

Impulse aus der Seelsorgefortbildung

Studienbrief 5: So ein Ärger – Umgang mit Aggression

Aggression ist ein biologisch fundiertes Verhaltensmuster zur Gewinnung und / oder Verteidigung von Ressourcen sowie zur Bewältigung gefährlicher Situationen, heißt es. In Krisenzeiten treten Aggressionen –wie vieles andere auch- verstärkt hervor.

Zunächst aber eine kleine Übung im Sinn der Selbsterfahrung:
Erinnern Sie eine Situation, in der Ihnen Aggression begegnet ist.
Wie haben Sie sich in der Situation gefühlt?
Was haben Sie in der Situation gedacht?
Was haben Sie in der Situation gesagt / getan? (und was hätten Sie gern gesagt / getan?)

I. Hintergründe, die verstehen helfen

Der lateinische Begriff *aggredi* kann „heranschreiten“ oder „sich nähern“ bedeuten wie auch „angreifen“ oder „überfallen“. In unserem Sprachgebrauch wird ‚Aggression‘ meist negativ gewertet und mit Gefühlen wie Ärger, Wut oder Feindseligkeit und Zerstörung gleichgesetzt. Die verschiedenen Bedeutungen des Wortes zeigen jedoch, dass dies eine zu einseitige Sicht ist. Aggression als biologisch fundiertes Verhaltensmuster (s.o.) hat verschiedene Funktion; sie tritt auf, um etwas zu bekommen und sie tritt auf mit dem Antrieb, das eigene Leben zu schützen.

Zu Ursachen und Entstehen von Aggression gibt es verschiedene Theorien.

Die *Triebtheorie* besagt, dass es in Lebewesen einen angelegten Aggressionstrieb gibt. Im Tierreich nützt dieser Trieb beim Wettbewerb um Ressourcen. Es geht um die Verteidigung des eigenen Territoriums, um die Rivalität um Fortpflanzungspartner/innen, um Nahrung. Es geht um die Bildung von Rangordnung und Arterhaltung.

Die *Frustrationstheorie* weist darauf hin, dass es ein zugrunde liegendes Gefühl geben muss, dass zu dem Versuch führt, die Quelle des negativen Gefühls zu zerstören.

Daran hängt die *Reaktionshypothese*, die besagt, Aggression sei eine Reaktion auf einen Reiz wie Furcht, Schmerz oder eben Frustration – es wird etwas versagt, was erstrebt wird, worauf der Strebende mit erhöhter Aggressionsneigung reagiert.

Aggression kann sich in unterschiedlichen Formen zeigen.

Es gibt die *offene, körperliche Form*, die sich gegen andere Lebewesen als Schlagen oder körperliche Bedrohung zeigt, aber auch als Aggression gegen sich selbst in der Form der Selbstverletzung.

Es gibt die *offene, körperliche Form gegenüber Objekten*; etwa in Verunreinigung oder Vernachlässigung oder Sachbeschädigung.

Es gibt die *offene, verbale oder nonverbale Form* als Beleidigung oder Spotten oder Anschreien oder in Gesten.

Es gibt die *verdeckte Form*; etwa in der Phantasie, wo z.B. ausgemalt wird, einem anderen die Gurgel rumzudrehen.

Es gibt die *indirekte Form* wie etwa bei der üblen Nachrede, bei Schikanen oder Mobbing.

Aggression kann verschiedene Motive haben.

Bei der *Vergeltungs-Aggression* geht es darum, einen Widersacher zu bestrafen, um das verletzte Gerechtigkeitsempfinden oder Selbstwertgefühl wieder herzustellen.

Bei der *Abwehr-Aggression* soll eine Bedrohung oder Belästigung abgewendet werden.

Die *Erlangungs-Aggression* dient dazu, sich einen Nutzen zu verschaffen. Dabei kann es um einen materiellen Vorteil, aber auch um soziale Aufmerksamkeit oder Anerkennung gehen.

Schließlich gibt es aggressives Verhalten, bei dem die Befriedigung direkt aus dem aggressiven Akt gezogen wird, wo das Erleben der eigenen Destruktivität oder Überlegenheit befriedigt, wo die Aggression eine Möglichkeit darstellt, sadistische Impulse auszuleben (*Lust-Aggression*).

Aggression hat Ziele.

