

Anti-Aggressionstechniken

Ümit N. Civan, Vortrag beim 4. Symposium Gewalt und Aggression am Arbeitsplatz der BWG in Dresden, 23.11.2018

1. Das eigene „Fass“ leeren

Die Störungen in meinen Säulen Gesundheit, Familie, Arbeitsplatz, Finanzen, Zukunftsperspektiven, Freizeit und Hobbies aktiv angehen und lösen, lautet hier die erste Devise.

Denn: Ein Mensch, der in anderen Lebensbereichen unter Druck steht, ungesund und nicht fit ist, sich nicht erholen kann oder pessimistisch eingestellt ist, ist reizbarer und damit empfänglicher für Provokationen – und damit auch für aggressive Reaktionen. Die eigenen Probleme aktiv, eigenverantwortlich und lösungsorientiert anzugehen, ist also der resiliente Weg, das eigene Fass zu leeren und damit größere Widerstandskraft gegenüber neuen Belastungssituationen zu haben (Diathese-Stress-Modell).

2. Wisse, was Du willst – und warum Du es willst

Sowohl bzgl. der Störungen in den eigenen Säulen des Lebens als auch genereller gesprochen: Was möchte ich erreichen? Wisse, was Du willst! Diese Vorstellung muss absolut klar werden – ein Laster aufgeben? Eine Gewohnheit verändern? Eine harmonische Beziehung mit meinem Partner/ Kollegen/Vorgesetzten/Patienten pflegen? Ein persönliches Ziel erreichen? Ein Buch veröffentlichen? Einen lang gehegten Traum verwirklichen?

Oft stellt jemand dann die Frage nach dem „WIE“ – allerdings führt diese Frage oft in eine Sackgasse: Weil die Antwort aufs WIE fehlt, wird der erste Schritt nur selten getan, eine Lösung wird so nun unwahrscheinlicher.

Stattdessen ist es im Anschluss wichtig zu wissen – und: sich geistig auszumalen! – WARUM es persönlich wichtig ist, dieses Ziel erreicht zu haben: Was ist Gutes daran? Was wäre dann anders? Wie fühle ich mich dann? Was verhalte ich mich dann anders? Woran würde ich es zuerst bemerken? Und danach? Wie würde mein Umfeld darauf reagieren? Was ist das Beste an diesem neuen Zustand?

Damit laden wir unser emotionales – nämlich unser limbisches System – mit den positiven Assoziationen auf. Das ist daher wichtig, weil wir ca. 30.000 Entscheidungen jeden Tag fällen – und nur etwa 10 % davon bewusst. Die restlichen 90 % treffen wir unbewusst, und damit aus unserem limbischen

System heraus, aus unseren Gefühlen heraus. In provokativen Situationen mit Aggressionspotenzial bedeutet das zum Beispiel: Wie lange halte ich Blickkontakt zu meinem Gegenüber, wie lange lasse ich mir Zeit für meine Reaktion? Wie reagiert mein Körper, meine Mimik, wo verspanne ich mich oder spüre ich Hitze, Druck? Was ist meine exakte Wortwahl? All das wird durch das limbische System gesteuert, weshalb es wichtig ist, den gewünschten Zustand zu imaginieren und damit positiv aufzuladen. Unsere unbewussten Entscheidungen realisieren also ganz von allein das „WIE“, weil wir die Gelegenheit ergreifen, die nach und nach genau diesen Zustand herstellen.

3. **Mentaltechniken + Achtsamkeit**

Dafür können Mentaltechniken angewandt werden. Beispielsweise das Gesetz der Annahme (Neville Goddard), das genau das beschreibt, was oben erwähnt wurde: Den gewünschten Zustand bereits mental herstellen und positiv aufladen – die Realität wird durch die Zehntausenden unbewusster Entscheidungen zwangsläufig nachziehen – Das Universum ist für die Veränderung bereit, wenn Du es bist. Diese Methode ist auch eine zirkuläre Technik, wie etwa die zirkuläre oder die Wunderfrage aus der Systemischen Beratung und Therapie. Zirkuläre Techniken haben auch in diesen Kontexten einen hohen Wirkungsgrad – in Therapie, Leistungssport, Performance-Coaching uvm.

Andere Mentaltechniken sind beispielsweise Autogenes Training, mit dem positive Affirmationen während eines Entspannungszustandes „programmiert“ werden – oder: Achtsamkeit. Jeder kann zu jedem Moment an jedem Ort achtsam sein. Selbst für nur einen Atemzug (der Atem ist der Anker in der Meditation, weil wir zu jeder Zeit atmen und ihn immer dabei haben). Sie lenken einfach nur die Aufmerksamkeit auf das Hier und jetzt und sagen Ihrem Verstand: Achte auf meinen Atem. Und schon meditieren Sie und haben einen achtsamen Moment praktiziert.

Achtsamkeitsübungen (zum Beispiel nach Jon Kabat-Zin) wie der Body Scan helfen uns, den eigenen Körper besser kennenzulernen – das hilft uns in zukünftigen Situationen mit Aggressionspotenzial, weil wir unsere Körpersignale früher und bewusster wahrnehmen. Wir können dann eine de-eskalierende anstatt eine eskalierende Reaktion wählen. Atemtechniken helfen dabei, im Alltag das Fass stückweise zu leeren und mehr Distanz in eine Situation zu bekommen. Auch andere Achtsamkeitsübungen helfen dabei, im Alltag achtsamer zu bleiben, beispielsweise achtsame Bewegungen (achtsames Gehen zum Beispiel) oder Tätigkeiten (achtsames Essen).



