

# Auf dem Weg zur Aggressionsregulationskompetenz

## Perspektiven und Praxis aus Sicht der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie<sup>1</sup>

Annette Höhmann-Kost Ludwigsburg, Frank Siegele Langenhagen

*Der äußere Frieden folgt dem innren.*  
OM C Parkin

### 1 Einleitung

Das Thema Aggression begegnet uns in der therapeutischen Arbeit häufig. Grob gesehen, kann man drei Erscheinungsformen unterscheiden:

- Einige Menschen zeigen deutlich wahrnehmbares, oft überschießendes, sozial unverträgliches aggressives Verhalten.
- Andere leiden daran, dass sie „ihre Aggressionen nicht rauslassen können“.
- Zur dritten Gruppe zählen wir Menschen mit subtilem oder passivem, häufig unbewusstem, aggressivem Verhalten.

Für einen ausreichend *souveränen* Umgang mit der Aggressivität von Anderen halten wir es für notwendig, das *eigene* zerstörerische Potential kennenzulernen und die lebensgeschichtlichen Zusammenhänge zu verstehen. Ein weiteres Anliegen ist, die Sensibilität für mögliche *Risiken und Nebenwirkungen* in Therapien und Weiterbildungssituationen, zu erhöhen. Auch das erfordert Auseinandersetzung mit *eigenen* destruktiven Anteilen. Eine Verleugnung dieses Aspektes ist unverant-

wortlich. Destruktive Momente des Menschen sind nicht nur als Folge von frühen Schädigungen, Traumatisierungen oder emotionalen Mangelenerfahrungen zu sehen. Sie sind der erwachsenen Person zugehörige Möglichkeiten. Die persönliche Verantwortung für *eigene* verletzende oder zerstörerische Anteile und Schuld kann nur dann angemessen thematisiert werden, wenn sie nicht einseitig betrachtet wird, z.B. aus einer rein tiefenpsychologischen Sichtweise. Dies führt zu einer unzulässigen Verflachung (Otte 2002).

Wir haben ein Weiterbildungskonzept erarbeitet, welches wir in verschiedenen Varianten in den Bereichen Therapie und Erwachsenenbildung, sowie in unterschiedlichen kulturellen Kontexten (Deutschland, Norwegen, Slowenien) erproben und weiterentwickeln konnten. Der Fokus lag auf der Selbsterfahrung von Menschen, die mit Menschen arbeiten. Die vorliegende Arbeit beschreibt einige theoretische Perspektiven die unsere Arbeit fundieren, sowie praktische Lern- und Übungsstrategien. Unsere Arbeit ist nicht störungsbildspezifisch ausgerichtet. Sie zeigt ganz allgemein Möglichkeiten auf, sich den eigenen aggressiven Anteilen zu nähern sowie Vorgehensweisen für eine **zielgerichtete bewusste Regulation von aggressivem Potential**. Körperliche Selbstverletzungen werden nicht thematisiert (z.B. bei schweren Persönlichkeitsstörungen). Die Übungen können in Anpassung an die jeweilige Gesamtsituation in vielen Situatio-

---

<sup>1</sup> gekürzte und überarbeitete Version aus: Psychodynamische Psycho- und Traumatherapie. Fischer G, Schay P (Hrsg) (2008) Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden

nen eingesetzt werden. Bei Menschen, die durch körperliche Gewalt (man-made disaster) traumatisiert wurden, ist besondere Umsicht mit den Stopp-Übungen erforderlich. Sie können in der Regel nur im fortgeschrittenen Behandlungsverlauf und ggf. modifiziert angewandt werden.

## 1.1 Drei grundlegende Strategien

In der persönlichen „Arbeit an sich selbst“ (Hömann-Kost, Siegele 2009) sowie in der therapeutischen Arbeit, halten wir drei grundlegende Strategien für erforderlich, die parallel verlaufen können und die sich gegenseitig ergänzen:

1. **Kennenlernen** des eigenen aggressiven Potentials,
2. **Bändigen** von vorhandenem destruktivem Potential,
3. **Vorbeugen**, um aggressives Verhalten zu verhindern/zu reduzieren.

Vielleicht haben Sie, liebe Leserin oder Sie lieber Leser Interesse, an dieser Stelle folgenden Fragen für sich selber zu beantworten. In unseren Seminaren wurden diese drei Fragen immer in der Anfangsphase von jedem Teilnehmer reflektiert und in Kleingruppen ausführlich ausgetauscht.

## 1.2 Drei persönliche Fragen

1. Was habe *ich* selber schon an aggressivem Verhalten *wahrgenommen*, miterlebt, gesehen, gehört etc. ?
2. Was habe *ich* selber schon an aggressivem Verhalten *erleiden* müssen ?
3. Was habe *ich* selber schon an aggressivem Verhalten Anderen *angetan* ?

Wir gehen davon aus, dass Sie für alle drei Fragen Antworten haben. Was wir nicht wissen ist, was Sie persönlich unter aggressivem Verhalten verstehen. Und in der Tat gibt es sowohl alltagssprachlich als auch in der Fachwelt hierzu keine einheitlichen Vorstellungen. Deshalb gilt es in der gemeinsamen Auseinandersetzung mit Aggressionen immer zu klären, was verstehe *ich* unter aggressivem Verhalten und was versteht *du* darunter: meine ich körperliche Gewalt (sexuelle Vergewaltigung, Schläge) oder terroristische Zerstörung, denke ich an den „bösen Blick“ oder das subtile Ausgrenzen von jemandem oder verstehe ich unter Aggression ein Gefühl? Es ist notwendig zwischen persönlichen Alltagstheorien und fachspezifischen Definitionen zu unterscheiden, je nach Situation und Zielsetzung.

