

gönnen und sich so den Anforderungen von außen zu entziehen. Nur wenn sie krank wurde, ging das. Sie brauchte immer wieder die Krankheit, um es sich selbst zu erlauben, einmal nicht für alle anderen da zu sein und sich Zeit für sich zu nehmen. Wir müssen natürlich äußerst vorsichtig sein, die Krankheit eines anderen als Ausdruck von Aggression zu deuten. Aber ich kann meine eigene Krankheit darüber befragen, was sie mir sagen möchte. Dabei ist es sinnvoll, wenn ich nicht rückwärts nach der Ursache frage, sondern nach dem Impuls, den mir die

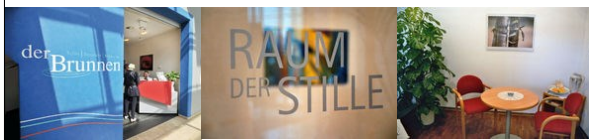


Krankheit geben möchte. Vielleicht sagt mir die Krankheit, dass ich besser für mich sorgen und mich besser abgrenzen sollte.

DER BRUNNEN im DEZ bietet:

- 👉 **Raum der Stille** = Unterbrechen des Tempos, Reduzieren des Druckes, persönliche Auszeit.
- 👉 **Gespräch & Beratung** = Abstand und neue Klarheit gewinnen, Ermutigung und Kraft tanken.

⇒ GESUNDE AGGRESSION LERNEN



Impressum:
DER BRUNNEN/Mag. Gebhard Ringler, Amraserseestraße 56a (DEZ), 6029 Innsbruck
Der Text wurde erstellt auf Basis eines Artikels von P. Anselm Grün OSB in: einfach leben Nr. 6/2010, Herder-Verlag

Angemessen und beherrscht

Aggression muss immer angemessen geäußert werden. Das meint:

1. in Beziehung zu dem Menschen, um den es gerade geht. Oft bekommen Menschen unsere Aggressionen ab, die gar nichts mit ihnen zu tun haben. Wir haben unseren Ärger anderen gegenüber oder einer schief gelaufenen Sache gegenüber unterdrückt. Jetzt bekommt ihn der Nächste ab. Oft verleitet die Aggression auch dazu, sich aus einer Beziehung (oder Aufgabe) zu verabschieden. Die große Kunst ist, in Beziehung zu bleiben und mithilfe der Aggression das gesunde Verhältnis von Nähe und Distanz zu finden bzw. sinnvolle Grenzen zu definieren.

2. Angemessen meint immer auch: klar und bestimmt. Wer unbeherrscht seine Aggressionen nach außen lässt, der verletzt Menschen. Er demonstriert nicht Kraft, sondern Schwäche und gibt sich ständig selbst Blößen. Es kommt darauf an, die Aggression in innere Klarheit zu verwandeln, mit der wir uns klar abgrenzen, wenn andere unsere Grenzen überschreiten wollen. Mit der inneren Klarheit nehmen wir eine Sache in Angriff, um sie zu lösen oder besser zu regeln. Klarheit ist sehr wichtig.

3. Beides zu erlangen bzw. zu erlernen – die Kunst, in Beziehung zu bleiben und die Kunst der Klarheit – dafür lohnt sich viel Aufwand bei der Arbeit an sich selbst – in Stille und Gebet wie in Gespräch und Beratung oder in Seminaren und Workshops.

Dann ist die Aggression eine wichtige Lebensenergie, die uns gesund hält.



AGGRESSION

– ein wichtiger Weg zum gesunden Leben

Aggression und Sexualität sind die beiden wichtigsten Lebensenergien. Wenn sie verdrängt oder abgeschnitten werden, fehlt dem Menschen eine wesentliche Energiequelle. Im Folgenden geht es um den angemessenen Umgang mit Aggressionen. Damit sie ein Weg zum gesunden Leben sind.

Die Kraft, etwas anzupacken

Das Wort „Aggression“ kommt vom lateinischen „aggrede“ – „auf etwas zugehen, heranschreiten, angreifen“. Die Aggression ist also die Kraft, etwas anzupacken, etwas in die Hand zu nehmen. Mit der Energie der Aggression kann man auf Menschen zugehen, sich an eine Aufgabe herantrauen, das Mögliche anpacken und Probleme lösen. In der Aggression steckt ein energischer Impuls, Zustände zu verändern oder zu verbessern.



