

Thomas Scheskat
Aggression als Ressource

Forum Körperpsychotherapie · Band 10

Thomas Scheskat

Aggression als Ressource

Eine verkannte Kraft neu erleben

Psychosozial-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

185

in der Supervision für helfend Tätige

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

Vorwort

Die Idee der *Aggression als Ressource* gehört mir nicht alleine. Wenn ich in der Wir-Form schreibe, sind alle Kollegen und Kolleginnen gemeint, die am Entstehen und an der Ausformung der Übungspraxis beteiligt waren und noch sind. In erster Linie waren dies Matthew Speyer und Heide Gerdts, mit denen ich zusammengenommen seit 1990 in Deutschland und in der Schweiz rund 150 Wochenendseminare durchgeführt habe. Seit 2006 gab Wilfried Vogelmann über weitere rund 50 gemeinsam veranstaltete Seminarwochenenden für Männer wertvolle Impulse. In den letzten zehn Jahren war mir auch meine Gruppenleitungskollegin in der Klinik, Martina Kronenberger, ein wichtiger und kritischer Spiegel bei der Anwendung in der forensischen Psychiatrie.

Am Anfang stand unser eigenes Erleben in den ersten Übungsaufstellungen und das *Erleben vom Erleben* unserer Klienten und Teilnehmenden dabei. Zunächst schien das genügend aus dem heraus ableitbar, was wir aus unserer Therapieausbildung, aus Fortbildungen und Literatur dazu mitgebracht hatten. Erst mit der Zeit merkten wir, dass es neue Erklärungen und neue Einordnungen für das brauchen würde, was sich dabei entfaltete. Das in diesem Buch dargestellte Ergebnis folgt keinem Handbuch und keiner vorgegebenen Theorie.

Meine Ausführungen werden daher in Teilen eher einen essayistischen Charakter haben und nicht den Anspruch verfolgen, eine wissenschaftlich geschlossene Darlegung zu leisten. Man kann sie als den Versuch verstehen, sozusagen das Narrativ unserer Erfahrungen und Schlussfolgerungen darzustellen, ohne dass ich in diesem Buch dafür Nachweise erbringen kann.

Auf der anderen Seite werde ich Bezüge zu Quellen verschiedener Disziplinen herstellen, die meine Überlegungen stützen, kontrovers ergänzen oder ihre Herkunft zeigen. Zu meinem eigenen Hintergrund der Körperspsychotherapie werde ich mich weitestgehend auf U. Geuter beziehen, der

in zwei Bänden ein umfassendes Kompendium zur Theorie und Praxis der Körperpsychotherapie erstellt hat (2015, 2019). Bezugnahmen zu manch anderen relevanten Wissenschaftsdisziplinen werden fehlen. Dazu kommt, dass wir uns einer weiten Bedeutung des Aggressionsbegriffs bedienen, die bei vielen Fachleuten umstritten ist bzw. gänzlich abgelehnt wird. Dies mag bei manchen Leser*innen Kritik und Zweifel einladen.

Ich habe mich trotzdem dafür entschieden, diese persönliche Darstellung – zum Teil mit unserer eigenen Terminologie – zu verfolgen, weil ich die Essenz unserer Übungs-Arbeit so am stimmigsten fassen und Interessierten vermitteln kann.

Uns geht es um Integration sowohl der positiven Kraft wie des destruktiven Potenzials von Teilnehmenden in ihr eigenes Selbstbild: Kraft, die genutzt werden will, und Destruktivität, die verantwortet werden muss. Dazu verwenden wir den weiten Aggressionsbegriff, den ich erläutern werde. Um aber die wichtige Kontroverse um einen eindeutigen und unmissverständlichen Aggressionsbegriff nicht zu übergehen, widme ich ihr einen Abschnitt am Ende des Buchs.

Ich bedaure, wenn ich manches Rad neu erfunden haben sollte und die eigentlichen Entdecker*innen zu würdigen versäume.