## 2 Bewertungen und Definitionen von Aggression

### 2.1 Aggression im Zeitverlauf

*Die Jungen  
werfen  
zum Spaß  
mit Steinen  
nach Fröschen.*

*Die Frösche  
Sterben  
im Ernst.*

Erich Fried (1967)

Aggressionen hat es in der Menschheitsgeschichte immer gegeben, sie scheinen mit der „Natur des Menschen“ verbunden zu sein. Die individuelle und kollektive Bewertung von Aggression hat sich allerdings über die Zeit hinweg verändert. Aggression kann nur im Rahmen der jeweiligen Zeitepoche und den Prozessen der Kulturarbeit verstanden werden. So war es z.B. bis 1928 in Deutschland möglich, dass Waffenfabriken Schusswaffen als

Werbegeschenke an Schüler (!) verteilen konnten. Das Tragen von Pistolen war so üblich wie heute der Gebrauch von Handys. Erst 1928 wurde ein Gesetz über Schusswaffen und Munition verabschiedet (Ellerbrock 2009). Evolutionsbiologisch war (ist?) Aggressivität/Gewalt auf einer funktionalen Ebene eine überlebenssichernde Funktion mit Selektionsvorteil (Leben oder Sterben) und als solche sinnvoll. Jahrhunderte lang galt sie als lustvoll erlebte Dominanzerfahrung und war eine sozial hochgeschätzte Emotion. In der Literatur finden sich zahllose Beispiele, die z.B. Krieg verherrlichen. Zur Veranschaulichung hier ein Text von Georg Heym, der 1910 mit 23 Jahren in seinem Tagebuch den Krieg herbeisehnte und verherrlichte - aus existentieller Langeweile heraus (was vor dem 1. Weltkrieg häufiger der Fall war):

„Ach, es ist furchtbar, es ist immer das gleiche, so langweilig, langweilig, langweilig. Es geschieht nichts, nichts, nichts.

Wenn doch einmal etwas geschehen wollte, was nicht diesen faden Beigeschmack von Alltäglichkeit hinterlässt. Würden einmal wieder Barrikaden gebaut, ich wäre der erste, der sich darauf stellte, ich wollte noch mit der Kugel im Herzen den Rausch der Begeisterung spüren. Oder sei es auch nur, dass man einen Krieg begänne, er kann ungerecht sein, dieser Frieden ist so faul, ölig und schmierig wie eine Leimpolitur auf alten Möbeln ...“

Bis zum zweiten Weltkrieg galt aggressives Verhalten bei Männern in der Regel als wünschenswert und machte einen Mann begehrenswert und attraktiv.

Ein grundlegender Wandel fand hier nach dem 2. Weltkrieg statt. Die unvorstellbaren Gräueltaten führten zu einer Neubewertung von Aggression, in der man Abstand nahm von der „Kultur der Verherrlichung des Krieges und der Aggression“ und in der die destruktiven Qualitäten von Aggression hervorgehoben wurden. Damit wurde, zum ersten Mal in der Geschichte, Aggression international als Mittel der Konfliktlösung öffentlich geächtet. Dieses hatte auch Einfluss auf die allgemeine Bewertung von Aggression und seither wird in praktisch allen europäischen Wörterbü-

chern und Lexika Aggression als destruktive Aktion definiert.

Zwei Beispiele:

Duden – Das große Fremdwörterbuch. 2003

„**Aggression**: 1. rechtswidriger Angriff auf ein fremdes Staatsgebiet, Angriffskrieg. 2. (Psychol.) a) (affektbedingtes) Angriffsverhalten, feindselige Haltung eines Menschen od. eines Tieres als Reaktion auf eine wirkliche oder vermeintliche Minderung der Macht mit dem Ziel, die eigene Macht zu steigern oder die Macht des Gegners zu mindern; b) feindselig-aggressive Äußerung, Handlung“

Brockhaus, Bibliographisches Institut 2007 (CD-ROM)

„Unter **Aggression** wird ein deutlich erkennbares Verhalten verstanden, dessen Ziel die körperliche oder symbolische Verletzung beziehungsweise Schädigung einer anderen Person, eines Tieres oder auch einer Sache beziehungsweise Institution (Staat, Gesellschaft, Schule) ist. Von der Psychologie wird jedes, vor allem das affektive Angriffsverhalten des Menschen, das auf einen Machtzuwachs des Angreifers und eine Machtminderung des Angegriffenen zielt, als Aggression bezeichnet.“

Heute wird in unserem Kulturkreis Aggression/Gewalt *gesellschaftlich* geächtet: 1948 wurden die „Menschenrechte“ festgeschrieben und die Menschenwürde als universales Mitgift, als angeborenes unantastbares Grundrecht, anerkannt, gleichzeitig wurde die Folter geächtet etc. *Damit sind Normen gesetzt!* Trotzdem erfährt Gewalt in *bestimmten* Sozialräumen auch heute noch hohe Anerkennung, z.B. in Jugendgruppen und einigen politischen und ethnischen Milieus. Und auch heute noch wird „die Zeit totgeschlagen“, indem erlebte Sinnleere und Langeweile mit aggressivem Verhalten „gefüllt“ wird und auch heute noch schlagen frustrierte junge Männer, die ohne sinnvolle Zukunftsperspektiven leben, hemmungslos um sich. Wir alle, Frauen und Männer, kennen Aggression aus dem persönlichen

Erleben sowie aus den Medien. Fachleute sind sich nicht einig darüber, ob gewalttätiges Verhalten zugenommen hat oder ob sich lediglich die Erscheinungsformen geändert haben. In jedem Fall müssen wir davon ausgehen, dass die destruktive Seite des Menschen sehr stark ist, - durch jahrtausendealte Erfahrungen „gut“ gebahnt.

