Reg' dich nicht auf! Oder besser doch?

Ursachen, Gefahren und Chancen aggressiver Gefühle

Aus der Partnerschaftsforschung wissen wir, dass die Beziehungsdynamik von Partnerschaften durch vier Faktoren bedingt ist:

1. **Plus-Faktor „Selbstbehauptung"**: Ich stehe ehrlich und offensiv zu mir selbst: meinen Bedürfnissen, meinen Interessen und Ansprüchen, meinen Vorlieben, Stärken und Schwächen.
2. **Plus-Faktor „Selbstvertrauen"**: Ich nehme eine selbstsichere, selbstbewusste und ermutigende Haltung zu mir selbst ein. Ich bin mir selbst mein bester Freund.
3. **Minus-Faktor „Vermeidung"**: Ich neige dazu, auf die Selbstbehauptung zu verzichten, um Konflikten mit dem Partner aus dem Weg zu gehen.
4. **Minus-Faktor „Partnerdominanz"**: Ich habe den Eindruck, dass mein Partner überwiegend seine Interessen auf meine Kosten durchsetzt.

Menschen, die sich nicht gut selbst behaupten können und deren Selbstvertrauen zudem gering ist, neigen dazu, Konflikten in der Partnerschaft aus dem Weg zu gehen. Sehr oft leiden sie zudem unter der empfundenen Dominanz ihres Partners. Umgekehrt gilt: Menschen mit hoher Selbstbehauptung und hohem Selbstvertrauen gehen in der Partnerschaft Konflikten weder aus dem Weg noch finden sie ihren Partner dominant. Wenn das auf beide Partner zutrifft, ist die Wahrscheinlichkeit einer langfristigen Stabilität der Beziehung sehr hoch. Man könnte nun vermuten, dass in solchen Beziehungen dann eben häufig „die Fetzen fliegen". Wenn tatsächlich beide Partner über ein hohes Maß an Selbstvertrauen verfügen und grundsätzlich Konflikte offensiv angehen, mag das auch bis zu einem gewissen Grad gut gehen. Man spricht dann gern von einer gut entwickelten „Streitkultur". In der Tat, das ist etwas sehr Wichtiges für alle engeren Beziehungen. Die Frage ist jedoch, was die „Kultur" beim Streiten sein soll. Wenn beide Partner mit sich selbst gut umgehen können, kommen sie mit den Verletzungen besser zurecht, die sie sich beim Streiten gegenseitig zufügen. Aber wenn man sich erst weh tun muss, um Konflikte zu lösen, zeugt das nicht gerade von Kultur, eher von mangelnder Selbstbeherrschung. Unvernünftig ist es obendrein.

Starke aggressive Gefühle haben, wenn sie nicht kontrolliert werden, destruktive Wirkung, das lässt sich nicht beschönigen. Es mag ja ein reinigendes Gewitter gewesen sein, aber hat dabei nicht auch der Blitz eingeschlagen und Schaden angerichtet? Wenn die Beziehungen stabil genug sind, halten sie es aus. Aber oft trügt der Schein: Man ist zwar tapfer und versucht, aus der Not eine Tugend zu machen. Doch man wird auch hart und bitter dabei. Besser ist es auf jeden Fall, wirklich ernsthaft nach Kultur zu fragen, wenn der Streit sich anbahnt. Was macht den Unterschied? Streitkultur bedeutet, dass man sich auseinandersetzt, ohne sich zu verletzen. Es gibt Regeln, die aus dem Kampf ein Spiel machen können: Spielregeln statt Kampfanweisungen. Scharfe Waffen sind tabu. Holzschwerter sind okay, vorausgesetzt, man geht fair damit um. Andernfalls kann von „Kultur" wohl kaum die Rede sein. Viele Menschen streiten mit scharfen Waffen, weil sie es ganz einfach nicht anders gewohnt sind. Wenn sie es sich bewusst machen, können sie es ändern. Schwieriger ist es, wenn die Aggression aus der Hilflosigkeit entsteht. Am schwierigsten wird es aber, wenn aggressive Menschen ihre Hilflosigkeit leugnen.

Aggressive Kommunikationsgewohnheiten passen vor allem extrovertiert dominanten und narzisstischen Menschen gut in den Kram: So gebraucht man seine Ellenbogen, so setzt man sich durch. Diese Haltung weht wie ein eiskalter, krank machender Luftzug durch unsere Gesellschaft. Auch unter Christen ist sie weit verbreitet. Man hält das für erfolgreiche Führungskultur und moderne, offene Kritikkultur. Aber wieder kann von „Kultur" nicht die Rede sein, denn es ist einfach nur kultivierte Unbeherrschtheit. Aggressives Verhalten scheint dann gerechtfertigt zu sein, wenn man „ein gutes Recht" dazu hat. Nur wissen wir aus der Verhaltenspsychologie (und der gesunde Menschenverstand, sofern wir ihn gebrauchen, bestätigt das gern), dass gerade dann, wenn wir im Recht sind, Aggression in den meisten Fällen völlig unnötig ist, und nicht nur das, sondern auch kontraproduktiv, weil wir den anderen durch die Aggression zu aggressiven oder defensiven Gegenmaßnahmen veranlassen. Sozialkompetent verhält man sich bei einem guten Recht hingegen, wenn man es ganz sachlich und durchaus

höflich, aber sehr schnörkellos und konsequent einfordert und gegebenenfalls nach sachlich angemessenen Machtmitteln sucht. Das alles geht am besten ohne Aggression!

