und so kann ein fruchtbares Lernen an der eigenen Aggression unserer Meinung nach nur *dialogisch* gelingen:

- weil sich Identität nur in Beziehung zu einem Gegenüber ereignen und entwickeln kann;
- weil wir deshalb unsere Aggressionswahrheit nur mit einem resonanzgebenden Gegenüber in unsere Identität integrieren können;
- weil wir dafür gegenseitige Wahrnehmung und Anerkennung – das heißt eine wohlwollende Resonanz brauchen;
- weil eine kathartische Befreiung über das reine Abreagieren aggressiver Spannung Illusion ist, bestenfalls kurzfristig entlastet;
- weil es elementar ist, ein Gegenüber als Konflikt-Partner statt als Konflikt-Gegner oder gar als Feind sehen zu können;
- weil wir durch Resonanz und Spiegelung die ursprüngliche Freude und Erotik an unserer Kraft (wieder-)finden können;
- weil es fruchtbar ist, klassisch aggressive Handlungen wie Stoßen, Schlagen oder Ringen ritualisiert in eine Form des partnerschaftlichen Gesprächs über »Kraftwahrheit« zu verwandeln.

Der Schlagdialog

Die Form des Schlagdialogs ist besonders gut geeignet, Männer und Frauen mit ihren jeweiligen Aggressionsstilen in Konfrontation zu bringen. Immer wieder unerwartet und faszinierend ist in dieser Übung, wie äquivalent die Kräfte von Männern und Frauen – bei aller Verschiedenheit – sichtbar, hörbar und fühlbar aufeinandertreffen. Ein Mann mag zum Beispiel das lautere Brüllen haben – die Frau dann vielleicht das schrillere Kreischen. Zusammen ergänzt es sich zu einem

Kanon der Gleichrangigkeit. Um Missverständnissen vorzubeugen, geht es hier nicht um das Einüben grober, unbeherrschter Unflätigkeit, sondern um ein Vertraut-Werden mit dem eigenen Körper innewohnenden Kräften.

Im Alltag hilft dies im Gegenteil dazu, gerade nicht in ohnmächtige Wut zu verfallen, sondern im Vollbesitz der eigenen psychischen Kraft Konflikte zwar nicht »brav«, dafür aber gewaltfrei zu lösen. Ein entscheidender Moment ist dabei der kompromisslose Entschluss, sich selbst und den Anderen/die Andere mit seiner/ihrer Kraft absolut ernst zu nehmen. Das heißt vor allem, sehr bewusst die eigenen Tendenzen zu kennen und aus dem Spiel zu lassen, das Gegenüber stumm zu machen und dessen Standpunkt quasi zu vernichten. Stattdessen besteht nun die Chance, mit allen Sinnen zu erleben, wie es tatsächlich möglich wird, durch ein gegenseitiges Leben lassen der Aggression zu einer echten Konfliktlösung zu finden.

Die Philosophie fruchtbarer Rivalität

Nachdem wir uns auf die ursprüngliche Wortbedeutung von Aggression bezogen haben, bietet sich dies zwischen Männern und Frauen für den Begriff der Rivalität an. »Rivalis« sind im Lateinischen die benachbarten Anwohner eines Flusses, die sich von jeweils verschiedenen Ufern aus gemeinsam den Strom teilen (müssen). Es öffnet sich anschaulich ein Bild dafür, was es in der Rivalität der Geschlechter erst zu überbrücken und dann gemeinsam zu gestalten gilt.

Dabei gerät nicht aus dem Blick, wie dies immer auch ein konfliktreiches Ringen um faire Lösungen bedeutet. Der Fluss trennt zwischen beiden Seiten genauso, wie er sie miteinander verbindet. Zugleich stellt er eine gemeinsame Ressource dar, die es nicht verträgt, gestaut, abgesaugt oder vergiftet zu werden. Sich gegenseitig »das Wasser abzugraben«, die gemeinsame »Quelle versiegen zu lassen« oder die »Brunnen zu vergiften«, tötet die gemeinsame Lebensgrundlage.

Noch näher am Kern: der Ringkampf

Können Frauen mit Männern physisch Ringkämpfe austragen? Ja sie können. Und dies sogar mit Gewinn – selbst wenn sie dabei unterliegen sollten (was meistens der Fall ist). Genauso haben aber Konfrontationen

von Mann zu Mann oder Frau zu Frau ihren Platz, wobei stets klare Regeln den Rahmen setzen.