4. Situation von der Bewertung trennen

Achtsamkeit hilft damit auch, eine Situation von unserer Bewertung der Situation zu trennen – und das ist eine Königsdisziplin. Meistens reagiere ich gar nicht auf das Verhalten des anderen, sondern auf meine eigene Interpretation seines Verhaltens. Wenn ich selbst verbal angreife, mich zurückziehe, erstarre, mich rechtfertige, etc., dann reagiere ich nicht auf die Situation, sondern auf meine Bewertung der Situation – zum Beispiel, weil ich mich fürchtete, weil ich ärgerlich war, weil ich mich frustriert fühle – aber diese Gefühle sind Reaktionen auf unsere Interpretation: Der andere ist zwei Schritte auf uns zugegangen, ohne zu grüßen hat er in (nach unserer Interpretation) harten Worten und schroffem Ton Befehle ausgesprochen, uns hat jemand beleidigt – aber selbst die Beleidigung ist eine Interpretation: „Ich bin wütend, weil ich Deine Worte als Beleidung bewerte“ ist echt im Kontakt und gleichzeitig deeskalierend, weil ich auf mein authentisches Gefühl eingehe – und nicht meine eigene Interpretation als Anlass nehme, zurückzufeuern.

Situation von Bewertung zu trennen können Sie auch in einem Aggressionstagebuch trainieren, Sie notieren dabei den Anlass, die exakte Situation (was also ein Beobachter von außen auch gesehen hätte) und reflektieren, welche innere Reaktion, Bewertung und Interpretation Sie daraufhin bewegt hat. Meistens ist es so, dass unser äußeres Verhalten eigentlich eine Reaktion auf unsere innere Bewertung war – und nicht auf das Verhalten des anderen hin. So ein Rückblick auf die Situation kann mit Hilfe eines Tagebuchs geschehen – oder auch im kollegialen Austausch. Die Perspektive einzunehmen, was die Eskalation verstärkt hat, nämlich die Bewertung, kann in der kollegialen Beratung wertfrei betrachtet werden, Kollegen können helfen, das eigene Muster zu erkennen und ein Umfeld bieten, die Bewertung bei ähnlichen Situationen zu verändern, sodass deeskalierendere Reaktionen folgen.

5. Kontakt zu mir selbst haben und ausdrücken, was ich fühle, brauche, will und worum ich bitte

Wenn mich jemand attackiert, zum Beispiel mit den Worten (und unterstützt durch entsprechende Gestik und Mimik): „Bei Dir dreht sich doch alles immer um Dich, Du Egoistenschwein!“ könnte ich auf die Provokation reagieren, indem ich zurückfeuere („Du undankbarer Mistkerl, woran ich immer zuerst denke, seid doch ihr!“), oder aber, was deeskalierender und damit gewaltfreier ist: Ich habe Kontakt zu mir, und was mich bewegt, was ich fühle, brauche, erreichen möchte und worum ich den anderen bitte. Gehe ich achtsam mit mir um, dann beherrsche ich es auch, in genau dem Moment der Provokation,

achtsam zu bleiben und das auch in der Kommunikation zum anderen auszudrücken: „Ich fühle Ärger, weil ich meine, dass ich es für mich als eine Beleidigung bewerte, wenn Du das sagst. Ich bräuchte von Dir, dass Du mir sagst: Um welche Situation genau geht es Dir denn, wenn Du das sagst?“ Die Aufmerksamkeit des Gegenübers richtet sich nun weniger auf meine präsenzte Person, sondern auf die Situation, die mein Gegenüber zu einer solchen Äußerung bewogen hat. Gleichzeitig bleibe ich echt und authentisch, weil ich meinem inneren Gefühl und Bedürfnis Ausdruck verliehen habe: Der andere sieht mich ebenfalls als Mensch. Das ist Bestandteil der Gewaltfreien Kommunikation (Marshall Rosenberg).

6. Empathisch zum anderen sein: Aktiv zuhören, ohne mir selbst im Wege zu stehen

Anstatt mein Gegenüber dann zu belehren, mich zu rechtfertigen, zu sagen, was falsch oder richtig ist, selbst anzugreifen oder ähnlich, kann ich im Anschluss ganz hörend beim Gegenüber sein – und ins aktive Zuhören wechseln: Was vermute ich, das mein Gegenüber fühlt? Braucht? Will? Ihm wichtig ist? „Ich kann mir vorstellen, dass Dich das sehr aufgewühlt hat, als ich Dir meine Entscheidung so mitgeteilt habe...“ – „Ich habe den Eindruck, dass Du das als ungerecht bewertest...“ – und so kommt mein Gegenüber dazu, sich und alles, was ihn beschäftigt, zum Ausdruck zu bringen. Das wird seine Problemzone, die er gerade vor sich herträgt, automatisch reduzieren – und anstatt über seine Beleidigung zu sprechen, können wir eine Lösung miteinander erarbeiten zu den Dingen, die ihn tatsächlich beschäftigen, nämlich was ihn zum Beispiel wütend macht, welche Werte ihm wichtig sind, etwa Gerechtigkeit, um hierfür tragfähige Lösungen zu erarbeiten. Meist wird im Alltag versucht, um die Problemzone des anderen herum eine Lösung oder einen Ausweg zu finden – das wird aber die Beziehungsqualität zu meinem gegenüber nicht fördern, und ebenso wenig seine Freiwilligkeit. Doch indem ich echt zu mir selbst im Kontakt bleibe und im Anschluss aktiv zuhören kann und wirklich empathisch mit dem anderen bin, wird auch mein Gegenüber sich öffnen als Mensch und einlassen auf eine tragfähige Lösung. Auch das ist Bestandteil der Gewaltfreien Kommunikation (Marshall Rosenberg).