

Thomas Scheskat
Aggression als Ressource

Forum Körperpsychotherapie · Band 10

Thomas Scheskat

Aggression als Ressource

Eine verkannte Kraft neu erleben

Psychozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2020 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: JNEphotos, 2018 (<https://www.istockphoto.com/de/foto/gro%C3%9Fe-welle-brechen-bei-sonnenuntergang-gm933906546-255775991>)

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Fotos im Innenteil: Ralph Hormes, Göttingen

ISBN 978-3-8379-2969-0 (Print)

ISBN 978-3-8379-7661-8 (E-Book-PDF)

ISSN 2567-5745

Inhalt

Vorwort	7
Eine persönliche Einführung	11
Aggression – Neu betrachtet	17
Körperlichkeit, Authentizität und Dialogfähigkeit	23
Die Erweiterung des Aggressionsbegriffes als Mittel gegen Verleugnung	25
Aggressionsbalance	26
Teil I	
Körperarbeit mit Aggression	29
Die Haupt-Übungsfelder für dialogische Konfrontationen	29
Vorbereitung/Achtsamkeit	32
1. Übungsfeld: Stand und Halt	35
2. Übungsfeld: Boxen	42
3. Übungsfeld: Schlagkraft	49
4. Übungsfeld: Ringen	64
Übungsfelder kombinieren: Zugang zu verdrängten Hassgefühlen ermöglichen, sie halten und wandeln	79
Teil II	
Wie die integrative Dialogarbeit mit Aggression wirkt	85
5 Thesen	
1. Aggression als Aufbruchskraft	87
2. Das Dialogprinzip	91
3. Aggression als Kraft-Kontinuum zwischen Gut und Böse	98
4. Transformation gefesselter und vergifteter Aggression	101
5. Niederlagen können lohnen	124

Teil III	
Aggressionsarbeit und die Änderung von Ich-Zuständen (Ego-States)	131
Abspaltungen überwinden	
Ich-Zustand als ganzheitliches Modell	131
Ein Modellbeispiel: Ego-States in der dialogischen Konfrontation	136
Teil IV	
Erprobte Praxisfelder der integrativen Aggressionsarbeit mit Dialogischer Konfrontation	143
Beziehungen klären:	
Seminare zur Männer-Frauen-Begegnung	145
Männlichkeit erweitern: Anwendung in Männerseminaren	156
Selbstermächtigung stärken:	
Einzelarbeit in themenzentrierten Kurzprozessen	165
Aggression integrieren – Selbstverantwortung üben:	
Anwendung in der forensischen Psychiatrie	170
Psychohygiene und Resilienzstärkung in der Supervision für helfend Tätige	185
Empowerment in spezieller Lebenslage: Seminar mit Blinden und Sehbehinderten	192
Teil V	
Ergänzungen und Ausblick	197
Zur Kontroverse um den erweiterten Aggressionsbegriff	198
Hintergrundwissenschaft zu Aggression und Gewalt	200
Gesellschaftliche Aspekte	203
Dank	209
Literatur	211

Teil I Körperarbeit mit Aggression

Die Haupt-Übungsfelder für dialogische Konfrontationen

Stehen – Boxen – Schlagen – Ringen: Diese vier markanten Begegnungsformen haben sich mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten als besonders geeignet dafür erwiesen, die Kraft der Aggression im Kontakt erlebbar zu machen. Zusammen mit der Vor- und Nachbereitungsebene bilden sie die wesentlichen Übungsfelder unserer Aggressionsarbeit.



1. Stehen



2. Boxen



3. Schlagen



4. Ringen

Abbildung 1: Körper-Selbst-Wahrnehmung

In der Vorbereitung wie im Anschluss an die kraftvollen Übungen erfolgen vielfältige Anleitungen zur Selbstwahrnehmung. Die Arbeit mit Aggression ist damit eingebettet in viele Spürräume zur Vor-, Zwischen- und Nachbereitung der Erlebnisse für die Teilnehmenden.

Die Schwerpunkte der dialogischen Konfrontations-Settings im Überblick:

1. *Stehen*: das sind Übungen zum Gehen, Stehen und Haltfinden, zur Erforschung von Standfestigkeit und Standschwäche, sowie von Ab- und Anlehnung. Zusätzlich gibt es Übungen mit dem Wegschieben, um sich Raum zu verschaffen.
2. *Boxen*: bedeutet Stoßkraft in der Bandbreite zwischen *Anstoß geben* und *Anstoß erregen* – u. a. mit der Form des »sicheren Boxens« kann der *Mut zur Zumutung* geübt werden.
3. *Schlagen*: ermöglicht im Schlagdialog den Ausdruck von Kräften, die in der direkten Einwirkung aufeinander schädigen würden – es ist ein schützendes Ritual zum Erleben der eigenen puren Kraft zunächst im »Rohzustand«. Gelingt eine Wandlung im Sinne von *Entgiftung*, kann diese Kraft psychisch als *Empowerment* im Sinne von Ermutigung und Selbstermächtigung erlebt werden.
4. *Ringens*: ist die direkteste Form der gegenseitigen Reibung im Kontakt – hier kann man den Anderen einmal physisch anpacken, sich ihn oder sie buchstäblich »zur Brust nehmen«, oder in Gestalt des Gegenübers so etwas wie »die eigenen Dämonen niederringen«.