## 2.2 Aggression in Psychologie und Psychotherapie

Auch Aggressionsforscher im psychologischen Feld fanden Konsens in einer gemeinsamen Definition zur Aggression, die Baron folgendermaßen ausdrückte:

(Baron, Richardson 1994, 7)

„**Aggression** ist jegliche Form von Verhalten, die mit dem Ziel verfolgt wird, einem anderen Lebewesen, das motiviert ist, eine derartige Behandlung zu vermeiden, zu schaden oder es zu verletzen.“

In Dorsch Psychologisches Wörterbuch steht (2004) (Auszug):

„**Aggression** (lat. *aggredi* angreifen), eine Klasse von Verhaltensweisen, die mit der Absicht ausgeführt werden, ein Individuum direkt oder indirekt zu schädigen ...“

Bei aller Übereinstimmung im offiziellen Wortgebrauch, im europäischen Völkerrecht und der Psychologieforschung, gibt es jedoch weiterhin keine einheitliche Definition, Klassifikation und Bewertung von Aggression. Harre und Lamb fanden innerhalb von psychologischer und biologischer Fachliteratur 250 verschiedene Definitionen von Aggression (1983). So wird z.B. in der Fachliteratur nicht nach einheitlichen Maßstäben zwischen Assertion/instrumenteller Aggression (meint z.B. Forscherdrang des Kindes, es will sein Spielzeug unbedingt haben), reaktiver Aggression (auf das Erleben von Bedrohung) und feindseliger Aggression (mit Schädigungsabsicht) unterschieden. - In der Psychologie, insbesondere der Humanistischen Psychologie

und Pädagogik, in der Gestalttherapie und der Psychoanalyse wird bis heute von „konstruktiver“, „positiver“ und „kreativer Aggression“ gesprochen. Hier wird Aggression mit etwas Gutem in Verbindung gebracht. Dies macht u.a. verständlicher, warum ein Pfarrer im „Wort zum Tag“ mit Nachdruck zur „aggressionsstarken Liebe“ aufrufen kann und sich der Chefarzt bei einer großen psychotherapeutischen Fortbildungsveranstaltung dafür einsetzt, dass ein Patient endlich lernt „die Bombe hochgehen zu lassen“. Eine erfreuliche Ausnahme liefert neuerdings die sehr lesenswerte Arbeit von Frank und Barbara Staemmler (2008) (siehe auch Besprechung dieses Heft), in der sie Perls' gestalttherapeutische Aggressionstheorie kritisch hinterfragen und neue Theorien und Behandlungsansätze entwerfen. Petzold weist aus Sicht der Integrativen Therapie auf die Notwendigkeit der Unterscheidung zwischen Aggression als destruktivem Verhalten und Assertivität als Durchsetzungsvermögen ohne Zerstörungsabsicht hin (2006).

Die positive Bewertung von Aggression enthält immer eine „Doppelbotschaft“. Das ist dysfunktional, weil es vielfach Verwirrung stiftet, Grenzen verwischt und leicht zu einer Verwechslung von Aggression mit Beherztheit, Selbstbehauptung oder Durchsetzungskraft führt und verhindert, dass Aggression die richtige Wertung erhält. Wir unterstellen Niemandem böswillige, schädigende Absichten, aber drastische Bilder („die Bombe hochgehen lassen“) können auch Angst machen. Viele Menschen haben, gerade weil sie etwas von ihrem zerstörerischen Potential in sich spüren, große Angst, dass sie die Kontrolle verlieren und „explodieren“, „den Kopf verlieren“ oder „ausrasten“ könnten. Sie wissen nicht, wie sie auf angemessene Weise mit ihren aggressiven Impulsen, die oft als innere Spannung und Druck empfunden werden und die manchmal im Gegensatz zu eigenen moralischen Werten stehen, umgehen können. Andere befürchten, dass Gleiches mit Gleichem vergolten wird. Manchmal hilft hier eine Differenzierung und Abgrenzung zur (berechtigten) Wut. In vielen Fällen aber muss systematisch geübt werden die aggressiven Impulse

zu „bändigen“ und „in den Griff“ zu bekommen. Das kann nur in einem kontinuierlichen Prozess geschehen und nicht durch explosive Entladungen.

Bei vielen KollegInnen, insbesondere aber bei Laien, gibt es noch immer die Vorstellung, dass angestaute Aggression durch kathartische Entladung angegangen werden kann (Dampfdruckmodell). Dies ist aber inzwischen durch zahlreiche Forschung widerlegt (Staemmler, Staemmler 2008).

Die Integrative Therapie lehnt grundsätzlich eine positive Sichtweise auf Aggression sowie die Katharsistheorie, ab.

## 2.3 Integrative Sichtweisen zur Aggression

In der Integrativen Therapie werden Aggression und Assertivität unterschieden.

**AGGRESSION**  
**ist immer komplexes destruktives**  
**Verhalten !**  
**Aggression ist mit Gefühlen, Gedanken und**  
**Absichten verbunden !**  
**Aggression hat keine Kontaktfunktion !**

**ASSERTIVITÄT**  
**ist Durchsetzungskraft, Selbstbehauptung,**  
**Standhaftigkeit !**  
**Assertivität ist mit Gefühlen, Gedanken**  
**und Absichten verbunden !**  
**Assertivität ermöglicht Kontakt !**  
**Assertivität hat keine Beschädigung oder**  
**Zerstörung zum Ziel !**

Bei aller Eindeutigkeit in der Definition sind Aggression und Assertivität doch nicht immer leicht zu differenzieren. Hier öffnet sich ein Interpretationsspielraum, der nur durch Kontakt und Kommunikation – durch Sprechen miteinander – zur Klärung und zu gegenseitig-

em Verständnis führen kann. Manchmal entsteht ein schwer zu bewältigendes Dilemma. Es stellt sich die Frage: wie viel Kränkung oder Beschädigung des Anderen nehme ich billigend in Kauf, wenn ich eigene Interessen standhaft vertrete oder wichtige Ziele vehement durchzusetzen versuche?

Petzold betont die Existenz einer aggressiven Seite des Menschen, die sich im Verlaufe der Evolution herausgebildet hat. Der Mensch hat aber durch Prozesse der Kulturbildung das „*allein Biologische*“ überschritten. Menschen haben zu moralischen und ethischen Maßstäben gefunden und Menschen haben auch eine Sehnsucht nach friedlichem Miteinander und Harmonie. Auch das gehört zur Natur des Menschen, wenn auch schwächer ausgeprägt.

