

## Aggression als Signal

Spannung liegt in der Luft. Die Bewegungen werden hektisch, die Lippen aufeinander gepresst, die Mundwinkel ziehen nach unten. Die Sprache wird kurz angebunden wie ein bissiger Hund. Der Ausdruck der Augen lässt Schlimmes befürchten. Eine Kleinigkeit nur, ein unbedachtes Wort, eine unbeholfene Geste, und es kann zur Katastrophe kommen.

Wohin bloß mit all der angestauten Wut?!

Die Antworten darauf sind vielfältig: Ausleben, verbalisieren, sublimieren, rationalisieren.....Was aber oft vernachlässigt wird ist, sich das **Woher** der Aggression zu überlegen. Der oben beschriebene Zustand, ja eigentlich schon schlechte Laune und Missmut sind ein Alarmsignal. Was macht man, wenn in einer technischen Anlage ein rotes Warnlicht blinkt? Man begibt sich auf **Fehlersuche**.

Ich habe mir für diesen Fall eine **checklist** zurechtgelegt.

1. Vitale Grundbedürfnisse: *Essen, Schlafen, Bewegung*

zuviel? zu wenig? Unregelmäßig? Qualität der Triebbefriedigung passt nicht?

2. Soziale Grundbedürfnisse:

*Erwerbsbedürfnis* (Bedürfnis nach Erwerb von Wissen, kreativen Fähigkeiten und materiellen Gütern)

*Kommunikationstrieb* (Geselligkeit, Pflege und Aufbau von Beziehungen, Selbstbehauptung und Fähigkeit, sich einzufügen)

*Geschlechtstrieb* (wenn man in einer Partnerschaft lebt)

Jedes dieser Grundbedürfnisse braucht Kontrolle durch die Vernunft und einen bestimmten Rhythmus, damit der Körper nicht zu Schaden kommt und das seelische Gleichgewicht nicht in Unordnung gerät. Ein Beispiel: Ich habe zu wenig geschlafen. Die Müdigkeit zeigt an, dass der Körper unzufrieden ist. Durch „eisernen“ Willen oder eine Tasse Kaffee kann ich körperliche Reserven mobilisieren. Schlafe ich aber öfter zu wenig, werden die Reserven aufgebraucht und es geht ans Stammkapital. – Das **Stammkapital** an Kräften entsteht durch die optimale Befriedigung der Grundtriebe Essen, Ruhe und Bewegung. – Wenn das Stammkapital angegriffen wird, führt es zu körperlichen Schädigungen.

Ist der Körper geschwächt, beginnt die **rote Lampe** zu blinken: **Unzufriedenheit – Missmut – Aggressivität**. Immer mehr Kraft braucht der Mensch, um die Aggressivität zu bändigen und die notwendigen Dinge zu tun. Die **Leistungsfähigkeit sinkt** (Beruf, Schule...), es kommt aufgrund negativer Rückmeldungen zu Minderwertigkeitsgefühlen. **Man fühlt sich angegriffen**, der Selbsterhaltungstrieb wird mobilisiert. Je nach Anlage und Lerngeschichte **wendet sich die Aggression als Abwehr oder Schädigung nach außen oder gegen sich selbst**. Die zweite Möglichkeit der Reaktion auf die innere Aggressivität ist **Flucht** in eine Scheinwelt (z.B. workoholism, TV; INTERNET; Alkohol, Drogen...).

Ist die Stillung der Grundbedürfnisse ausgewogen, werden Kräfte frei, die ich vorher zur Herstellung des Grundrhythmus benötigt habe. Das ist mit einem Ruderboot vergleichbar. Am Anfang kommt man schwer vom Fleck. Ist man einmal in Fahrt, braucht man nur mehr die halbe Kraft zum Rudern. Die freigewordene Kraft kann man für etwas Anderes einsetzen, zum Beispiel für ein Engagement.

Aber nun zurück zu meiner checklist. Nicht nur auf der Ebene der Grundbedürfnisse kann Aggression entstehen, sondern auch auf der Ebene der Wahrnehmung. Alles, was ich durch meine Sinne wahrnehme, also sehe, höre, rieche, spüre kann ich einerseits als angenehm, schön, gut, wohltuend, edel... bewerten, andererseits als hässlich, unangenehm, angst erregend, mangelhaft, minderwertig....

In dreierlei Hinsicht sollte die Wahrnehmung ausgeglichen sein:

1. Anzahl der Reize: Der Mensch kann sich nur durch ein vielfältiges Angebot an Reizen entwickeln, aber „Überfluss zeugt Überdross“ und letztlich Aggression.
2. Verhältnis zwischen positiven und negativen Reizen: die negativen sollten nicht überwiegen. Stichwort Gewalt im Fernsehen und vieles mehr.
3. Aktivität und Passivität: Wenn man nur passiv Reize auf sich einströmen lässt und nie aktiv, schöpferisch, kreativ wird, steigt das Aggressionspotential. Dazu muss gesagt werden, dass man gerade im kreativen Bereich (auch im aktiven aber nicht allzu leistungsorientierten Sport...) viele Möglichkeiten hat, angestaute Wut zu verarbeiten, ohne sich oder andere zu schädigen. Oder anders gesagt, man schafft sich Kraftreserven, aus denen man bei einer Belastung des Antriebsystems durch die kraft raubenden Aggressionen schöpfen kann.

Natürlich ist meine checklist nicht vollständig (z.B. kann aggressives Verhalten auch einfach „nur“ gelernt sein) und natürlich gibt es viele Wechselwirkungen zwischen den Bereichen, aber für meinen privaten Gebrauch und für den Umgang mit meinen Kindern ist sie mir oft recht hilfreich gewesen.