Um solche herausfordernden Übungen für die Teilnehmenden verträglich zu gestalten, müssen von der Leitung zu folgenden Punkten Rahmen und Grenzen markiert werden:

- Die Anleitenden bringen eine Haltung der Einladung und Akzeptanz ein, die für die Teilnehmenden die Sicherheit schafft dass sie stets freiwillig und selbstregulierend entscheiden, ob und wie sie den Übungsanleitungen folgen wollen. Es braucht einen mindestens mündlichen Vertrag, dass die Teilnehmenden jederzeit selbstverantwortlich für sich entscheiden. Sie können diese Freiheit gar nicht von der Leitung gewährt bekommen, sondern besitzen sie ohnehin, brauchen aber unter Umständen Hinweise, sie auch zu nutzen, um sich z. B. bei drohender körperlicher Gefährdung oder psychischer Überforderung rechtzeitig zu schützen. Dies kann erfordern, sich ggf. gegen einen subjektiv empfundenen Gruppendruck oder Gruppensog mutig ab-

- zugrenzen. Hier ermutigt die Leitung dazu, Schamgefühle oder Versagensängste zu überwinden, etwa wenn man die einzige Person ist, die einer Übungsanleitung nicht folgen mag oder kann.
- Der Rahmen muss eine klare Struktur mit Regeln und Grenzen für die Begegnungs-Übungen bereitstellen, wobei die Teilnehmenden ihr Vertrauen im Wesentlichen dadurch gewinnen, dass alle Prozesse in genügend kleinen Schritten geschehen und stets auf allen Übungsstufen verlässliche Ausstiegstüren offenstehen. So sind sich alle durchgängig der Freiheit zur Abwandlung, zum Distanznehmen und zum Auslassen von Übungsteilen gewiss. Die Übungen werden so transparent demonstriert, dass potenzielle Verletzungsrisiken analog zum Sport nach individueller Fitness selbst eingeschätzt werden können.
 - Es hat sich bewährt, die Teilnehmenden mithilfe eines bildhaften Vergleichs darauf hinzuweisen, dass sie im eigenen Empfinden quasi zwischen zwei »Alarmkreisen« unterscheiden mögen: Ist der erste erreicht, geht im Instinktsystem eine »rosa Lampe« an, die einen innehalten lässt. Sie markiert aber meist Scham- und Peinlichkeitsgrenzen, oder schlicht die Grenzlinie des ängstigenden Ungewohnten. Diese »rosa Linie« lohnt es in der Regel mutig zu überschreiten. Ist aber der zweite Alarmkreis erreicht, leuchtet der Instinkt nicht rosa, sondern rot bis dunkelrot. Es droht die Gefahr von körperlicher Verletzung oder eine seelische Beeinträchtigung, die über das Seminar hinauswirken könnte und auch längerfristig keinen Wachstumsgewinn verspricht. Diese nun wirklich rote Linie soll man nicht übertreten. Manche Teilnehmende fühlen sich in diesem Bereich der Gefährdungs-Selbstwahrnehmung ein bisschen »farbenblind« und neigen dazu, rot und rosa zu verwechseln. Sie werden dann dazu ermuntert, einen auftauchenden Alarmkonflikt offen anzusprechen.
 - Es kann vorkommen, dass Teilnehmende traumatische Erlebnisse schildern, nachdem sie sich vom Übungsgeschehen daran berührt fühlten. Für den Umgang damit gibt es verschiedene Optionen, vom Beschreiben des inneren Erlebens über das sofortige Aussteigen aus Übungen bis hin zu gemeinsamen kreativen Veränderungen des Settings. Sobald die Traumadynamik von den Betroffenen selbst oder von der Leitung als solche erkannt wurde, lässt sich flexibel herausfinden, wie nah oder weit der Übungsverlauf an der traumatischen Thematik vorbeiführen soll. Je nachdem, auf welchem Stand der Verarbeitung die Betroffenen damit und ob sie noch in einem anderen

therapeutischen Zusammenhang geborgen sind, können punktuelle Berührungen damit stattfinden. Grundsätzlich gilt es aber, jede unnötige Reaktualisierung des Traumatischen zu vermeiden und das Bewusstsein für die eigene Bewältigungsstärke zu unterstützen.