Um einer gendergerechten Sprache möglichst nahezukommen, habe ich mit dem Gendersternchen * gearbeitet und gleichzeitig versucht, die Lesbarkeit zu gewährleisten. Von nur einem Geschlecht ist nahezu nur dort die Rede, wo auch nur dieses betroffen ist. In diesem Fall wird ein eindeutiger Bezug aus dem Zusammenhang deutlich. Eine Ausnahme bildet der Begriff »der Andere«, der großgeschrieben im Sinne der philosophischen Kategorie für ein beliebiges, sich von der*dem Betroffenen unterscheidendem Gegenüber steht.

Übungsbeispiele erscheinen in Rahmen und theoretische Hintergrund-erläuterungen in grau hinterlegten Kästen, sie sind vertiefend gedacht und können beim Lesen ggf. übersprungen werden.

Ein Hinweis zu den Abbildungen von Übungssequenzen und den Praxisbeispielen:

Die Protagonist*innen haben sich für einen Foto-Workshop speziell zur Erstellung der Abbildungen für dieses Buch zur Verfügung gestellt. Keine der abgebildeten Personen ist mit denen aus den Falldarstellungen identisch. Bei allen Übungsbeispielen sind die Namen geändert.

Die von uns gewählten Übungsbeschreibungen dienen dazu, anschaulich zu machen, aus welcher Praxis die Erkenntnisse dieses Buches er-

wachsen sind und wie sie erfahrbar gemacht werden können. Die Lektüre dieses Buches allein befähigt keinesfalls dazu, die Übungen ohne fachliche Ausbildung im Gebiet der Körperpsychotherapie, oder ohne eine entsprechende Aus- oder Fortbildung mit ausgiebigen Selbsterfahrungsanteilen, für andere Menschen anzuleiten.

Eine persönliche Einführung

Für meinen Impuls, das Thema Aggression überhaupt und in dieser Weise anzufassen, hat meine Prägung eine Rolle gespielt, in der sich erlebte mit vermiedener Aggression mischte. Ich wuchs in einer kleinen Industriestadt auf und war dort immer wieder dem mitunter rauen Ton des Arbeitermilieus ausgesetzt. In meiner eigenen Familie wurde hingegen auf gesittetes Benehmen und die Vermeidung lauter Töne geachtet. Dies hatte zur Folge, dass ich mich in körperlichen Raufereien und gegen Prügelattacken nur schlecht bis gar nicht zur Wehr setzen konnte. Als Kind versuchte ich mich im Judo, um doch irgendwie zu lernen, mich zu wehren – dummerweise ging es mir dort auch zu grob zu. Später spielte ich Handball, weil mir Tennis zu vereinzelt und zu elitär war. Doch auch dort scheiterte mein Talent an meiner mangelnden Durchsetzungsfähigkeit, es fehlten mir die »sportliche Aggressivität« und die Raffinesse dafür, andere auszutricksen. Als Kind versuchte ich manchmal, mit verschiedenen Gemeinheiten gegen Schwächeren doch noch ein bisschen Machtgefühl zu ernten. Das wiederum brachte mich in ernste Konflikte mit meinem katholischen Gewissen. Im Grund wartete immer eine Klemme auf mich.

Auf einem Schulfest erlebte ich als Jugendlicher den Überfall einer Ruckerbande, bei dem einem Mitschüler das Brillenglas ins Auge geschlagen wurde. Ich fasste Mut und zeigte der herbeigerufenen Polizei den Täter. Seine Kumpels raunten mir dafür umgehend zu: »Jetzt bist du tot!« Den Mut zur Anzeige hätte ich möglicherweise nicht gehabt, wenn ich geahnt hätte, dass ich wenig später zur Zeugenaussage auf der Polizeiwache an genau diesem Schläger vorbei zur Vernehmung würde gehen müssen – man hatte uns praktischerweise zur selben Zeit vorgeladen – und wenn ich gewusst hätte dass ich mich im Folgenden über ein Jahr bis zur Aussage vor Gericht wie angstkrank durch die Stadt bewegen würde. Ich fuhr nachts mit dem Fahrrad nur Seitenwege ohne Licht und trug ein Pfefferspray bei

mir. Vor Gericht mochte ich den Täter ein Jahr später nicht wiederken-nen – ich stand im Zeugenstand alleine der ganzen Bande gegenüber, die auf der Anklagebank saß. Darauf hatte mich niemand vorbereitet. Mein Mut war aufgebraucht.

