

Christine Gräff

Die verlorene Aggression – Therapeutische Arbeit mit KBT bei aggressionsgehemmten Menschen

Lost aggression – KBT applied in therapy of aggression-inhibited people

Zusammenfassung

Viele Menschen sind nicht in der Lage, einen Konflikt offen auszutragen, und meiden deshalb Auseinandersetzungen. Hinzu kommt die Angst, sie würden die Beziehung zerstören, wenn sie von der Freiheit, offen ihre Meinung zu sagen, Gebrauch machen. Um mit Affekten gut umgehen zu können, ist es wichtig, sich der eigenen Aggressionsäußerungen bewusst zu werden. Aggressionsgehemmte Menschen finden in der KBT ein weites Übungsfeld, auf dem sie über Wahrnehmung und Bewegung an ihre Ausdruckskraft kommen und heftige Gefühle kanalisieren können.

Schlüsselwörter

körperorientierte Psychotherapie – Aggressionshemmung – Wehrlosigkeit – Ausdrucksmöglichkeit – Handlungskompetenz

Summary

Since many people are not trained in deciding conflicts, they shy away from open discussions with their conflict partners. They also fear to destroy their mutual partnership by using their freedom to say their opinion openly. Managing emotional impulses makes it necessary to become aware of one's own manifestations of aggression. KBT offers to aggression-inhibited people a wide training ground to discover their power of expression through awareness and movement and to channel vigorous feelings.

Keywords

body-oriented psychotherapy – aggression-inhibition – defencelessness – ways of expression – competence of action

„Ist es ein Verlust oder ein Gewinn, wenn die Aggression verloren gegangen ist?“, fragte ein Teilnehmer zu Beginn eines Seminars, das mit gleichnamigem Titel ausgeschrieben war.

So wenig eindeutig die Frage beantwortet werden kann, so schnell führt sie mitten in die Thematik. Was sich bei einem Kind, das sich in seinen Aggressionsäußerungen zurücknehmen musste, nachteilig auf die Entwicklung auswirkt, kann ihm andererseits sein Überleben sichern. Dem Erwachsenen, der nicht gelernt hat, sich anzunähern, etwas zu ergreifen oder in Besitz zu nehmen, gereicht es nicht zum Vorteil, wenn er in einer seiner wichtigsten Lebensäußerungen beschnitten wurde. Die Zurückhaltung blockiert das „ad gredere“, ein Hinausschreiten und Hinausgreifen in die Welt, in friedlicher und konstruktiver Absicht, wie es der ursprünglichen Bedeutung der Aggression zukommt. Dem widerspricht das übliche Verständnis von Aggression, unter der man mehr eine feindliche Annäherung versteht.

In der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), die ich praktiziere und den Falldarstellungen zu Grunde lege, nimmt das Sichannähern und Distanzieren einen wichtigen Platz ein. In diesem körperorientierten psychotherapeutischen Verfahren geht es um einen umfassenden Bezug zu sich selbst und der Welt, in der wir handeln. Wir beabsichtigen Körperer-

leben und Sinneserfahrungen, ein Empfinden für den Raum, der uns umgibt, ein Gespür für den Boden, der uns trägt, auf dem wir stehen und gehen, und letztendlich ein Gefühl für Mensch und Ding zu entwickeln. Es geht um das Verhältnis zur Zeit, aber auch darum, uns in Beziehungen wahrzunehmen und zu bewegen, sie mit unserer Energie beleben und vice versa Energien daraus beziehen zu können.

Seit einigen Jahren führen wir Seminare durch, die unter den Titeln „Die verlorene Aggression“ oder „Von der destruktiven zur konstruktiven Aggression“ ausgeschrieben sind. Es melden sich nicht die Gewalttätigen dazu an, sondern aggressionsgehemmte Menschen, die für ihre Affekte wie Wut, Hass, Neid und Ärger über keine adäquaten Äußerungsmöglichkeiten verfügen. Meine besten Lehrmeister wurden die Seminarteilnehmer und Patienten. Von ihnen erfuhr ich das Leid, wenn diese bedrängenden Gefühle ihre Gemüter in Beschlag genommen haben. Emotionen, die da sind, die es aber eigentlich gar nicht geben dürfte, weswegen sich ein Abgrund von Schuld und Scham auftut, der lähmend wirkt. Wie sehr eine Patientin in der Entfaltung ihrer Handlungskompetenzen eingeschränkt wurde, wird in folgendem Beispiel deutlich. Als ich Frau N. mit den KBT-Gegenständen in meiner Praxis vertraut machen wollte und sie aufforderte, die Materialien

nicht nur mit den Augen zu betrachten, sondern sie auch anzufassen, verschränkte sie die Hände hinter ihrem Rücken, machte eine verneinende Kopfbewegung und blieb wie angewurzelt stehen. Meiner Frage, was in ihr gerade vorgehe, blieb sie verschlossen. Erst als ich ihr einen auf der Heizung gewärmten Stein reichte, griff sie zu, bewegte ihn in ihren Händen und betrachtete aufmerksam seine Maserung. Das Bild, das sie bot, wiederholte sich jedes Mal, wenn ich sie dazu aufforderte, KBT-Gegenstände für eine Gestaltung auszuwählen. Dagegen zögerte sie keinen Augenblick, wenn ich ihr die Dinge reichte. Der Grund für ihre Zurückhaltung waren die Schläge der Mutter auf ihre Hände, wenn sie sich etwas nahm oder anfasste, wozu sie keine explizite Erlaubnis erhalten hatte. An den eng am Körper gehaltenen Armen wurde sichtbar, dass die Kindheitserfahrungen in ihrem Erwachsenenleben zu weitreichenden Folgen geführt haben. Die Hinwendung zu anderen Menschen und zu den Dingen stellt die unerlässliche Voraussetzung für den Reifungsprozess dar. Sich selbst etwas nehmen durfte sie nicht. Und auch heute noch wartet das Kind in ihr, bis man ihm gibt, und wird zur Anklägerin dafür, dass es nie das Richtige war, was ihm offeriert wurde. In der weiteren Entwicklung versagte sie in mehrfacher Hinsicht in ihrer Lebensgestaltung, die von Hoffnungslosigkeit und fehlender Zukunftsperspektive geprägt war. Sie gab das Bild einer an Hunger Leidenden ab – wie eine, die am gedeckten Tisch sitzt und sich dennoch nichts nehmen kann. Da sie sich nicht in der Lage sah, selbst ihre wenigen eigenen Impulse durchzusetzen, konnte sie auch nicht verstehen, warum ihre Umgebung oft so ärgerlich auf sie reagierte. Wieso erregte sie Aufsehen, so fragte sie sich, wenn sie sich sowieso nichts nimmt und schon gar niemandem etwas wegnimmt? Mit zunehmender Bewusstheit, wie sehr sie um elementare Lernschritte in ihrer Kindheit betrogen worden war, kam mit dem Zorn auch das Gefühl für ihr kindliches Verhalten, das ihre Umgebung veranlasste, sie als erwachsene Frau noch „füttern“ zu müssen.

In der Gegenübertragung bemerkte ich an meiner Ungeduld und Gereiztheit ein Verständnis für die Reaktionen ihrer Umgebung. Das passive Verhalten der Patientin löste eine latent aggressive Stimmung zwischen uns aus und ließ mich manchmal an ihrem Widerstand verzweifeln.