Beim Ringen wird besonders deutlich, was man sich selbst, aber auch dem Gegner/der Gegnerin versagt, wenn man in gewohnten Schonhaltungen verharrt: Die Aggressionshemmung wird als »Erfahrungsraub« erkennbar. Sehr eindrücklich zeigt sich dies, wenn Frauen männliche Gegner, die sichtbar überlegen sind, eindringlich auffordern, mit voller Kraft zu kämpfen. Die Essenz dieser Art der Begegnung ist, sich mit seiner ganzen Kraft und ausdrücklich mit seiner Aggression angenommen und vor allem ernstgenommen zu fühlen. Dies ist elementarer als der Triumph eines Sieges. Wer unterliegt, hat dem Sieger eine Gewissheit voraus: die eigene Kraft bis zur Grenze erlebt zu haben.

Paararbeit

Wir begegnen oft dem Missverständnis, dass es sich bei »Furchtbar und Fruchtbar« wohl um ein Paarseminar handeln müsse. Unser Konzept der dialogischen Konfrontation zwischen den Geschlechtern ist aber allgemein zur Begegnung zwischen Frauen und Männern gedacht und im Durchschnitt ist jeweils die Hälfte der Teilnehmenden als Einzelne bzw. im Paar dabei.

Davon unbetroffen kann die Arbeit aber speziell für Paare besondere Chancen eröffnen. Manchmal über Jahre ungesagte oder sogar ungefühlte Wahrheiten können endlich einmal buchstäblich auf den Tisch oder eben auf die Matte kommen.

Praxisbeispiel einer Paararbeit

Zum Abschluss schildern wir als Beispiel für die vielfältigen Ebenen und Möglichkeiten im Gruppenverlauf die Arbeit mit Knut und Ulrike (Namen geändert). Knut hatte eine Jahresgruppe für Männer absolviert, in der er bereits die Aggressionsarbeit kennengelernt hatte. Nun nimmt er zusammen mit seiner Frau Ulrike am Aggressionsseminar für Männern und Frauen teil, denn Ulrike möchte diese Erfahrungsform ebenfalls kennenlernen. Beide wollen ein zentrales Thema ihrer Ehe bearbeiten.

Knut thematisiert, wie er in einer der vorigen Übungen für sich am Rand geblieben wäre und niemand Kontakt zu ihm aufgenommen hätte. Er habe dadurch eine alte Verlorenheit in sich gespürt und den Schluss

gezogen, dass er sich selbst bewegen müsse, um in Kontakt zu kommen. Er möchte das Thema jetzt zusammen mit seiner Partnerin angehen.

Ulrike schildert, wie ihr oft Knuts Präsenz fehle, sie erlebe ihn oft von ihr zurückgezogen. Dann käme er aber manchmal doch auf sie zu und umarme sie so heftig, dass es ihr weh tue.

Gemeinsam wird überlegt, welche Übungsform hier weiterhilft. Der Einstieg direkt in einen Ringkampf scheint nicht passend, es wäre schon zu Beginn zu viel Verbitterung und damit Vergiftung im Spiel. Deshalb wird zunächst ein Experiment mit Knut alleine vorgeschlagen: Er begibt sich noch einmal an dieselbe Stelle im Übungsfeld, an der er sich am Vortag so kontaktlos gefühlt hatte und versetzt sich erneut in den Zustand, in dem »keiner kommt«. Er bekommt die Anleitung, er möge spüren, was sich in ihm, wie in einem inneren »Schattenbereich«, an Impulsen zusammenballt und ob auch Wutgefühle dabei sein könnten, die ihn quasi »sprungbereit« machen, wenn man den Zustand einmal mit einem hungrigen Raubtier vergleichen wollte. Er bejaht spontan und folgt der Einladung, sich zunächst ebenfalls in eine Knieposition zu begeben und den Leiter quasi raubtiergleich anzuspringen. Das heißt technisch gesehen, sich dem Gegenüber an die Brust zu werfen und ihn entschlossen mit den Armen zu umklammern. Dies fällt erwartungsgemäß kraftvoll, heftig und im besten Sinne aggressiv aus.

Diese Anleitung ist so möglich, weil sich Knut und der Leiter schon genügend kennen und sich als genügend robust einschätzen, um einen solchen quasi »Fress-Greif-Angriff« zu inszenieren. An solchen Stellen wird von der Leitung gerne das bildhafte Motto verwendet, dass beim Zupacken die Arme wie als »Kiefer der Seele« einsetzbar sind. Damit wird der Raubtiervergleich dazu benutzt, so etwas wie ein lustvolles Hineinbeißen in eine Beute durch Zugreifen und Umfassen körperlich ohne Verletzung umzusetzen.