Petzold kommt zu folgender Definition (2006) (Auszug):

*„Unter **Aggression** verstehen wir ein genetisch disponiertes, d.h. in evolutionären Lernprozessen wurzelndes, jedoch durch kollektiv-geschichtliche und individuell-biographische Erfahrungen geformtes und deshalb differenziell motiviertes individuelles und/oder grup-pales Verhaltensdispositiv ...“*

Die neurobiologische, sozial- und emotionspsychologische Forschung kann einen positiven Nutzen des *Auslebens* (Katharsiseffekt) von aggressivem Verhalten nicht belegen (Bloem, Moget, Petzold 2004). Im Gegenteil, **aggressives Verhalten fördert und übt aggressives Verhalten und verfestigt Aggressivität als Persönlichkeitseigenschaft**. Dies nehmen wir u.a. in unseren Übungsprogrammen sehr ernst. Das aggressionsbezogene Üben z.B. am Sandsack, lehnen wir ausdrücklich ab.

### 2.3.1 Ethik der „Mitbetroffenheit“ und „engagierten Verantwortung“

(Petzold 1992, S. 509)

In unserer Arbeit beziehen wir eindeutig Stellung:

Alle Gefühle, Gedanken und Vorstellungen sind zunächst erlaubt – auch die destruktiven.	<i>Nicht</i> alles an offenem ausagierendem Verhalten ist erlaubt.
-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

Diese beiden Poster hängen wir bei unserer Arbeit auf und erläutern sie: Durch Therapie werden immer Verhalten und Haltungen von Menschen gezielt beeinflusst. Man kann in der Therapie und Lehrtätigkeit „nicht nicht manipulieren“ aber wir bemühen uns „nach bestem Wissen und Gewissen“ so zu handeln, dass es „vor Menschen mit klarsichtigen Augen und liebevollen Herzen bestehen kann“ (Petzold 1992, S. 514) und wir begründen unser Handeln. Bei diesem Thema geht es uns *nicht* um das Aushandeln von Entscheidungen. Unsere Entscheidung ist eindeutig und klar. Das ist so, obwohl in der Integrativen Therapie als ein wesentliches ethisches Leitziel, das gemeinsame Aushandeln von Zielen durch Therapeut und Patient steht. Als Mitmenschen wissen wir um das Leid, das durch destruktives Verhalten immer wieder entsteht, wir fühlen und leiden mit, sind mit betroffen, sind mit verantwortlich. Inzwischen wissen wir auch, dass wir Menschen uns selbst, mit den heute zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten, ausrotten können, wenn es nicht gelingt, aggressives Tun zu stoppen. Wir sehen es als unsere Verantwortung an, uns für die Unversehrtheit von Menschen (und des ökologischen Lebensraums) und die Entfaltungsmöglichkeiten von Menschen in vertrauensvoller Atmosphäre einzusetzen. Wir unterstellen, dass letztlich alle Menschen Leid nicht wollen. Aus „unterstellter Intersubjektivität“ heraus ist es unser ausdrückliches Ziel, dazu beizutragen, dass Menschen ihr aggressives Potential regulieren und gewaltvorbeugendes Verhalten lernen. Beides zusammen macht Aggressions-regulationskompetenz aus. Ein möglicher Weg zur Regulationskompetenz ist, dass wir in *zeitlich begrenztem* Umfang, in streng *strukturierter* Form und in

*Gemeinschaft* mit Anderen - in der jeder auf die Unversehrtheit von jedem achtet - unsere eigene aggressive Kraft erleben und ins Gespräch bekommen. Die Chance liegt darin, dass wir diese Prozesse als körperliche, gefühlsmäßige und gedankliche Vorgänge und *Möglichkeiten* bewusst erleben. In diesem Zusammenhang sind natürlich auch mörderisch aggressive Vorstellungen zunächst „erlaubt“. Nur was uns bewusst ist, dem können wir achtsame und wache Aufmerksamkeit schenken. Wir können nur die Folgen unseres *bewussten* selbst- und fremdschädigenden Verhaltens empathisch emotional einschätzen und verstehen. Wir können nur dem was uns bewusst ist, mit Willenskraft entgegentreten, nur das können wir bändigen und verändern.

### 3 Aggressionen – Entstehung und Regulation

*Wie ein Ziel nicht aufgestellt wird,  
damit man es verfehle,  
so wenig entsteht das Böse  
von Natur aus in der Welt.*

Epiktet ca. 50 n. Chr.

Es lassen sich unterschiedliche Formen von Aggressionen unterscheiden (Petzold 2006). Sie wurzeln in genetisch disponierten Verhaltensnarrativen, welche durch Umwelteinflüsse verstärkt oder abgeschwächt werden. Interaktionen und Beziehungen spielen hier eine große Rolle.

Verschiedene Forschungsdisziplinen setzen sich mit der Entstehung und Entwicklung von Aggressionen auseinander: die Entwicklungs-, Emotions-, und Sozialpsychologie, die Soziologie, Biologie, Kriminologie und viele andere. Wir gehen im Folgenden auf einige Aspekte aus der Neurobiologie ein.

### 3.1 Neurobiologie

Die Neurobiologie zeigt uns, wie im Gehirn aus sozialen Interaktionen, psychologischen Prozessen mit Gefühlen und Gedanken sowie motorischer Bewegung biologische Veränderungsprozesse entstehen. Außerdem zeigt uns die Neurobiologie die untrennbare Vernetzung und Wechselwirkung von körperlichen, seelischen, geistigen und zentralnervösen Strukturen. Aggression ist eine Aktivierung des Gesamtsystems des Organismus. Die Neurobiologie konnte Vieles, was durch aufmerksame Phänomenbeobachtung schon erkannt war, bestätigen und damit fundieren. Damit ist sie für die gezielte Arbeit mit Menschen von hoher Bedeutung.

Wer viel hasst, wird hässlich, dessen Mimik drückt aus „wessen Geistes Kind er ist“. Gefühlslagen bzw. Stimmungen (Petzold 1992), die über längere Zeit dominieren, finden nicht nur Niederschlag im Denken, sondern drücken sich auch körperlich aus. Dies gilt natürlich nicht nur für die Brutalisierung des Körperausdrucks. Friedrich Schiller schrieb schon vor etwa 200 Jahren, dass eine „schöne Seele“ sich nicht nur geistig, sondern körperlich in der „Anmut“ ausdrücke. – „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“, darauf machte Christian Morgenstern aufmerksam.