In den Therapiestunden übten wir, den Arm auf ein Ziel gerichtet auszustrecken, dann einen Gegenstand zu ergreifen und diesen zu sich herzuholen. Eine Zeit lang blieb ihr Ellbogen noch leicht gebeugt, bis sie es wagte, diesen ganz auszustrecken. Es kostete sie anfangs große Mühe, sich körperlich in den Zwischenraum von Mensch und Ding hineinzubewegen, auch wenn es nur ihr ausgestreckter Arm war. Im weiteren Verlauf hieß unser Thema „Geben und nehmen“. Auch jetzt sollte sie den Weg spürend mitverfolgen, wenn ihr ausgestreckter Arm den Ball in meine offenen Hände legte. Nur zögernd holte sie ihn auch da wieder ab. Das „Spiel“ gestaltete sich für sie lustvoll, als auch ich zu ihr hinübergriff und ihr den Ball wegnahm. Mit Erleichterung stellte ich fest, wie meine leicht aggressiv gefärbte Bewegung in ihr Blockaden löste und im Nachhinein der Ball selbstverständlicher als zuvor zwischen uns hin- und herging. Das eröffnete ihr eine Art Erlaubnis, sich „einfach“ zu nehmen, was da ist.

Die wichtigste Arbeit mit der Patientin bestand darin, sie dafür zu sensibilisieren, auf welche Weise sie sich behinderte, und sie anzuregen, sich Zeit zum Nachspüren zu „nehmen“. Aggressionsgehemmte Menschen kennen ihre Bedürfnisse häufig gar nicht. Als Kinder sind sie zu früh in der Befriedigung ihrer Bedürfnisse beschnitten worden. Angepasst an Lebensbedingungen haben sie gelernt, die Wünsche der Bezugsperson zu erspüren. Der Verlust hat sie stark im Ertragen, Anpassen, Verzichten und im Sichzurückstellen gemacht. Die Wünsche der anderen sind zu den ihren geworden und können nur schwer von den eigenen unterschieden werden. In der Arbeit mit Seminarteilnehmern und Patienten haben sich folgende Schwerpunkte ergeben:

- erspüren lernen, auf welche Weise sich die eigenen Aggressionen ausdrücken;
- wie man verhindert, dass der Affekt zum Ausdruck kommt;
- wie und wo sich begleitende Reaktionen im Körper abspielen, z. B. wenn Wut aufsteigt;
- wie man selbst kränkt und sich der eigenen Bewältigungsstrategien bewusst werden, wenn man gekränkt wird.

Wir alle kennen die Ängste, Gefühle könnten uns überfluten und zu Handlungen führen, die sich auf uns selbst und das Gegenüber zerstörerisch auswirken. Aggressionsgehemmte Menschen sind von der Sorge geplagt, die Kontrolle über sich zu verlieren. Unter welchem Druck sie stehen, diese mörderische Kraft nicht zur Wirkung kommen zu lassen, wird an den Phantasien deutlich, wie sie dem Widersacher in ihrem Zorn begegnen oder ihm gezielt etwas antun würden. Der übliche Weg ist, die Gefühle zurückzudrängen oder sie auf andere Menschen zu projizieren: die Partnerin, das Kind, den Untergebenen oder den Staat. Finden sie keinen Freund, der zuhört, oder einen Therapeuten, der behilflich ist, sich dem Frust zu stellen, bleiben die Reaktionen oft unbewusste Vorgänge. Hass und Ärger werden in sich hineingefressen oder durch übermäßige Nahrungszufuhr, Alkohol- oder Zigarettenkonsum betäubt. Dieses autoaggressive Vorgehen ist immer eine Notlösung, mit der inneren Bedrängnis umzugehen. Wer sagt uns im späteren Leben, dass diese heftigen Gefühle „normal“ sind, wenn „lieb sein“ die vorgegebene Verhaltensform war? Ist es nicht ein Urbedürfnis, sich in familiärer Loyalität und mit christlichen Moralvorstellungen verbunden zu wissen und einem Menschenbild zu folgen, das frei von all den entgegengesetzten Gefühlen ist, die einen in Beschlag nehmen? In einem meiner Seminare fiel mir eine Teilnehmerin wegen ihres angepassten, kontaktarmen Verhaltens auf.

Darauf von mir angesprochen, sagte sie: „Ich habe gehofft, dass du mich **entdeckst**, denn aus eigener Kraft hätte ich es nicht geschafft anzusprechen, wie schlecht es mir geht.“ Wie viele Menschen in unserer Umgebung denken wohl so? Bei wie vielen verbirgt sich hinter der Zurückhaltung ein Pulverfass, das unter großer Anstrengung verschlossen gehalten wird? Nicht erst seit dem Massaker in Erfurt vor 5 Jahren, als ein Schüler 16 Menschen, Lehrer wie Schüler, in der Schule erschossen hat, wird deutlich, wie **Unauffälligkeit** in der Kategorie von auffälligem Verhalten gesehen werden muss. Der Täter hatte im Geheimen seine Pläne geschmiedet, und niemand wusste um seine Not, wie es wirklich um ihn stand.

„Es gibt keinen Schutz als den, dass wir aufeinander achten“, schrieb die Berliner Zeitung nach dem Erfurter Unglück. Die Entwicklung einer präzisen Wahrnehmung, wo und auf welche Weise sich Affekte verkörpern, ist einer der therapeutischen Schritte im Umgang mit Aggressionen (Gräff, 2008). Die Wut sitzt nicht nur im Bauch und der Neid nicht nur in der Galle. Die Begleiterscheinungen heftiger Gefühle können sich in unterschiedlichen Körperbereichen niederschlagen, z. B. Spannungen, Schmerz, Druck, Müdigkeit, Zittern oder Schwäche.

Der Umgang mit Aggressionen ist eng verbunden mit einer klar umrissenen Ich-Vorstellung und einer besseren Selbsteinschätzung. Viele Menschen betreten gänzlich fremdes Terrain, wenn sie ihre Gefühle im Körper orten sollen. Beschreiben zu können, wie ihr Körper auf Gefühle reagiert und was in der eigenen Wahrnehmung dabei geschieht, setzt eine gewisse Übungszeit voraus. Durch die Umleitung der Affekte in den Körper beabsichtigen wir, sie zu materialisieren, um sie auf diese Weise besser handhaben zu lernen. Mit „Handhaben der Affekte“ meine ich, über den fühlbar-fassbaren muskulären Zustand Einfluss auf die Erregung zu nehmen. Das ist nicht so einfach, denn nichts geht so schnell wie die Handlung, in der man – außer sich vor Wut – einen Zustand herbeigeführt hat, der eine Minute später nicht mehr zu verantworten ist. Von derartigen latenten Kämpfen um ein adäquates Verhalten können sicher viele berichten und sich fragen, ob sie selbst über die Mittel verfügen, angemessen mit Aggressionsäußerungen umzugehen. Durch Stanley Keleman (1990), der uns auf dem Gebiet der Verkörperung von Gefühlen eine reichhaltige Literatur hinterlassen hat, wurde ich angeregt, eine Vorgehensweise zu entwickeln, Männern und Frauen zu helfen, Zugang zu ihren Fähigkeiten zu finden, um sich körperlich zu konditionieren, sich zu äußern, auszudrücken, und dies in vertretbarem, in nicht destruktivem Sinne.

Beispiel

Berichtet jemand über eine Situation, die ihn wütend macht, lasse ich ihn nachspüren, wo die Wut im Körper sitzt, und die körperliche Reaktion beschreiben. Erscheint sie z.B. als Druck auf der Brust, lasse ich ihn die Augen schließen, den Druck verstärken und den Zustand halten, ohne dabei zu sprechen. Nach einer Weile bitte ich den Betreffenden, die Spannung nur ganz wenig herunterzudimmen und wieder einen Stopp einzulegen. Auf drei Etappen verteilt, wiederhole ich den gleichen Vorgang. Zum Schluss soll so viel wie möglich aufgelöst werden, die Augen werden geöffnet, und der Übende wird aufgefordert, sich vom bisherigen Platz zu entfernen.