Knut drückt fest zu. Die Energie, mit der sich sein »Hunger« nach einem Berührtwerden offensichtlich aufladen kann, kann der Leiter als Gegner nun direkt in dem Grad ermessen, in dem ihm die Luft wegbleibt. Dies ist bei aller Dramatik immer noch im gut verträglichen Rahmen – es wird aber Knut und der ganzen Gruppe unmittelbar klar, dass die zart gebaute Ulrike diese Energie nicht angenehm finden kann, wenn sie sie so von Knut abbekäme. Sie fließt aber in jede Umarmung mit ein, in die sich Knuts alte Gefühle des »Lieengelassenwerdens« hineinmischen.

Ulrikes Reaktion auf dieses »zu viel« der Kraft, das sie als mangelnde Achtsamkeit erlebt, irritiert und demotiviert dann wiederum Knut. So

erleiden sie seit Jahren den immer gleichen gegenseitigen Fesselungskreislauf. Nach Knuts »Panthersprung«, den sie nun endlich einmal aus sicherer Entfernung beobachten konnte, stellt sich Ulrike einem eigenen Experiment. Sie bejaht die Vermutung, dass sie sich manchmal empfindlicher fühlt, als sie eigentlich ist und so ihre Kraft, mit der sie Knuts Kraft entgegentreten könnte, nicht richtig einschätzen kann. Dadurch reagiert sie chronisch aus einer scheinbar ohnmächtigen Schwäche heraus defensiv und abweisend.

Sie folgt dem Vorschlag, sich eine Partnerperson für einen Ringkampf auszusuchen. Angeboten hatte sich bereits Teilnehmerin Anna. Anna hatte ihr vorher das Feedback gegeben, in einer der Vorübungen einerseits ihr Bedürfnis geschont zu werden gespürt zu haben, aber eben auch Ulrikes Lust an kraftvollem Agieren. Sie lassen sich von dem Vergleich amüsieren und anregen, dass es aus Menschenperspektive bei einem Tiger kaum auszumachen sei, ob man ein Männchen oder Weibchen vor sich habe, und dass es auch bei Menschen nicht ohne weiteres zu sehen sein müsste. Auf den Vorschlag, sich also einmal mit ihrer »Tigernatur« zu begegnen und das Geschlecht dabei zweitrangig sein zu lassen, »springen« beide förmlich an und stürzen sich mit Inbrunst in den Kampf. Hier benutzen sie die kraftvolle Form des Balgens ohne Sieg-Niederlage-Entscheidung.

In dieser Frau-zu-Frau-Konfrontation bietet sich der Anlass, einmal »die Pausentaste zu drücken«, das heißt zu unterbrechen und auf etwas Typisches hinzuweisen, das oft bei Kämpfen zwischen Frauen – und jetzt wieder – beobachtbar ist: Es wird zwar Kraft ausgetauscht, aber der Greifimpuls in den Händen wird nicht umgesetzt – die Hände bleiben quasi aus dem Spiel, werden abgewinkelt und es wird eher mit den Handgelenken gedrückt und geschoben. Nach diesem Hinweis und der damit verbundenen Ermunterung, sich auch in den Händen einen lustvollen »Beiß«-Impuls zu erlauben, lösen die Ringpartnerinnen an diesem Punkt ihre energetischen Handfesseln und gehen mit mehr Befriedigung in den Kontakt.

So erleben sich Ulrike und Anna jetzt in dem für sie ungewohnten Zustand, dass sie ihre Lust an Nähe und Berührung deutlich und dabei kraftvoll geladen spüren. Sie konnten sich das vorher nur als etwas »Zartes« vorstellen. In der Rückmeldung betrauern beide, nicht schon als Mädchen in diesen kraftvollen Seiten bestätigt worden zu sein. Es beginnt eine Vorstellung davon, wie es sein könnte, damit erkannt, abgeholt und bestärkt zu werden.

Danach treffen sich Knut und Ulrike noch für eine Balge-Runde auf der Matte. Jetzt kommt keine Kampf Stimmung mehr auf, stattdessen gehen sie in eine liebevolle Umarmung, spüren eine ungewohnte Kraftbalance zwischen sich. Sie tauschen aus, wie sie sich in diesem Moment der Prägungen bewusst sind, mit denen sie sich selbst und gegenseitig immer wieder fesseln und an der ersehnten Nähe hindern. Es gibt einen Moment der Vergebung.

Der Gewinn der Aggressionsarbeit zwischen Männern und Frauen

Sich anderen Menschen überhaupt, aber speziell denen des anderen Geschlechtes, mit seiner »aggressiven Wahrheit« zu zeigen, schafft Zugang zu neuen Bildern von sich selbst, vom eigenen und vom anderen Geschlecht.