Interessanterweise begegnete ich einigen von den Kerlen später wieder, weil unser Religionslehrer ein Projekt zur Begegnung über soziale Gräben hinweg organisiert hatte, bei dem wir Gymnasiasten uns mit sozialen Randgruppen zum Austausch treffen sollten. Und das waren dann – welche Fügung – einige dieser Leute. Irgendwie hatte unser Lehrer, der gleichzeitig auch Vikar einer Kirchengemeinde war, sie dazu bewogen, sich mit uns über ihre soziale Herkunft und ihre Familienerfahrungen zu unterhalten. Das kam mir wie ein Wunder vor. Hier wirkten diese Rockertypen nicht mehr übermächtig, sondern auf ihr schmerzvolles Normalmaß geschrumpft, weil sie nahbar waren – wie der Scheinriese bei *Jim Knopf und die Wilde 13*, der nur in der Ferne riesig ist. Das brachte mir auf sehr direkte Weise den Zusammenhang zwischen gewaltgeprägter Erziehung in benachteiligten Milieus durch alkoholkranke Eltern und dem blinden Ausagieren von Wut nahe. Ich bekam auch eine erste Ahnung, welche Macht hier im Sinne von Selbstwirksamkeit für mich als »defizitär Aggressiven« bereit lag, so empfand ich mich innerlich. Es winkte eine Art der Verheißung, dass ich mich nicht in Prügeleien zum »ganzen Mann« stählen müsste, um der willkürlichen Gewalt der Gewaltbereiten etwas entgegenzusetzen. Es schien also auch einen Weg der Konfrontation im Dialog zu geben. Einen Weg, bei dem man gemeinsam rauen Wahrheiten ins Gesicht schaut, statt dem Anderen ins Gesicht zu schlagen, um diese Wahrheit nicht im eigenen Gesicht sehen zu müssen.

Diese Erfahrung begleitete mich und trug zu meinem Vertrauen in den Wert von Zivilcourage bei. Ich machte unterschiedliche positive Erfahrungen mit der Verständigung auf Augenhöhe. Ich lernte im Rahmen von Fabrikarbeit, als Soldat und späterer Kriegsdienstverweigerer, als Bankangestellter, beim Trampen alleine durch die USA, unter Waldarbeitern im Forstpraktikum, in studentischen Wohngemeinschaften und bei zahlreichen Reisen in die DDR (inkl. der oft schikanösen Grenzkontrollen), mich im Dialog auf »verschieden tickende« Menschen einzustellen, ohne mich nur anzupassen.

Anfang der 1980er Jahre empfand ich die Begegnung mit der körper-orientierten Psychotherapie als schlüsselhafte Offenbarung. Gleichzeitig traf ich auf die neue Männerbewegung, welche Kraftprotzereien unter

Männern zum Beweis des eigenen Wertes ablehnte. Das bedeutete auch, sich selbst und Andere mit persönlichen Empfindungen und biografischen Hintergründen wahrzunehmen. Ich begann eine Ausbildung in »Integrativer Biodynamik«, einer neoreichianischen Richtung der Körpertherapie. Der Ausbildungsleiter ermutigte dazu, Ängste vor sich selbst zu erkennen, anzunehmen und zu überwinden. Das bedeutete sowohl Träume zu wagen, die kaum erfüllbar schienen, als auch dunkle, d. h. kalte oder grausame Seiten in uns zu erkennen, um sie nicht unbewusst auszuagieren.

Parallel dazu nahm ich an Männergruppen und Männerkongressen teil und gründete zusammen mit anderen das Männerbüro Göttingen, das sich zu einer Beratungsstelle und zum Seminaranbieter entwickelte. In diesem Feld war die Kritik an traditionell-patriarchal geprägten männlichen Rollenbildern ein roter Faden. Diese wurden in der Männerbewegung als eine ursächliche Quelle für Dominanz- und Gewaltverhalten betrachtet und riefen nach Veränderung. Aus der Frauenbewegung stammte die Anklage von sexueller und häuslicher Gewalt von Männern gegen Frauen. Die Männerbewegung griff dies damals auf und diskutierte, wie Männer ihr Gewaltverhalten ändern konnten. Im Männerbüro Göttingen interessierte mich damals speziell die Anwendung körperorientierter Methoden. Sie sollten dabei helfen, mehr Sinnlichkeit und Beziehungsfähigkeit als Mann zu erreichen. Und sie sollten die Überwindung von Aggression und Gewaltneigungen unterstützen. Wir sammelten Erfahrungen mit Boxen, Ringen, mit dem Schlagen auf Polster oder mit gepolsterten Objekten.