Das Verlassen des Platzes hat die Wirkung, aus einer eventuellen Starre oder Lähmung wieder in Bewegung zu kommen. Den beschriebenen Vorgang wiederhole ich meist 2- bis 3-mal, denn oft bringt erst die Wiederholung den erwünschten Erfolg. Je besser ich meine Reaktionen kenne und spüre, wenn Zorn aufsteigt, desto schneller kann ich mich konditionieren, um nicht von einer Zerstörungskraft oder „ohnmächtigen Wut“ ergriffen zu werden, die mich lähmt.

Dazu wieder ein Fallbeispiel aus der Praxis

Andrea, eine Frau mittleren Alters, bat mich um Mithilfe bei der Suche nach einem adäquaten Verhalten gegenüber ihrem Partner. War sie sein liebes, verständnisvolles Weibchen, ging alles gut. Ärgerte sie sich aber über ihn und wollte ihm sagen, was ihr missfiel, ließ er sie stehen, ging weg und verschanzte sich hinter der Macht der Averbalität. „Jedes Mal bin ich wie gelähmt“, sagte sie. Bei ihrem Bericht stand sie mit geballten Fäusten und angewinkelten Armen vor mir. Für kurze Zeit ließ ich sie die Bewegung einfrieren und spüren, was dabei in ihrem Körper passierte. „Alles ist zusammengezogen, ich kann kaum atmen, es zerreißt mich fast!“ Als sie unter meiner Anleitung, wie oben beschrieben, den Spannungszustand wieder aufgelöst hatte, ließ ich sie einen Pezziball an die Wand werfen. Ihre Würfe waren schwach und alles Zureden, kräftiger zu werfen, blieb fruchtlos. Unter Tränen sagte sie, dass sie ihm ja nicht wehtun möchte. Wie sich herausstellte, hatte sie symbolisch ihren Partner an die Wand gestellt, wie sie es aus früheren gestalttherapeutischen Sitzungen kannte. Nachdem ich ihr deutlich gemacht hatte, dass dies eine Wand und nicht ihr Partner sei, wurden die Würfe stärker und ihr Atem tiefer. Mit kleinen Zwischenpausen konnte sie sich immer noch steigern und Spaß an ihrer Kraft und dem Knall bekommen, den der Ball durch seinen Aufprall auf die Wand und ihren Händen auslöste. „Ja, das klingt toll, und es tut mir gut, so meine Energie zu spüren“, tönte sie lautstark.

Die Angst, ihr Partner könne, wenn sie ihrem Ärger Luft macht, dies mit Liebesentzug oder Trennung quittieren, versetzte sie in den Zustand ohnmächtiger Wut. Angst kontrollierte ihre Beziehung. Sie musste lernen, sich anstelle der Lähmung Macht zu geben und dafür zu sorgen, dass sie handlungsfähig blieb. Dazu kaufte sie sich u.a. einen Ball, verzog sich in den Keller und warf ihn so lange an die Wand, bis sie sich ausreichend abregiert hatte und wieder ihre Kraft spürte.

Mit der Wand fand sie über den Ball ein Außen, auf das sie ihren Zorn richten konnte, ohne jemandem weh zu tun. Nachdem sie sich auf diese Weise Luft verschafft hatte, gelang es ihr besser, ihren Ärger gezielt anzusprechen und auf ihr unbestimmtes Genörgel zu verzichten. Die Tatsache, dass sie es war, die nach den Disputen den Raum verließ oder einen Spaziergang machte, nahm ihr die Angst, sitzen gelassen zu werden. Ob Wut oder Ärger geäußert werden können, hängt von der Konfliktfähigkeit der Kontrahenten ab und wie wichtig ihnen ihr Gegenüber ist. Es versetzt Menschen in größtes Erstaunen, wenn sie hören, wie ihr passives Verhalten sich destruktiv auf die Beziehung auswirkt. Gar nicht reagieren – sich aus den Schwierigkeiten heraushalten und den Mund halten – aus dem Raum gehen und es dem Partner oder der Partnerin „**ihr Bier sein lassen**“, was soll denn dabei falsch sein, wenn man niemandem etwas zuleide tut? Diese Art Konfliktkultur ist von purer Verachtung geprägt! Eine gängige und schlimme Form destruktiver Aggression, die zum tolerierten Gesellschaftsspiel geworden ist. In solchen Fällen muss genauso geübt werden, in der Gegenüberstellung zu bleiben oder um einen zeitlich begrenzten Aufschub zu bitten – wie es Andrea praktizierte –, um Luft zu schnappen oder die Gedanken zu

sortieren sowie Kritik wohlmeinend zu äußern und sie als Interesse an der eigenen Person zu akzeptieren.

Eine weitere Vorgehensweise im Umgang mit Wut, die wir in der KBT praktizieren, ist das **Symbolisieren** von Gefühlen. Dazu lassen wir ein Symbol unter den KBT-Gegenständen auswählen, das den Gefühlszustand repräsentiert, und fordern dazu auf, eine Weile damit umzugehen. Weiterführende Vorschläge von Seiten des Therapeuten könnten sein, „das Ding“ (neutrale Beschreibung!) wegzulegen und es aus der Ferne anzuschauen oder es mal hinter sich zu lassen. „Wie ist es, wenn es aus dem Blickfeld verschwunden ist? Wie antwortet der Körper darauf?“ Ein anderer Versuch wäre, das Symbol mit der Körperstelle in Verbindung zu bringen, in der sich das Gefühl niedergeschlagen hat. In der späteren verbalen Bearbeitung nimmt die Therapeutin Bezug auf den Umgang, den sie beim Patienten beobachtet hat, um einer eventuellen neuen Erfahrung zur Integration zu verhelfen.

Viele Menschen sind nicht in der Lage, einen Konflikt offen auszutragen, und meiden deshalb Auseinandersetzungen. Hinzu kommt die Angst, sie könnten die Beziehung zerstören, wenn sie den Mund aufmachen. Dem widerspricht die Erfahrung, dass gerade die Nicht-Auseinandersetzung eine Trennung verursacht und einen Stillstand in der zwischenmenschlichen Kommunikation zur Folge hat. Als ich eine Patientin fragte, wie sich denn ihre Unfähigkeit zu Auseinandersetzungen zeige, sagte sie: „Ich bin gelähmt und habe keine Sprache, um mich vertreten zu können!“ Es braucht Mut, „dagegen“ zu sein! Und es braucht viel Bewusstheit, sich einer Retraumatisierung zu widersetzen, wenn früher ein Sichwehren mit Androhung von Strafe oder Schuldgefühlen verbunden war. Unter diesem Konflikt leiden viele unserer Patienten. Sie lassen über sich verfügen, ohne etwas dagegensetzen zu können, und flüchten in ein Harmoniebedürfnis, das ihre Ohnmächtigkeit noch deutlicher werden lässt. Hinter einer vordergründigen Friedfertigkeit steckt dann häufig eine verdeckte Aggression.

Das Bestreben nach „friedlichen“ Auseinandersetzungen lässt aggressionsgehemmte Menschen in ihren Bemühungen oft scheitern. Als Reaktion verfallen sie in das alte Muster und ziehen sich wieder zurück. Wut ist nichts Stilles, Wut strebt nach Entladung, die einen Kanal braucht, um in den jeweiligen Situationen adäquat dem Konfliktpartner vermittelt werden zu können. Hilfreich ist, dem lauten inneren Zustand durch festes Stampfen, durch schnelles, kräftiges Gehen oder Joggen einen Ausdruck zu geben oder einen Ort zu suchen, wo man etwas herausschreien kann. Auch Musik laut aufdrehen und danach zu tanzen erleichtert es, sich anschließend einer Herausforderung zu stellen. Ein Blatt Papier zur Hand zu nehmen und sich den Zorn von der Seele zu schreiben wirkt ebenfalls sehr entlastend. Vielleicht ist eine etwas stillere Version zum Abreagieren möglich – allerdings nur, wenn man nicht mehr vor Zorn kocht –, um sich einige Fragen zu stellen, wie z. B.: Was macht mich an der Situation so wütend?