Frauen können Abstand zu erlernter, destruktiver Hilflosigkeit gewinnen und das Richten ihrer Aggression nach außen als integralen Teil ihrer Weiblichkeit begreifen. Männer können sich von klischeehaften Erwartungen an ihr Geschlecht lösen, immer stark sein zu müssen. Stattdessen kommen sie ihrer Wahrheit näher, wie und wo sie tatsächlich stark sind und dass Niederlagen und Ohnmacht ein anerkannter Teil männlichen Lebens sein können (dies vor allem in Mann-zu-Mann-Kämpfen).

Beide Geschlechter machen die Erfahrung, dass klare Regeln die Chance eröffnen, sogar lustvoll mit aggressiver Energie gegenseitig im Kontakt sein zu können. Mancher Ringkampf »dampft« geradezu vor erotischer Spannung. Andere Kämpfe handeln zentral von der buchstäblichen Erringung persönlicher Würde. Letzteres weist auf die Gewinnmöglichkeiten hin, die in der Auseinandersetzung mit Verletzung, Schmerz und Angst bestehen. Durch die offensive Dynamik der Aggressionsarbeit kann hier aber gewissermaßen »nach vorne« damit umgegangen werden. Das heißt, dass sich Möglichkeiten öffnen, alte und neue Wunden von einer Position der Würde aus anzuschauen.

Eines muss bei alledem klar bleiben: Gleichberechtigte Beziehungen zwischen Männern und Frauen, in denen auch eine gesunde Aggression leben kann, brauchen ein Bekenntnis zur Gewaltfreiheit. Auseinandersetzungen können nur mit Gewinn auf beiden Seiten geführt

werden, wenn keine Seite strukturelle Machtunterschiede zur Einschüchterung benutzt. So sind zum Beispiel Männer in der Regel bei der körperlichen (Kampf-)Kraft überlegen. In einem ritualisierten Ringkampf im geschützten Rahmen lässt sich damit konstruktiv umgehen. Im Alltag aber würde es Terror bedeuten, wie es leider in vielen Paarbeziehungen der Fall ist, bei denen oft der Schwächeren nur die Flucht in ein Frauenhaus bleibt. Hier wäre es absurd, die Chance eines »Niederlagegewinnes« zu beschwören.

Die körperorientierte Aggressionsarbeit kann die Entschlossenheit von Männern und Frauen stärken, inneren und äußeren Gewaltverhältnissen eine Kultur lebendiger Aggression und verbindender Rivalität entgegensetzen.

Literatur

- Bauer, J. (2011). *Schmerzgrenze – Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*. München: Blessing.
- Bilden, H. (1980). Geschlechtsspezifische Interaktion. In Hurrelmann & Ulich (Hrsg.), *Handbuch der Sozialisationsforschung* (S. 786ff). Weinheim, Basel: Beltz.
- Blankertz, S. & Doubrawa, E. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie* (S. 123ff). Wuppertal: Hammer
- Dornes, M. (1997). *Die frühe Kindheit – Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre*. Frankfurt: Fischer.
- Eberwein, W. (2009). *Humanistische Psychotherapie – Quellen, Theorien und Techniken*. Stuttgart: Thieme.
- Fromm, E. (1977). *Anatomie der menschlichen Destruktivität*. Reinbek b.H.: Rowohlt Taschenbuch.
- Kernberg, O. (2016). *Hass, Wut, Gewalt und Narzissmus*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Nolting, H.-P. (1997). *Lernfall Aggression: Wie sie entsteht – wie sie zu vermindern ist*. Reinbek b.H.: Rowohlt Taschenbuch.
- Petzold, H.G. (2004 [2002]). Noch einmal »gestalttherapeutische Aggressionstheorie«.
http://www.fpipublikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzo/ld_2002q_aggression_polyloge_16_2002.pdf (19.06.2016).
- Scheskat, T. (1992). Federnlassen tut weh ... wohin mit dem Schmerz? Ein Resümee aus sechs Jahren körperorientierter Männerarbeit. In M. Jung (Hrsg.), *Männer lassen Federn – Unbelehrbar oder im Aufbruch?* Reinbek: Rowohlt Taschenbuch.
- Scheskat, T. (1996). Körperorientierte Therapie mit Männern. In H. Brandes & H. Bullinger (Hrsg.), *Handbuch Männerarbeit*. Weinheim: Beltz.

- Scheskat, T. (1999). Opfererfahrung und Transformation in der Beratung und Therapie mit Männern. In H.-J. Lenz (Hrsg.), *Männliche Opfererfahrung – Problemlagen und Hilfeansätze in der Männerberatung* (S. 225ff). Weinheim: Juventa.
- Schultz-Venrath, U. (2013). *Lehrbuch Mentalisieren*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- The Who, (1969). *Tommy*, Rockoper. London: Polydor
- Wahl, K. (2009). *Aggression und Gewalt. Ein biologischer, psychologischer und sozialwissenschaftlicher Überblick*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.