Die Kraft, Nähe und Distanz zu regeln

Wenn ich Aggressionen in mir aufsteigen spüre, kann ich mich immer fragen: Passt die Nähe oder die Distanz zu dem konkreten Menschen, um den es gerade geht, oder passt sie nicht? Aggressionen wollen helfen, das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz zu regeln. Wenn ich aggressiv bin, dann hat das meist die Ursache darin, dass jemand meine Grenze überschritten hat und dass ich diese Grenze habe überschreiten lassen. Die Aggressionen sind die Kraft, mich vom anderen zu distanzieren und eine gesunde Grenze aufzubauen und mich so gegen seine Angriffe oder Übergriffe zu schützen. Und wenn der andere mich verletzt hat, dann ist die Aggression die Kraft, ihn aus mir herauszuwerfen, ihm den Zutritt zu meinem inneren Haus zu verbieten. Wenn ich mich ärgere, dass etwas in einer Gruppe schief läuft, kann die Aggression mir Abstand geben zu den Mitgliedern der Gruppe. Sie kann aber auch der Impuls sein, alle zusammenzurufen und das Problem zu lösen. Wer nur über die schlechten Zustände jammert, der vergeudet seine Energie im Kreisen um sich selbst; er zerfließt in Selbstmitleid, und seine Aggression wird giftig.

Die Kraft, sich abzugrenzen und sich zu schützen

Vielen wurde gesagt: zu einem religiösen, christlichen Leben gehöre das Nachgeben und Hinnehmen. Muss ich wirklich widerstandslos und wehrlos alles über mich ergehen lassen, für die anderen der Fußabstreifer

sein? Dazu eine (doppelte) *Aggressionsgeschichte von Jesus*:

Von Jesus wird erzählt, wie er am Sabbat einen Mann mit einer verdorrten Hand heilen wollte. Die Pharisäer beobachteten ihn voller Feindseligkeit. Wenn er wirklich am Sabbat heilen würde, könnten sie gegen ihn vorgehen. Da heißt es von Jesus: „Er sah sie der Reihe nach an, voll Zorn und Trauer über ihr verstocktes Herz.“ (Mk 3,5) Jesus hat die Pharisäer nicht angeschrien. Aber in seinem zornigen Blick sagt er ihnen: Da seid ihr mit eurem verstockten Herzen. Ich verurteile euch nicht. Aber ich gebe euch keine Macht. Ich tue trotzdem das, was ich von Gott her und von meinem Empfinden her für richtig halte. Jesus grenzt sich von den Pharisäern klar ab. Es ist die Kraft der Aggression, mit der er trotz des Widerstandes von außen das tut, was er für richtig empfindet. Aggression meint also nicht Zerstörungswut, nicht ein Explodieren und Herumschreien, sondern eine klare Abgrenzung als Selbstschutz.

Und die zweite Aggressionsseite dieser Geschichte: Wir können davon ausgehen, dass die Hand symbolisch für die Tatkraft des Menschen steht. Eine „verdorrte“ Hand zu haben, bedeutet dann: nichts angreifen, nicht anpacken können, mit anderen Worten: von seiner gesunden Aggressionskraft abgeschnitten zu sein. Jesus heilt ihn, gibt ihm den Zugang zu seiner Lebensenergie zurück.



Was krank macht

Wir brauchen Aggressionen, um uns etwa gerade bei der Arbeit gegenüber Kollegen oder Mitarbeitern zu schützen, die gegen uns arbeiten oder die uns verletzen wollen. Und wir brauchen die Aggression auch in der Familie, um uns nicht ständig vom Ehepartner oder von den Eltern oder von den eigenen Kindern verletzen zu lassen. Die Psychologie sagt uns, dass wir krank werden, wenn wir Aggressionen unterdrücken. Das kann schon auch eine Ursache für eine Depression sein: dass wir unsere Aggressionen nicht nach außen, sondern gegen uns selbst richten. Dies drückt sich dann im Wüten gegen mich selbst aus, in Selbstverurteilung, Selbstbeschuldigung und Selbstbestrafung. Manchmal werden Menschen auch deshalb depressiv, weil sie sich von ihrer Aggressionskraft abgeschnitten haben.

Ich kenne einen Mann, der als Kind sehr jähzornig war. Aber der Vater hat ihm den Jähzorn „weggeprügelt“. So hat er sich immer nur angepasst. Aber mit 40 Jahren wurde er depressiv. Er kam erst wieder in seine Kraft, als er die lange unterdrückte Aggression als wichtigen Bestandteil seiner Lebensenergie zugelassen hatte.



Was uns die Krankheit sagt

Auch körperliche Krankheiten können Ausdruck davon sein, dass ich mir nicht erlaube, meine Aggressionen in angemessener Weise zu äußern. Dann übernimmt oft der Leib die Aggression. Indem ich krank werde, grenze ich mich ab von den Erwartungen der anderen. Ich habe eine Frau begleitet, die von sich aus nicht den Mut aufbrachte, sich eine Auszeit zu