Ein Schlüsselerlebnis war für mich ein Boxkampf im Rahmen meiner Therapieausbildung. Die Ausbildungsgruppe war in Frauen und Männer getrennt worden. Und in unserer nun reinen Männergruppe wollten wir ausprobieren, was in einer Begegnung mit Boxhandschuhen passieren könnte. Zuvor hatte ich ein persönliches Thema geäußert, das für mich mit einem Gefühl von Stillstand verbunden war. Und auf die Frage an mich, was daran meinem Empfinden nach etwas ändern könnte, entfuhr mir spontan der Satz: »Da müsste mich schon der Schlag treffen!« Und so kam es dann auch. Wir hatten vereinbart, nicht auf den Kopf zu schlagen, aber im Oberkörperbereich langsam steigernd herauszufinden, wie sich ein Boxkampf innerhalb einer therapeutischen Gruppe sinnvoll nutzen ließe. Es kam für mich anders als erwartet, denn ich bekam wegen schlechter Deckung einen harten Schlag auf den Solar Plexus, der mir den Atem raubte und mit dem verzögert gespürten enormen Schmerz blieb mir nur das Zusammensacken. Das Eigentliche folgte von da an. Mein Kontrahent nahm mich auf Anweisung

des Leiters am Boden sitzend auf seinen Schoß und hielt mich in den Armen. Dies schaffte eine emotionale Öffnung für mich fast wie mit einem Büchsenöffner, es quollen, so fühlte es sich an, uralte zurückgehaltene Schmerzen aus mir heraus, bis ich ein Gefühl hatte, wie entleert zu sein, aber auch wie gereinigt. Eine derart eigentümliche Kombination von Aggression, Nähe, Halt und Hingabe in ein und derselben Begegnung war tatsächlich nur in einem laborartigen Gruppenrahmen wie diesem möglich. Für mich war das eine glückliche Fügung, das Stillstandsgefühl war »schlagartig« beseitigt. Mir war klar, dass es keine vertretbare Methode würde sein können, jemanden zum Zwecke der therapeutischen Katharsis niederzuschlagen. Aber die Kombination aus sportlich-aggressiver Begegnung, bei der man sich als Gegner etwas zumutet, und der Möglichkeit, vom selben Gegner auch gehalten zu werden, war eine phänomenale Entdeckung. Sie hatte eine initiatorische Bedeutung für meine weitere Arbeit an der in diesem Buch beschriebenen Methodik. Ganz nebenbei schloss sich damit auch das immer noch offene Ende aus meiner Kindheit mit der Scheu vor körperlichen Auseinandersetzungen. Ich hatte es gewagt, wurde getroffen, überstand es und ging nicht dabei verloren. Das war etwas ganz anderes, als sich der Härte anderer anzupassen. Es verhieß die neue Möglichkeit, eine kraftvolle Konfrontation mit Blessuren einzugehen und dabei herzoffen zu bleiben. So hatte ich jetzt ein Bild dafür, dass es eine Beziehung nach einem Niederschlag geben kann – und nicht einfach nur eine demütigende Verwundung zurückbleibt.