Im Laufe der Übungsschilderungen werde ich am Beispiel der Schlag-Übung Betrachtungen zur speziellen Bedeutung der Gruppe, des Blickkontaktes oder zu unserem Verständnis von Kraft einfügen. Sie erfolgen dort, weil es mir aus dem Zusammenhang heraus besonders sinnfällig erscheint. Sie gelten aber im Prinzip für alle Übungsfelder.

Vorbereitung/Achtsamkeit



Abbildung 2

Die Arbeit mit Aggressions-Übungen erfordert eine ausreichende Vorbereitung innerer Achtsamkeit. Gerade das Mobilisieren heftiger Impulse und der damit oft verbundenen heftigen Affekte ist nur fruchtbar, wenn die Übenden den Ablauf ihrer körperlichen Reaktionen genügend bewusst

sich wahrnehmen. Dazu gehört der gesamte Prozess des energetischen An- und Abschwelens eines Impulses vom Ruhezustand an. Eine Übungssequenz beginnt zunächst mit ruhigem Atmen im Sitzen oder Liegen und der Sensibilisierung für die Wahrnehmung des eigenen Körperbefindens. Auch kleine Experimente mit Schreckreizen, z. B. in Form eines angekündigten Händeklatschens, das mit geschlossenen Augen erwartet wird, können eine bewusste Stressverarbeitung anregen. Dazu werden bewusstes Atmen und gezieltes An- und Entspannen der gesamten Muskulatur einbezogen. In überschaubaren Kurzsequenzen folgen dann Kontaktexperimente mit zunächst leichten Berührungen bis hin zum Erproben von »klassisch-aggressiven« Handlungen wie Drücken, Schieben, Ziehen, sich gegenseitig aus dem Stand bringen, Grimassieren, Anknurren. Hier sind der Fantasie keine Grenzen dafür gesetzt, sich spielerisch vom noch harmlosen »Aufeinanderzu« zum heikleren »Aufeinanderlos« vorzutasten.

Abbildung 3



Abbildung 4

Eine Übung, die wir immer wieder vor, zwischen und nach Konfrontations-Übungen einsetzen, ist das *verlangsamte Gehen* durch den Raum, um elementare Dinge wie Sich-Aufrichten, Stehen, das Gehen selbst sowie das Zusammenspiel von Atem und Bewegung bewusster wahrzunehmen.

Erst nach solchem gründlichem »Warmup« geht es weiter zu den zentralen Konfrontationsaufstellungen.

Achtsamkeit in der Körperpsychotherapie – Vom bewussten Umgang mit der Wahrnehmung

Wir nutzen den Bewusstseinszustand der Achtsamkeit innerhalb der Übungseinheiten, indem wir das achtsame Hinspüren auf den Körper mit den Teilnehmenden durch Körperwahrnehmungs-Übungen (Body-Scan), Gehmeditation u. a. wiederholt schulen. Bei allen Übungen steht das nicht wertende Annehmen dessen, was gerade im Augenblick wahrnehmbar ist, im Vordergrund. Das können Körperempfindungen, Emotionen, Stimmungen, Sinneswahrnehmungen oder/und Gedanken sein. Diese Methode ermöglicht einen einfachen und natürlichen Zugang zum vorbegrifflichen und präverbalen Erleben. So wird die Bedeutung einer Situation, die außen oder innerpsychisch sein kann, zuerst im Körper repräsentiert und erst später werden Fragmente davon mental zugänglich. Zuerst kommt die körperliche Wahrnehmung und dann die Sprache. Vor diesem Hintergrund bekommt der Körper eine zentrale Bedeutung bei der therapeutischen Intervention. Bei der Arbeit mit Gefühlen, Imaginationen, Kognitionen u. a. liegt der wesentliche Ansatz für Inter-

ventionen darin, die Achtsamkeit hin zum körperlichen Erleben zu führen, da sie aus dem Körpererleben entstehen (vgl. Geuter, 2019, S. 126ff.; 2015, S. 217ff.).

Die Erkenntnis aus der Körperpsychotherapie, dass Sprache, Bilder, das gesamte explizite Erleben mit dem Körper verbunden sind, anstatt ausschließlich im Gehirn stattzufinden, wird zunehmend neurobiologisch verifiziert, sodass von einem umfassenden *Body-turn* in der Wissenschaft gesprochen wird (Geuter, 2015, S. 9).

1. Übungsfeld: Stand und Halt

»standfest und durchlässig« – statt »starr und labil«

In diesem Übungsfeld können metaphorische Begriffe wie *Boden finden*, *Standpunkte bilden*, *Stellung beziehen*, *Stand halten*, *sich vorstellen* oder *widerstehen* wörtlich genommen und körperlich erforscht werden.



Abbildung 5

Die Stand-Stoß-Übung

Technischer Ablauf und Regeln

Die Partner*innen stehen sich einen Schritt weit in schulterbreitem und parallelem Stand gegenüber und heben die Hände zu einer schiebend-