Und auch ein *bewusst* eingenommener Gesichtsausdruck, bestimmte Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, können spezifische Gefühlszustände hervorrufen. Ein bekanntes Beispiel ist, dass Menschen sich durch ein bewusst „aufgesetztes“ Lächeln tendenziell gut bzw. wohler fühlen (Strack et al. 1988, Scherer 1996). Das heißt nicht, dass wir auch innerlich froh werden, wenn wir ein freundliches Gesicht „machen“, aber der Gesichtsausdruck kann Gefühle verstärken oder uns überhaupt erst zu bestimmten Gefühlen führen. Antonio R. Damasio war einer der Ersten, der auf die unlösbare Verwobenheit und Wechselwirksamkeit von Körper, Gefühl und Verstand aufmerksam machte (amerik.1994, dt. 1995, 2000). In diesem Sinne hat auch eine aufgerichtete Körperhaltung Einfluss auf die innere Haltung. In entsprechender Weise

wirken hochgezogene Schultern, eingezogener Kopf und runder Rücken und können z.B. körperlicher Ausdruck für Angstgefühle sein. In der Integrativen Therapie ist die Arbeit an willentlich gesteuerter „Veränderung der Nonverbalität“ ein zentrales Anliegen. Ziel ist hier, über eine Veränderung von emotionaler Mimik und Körperhaltung eine emotionale und gesamtorganismische „Umstimmung“ zu erreichen („movement produced information“).

Vielleicht haben Sie als Leserin oder Leser, im Sinne unseres Themas, an dieser Stelle noch einmal Interesse an einem kleinen persönlichen Experiment:

- Ballen Sie beide Hände kräftig zu Fäusten!
- Beißen Sie die Zähne fest auf einander!
- Schieben Sie nach wenigen Sekunden den Unterkiefer nach vorne!
- Atmen Sie kräftig aus und ein und verbleiben Sie über zwei bis drei Atemzüge lang in dieser Körperhaltung!
- Wie verändert sich tendenziell Ihre Gefühlslage?

In den letzten Jahren haben die Spiegelneuronen große Beachtung erfahren. Sie wurden von Rizzolatti und Kollegen im handlungssteuernden motorischen System entdeckt. Sie spielen eine große Rolle beim Entstehen von sich differenzierenden Mustern und Intensitäten von Aggressionen. Wir können ihre Funktionsweisen aber auch nutzen beim Üben von gesünderen und sozialverträglichen Verhaltensweisen. Spiegelneuronen werden auf der Basis von *eigenen, früheren* Erfahrungen aktiviert und zwar, wenn wir Handlungen anderer Menschen (bzw. von lebendigen Wesen) sehen, z.B. eine Schlägerei, oder wenn wir das für eine bestimmte Handlung typische Geräusch hören. Spiegelneuronen können auch bei eigenen mentalen Vorstellungen aktiviert werden und insbesondere reagieren sie bei simultaner Imitation/Synchronisierung. Inzwischen vermuten einige Forscher, dass sie

auch bei *miterlebten Gefühlen und Empfindungen* wie z.B. Hass oder Stress Resonanzvorgänge ermöglichen und somit „Ansteckung“ bewirken. Sie sind für Intuition und Empathie bedeutsam. Sehen wir z.B. eine aggressive Handlung, werden unmittelbar über die Wahrnehmungsrezeptoren die für diese Handlung zuständigen *eigenen* Hirnregionen aktiviert. Das Schnellerkennungssystem des Gehirns erkennt in Bruchteilen von Sekunden zuerst unbewusst, danach teilweise auch bewusst, was der Andere fühlt und tut und welche Absichten er hat. Nach Bauer (2005) ist so ein persönlicher Interpretationsprozess in Gang gekommen. Er spricht von Aktivierung der Handlungsneuronen (spezialisierte Spiegelneuronen), die zu einer automatischen, spontanen, spiegelgleichen affektiven Ansteckung geführt haben. Dieser „Ansteckung“ sind wir aber nicht ausgeliefert, nämlich dann nicht, wenn wir auch andere alternative Reaktionsweisen im „Neuronenprogramm“ haben. Die meisten Erwachsenen brauchen für die Ausführung einer Aktion der Bewegungsneuronen eine Motivation. Im Bewusstwerden der eigenen Resonanz können wir uns willentlich auch für eine andere emotionale Lage und eine andere motorische Handlung entscheiden, die sich von dem wahrgenommenen Vor-Bild unterscheidet. Man nimmt an, dass die Bewegungsneuronen, die für die motorische Ausführung zuständig sind, ein bisschen langsamer arbeiten als die Handlungsneuronen und deshalb durch eine Willensentscheidung gestoppt werden können. D.h. der bewusste Wille kann entscheiden, ob der bereits eingeleitete Handlungsimpuls tatsächlich ausgeführt wird (Hüther 2005 a) oder ob die Motivation für eine andere Handlungsoption stärker ist.

Unsere Arbeit zielt auf Verhaltensänderung bzw. auf das Lernen von Neuem (s. Abb.1). Auf der Basis von genetisch angelegten und stammesgeschichtlich sehr alten Systemen des Gehirns (evolutionärer kollektiver und individueller Pool), verändern sich Hirnstrukturen durch *persönliche Erfahrungen*. Eine neue Erfahrung verändert Hirnstrukturen und bildet damit auf der biologischen Ebene die Voraus-