Was ist hier eigentlich das Problem?

Was will ich erreichen?

Was werde ich tun, und was will ich verändern?

George Bach (1994) hat in seinem Buch „Keine Angst vor Aggressionen“ zahlreiche Hinweise zu derartigen Fragestellungen gegeben, die bei der eigenen Standortbestimmung hilfreich sind.

Auch als Therapeut oder Therapeutin bin ich natürlich gegen aufkommende Ärgernisse in den Therapiestunden nicht gefeit. In vielen Fällen ist es hilfreich, wenn ich meine Gefühle als Gegenübertragung erkennen kann. Mentzos (2006) weist darauf hin, dass „eine latente Aggressivität als Gegenübertragung gewertet werden kann, aber auch als Missmut über die Hartnäckigkeit des Patienten“. Durch konstantes Leugnen, dass sich irgendetwas positiv in ihrem Leben veränderte, versuchte eine Patientin mich zu vermehrter Anstrengung zu bewegen. Fortschritte schrieb sie allen möglichen Umständen wie Massagen, Akupunktur, dem Wetter und dergleichen zu, nur nicht unserer Arbeit. Es ist anzunehmen, dass ich eine von vielen Frauen war, die unbewusst für das Verhalten ihrer Mutter bestraft wurden. Trotz meines Verständnisses für Übertragungen war die fehlende Anerkennung manchmal schwer zu verkraften.

Nicht selten entpuppt sich ein Verhalten als Ausdruck einer Aggressionshemmung.

So erging es Martina, die mich aufsuchte, weil sie es leid war, dass ihr ständig die Tränen kamen („Wegen jedem Dreck heule ich los“!). Als ich sie im Laufe des Gesprächs fragte, wie sie denn mit ihren Aggressionen umgehe, gab sie mir zu verstehen, dass sie so etwas gar nicht kenne und auch nie wütend sei, und begann daraufhin zu weinen. Nach dem augenblicklichen Grund ihrer Tränen gefragt, gab sie zur Antwort, dass meine Frage sie so traurig mache. Ob es denn auch sein könnte, dass sie sich im Moment hilflos fühle? Ja, und das mache sie so ärgerlich.

In dieser kurzen Sequenz zeigte sich, dass Weinen ihre Art war, ein Fass zum Überlaufen zu bringen, das bis oben hin mit Zorn angefüllt war. Wie sich herausstellte, stand dahinter ihr Hass als Folge von narzisstischen Kränkungen. Um sie an ihre Gefühle zu bringen, fragte ich sie bei den ersten Tränen, die kullerten: „Und was ist jetzt?“ Sie heulte einerseits vor Wut – ein frustrationsbedingtes reaktives Verhalten – andererseits aber auch, um sich selbst zu spüren. „Wie antwortet Ihr Körper auf Ihre momentane Äußerung“, war eine andere Frage, mit der ich ihre Aufmerksamkeit wieder in den Körper lenkte.

Da ihr Weinen auch der Selbstwahrnehmung diene, musste ihr Eigenerleben anderweitig entwickelt werden, wenn sie nicht weiter in ihren Tränen ertrinken wollte. Die Erfahrung ihres Körpers hat ihr im Laufe der Therapie ungekannte Ausdrucksformen verschafft, die ihr Selbstbild und damit ihr Selbstbewusstsein grundlegend veränderten. „Heulen vor Wut“ hat für sie einen anderen Sinn bekommen als ihr „grundloses Weinen“, hinter dem ihre Hilflosigkeit stand.

Ich habe dieses Beispiel gewählt, weil häufiges Weinen nicht selten Ausdruck einer Aggressionshemmung ist und oft mit Trauer verwechselt wird. Weinen ist zwar auch ein Ausdruck von Trauer, aber zunächst eine Funktion des Körpers, die etwas in Fluss bringt.

Martina spürte sehr richtig, dass das Weinen ein Ausdruck ihrer Wehrlosigkeit war und nicht den Anforderungen an eine Erwachsene gerecht wurde. Verhaltensmuster, die in einem Kinderleben seine Berechtigung haben, verhindern im Erwachsenenleben ein progressives Hervortreten und damit fruchtbare Auseinandersetzungen. Da heißt es nämlich hinschauen statt wegsehen, sich bemerkbar machen, statt verschwinden, Stirn bieten statt kuscheln, bei Missfallen „nein“ statt „ja“ sagen, zumuten statt schonen, den Mund auf tun statt schlucken, sich wehren statt ertragen. Der Weg führt den Übenden aus der Passivität, aus der destruktiven in eine konstruktive Aggression, was bedeutet, einer Herausforderung ein adäquates Verhalten entgegengesetzt zu können.

Da Menschen sich wenig bewusst sind, wie sich ihr persönliches aggressives Verhalten äußert, regen wir durch ein Angebot folgendermaßen zu Erfahrungen an:

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin bekommen eine Decke mit der Aufforderung, nach Belieben mit ihr umzugehen. In Abständen von etwa sieben Minuten nennen wir Reizwörter, z. B.: „Geh lieb – aggressiv – achtsam – zornig – fies – freundlich mit ihr um.“ Anschließend werden auf sieben großen Plakaten die Erfahrungen niedergeschrieben. Auf dem letzten, siebten Plakat steht die Frage: „Was hättest du gerne getan und dich nicht getraut zu tun?“ Beim Erfahrungsaustausch berichten die Teilnehmer, in welcher Weise sie sich mit ihren vielfältigen Seiten konfrontiert sahen. Erstaunt stellten sie fest, dass sie Reaktionen bei sich entdeckten, die sie bisher Personen ihrer nahen Umgebung zugeschrieben haben. So wurde einer Frau deutlich, dass sie bei dem Auftrag, „fies“ mit der Decke umzugehen, ein Verhalten an den Tag legte, das sie bei ihrem Mann beklagte. Auch sie drehte sich auf dem Absatz um und ließ sie liegen, ohne noch einmal zurückzuschauen. Beate berichtete sehr erregt, dass sie bei dem „lieben“ Umgang immer gereizter und wütender wurde. „Am liebsten hätte ich die Decke zerrissen. Mit ‚lieb sein müssen‘ bin ich durch meine Kindheit gegängelt worden. Jetzt bin ich eine liebe, langweilige Frau geworden. Es tut mir so gut, den Zorn zu spüren, da fühle ich mich richtig lebendig.“ Andere Teilnehmer stellten mit Erstaunen fest, dass sie Reaktionen bei sich erlebten, die konträr zum üblichen Wortsinn abliefen. Verfolgt man dann in der Lebensgeschichte die Spur, ist eine erlittene destruktive Erfahrung die Ursache wie bei Klaus, der beim „freundlichen“ Umgang so fies wurde wie sein „überaus freundlicher Turnlehrer“. Das siebte Plakat ist gespickt mit Verboten und Leitsätzen aus der Biografie, die Wegbereiter für das spätere Verhalten und oft die eigentlichen Energiefresser sind.

In den Seminaren bemühen wir uns auch hier um Lösungsmöglichkeiten, die im Alltag eingeübt werden können, damit etwas anders läuft als bisher.