Dieses ungeplante Erlebnis bildete auch einen wichtigen buchstäblichen *Anstoß* für mich zur Mitgründung des Männerbüros in Göttingen. Ein zentrales Projekt war das Jahresgruppenkonzept »Mannsein – eine einjährige Forschungsreise«, das ich 1990 zusammen mit Matthew Speyer startete. Es ging vom Bild einer Abenteuerreise in den »inneren Dschungel der Gefühle« aus und machte elementare Aspekte des männlichen Selbstverständnisses über das Körpererleben erforschbar. Dies sahen wir im Umgang mit Aggression, Hingabe, Sexualität und Schattenthemen wie Angst, Abschied und Tod. Elementar war dabei auch, so etwas wie eine archaische, animalische Urkraft aus der Verleugnung zu holen und in das eigene Selbstbild zu integrieren. Das Konzept traf etwas Zeitloses im Kern von Männern auf der Suche nach einer ganzheitlichen Männlichkeit. Die »Forschungsreise« lief in verschiedenen Varianten von 1990 bis 2017 dreißigmal mit mehr als vierhundert Absolventen.

Seit 1996 entwickelten Heide Gerdts und ich das Männer-Frauen-Begegnungskonzept »Furchtbar und Fruchtbar« zur Aggression. Wir hatten

zusammen die fünfjährige körperorientierte Psychotherapieausbildung absolviert und teilten viele Erfahrungen aus dieser experimentellen Zeit. Nachdem wir beide wir über zehn Jahre hinweg unabhängig voneinander – sie in Frauengruppen, ich in Männergruppen – mit Körperarbeit zur Aggression weitergearbeitet hatten, führten wir unsere Erfahrungen damit in einem Workshop-Konzept zusammen. Es ermöglichte, schwierige Wahrheiten zwischen Männern und Frauen zur Sprache und zum Körperausdruck zu bringen. Und es half dazu, die Lust am *sinnlichen Ringen um Lösungen* zu entdecken. Es führte uns zu manch überraschender Erkenntnis über die Unterschiede und Nicht-Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Ich habe dem im Teil IV ein eigenes Kapitel gewidmet, ebenso der Arbeit mit Männern.

Wir trugen verschiedene Methoden aus allen Himmelsrichtungen zusammen und nutzten sie in therapeutischen bzw. Selbsterfahrungs-Zusammenhängen dazu, einen bestimmten Ärger auszudrücken, eine Vitalisierung zu erreichen oder eine verdrängte Wut aufzudecken. Mit der Zeit erkannten wir, dass sich das angesammelte Repertoire auch für ein eigenständiges Themenkonzept anbot. Nämlich dafür, dass Teilnehmende sich grundsätzlich mit ihrem aggressiven Potenzial beschäftigen sollten, um darin zu einem wesentlichen Teil des eigenen Selbst zu finden. Wir gewannen die Vorstellung, dass es so etwas wie das »Kraft-Ich« als Anteil in jedem Menschen gibt, das nur dann zur vollen und dabei *fruchtbaren* Wirksamkeit kommt, wenn man sich auch damit identifizieren kann. Dazu gehört auf der Schattenseite die Auseinandersetzung mit den destruktiven, unter Umständen *furchtbaren* Seiten dieses inneren Anteils, die sonst oft verleugnet bleiben und unterschwellig zerstörerisch wirken. Diese Auseinandersetzung mit Kraft und ihren Schattenseiten führte zur Erkenntnis, dass sie letztlich nur in dialogischer Begegnung mit einem Gegenüber gelingen kann. Deshalb sprechen wir von der Bedeutung des Dialog-Prinzips und nennen unseren Ansatz *Aggressions-Dialog-Arbeit*.

Schließlich begann ich 2010, den Aggressionsansatz zusammen mit Martina Kronenberger auch in der Gruppenarbeit mit forensisch-psychiatrischen Patient*innen einzusetzen. Dort fungieren die Übungssets als Einstieg in Prozesse der emotionalen Öffnung und zur Unterstützung eines Persönlichkeitsnachreifungsprozesses mit dem Ziel einer verbesserten Selbstverantwortung. Sie bieten den Patient*innen einen Werkzeugkasten aus energetischen Übungen, die sie selbst aufrufen können und die der Selbstregulation emotionaler Spannung dienen. Parallel verwenden wir

den Ansatz auch in einer supervisionsähnlichen Gruppenarbeit mit Pflegepersonal und anderen Berufsgruppen, die im Patientenkontakt stehen. Dort dient es der Psychohygiene und Stressregulation (beide Anwendungsfelder werden in Teil IV beschrieben).