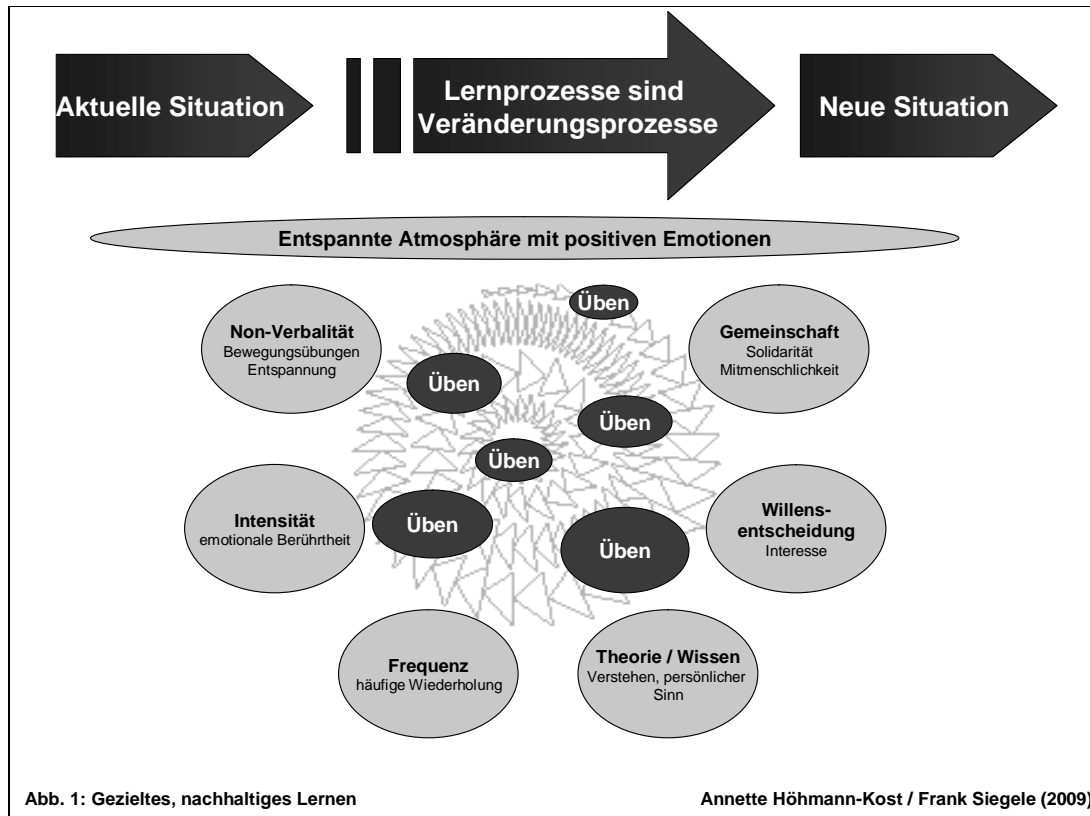
setzung für ein potentiell neues Handlungsprogramm. Das menschliche Gehirn hat prinzipiell eine hohe Plastizität und ist in hohem Maße *erfahrungs- und nutzungsabhängig*. Es lernt und verändert sich über die gesamte Lebensspanne hinweg. Je nach Qualität der körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Erfahrungen formt sich ein spezifisches neuronales Muster. Dieses Muster prägt sich umso deutlicher aus,

- **je früher** es während der Kindheit und Jugend etabliert wird und wenn es
- **über längere Zeiträume regelmäßig** aktiviert wird. Was durch häufige Nutzung häufig aktiviert wird, wird auch intensiv gebahnt. Das begründet den Sinn von regelmäßigem Üben.
- Zusätzlich wird auch all das intensiv abgespeichert/gebahnt, was mit **hoher emotionaler Intensität** verbunden ist. Weiterhin bewirkt auch das
- **eigene aktive Tun** eine intensive Veränderung der neuronalen Verschaltungsmuster und dies gilt insbesondere für motorische Aktivitäten. Auf diese Weise wirken unsere Bewegungsübungen.
- Ein weiterer Aspekt ist der Einfluss **anderer Menschen**. Menschen können für andere Menschen sehr starke motivationale Impulse in Gang setzen. Die im Zusammensein gemachten Erfahrungen beeinflussen die Entwicklung unseres Bewusstseins und Willens und finden ebenfalls ihren neurobiologischen Niederschlag (Hüther 1997, 2005 a u. b, 2006).

**Abb. 1 Legende:** (Sie finden diese Legende mit Farbbild auch im Mittelteil auf Seite 23).

Die Graphik zeigt, welche Faktoren im Kontext von Erwachsenenbildung und Therapie für sinnvolles, nachhaltiges Lernen bzw. Verhaltensänderungen bedeutsam sind. – Eine **entspannte Atmosphäre mit positiven Emotionen** fördert emotionale Sicherheit. Dies ist die beste Grundlage für nachhaltiges Lernen. Weiterhin ist das **Üben** auf der **non-verbalen Ebene** notwendig. Hierzu gehören das emotionale Modellieren der Mimik, Spannungsre-

zu nachhaltigen Effekten. - Es braucht Interaktionen mit **anderen Menschen**, die eine Passung schaffen im Denken, Fühlen und Handeln sowie in der gegenseitigen Bestätigung. Nicht zuletzt brauchen wir den Anderen als Partner, um neue Erfahrungen machen zu können. - Für gezielte und bewusst gewollte Verhaltensänderungen braucht es Interesse für das Neue, sowie die entsprechenden **Willensentscheidungen**, deren Umsetzung und Durchhalten. Weiterhin ist **Wissen** notwendig um Hintergründe und Zusammenhänge ver-



gulation (um von einer Stressphysiologie zu einer gesunden Wohlfühlphysiologie zu kommen), sowie alle Bewegungsübungen. Da der sensumotorische Bereich neuronal nicht so komplex ist, kann hier die Wirkung und Selbstwirksamkeit schon in kurz- und mittelfristigen Übungsprogrammen erfahren werden. - Außerdem ist die **Intensität** der emotionalen Berührtheit bedeutsam. Nur *das* aktiviert die Nervenzellen ausreichend und führt

stehen zu können. Um einen wirklichen Effekt zu erzielen, braucht es schließlich eine **hohe Übungsfrequenz**. Es braucht häufiges Üben, indem motorische Bahnung, mentale und interpersonale Bahnung miteinander verankert werden bzw. sich synchronisieren. Der Erfolg hängt vom Zusammenwirken all dieser Maßnahmen ab!