Eine weitere Tatsache, die im Kindesalter den Leben fördernden Aspekt der Aggression untergräbt, ist die Bestrafung von Aggressionsäußerungen. Das gilt vor allem für Mädchen, die „lieb“ zu sein haben – wie im oben beschriebenen Beispiel von Beate – und die den Ausweg in der Anpassung oder Flucht gefunden haben. Den Buben werden Äußerungen, die ihrer

Entladung dienen, eher nachgesehen als ihren Schwestern. Ihre Überlebensstrategie finden sie in einer emotionalen Panzerung. In zahlreichen Fällen erlebte ich, wie dann später die Ausdrucksformen fehlten, um sich als Erwachsene artikulieren oder entsprechend verhalten zu können. Selbst das kleine Wörtchen „nein“ existierte nicht, geschweige denn, dass in der Gestik oder im gesamten Bewegungsverhalten zu erkennen war, wenn ihnen etwas zuwiderlief. Aggressionshemmung zeigt sich dann in der Passivität, im Nichtstun, im „Nullbock“. Werden aggressive Gefühlsäußerungen in der Kindheit unterbunden, hat das zur Folge, dass Erwachsene sich solcher Gefühle nicht bewusst werden. Regungen dieser Art werden dann mit Unheil assoziiert und lösen Schuldgefühle aus. Mit Krankheit und Todesdrohungen oder Unglücksverheißungen wird dem Kind vermittelt, dass sich sein unerwünschtes Verhalten zerstörerisch auf die Familie, den Vater, die Mutter auswirkt. Jedem Psychotherapeuten sind die skurrilsten Androhungen bekannt, die sich wie ein schwerer Kanaldeckel auf das Leben der Patienten gelegt haben. Entweder sind sie später zu angepassten Jasagern geworden oder fühlen sich ohnmächtig, gelähmt, träge und unzufrieden. Paralytisch sein kann zur kommunikativen Funktion entarten. Die Folgen ungelebter Gefühlsreaktionen sind gefährlich! Sie sind die Brutstätte von Phantasien, die in ungezügelter Handlungen übergehen können, wenn nicht entsprechende Kanäle dafür geschaffen werden. M. L. v. Franz (1979) spricht von dem „durch Vernünftigkeit gekränkten Gefühl, das sich deshalb der Zerstörung zuwendet“.

Anpassung und fehlender Mut zu Auseinandersetzungen machen Menschen zu Jasagern. „Nein“ ist aus dem Wortschatz verbannt, Aufträge werden häufig nicht hinterfragt ausgeführt. Im folgenden Abschnitt werde ich aufzeigen, welche Angebote wir den Übenden zur Verfügung stellen, damit sie sich ihrer Blockaden bewusster werden und neue Möglichkeiten erproben können. In Gruppen wie auch in Einzelstunden fordere ich die Teilnehmer dazu auf, in verschiedenen Stellungen (stehend, gehend, sitzend oder liegend) und unterschiedlichen Lautstärken „nein“ zu sagen, ohne dabei auf die anderen Anwesenden im Raum Bezug zu nehmen. Auf diese Weise kann jeder dem Klang des Wortes nachhören. Großmütter, Tanten, Eltern oder Lehrer werden plötzlich im Raum mit ihren Stimmen präsent und mit ihnen die Verbote, die mit den Personen verbunden waren. Dadurch wird deutlich, auf welcher Entwicklungsstufe sie stattgefunden haben. Während ihrer Versuche stelle ich Fragen in den Raum, z. B.: Wie antwortet dein Körper auf das Nein? Was musst du tun, damit dein Nein an Überzeugungskraft gewinnt? Gibt es begleitende Bewegungen, die dein Nein verstärken? Wo schaust du hin, wenn du nein sagst? Erst danach erfolgt die Beziehungsaufnahme mit einem Partner. Einer beginnt seinem Gegenüber wiederholt nein zu sagen, soll dabei auf den räumlichen Abstand zu seiner Partnerin oder Partner achten und ihn dabei anschauen. Der Zuhörer registriert, wann Wort und Haltung überzeugend auf ihn wirken, und tut dies mit einer wortlosen Geste kund. Es ist eine bekannte Tatsache, dass „Blicke töten können“, manchmal aber auch so unbestimmt und verschwommen sind, dass daraus weder ein Ja noch ein Nein,

sondern lediglich ein „Jein“ zu erkennen ist. Nach einer Weile erfolgt ein verbaler Austausch, und der Betreffende kann dann mit den kritischen Anmerkungen seines Gegenübers nochmals neu probieren. Danach erfolgt der Rollentausch.

Menschen die nicht nein sagen können, verhalten sich oft so, als stünden sie einem Feind gegenüber. Ist das „Recht“, nein zu sagen, das Recht auf Verweigerung einmal bewusst geworden, kann auch mit dem notwendigen Selbstverständnis und der angezeigten Gelassenheit davon Gebrauch gemacht werden. Um das zu erreichen, bedarf es der Entkoppelung von Verboten aus der Kindheit sowie der zusätzlichen Erfahrung, dass ein Nein zwar eine Trennung oder eine Ablehnung für **diesen** einen Augenblick bedeutet, aber nicht identisch ist mit vollkommener Trennung und Auflösung der Beziehung. In der Regel erfordert Ablehnung eine andere Distanz und ein variableres Verhalten als Zustimmung. In den Gruppen probieren wir aus, welchen Abstand die Betreffenden brauchen, um nein sagen und das Gegenüber beim Sprechen anschauen zu können. Oft ist schon ein kleiner Schritt zurück oder zur Seite dabei hilfreich. Die Teilnehmer lernen wahrzunehmen, wie ihr Blick und die Distanz ihnen die nötige Stabilität geben, um zu ihrem Wort stehen zu können.

Martin Pfäfflin, ein KBT-Kollege, weist uns mit seiner „Lautarbeit“ noch einen anderen Weg. Ohne vorher kundzutun, wohin sein Vorschlag hinführen wird, lässt er die Teilnehmer „ei“ sagen. Dazu gibt er Hinweise für die Mundbewegungen und zu den klanglichen Veränderungen von **e** zum **i**. Hat das jeder eine gewisse Zeit probiert, fordert der Gruppenleiter auf, den Konsonanten **n** zu sagen, den man als **en** oder **n** aussprechen kann. Nachdem auch dieser Übungsabschnitt genügend erprobt worden ist, wird das **ei** in ein vorderes und ein hinteres **n** eingebunden. Nun ist zum Erstaunen aller das **Nein** geboren, das wie ein weiches Ei in einer warmen, wohlklingenden Schale ruht. Diese behutsame Annäherung an das Wort hinterlässt bei den Übenden einen starken Eindruck. Auf diese Weise einverleibt, wird das Nein in den Wortschatz leichter integriert und gewinnt in seinem Umgang mehr an Selbstverständlichkeit sowie an Schärfe in der Kommunikation. Ähnlich wie mit dem Wort „nein“ verfahren wir mit „stopp“. „Halt“ oder „stopp“ verdeutlichen die Aussage: „Bis hierher und nicht mehr weiter.“ Die Teilnehmer bekommen die Gelegenheit auszuprobieren, durch Körperhaltung und Gesten, dem auf ihn zukommenden Übungspartner aufzuzeigen, welcher Abstand zu ihm angenehm ist. Menschen fällt es zuweilen schwer, angezeigte Begrenzungen zu akzeptieren bzw. zu respektieren. Es sind die verwöhnten Kinder, denen keine Grenzen aufgezeigt worden sind und die somit orientierungslos blieben, während andere erfahren mussten, wie ihre eigenen Grenzen von den Erwachsenen überschritten wurden. Letztere müssen ein Gefühl entwickeln, wann ihnen ihr Gegenüber leiblich zu nahe kommt, und diesen Zwischenraum verteidigen bzw. sich so verhalten lernen, dass die nötige Distanz wiederhergestellt ist.