Das Problem der Aggression aus Hilflosigkeit ist die Selbstunsicherheit, und Selbstunsicherheit ist Angst. Aggression ist nichts anderes als Angst im Vorwärtsgang, so wie Angst nichts anderes ist als Aggression im Rückwärtsgang. Darum heißt es: „Angriff ist die beste Verteidigung." Wer sich in die Enge getrieben fühlt, erlebt Angst, um einen Fluchtweg zu finden, und Aggression, um sich zu wehren. Wer mit dem Rücken zur Wand steht, sucht sein Heil darin, um sich zu schlagen. Die Aggression aus Hilflosigkeit findet sich oft bei introvertierten Menschen, denen eigentlich nicht so viel daran liegt, sich wichtig zu tun und die darum ihre Ellbogen lieber angelegt lassen. Diesen Menschen mangelt es aber auch nicht selten an Selbstbewusstsein. Sie fühlen sich schneller unterlegen, geben oft zu schnell nach und zweifeln leichter an sich selbst. Darum stehen sie auch schneller als andere mit dem Rücken zur Wand. Und dann werden sie aggressiv, wenn nicht polternd, so doch bissig, und mitunter, wenn sie sich gar nicht anders zu helfen wissen, auch autoaggressiv.

Die positive Seite des Selbstzweifels solcher Menschen ist ihre Fähigkeit zur Selbstkritik. Ein realistisch selbstkritischer Mensch erkennt die Selbstunsicherheit als Grundproblem seiner aggressiven Reaktionen und tut etwas dagegen. Das bedeutet: Er arbeitet an seinem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Das nennt man heutzutage „Sozialkompetenz trainieren". Die Kognitive Verhaltenstherapie hat dazu ganz hervorragende Hilfen entwickelt.

Mit den aggressiven Gefühlen ist es wie mit allen Gefühlen: Entweder dienen sie uns, dann tun sie uns gut, oder sie beherrschen uns, dann schaden sie uns. Moderater Ärger ist eine notwendige Kraft, in Bewegung zu kommen, um etwas zu verändern. Wer sich über Unrecht nicht ärgert, tut wahrscheinlich auch nichts dagegen. Auch gelegentliche aggressive Eruptionen haben ihren Ort, genau wie dauerhafte Distanzierungen Menschen gegenüber, die uns zu sehr weh getan haben. Auch Abgrenzungen dieser Art sind ja etwas Aggressives: Aggression kann heiß wie Lava sein, aber auch kalt wie Eis. Je stärker aber das aggressive Gefühl in uns pocht, desto besser will es reguliert sein. Denn wenn es sein Maß verliert, ist es nur noch destruktiv.

Richtig schwierig an unmäßigen Aggressionen ist, dass wir Menschen offensichtlich nicht anders können, als in solchen Zuständen schwarz-weiß zu malen. Der Andere, dem wir zürnen, verwandelt sich in unseren Augen geradezu in ein perfides Monster, einen Un-Menschen, einen Nicht-Menschen. Das ist aber genauso ein Wahn wie das Gegenstück, die pauschale Glorifizierung einer Person, zum Beispiel bei starker Verliebtheit. Tatsache ist: Niemand ist ganz toll und niemand ist ganz böse. Aber als Menschen verhalten wir uns manchmal toll und manchmal böse. Jeder... Wenn uns aber übermäßig starke aggressive Gefühle beherrschen, verlieren wir die Fähigkeit zu dieser Differenzierung. Einen Menschen jedoch als ganz und gar böse zu betrachten, ist ungerecht und sehr gefährlich. Die schrecklichsten Feindbilder entstehen dadurch.

Einen guten Sinn bekommt die Aggression, wenn sie aus der Konfrontation mit Menschen entsteht, die sich – heiß oder kalt – hochgradig aggressiv verhalten und ihre tatsächliche Hilflosigkeit und Selbstunsicherheit hinter einem Panzer der Selbstgerechtigkeit verbergen. Leider erhalten solche Menschen manchmal sehr viel Macht. Gegen diese Form der Aggression hilft nur mutiger Widerstand. Der bleibt zwar besser nüchtern, aber Nüchternheit verträgt durchaus auch ein gutes Quantum Emotion. Aus diesem Grund ist wohl sogar Jesus manchmal richtig wütend geworden. ■

Buchtipp: H.A. Willberg, Vom Teufelskreis zum Engelskreis: Sozialkompetenz in der Partnerschaft, Lebenshilfen aus dem Institut für Seelsorgeausbildung (ISA), Bd. 3 (Books on Demand: Norderstedt, 2010), 84 S., € (D) 7,90 €, SFr 11.90

Hans-Arved Willberg, Karlsruhe, evangelischer Theologe, Trainer – Dozent – Publizist, www.life-consult.org