### 3.2 Entwicklung über die gesamte Lebensspanne - eine zentrale Position der Integrativen Therapie

*Wenn Leute dir sagen  
„Kümmere dich nicht / soviel / um dich selbst“  
dann sieh dir / die Leute an / die dir das sagen:*

*An ihnen kannst du erkennen / wie das ist  
wenn einer / sich nicht genug / um sich selbst /  
gekümmert hat.*

Erich Fried (1985) \*

Eine Theorie des lebendigen Menschen muss komplex sein, weil der Mensch als ein biopsychosoziales Wesen in einem ökologischen Kontext selbst komplex ist. So verstehen wir auch aktuelle aggressive Impulse immer als komplexes destruktives Verhalten im Gesamtverlauf von **Vergangenem** und **Gegenwärtigem** und der auf die **Zukunft** bezogenen Motivation bzw. Zielvorstellung. Die Integrative Therapie – und in dieser die Integrative Aggressionstheorie – stützt sich auf:

- eine **philosophische** Perspektive, die Aggression als anthropologische Größe betrachtet,
- eine **biologische** Perspektive, die Aggressionsprozesse unter evolutionsbiologischer, neurowissenschaftlicher und psychophysiologischer Sichtweise zu verstehen sucht,
- eine **psychologische** Perspektive, die das Thema Aggression aus **sozial-** und entwicklungspsychologischer Perspektive sowie aus der Sicht der Kognitionswissenschaft und der Emotionspsychologie betrachtet
- und eine **soziokulturelle** Perspektive, die die sozialen und kulturellen Werte, Normen und Praxen in den Blick nimmt.

In diesem Zusammenhang ist eine zentrale Position Integrativer Sichtweise bedeutsam: Wir gehen von einer Entwicklung über die *gesamte Lebensspanne* aus, in der die oben genannten Aspekte ihren Niederschlag finden.

Unsere Grundannahme ist dabei: Die Persönlichkeit des Menschen wird geprägt durch die Gesamtheit aller:

- **positiven Erfahrungen,**
- **negativen Erfahrungen**
- **und Mangel Erfahrungen.**

Leider hat sich gezeigt, dass aggressives Verhalten in hohem Maße zeitstabil ist. Kinder, die schon im Vorschulalter als aggressiv auffallen, bleiben es häufig ein Leben lang, wenn nicht *umfassende* Gegenmaßnahmen getroffen werden. Es bedarf erheblicher Anstrengung, um die Aggression zu „bezähmen“. Umfassende Maßnahmen heißt aus Integrativer Sicht, ein mittel- bis langfristiges Umlernen der „eingeschliffenen Muster“ auf der somatomotorischen, emotionalen, kognitiven und volitiven Ebene. Fundierte Präventionsmaßnahmen sollten deshalb in der Kindheit ansetzen (Cierpka 2005). Die gute Botschaft heißt trotz alledem: Entwicklung von Kindern und Erwachsenen kann nachreifen!

Deshalb kann ein „Entwicklungsschicksal“ (\*) auch nicht als Entschuldigung für jegliches aggressives Verhalten im Erwachsenenalter gelten. Jeder Erwachsene hat zumindest teilweise Einfluss darauf, wie er sein Leben leben will, in welche Situationen er sich begeben will, mit welchen Menschen er zusammen sein will *und* er kann sich für gezielte Maßnahmen entscheiden, die aggressive Entgleisungen verringern oder gänzlich verhindern.

Situative **Aggression** ist ein zeitlich begrenzter Zustand spezifischer, psychophysiologischer Erregung (allerdings nicht bei zweckrationalem Kalkül), der von äußeren und inneren Schlüsselreizen ausgelöst werden kann und der normalerweise schnell wieder abklingt. Der Affekt „zündet“ und „erlischt“ nach einiger Zeit. Ist der Affekt allerdings verbunden mit höheren kognitiven Funktionen bzw. Werten, Meinungen oder Glaubenssystemen, ist er leichter reaktivierbar (z.B. Ausländerhass, Angst vor dem Islam, Hakenkreuz, aber auch in Paarbeziehungen z.B. das Vorurteil: „Ich weiß doch, dass du mich immer demütigen willst!“). Bei fortwährender

Stimulierung bzw. Überstimulierung kommt es zu einer psychophysiologischen Sensitivierung und Stressphysiologie, die schon bei geringfügiger Außen- oder Innenstimulierung aggressives Verhalten auslösen kann (Petzold 2003). Diese Menschen sind in pathologischer Weise hypersensitiviert und kommen äußerst leicht in „Hyperarousal“. Es ist sehr schwer, solche Zustände allein kognitiv zu kontrollieren. Es liegt ein Mangel an selbstregulierenden Fähigkeiten vor, der natürlich durch sozialen Druck, Erschöpfung und andere Faktoren *in* der Situation, begünstigt werden kann.

Petzold macht uns aber auch immer wieder darauf aufmerksam, dass Menschen auf Grund der Exzentrizität (Plessner) die Möglichkeit der Distanznahme haben. Wir können geistig-seelisch, zeitlich und physisch Abstand nehmen von Situationen und auch von uns selbst. In der Integrativen Therapie gehen wir davon aus, dass Erwachsene als Einzelne und gemeinsam mit Anderen Verantwortung für ihr Tun haben und sich um selbstregulierende Fähigkeiten bemühen müssen, um nicht andere Menschen zu beschädigen. Die Tatsache der Exzentrizität bietet somit auch eine Chance der Verantwortbarkeit, ja der Verpflichtung zur Verantwortung (Levinas). Menschen können auf Grund von *Bewusstsein* die Aggression als solche erkennen, sie in ihrer Qualität erleben, emotional bewerten, kognitiv einschätzen und zumeist auch ihre Folgen antizipieren. Das kann zu Entscheidungen führen, zum „Guten wie zum Bösen“. Entscheidungen sind Festlegungen des Willens. Ich habe etwas erkannt und erkenne die Wichtigkeit an! Diese *Entscheidung*, die ethisch zu verantworten ist, müssen wir mit Kraft *umsetzen* und eventuell gegen Widerstände *durchhalten*. Oft wird Willensarbeit notwendig (Petzold, Sieper 2007). Hier liegt der entscheidende Punkt, der mitbestimmt, ob sich das persönliche und gruppale aggressive Potential stabilisiert und erweitert oder ob wir bewusst an Veränderungen arbeiten und die Kompetenzen für ein sozialverträgliches friedliches Miteinander fördern wollen. Die Integrative Therapie vertritt hier eine „desillusionierte Anthropologie“, die aber aus „engagierter Verantwor-

tung“ und „Freude am Lebendigen“ hoffnungsvolle Perspektiven entwickeln kann (Otte 2002). Es gibt Gründe für Hoffnung, weil wir als Einzelne und in Gemeinschaft die Fähigkeit haben, zerstörerisches Handeln zu stoppen und mit Besonnenheit, Vernunft und gutem Willen zu handeln (Petzold 2006).