Um sich der eigenen Körpergrenzen bewusster zu werden, regen wir an, sie durch die Eigenberührung, z. B. durch Ab-

klopfen zu beleben oder sich mit einem Igelball abzurollen. Kann ich wahrnehmen, wo ich aufhöre, kann ich auch besser spüren, wo der andere beginnt.

Ein weiterer Grund für die Aggressionshemmung sind Übergriffe im Stadium der Wehrlosigkeit. Hierdurch wird die Aggression als die Kraft zur Selbstbehauptung unterlaufen.

Dazu ein Beispiel

Ein junger Mann wurde mir von der Studentenberatungsstelle wegen depressiver Zustände und Autoritätsproblemen überwiesen. Ich forderte ihn auf, sich vorzustellen, jemandem aus diesem Personenkreis gegenüberzustehen. Er musste nicht lange suchen. Er demonstrierte eine Körperhaltung mit nach vorn hängenden Schultern und eingefallenem Brustkorb, den Blick gesenkt. Diesen Zustand, so bat ich ihn, möge er einfrieren, die Augen schließen und spüren, welche Gefühle und Assoziationen auftauchten. Es wurde ein Bild in ihm lebendig, wie er vor seinem Vater stand und über seine schulischen Leistungen Rapport erstatten musste. Hielt der Vater sie für ungenügend, bekam er Ohrfeigen oder wurde mit einem Stock geschlagen. Ein Ende fand die Prozedur, als er siebzehnjährig seinen Vater verdroschen hatte, als dieser gerade wieder auf ihn losgehen wollte. Aus seiner Schilderung, in der er sehr lebendig wurde, nahm ich die Bewegungen auf, Schritte und Armbewegungen, die auf seinen Vater ausgerichtet waren, und veranlasste ihn, sie mehrmals zu wiederholen. Der Vollzug dieser Bewegung, die ihm schon einmal verholpen hatte, wehrhaft zu werden, stellte sich als die beste Ressource dar. Allerdings musste er sie heute so ausführen, dass er sein Gegenüber nicht verletzte und somit keinen Grund hatte zu erstarren. Wichtig wurde für ihn, in Bewegung zu bleiben, z.B. das Gewicht von einem Fuß auf den anderen zu verlagern oder Rückwärtsschritte zu machen, um den für ihn adäquaten Abstand zum Gegenüber herzustellen. Diese kleine Aktion war für ihn von unschätzbarem Wert, weil sie ihn aus der Hilflosigkeit, die in seiner Kindheitsgeschichte begründet lag, in die Kraft der Handlung führte.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass bei der „verlorenen Aggression“ ein Verlust derjenigen Energie zu beklagen ist, die uns nach vorn, hin zu den Menschen in die Auseinandersetzung bringt. Aggression an sich ist ja gesund, ist ein Lebenstrieb, der notwendig zur Selbsterhaltung, Selbstverteidigung und den Selbstwert ist und der Abwehr von physischem und psychischem Schmerz dient.

Eine Bedrohung der individuellen Sicherheitsgrenzen erfährt ein Kind durch häufige Schläge oder sexuellen Missbrauch sowie durch eine Angst vor Trennung. Das demonstrierte eindrücklich eine Seminarteilnehmerin: Die unscheinbar wirkende, stille Frau fiel hauptsächlich dadurch auf, dass Männer wie Frauen der Gruppe gereizt, aber beherrscht auf sie reagierten. Monika hätte leicht in ihrer Anpasstheit unauffällig bleiben können, hätte ich nicht die Stimmung angesprochen, die sie auslöste. Den Reaktionen war zu entnehmen, dass ich einigen aus der Seele sprach, und wir hörten von der Teilnehmerin, dass dies der Grund sei, warum sie hier ist. Sie könne einfach nicht verstehen, warum viele Menschen so aggressiv auf sie reagierten oder sich von ihr abwendeten. „Ich tu doch keinem etwas zuleide“, sagte sie. Auf ihre Bitte

hin bekam sie aus der Gruppe folgende Rückmeldungen: „Von dir geht eine stille Verachtung aus, so dass man sich immer schlecht vorkommt – du beteiligst dich nicht – von dir kommt nichts – du bist unantastbar – immerzu soll jemand auf dich zugehen, du wählst nie deine Übungspartner aus, sondern lässt dich wählen.“ Aus ihrer Lebensgeschichte hörten wir, wie sie als Kind versuchte, durch unauffälliges, scheinbar angepasstes Verhalten den ständigen Familienstreitigkeiten entgegenzuwirken, immer in der Hoffnung, die Trennung der Eltern verhindern zu können. Ihr Stillhalten als angepasste Erwachsene galt immer noch dem Vermeiden von Trennung und war von ihrer Angst bestimmt, etwas könnte auseinanderfallen. Die alkoholabhängige Mutter, die ihr ständig mit Suizid drohte und oft stundenlang verschwand, bot ihr keine Sicherheit, genauso wenig wie der Vater, der beruflich viel unterwegs war.

Über den Workshop hinaus hatte ich die Möglichkeit, sie in einer kleinen Gruppe auf ihren Lernpfaden weiter zu begleiten. Sie lernte, auf andere zuzugehen, Ablehnungen zu riskieren und sich am Leben zu beteiligen. In den zwei Jahren intensiver Arbeit verlor sie zusehends ihre Farblosigkeit und Leidenshaltung.

Bei den bisher aufgeführten Ursachen für Aggressionshemmungen möchte ich einen wichtigen Punkt hervorheben, auf den Bert Hellinger (mündliche Überlieferung) hingewiesen hat: die **unterbrochene Hinbewegung** des Kindes zur Mutter bzw. frühen Bezugsperson. Das Gefühl, das diese Menschen in ihrem Leben begleitet, ist, nie ganz auf der Welt, bei einem Menschen, im Dasein körperlich und seelisch angekommen zu sein. Betroffene sprechen von einer Glaswand, die sie von anderen Menschen trennt, von dem Gefühl, nicht bei ihnen landen zu können, von latenten Kämpfen zwischen dem Bedürfnis nach Nähe und gleichzeitiger Angst vor zu geringem Abstand.

Bemerkenswerterweise sind es fast immer Abstände von ca. 40 cm, die diese Menschen von ihrem geliebten Objekt trennen. In dieser Entfernung bleiben sie wie angewurzelt vor dem angestrebten Ziel stehen, schauen etwas hilflos und verängstigt drein, können sich aber weder vor- noch zurückbewegen. Nach den momentanen Empfindungen gefragt, werden Gelähmt- oder Erstarrtsein geäußert, Frustration, nicht erreichen zu können, was sie begehren, Schamgefühle und Hass auf sich selbst. Der Verlust ihrer Eigenmächtigkeit hat häufig depressive Verstimmungen zur Folge (Gräff und Maria L., 2005).

Da ich in Einzelstunden die Übungspartnerin bin, erarbeite ich mit den Patienten zunächst, wie sie sich wieder entfernen können. „Sie dürfen kommen und wieder gehen!“ Mit diesem Satz ermuntere ich sie, für sich eine Form zu finden, wie sie sich wieder distanzieren können. Ich gehe davon aus, dass zuerst jemand in der Lage sein muss wegzugehen, ehe er sich annähern und bleiben kann. Vor mir stehen nicht nur „die Kinder“, die nie bei ihren Müttern ganz angekommen sind und als Erfahrung eine missglückte Wiederannäherungsphase mitbringen. Vor mir stehen auch Menschen, die eine viel zu enge Bindungserfahrung gemacht haben, die keine Eigenimpulse zuließ, und somit das Kind kein eigenes, wollendes, handelndes und zugreifendes Ich entwickeln konnte.