Grundsätzlich kann man sagen, dass das Ziel der Aggression darin besteht, ein Hindernis zu beseitigen. Etwas genauer lassen sich vier typische Aggressionsziele bestimmen:

- das Durchsetzen eigener Wünsche und Interessen, die mit dem Wunsch anderer in Konflikt stehen.
- Beachtung durch die soziale Umwelt zu finden (Rangordnung).
- Reaktion auf Aggression anderer (Abwehr, Notwehr).
- Vergeltung erlittener Aggressionsakte (Rache).

Vermutlich haben sich nun beim Lesen vor dem inneren Auge Szenen eigener Erfahrung abgespielt. Wer kennt nicht das Gefühl, wenn es innerlich zu brodeln anfängt. Meist verfügen Menschen über eine angemessene Aggressionskontrolle, die verhindert, bei jedem Reiz, bei jeder Störung stark aggressiv oder gar gewalttätig zu reagieren. Diese Aggressionskontrolle kann aber durch verschiedene Faktoren herabgesetzt werden.

Dies sind zum einen *krankheitsbedingte* Faktoren (z.B. Schädel-Hirn-Traumata / Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer / Suchterkrankungen / Psychosen).

Zum anderen können dies *psychische* Faktoren sein (z.B. erhöhter Stress / wahrgenommene Bedrohung / geringe Aufmerksamkeit / Gefühl von Hilflosigkeit).

Auch *interaktionsbedingte* Faktoren sind vorstellbar (z.B. Verhalten von Pflegekräften oder sonstigen Personen, zu denen ein Abhängigkeitsverhältnis besteht und das Verhalten geprägt ist von Zurückweisung, nicht zuhören, fehlende Information, Setzen zu enger Grenzen, Vernachlässigung...).

Schließlich sind *situations- und umgebungsbedingte* Faktoren zu nennen (z.B. schwierige Rahmenbedingungen für die Ausübung von Tätigkeiten / Hektik / hoher Lärmpegel / Personalmangel / fehlende Rückzugsmöglichkeit...).

II. Umgang mit aggressiven Äußerungen

Selten sind *wir* als Person Ursache und Ziel der Aggression des Gegenübers. Die Patientin im Krankenhaus, der im Gespräch einen Streit über die Asylpolitik der Bundesregierung anzettelt oder sich abfällig über das Pflegepersonal auslässt und mit beidem womöglich den Seelsorger in eine Rechtfertigungshaltung bringt und daraus ein Konflikt entsteht, dieser Patient begegnet vielleicht in aggressiver Haltung seiner Angst vor der anstehenden Operation. Die Aggression des Sohnes eines Verstorbenen, der im Trauergespräch die Seelsorgerin mit heftigen Vorwürfen traktiert als sei sie verantwortlich für beschränkende Auflagen bei Bestattungen in Pandemiezeiten, gilt wohl eher seiner Hilflosigkeit im Umgang mit der Trauersituation als der Pfarrerin.

Diese Einsicht sollte nicht die Prüfung des eigenen Verhaltens vermeiden, hilft aber nach erfolgter Selbstkontrolle im Umgang mit aggressiven Angriffen.

Folgende Möglichkeiten können in den Blick rücken:

- Zunächst einmal kann die Aggression als Information aufgefasst werden. Das Gegenüber gibt etwas von sich zu erkennen und macht in seinen Möglichkeiten ein kommunikatives Angebot. Je nach Situation können Fragen, die aus der Arbeit in systemischer Haltung und Methode bekannt sind, helfen (z.B. Perspektivwechsel durch zirkuläres Fragen / W-Fragen zum „Problem“ / Fragen zu Ausnahmen).
- Bewusstsein für die eigene Rolle (die Aggression gilt in der Regel nicht mir!).
- Im eigenen Kommunikationsverhalten empathisch und wertschätzend sein (natürlich bestehen Ausnahmen, wo durch heftige, nicht nachlassende Angriffe des Gegenübers Grenzsetzung angezeigt ist).
- Selbstkontrolle und Sicherheit beim Gegenüber unterstützen (sorgfältige Auftragsklärung / Nähe-Distanz-Klärung / evtl. vor eigener Aktion Erlaubnis erfragen / evtl. Wahlmöglichkeiten einräumen).
- Körperlichen Ausdruck des Gegenübers wahrnehmen und ggf. ansprechen (evtl. hilfreich in Situationen, in denen Aggression spürbar, aber nicht geäußert ist).

III. Zur Vertiefung

Stavros Mentzos, Neurotische Konfliktverarbeitung, Frankfurt 2005
Marshall B. Rosenberg, Das können wir klären, Paderborn 2004
Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn 2010

Bernd Nagel
Fachbereich Seelsorgeaus-, -fort- und -weiterbildung