### 3.3 Komplexes Lernen durch Multimodalität und Methodenintegration

Aggressives Verhalten ist immer eine Aktivierung des Gesamtorganismus. Ist unser Ziel Weiterentwicklung des Vorhandenen zu etwas Neuem, benötigen wir auch Maßnahmen, die den gesamten Mensch ansprechen.

Die nachhaltigsten Verhaltensänderungen geschehen durch „komplexes Erfahrungslernen“. Komplex im Sinne des Integrativen Ansatzes meint:

**Lernen auf allen Leib-Ebenen** (Sieper 2001):

- Auf der **körperlich-physiologischen** Ebene: neue Bewegungs- und Reaktionsmuster, Kraft, Ausdauer; Spannungsregulation: Entspannungs- und Anspannungsfähigkeit.
- auf der **psychisch-emotionalen** Ebene: Regulation des Affektlebens, emotionale Differenzierung, um das Wesentliche zu erfassen,
- auf der **kognitiv-geistigen** Ebene: Selbsterforschung, bewusstes Aufnehmen von Wissensstoff, Erkennen von Zusammenhängen,
- auf der **volitiven** Ebene: Willensakte, (gute) Entscheidungen treffen, Umsetzungskraft, Ausdauer und Durchhaltevermögen; Überwindung von Schwächen und Verzagttheit,
- auf der **sozial-interaktiven** Ebene: Gegenseitiges Anregen (Modelllernen), Kommunikation, Solidarität und Achtsamkeit für Andere, Zuverlässigkeit, Sorge um Schwächere und Hilfsbedürftige

- und auf der **ethischen** Ebene: Auseinandersetzung mit Werten, Kultivierung von Tugenden, ethisch fundierte Alltagspraxis, Engagement für Frieden und Gerechtigkeit.

Lernprozesse solcher Art sind multimodal (Petzold, Brühlmann-Jecklin 2007). In der Integrativen Therapie ist damit ein *absichtsvolles Zusammenwirken* von Verschiedenem gemeint: das Zusammenwirken der oben genannten Ebenen, von Funktionalem und Erlebnisorientiertem, von Entspannendem und Aktivierendem, von Verbalem und Nonverbalem, von Konfliktzentriertem und Ressourcenorientiertem, von Persönlichem und Gemeinschaftlichem etc.

Zusätzlich kommen auch unterschiedliche Methoden zur Wirkung: Behaviorale Therapie, Bewegungstherapie, Entspannungsmethoden, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Kommunikationstraining, Kunst- und Kreativitätstherapie, Sozialtherapie etc. In diesem Zusammenspiel aller Elemente und Kräfte werden Menschen emotional berührt, sie verstehen Zusammenhänge sowie den übergeordneten und ihren persönlichen Sinn. Etwas wahrhaft Neues, im Sinne von bewusst gewollter Verhaltensänderung, kann hier seinen Anfang nehmen. Zur vollen Wirkung kommt es allerdings erst durch das notwendige, regelmäßige, systematische Üben. Erst, wenn auch das Neue üblich geworden ist, ist es auch neurobiologisch stabil gebahnt, steht zuverlässig zur Verfügung und hat zu einer nachhaltigen Umstimmung, Neuorientierung und Verhaltensänderung des Gesamtorganismus Mensch geführt. So können wir sagen, unser Ziel ist:

- einerseits die spontane friedliche Reaktion im Sinne von Moreno, der sagte: „Spontanität ist eine neue Reaktion auf eine alte Situation oder eine angemessene Reaktion auf eine neue Situation“ (1953, S.336)
- und andererseits Auseinandersetzungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und couragiertes Eintreten für sich und Andere – Mut und Zivilcourage.

## 4 Die Praxis in unseren Seminaren

*Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.  
Hört man damit auf, treibt man zurück.*

Laotse

### 4.1 Entspannte Atmosphäre und Vertrauen

*Emotionale Sicherheit* ist laut Hüther (2008) die Voraussetzung für positive Neubildungs- und Stabilisierungsprozesse neuronaler Netzwerke, - natürlich über einen längeren Zeitraum.

In unseren Seminaren ist die Stimmung anfangs in der Regel erwartungsvoll, ängstlich, angespannt. Jeder weiß, das Thema Aggression ist schwierig!

Mit gezielten Interventionen versuchen wir hier entgegenzuwirken, um eine *entspannte Atmosphäre* und *gegenseitiges Vertrauen* zu fördern.

In der Mitte des Raumes steht ein farbenfroher Blumenstrauß!

Wir beginnen mit Lockerungs- und Entspannungsübungen im Gehen. Auf diese Weise erleben sich die Teilnehmer von Anfang an in Bewegung, sie begegnen sich auf Augenhöhe und es „darf“ auch gelacht werden. Dem schließen sich laute, strukturierte Stimm- und Atemübungen an. Schon hier löst sich die erste Gehemmtheit und gleichzeitig bahnen wir den selbstverständlichen Einsatz der eigenen Stimme, den wir bei späteren Übungen brauchen.

Wenn wir die Teilnehmer an *dieser* Stelle bitten, die Atmosphäre im Raum und die persönliche Befindlichkeit zu beschreiben, so wird sie überwiegend als erwartungsvoll, gut und entspannt erlebt.