Mit Rückwärtsschritten und einem besorgten Blick auf mich gerichtet, ob ich wirklich nicht böse aussehe oder ob sie tatsächlich wiederkommen dürfen, wenn sie einmal gegangen sind, starten sie die ersten Versuche. Sich umzudrehen, mich hinter sich zu lassen, die Augen auf **ihren** neu eingeschlagenen Weg zu richten ist die reifere Leistung. Erst wenn der „Fluchtweg“ gesichert ist, erarbeiten wir das langsame, systematische Sichannähern. Bei jedem Zentimeter bitte ich um Rückmeldung, wie ihr Körper im Gegensatz zur vorherigen Distanz antwortet und welche Gefühle dabei auftauchen. Bis der Patient bei diesem prozesshaften Vorgehen es schafft, sich in meine aufgehaltene Arme zu begeben und sich von mir halten lässt, vergehen manchmal einige Therapiestunden. Bei vielen von ihnen habe ich erlebt, wie die Erfahrung, keinen Zentimeter von einem Menschen mehr getrennt zu sein, nachhaltig etwas in ihnen zur Ruhe brachte. Meiner Erfahrung nach müssen Menschen mindestens einmal in ihrem Leben das Gefühl bekommen, bei einem anderen ganz anzukommen, und zwar ganz körperlich, um ein Gefühl für **Da-sein** integrieren zu können.

Das Einüben gerichteter Bewegungen nimmt nicht nur in Einzelstunden, sondern auch in Gruppen einen wichtigen Rang ein. Die Absicht ist, ein Gespür für Bewegungsrichtungen zu entwickeln und das individuelle Bewegungsausmaß zu vermitteln. Dies fördert die leiblich-räumliche Orientierung, der ich in meinem Konzept die gleiche Bedeutung wie der emotionalen beimesse. Eine Zurückhaltung ist bei aggressionsgehemmten Menschen auch körperlich sichtbar. Sie verfügen oft nur über einen kleinen Bewegungsradius sowie Blockierungen in den großen Gelenken und der Wirbelsäule. Der Raum, der sie in Armeslänge umgibt, ist zum Teil wenig bewusst. Dadurch kann er von den Betreffenden auch nicht belebt und verteidigt werden. Von ihnen hören wir, dass man ihnen körperlich zu nahe kommt. Wie schon in meiner ersten Falldarstellung beschrieben, üben wir mit ihnen einfache Bewegungen, wie z.B. einen Arm auszustrecken und wieder zu sich hinzubewegen. Im weiteren Vorgehen richtet sich der ausgestreckte Arm auf einen Gegenstand, der zu ergreifen ist. Im Gehen lenken wir die Aufmerksamkeit auf das Aufsetzen des Fußes auf den Boden und betonen das **Ankommen – Sich-Einlassen – und Den-Boden-wieder-Verlassen**. In der Anleitung verwenden wir aktive Worte, wie z. B.: „Nimm den Boden in Anspruch.“ Nehmen erfordert Eigeninitiative! Im weiteren Verlauf sollen die Teilnehmer sich ein Ziel im Raum aussuchen und sich darauf zubewegen – ankommen und wahrnehmen, wie es sich anfühlt, anzukommen. Erst danach ist das Ziel ein anderer Teilnehmer, auf den sich die Übenden hinbewegen sollen. Welche Näheerfahrung jemand braucht, um das Gefühl zu bekommen, ganz beim anderen angekommen zu sein, kann nur individuell entschieden werden.

Vielleicht ist diese Einstimmung von Abstand und Nähe das Diffizilste in der Arbeit mit aggressionsgehemmten Menschen, weil es von beiden Seiten sehr viel Bereitschaft braucht, eventuell auch über die eigenen Grenzen hinauszugehen. In Gruppen habe ich schon manche erschütternde Szene erlebt, wenn eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer von einem anderen gehalten wird und vermittelt bekommt, angenommen und damit angekommen zu sein.

Dazu ein Fallbeispiel:

Als meine Kollegin das oben beschriebene Angebot anleitete, sah ich, wie eine Frau sich an den Rand setzte und uns wissen ließ, dass sie das nicht mitmachen wolle. Dort saß sie wie ein Häufchen Elend mit matten Augen. Als sie bemerkte, dass ich langsam auf sie zuing, stürmte sie zur Tür. Da ich etwas schneller dort anlangte als sie, konnte ich meine Arme ausbreiten und sie auffangen. Sie schrie und heulte, bewegte sich aber keineswegs so, als ob sie aus der Umarmung herauswollte. Diese halbe Stunde, die sie in meinen Armen weinte, sollte ein Wendepunkt in ihrem Leben werden. Sie war in einem Waisenhaus aufgewachsen und wenig mit den Freuden des Lebens gesegnet. Dafür war sie Gott und der Welt böse. Wie sie später sagte, sei ihr das Wichtigste gewesen, dass ich sie nicht losgelassen hätte, als sie mich beschimpfte. In diesem Halt konnte sie erst ihren ganzen Zorn herausschreien, ehe sie sich entspannte.

Jirina Prekop (1989) hat in ihrem eindrucklichen Buch „Hälttest du mich festgehalten“ mit dem „Halt“ einen wichtigen Akzent in der Körperpsychotherapie gesetzt. Durch sie aufmerksam geworden, hörte ich plötzlich Patienten vermehrt von ihrem fehlenden Halt berichten, und dies nicht nur bei Suchtgefährdeten. Ich erinnere mich an eine Szene mit einem Mann in einer Einzelstunde, in der ich mir in der Niederschrift zum Vorgespräch mehrfach unterstrichen hatte, „er fühle sich so ungehalten“. Ich wollte auf der Hut sein, denn mit ihm kam stets eine Atmosphäre der Gereiztheit zur Tür herein, die mit seinen verhaltenen Bewegungen im Widerspruch stand. Wir hatten schon einige Stunden hinter uns, in denen ich mit ihm an seiner Körperwahrnehmung arbeitete. Eines Tages erzählte er von einer Arbeitssituation, die sich wenige Stunden zuvor zugetragen hatte, wo er „so ungehalten war“. Die Not, in der er sich dabei befand, war regelrecht zu spüren. Ich veranlasste ihn, sich auf einen Hocker zu setzen, stellte mich hinter ihn, legte meine Arme um seine Schultern und forderte ihn auf, mir diese Geschichte noch einmal zu erzählen, denn jetzt würde ich den Halt übernehmen, den er für sich nicht aufbrachte. Er kam nicht sehr weit in seinem Bericht; immer wieder wurde er durch heftiges Schluchzen unterbrochen.

Als Kind hatte er wenig schützenden Halt erlebt, den er gebraucht hätte, um Vertrauen in sich und andere aufbauen zu können. Wir entwickelten in den folgenden Stunden Kontaktpunkte, bei denen er Halt fand. Das konnte die Lehne oder der Sitz eines Stuhles, der Boden unter den Füßen oder die Anbindung an seinen Atem sein. Sehr wichtig wurde für ihn, einen Halt im Anschauen seines Gegenübers zu finden.

Ärgerliche oder blindwütige Personen schauen diejenigen nicht an, denen der Affekt gilt. Bei dem schrecklichen Massaker in der Schule in Erfurt stellte sich der Lehrer Heise dem Täter in den Weg und sagte: „Du kannst mich erschießen, aber schau mich vorher an“, worauf dieser sein Gewehr sinken ließ. Das war eine besonders mutige Tat! Aber auch in den weniger gefährvollen Auseinandersetzungen des täglichen Lebens brauchen wir den Mut, das Gegenüber, dem unser Zorn gilt, anzuschauen. Das heißt nämlich, sich zu stellen, sich zu zeigen in der Eruption der Gefühle und sich mit der Wirkung auf das Gegenüber zu konfrontieren.

Das Rückzugsverhalten kann häufig als verhinderte Hinbewegung diagnostiziert werden. In der KBT versuchen wir, mit den Patienten schrittweise ein progressives Hervortreten zu erarbeiten. Der zur Verfügung stehende Erlebnisraum orientiert sich an den Lebensbedingungen, die der Patient mitbringt. Menschen, die sich gehemmt und blockiert fühlen, brauchen zunächst einen begrenzten Rahmen, denn nichts ist für sie so schwer wie sich auszudehnen.

Spielräume wollen in Anspruch genommen, genutzt und belebt sein. Dies ist kein leichtes Unterfangen, denn bekanntlich hängt es nicht nur von äußeren, sondern insbesondere von persönlichen sowie den realen oder vermeintlichen Erwartungen anderer ab. Es ist manchmal schwer, den Verführungen zu widerstehen, den Übenden keine KBT-Angebote zu machen, die zu ihren früheren Erfahrungen konträr sind. Aber die Erfahrung zeigt, dass die entgegengesetzten Bedingungen den Erfolg erschweren und den Patienten in seinen Handlungen blockieren.

Folgendes KBT-Angebot führt schrittweise zu einem Aneignen von Raum: Wir fordern den Übenden auf, sich einen Platz mit KBT-Materialien abzustecken und im Innenbereich auszuprobieren, was an Bewegungen möglich ist. Rolf, ein junger Mann, kommt mir in Erinnerung, der sich in einer Ecke hinter Stühlen und großen Pezzibällen verschanzt hatte, die ihm wenig Bewegungsfreiheit ließen. Marga hingegen steckte ein großes Feld mit Kugeln ab, die immer wieder wegrollten und nichts von einer schützenden Grenze hatten. Sie selbst saß in der Mitte zusammengekauert und umfasste mit ihren Armen ihre angewinkelten Beine. Auf meine Frage, ob sie sich in ihrem „Traumbereich“, wie sie ihn nannte, auch bewegen oder ausstrecken könne, zeigte sie wenig Regung.

In beiden Fällen ist durch die Gestaltung eine fehlende Bewegungsfreiheit sichtbar geworden. Rolf machte sich durch einen dicken Wall unsichtbar, der ihm kaum Luft zum Atmen ließ, während Marga von Fähigkeiten träumte, die ihr nicht zur Verfügung standen, was sich lähmend auswirkte. Der eine musste langsam seinen Spielraum vergrößern, die andere ihn der Realität anpassen, um die verfügbaren Räume besser zu nutzen. Mit beiden arbeitete ich an der Balance, die ihnen ein Gefühl vermittelte zwischen schützender und lähmender Anpassung sowie stärkender und gefährdender Zivilcourage.

Mit Ausnahme von schweren Einzelschicksalen, wie es z. B. bei Rolf und Marga der Fall war, sehe ich die Zugangsmöglichkeit zu den Blockaden aggressiv gehemmter Patienten, mehr in der Gruppenarbeit gegeben als in Einzelstunden. Im Schutz anderer Teilnehmer trauen sie sich eher, ihren Handlungsimpulsen zu folgen und sie mit einem „Gruppengeschwister“ auszuprobieren. Die Schamgrenze über die eigenen Unzulänglichkeiten ist oft so eng gesteckt, dass gerade die spielerischen Elemente der KBT das Kontrollbedürfnis nicht in dem Maß zur Geltung kommen lassen. Hinzu kommt, dass die Teilnehmer sich untereinander anregen und voneinander lernen können.

Ein beliebtes Angebot ist, Hindernisse in verschiedener Höhe und Schwierigkeitsgraden gemeinsam zu bauen, um sie an-

schließend mit geschlossenen Augen zu übersteigen. Eine gute Möglichkeit bei ausgeschlossenen Sehsinn sich auf den Tastsinn zu verlassen.

Um Raum zu beanspruchen und eine individuelle Ausdrucksform darin zu finden, bieten wir in Gruppen folgendes Angebot an:

In gleichmäßigen Abständen und angepassten Tempi gehen die Teilnehmer langsam im Kreis. Während dieser Zeit darf jeder einmal aus dem Kreis ausbrechen, in der Mitte tanzen oder sich sonst wie bewegen, solange es ihm beliebt. Danach fügt er sich wieder wortlos in der Runde ein. Dann folgt der oder die Nächste.

Nicht jeder kann die Chance ergreifen, die einerseits Mut verlangt, sich den anderen Gruppenteilnehmern zu präsentieren, andererseits sich danach wieder einer Sicherheit gebenden Struktur unterzuordnen. Die anschließende Gesprächsphase dient dazu, den Erfahrungswert in den persönlichen Lebensbereich zu übertragen.

Den Abschluss eines Seminartages bildet eine „Ärgerrunde“. Ein praktikables Vorgehen, das auch leicht in Familien einzuführen ist.

Jeder wird aufgefordert nachzuspüren, was ihn an diesem Tag geärgert hat, an den Gruppenleiterinnen oder den anderen Teilnehmern. Auch sogenannte Kleinigkeiten sollen zur Sprache kommen. Es gilt die Regel, dass wir die jeweiligen Äußerungen anhören, ohne darauf einzugehen. Fragen sind nur gestattet, wenn sie der Information dienen. Auf diese Weise lernen die Teilnehmer ihren Ärger ernst zu nehmen und ihn gezielt an den Mann oder die Frau zu bringen.

Am ersten Abend treten nur die Mutigen hervor, die Schüchternen ärgern sich über das Wetter oder sich selbst. Am zweiten Abend ist die Lust, sich mitzuteilen, schon größer. An den folgenden Tagen werden die Auseinandersetzungen häufiger unmittelbar ausgetragen, so dass in der abendlichen Runde nur noch wenige etwas zu sagen haben.

Der Weg von der verlorenen zur konstruktiven Aggression ist nicht leicht. Zusammenfassend lassen sich folgende Schwerpunkte hervorheben:

- Der Mut zum Zorn muss gestärkt werden, um auf eine neue Energieebene und zur Kreativität geführt werden zu können
- Erforschen, auf welche Weise aggressive Gefühle gelebt werden
- Bei sich und anderen um Verhaltensänderung kämpfen
- Sich die Freiheit nehmen, den Mund aufzumachen
- Hilfe annehmen, um Ängste zu überwinden, und den Status der Wehrlosigkeit verlassen
- Opferverhalten und masochistische Vorwurfs- und Unschuldshaltungen hinterfragen
- Durch Verantwortung Macht über sich gewinnen

Anstatt die Energie in das Zurückdrängen von Missfallensäußerungen oder Kritik zu lenken, wäre eine denkbare Alternative, den progressiven Kräften einen Weg ins Licht und damit in die Aus-einander-setzung zu bahnen.

■ Literatur

- Bach G, Goldberg H (1994): Keine Angst vor Aggressionen. Frankfurt/M.: Fischer Ratgeber
- Franz M-L v (1979): Schöpfung – Erhaltung – Zerstörung. In: Seifert T (Hrsg.): Die Notwendigkeit des Bösen. Fellbach: Adolf Bonz
- Gräff C (2008): Konzentrierte Bewegungstherapie in der Praxis. Leben Lernen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gräff C, L. M (2005): Aus dem Tunnel der Depression. Gießen: Psychosozial Verlag
- Keleman S (1990): Körperlicher Dialog in der therapeutischen Beziehung. München: Kösel
- Mentzos S (2006): Depression und Manie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Prekop J (1989): Hättest Du mich festgehalten. München: Kösel

■ Korrespondenzadresse

Christine Gräff
Mauerkircher Str. 94 | 81925 München
Fax 089/987349 | ch.graeff@t-online.de