

**Aggression ist die Kraft, die nach vorne geht, um dort etwas zu bewirken (Latein: aggredi = darauf zu gehen). In seiner Alltagsbedeutung ist der Begriff negativ gefärbt – meist im Sinne von »Gereiztheit« oder sogar »Feindseligkeit«. Durch diese Gleichsetzung von Aggression mit Gewalt wird das Erleben von zielgerichteter Kraft zwiespältig. Nach vorne zu gehen löst leicht Schuldgefühle aus und wird dadurch zu schnell gehemmt. Wie wäre es, Angst und Schuld in Lust und Verantwortung zu wandeln?**

#### **Heide Gerds zur Perspektive der Frauen:**

»Statt nach vorne zu gehen, neigen Frauen oft dazu, Zorn, Ärger und Wut gegen sich selbst zu richten, sich kleiner zu machen, als sie sind, sich selbst zu verletzen oder krank zu werden. Viele schreiben Aggressionen auch mehr den Männern zu und erleben sich selbst mit dieser Kraft als unweiblich.. Das eigene aggressive Potential besser kennen zu lernen und in Besitz zu nehmen schafft Frauen Möglichkeiten, ihre Gefühle des Ohne-Macht-Seins punktuell zu verändern, ein selbstbestimmteres Leben zu führen und sich im Setzen und Öffnen von Grenzen zu üben.«



#### **Thomas Scheskat zur Perspektive der Männer:**

»Wir Männer erleben uns meist gar nicht als die zielstrebigsten, aggressionsfähigen Männer, die wir vielleicht gerne wären. Frauen erscheinen uns oft sogar aggressiver und mächtiger. Wenn wir das nicht mit unserem Anspruch an unsere männliche Souveränität vereinbaren können, geraten wir in eine Sackgasse. Entweder verstecken wir unsere Ohnmachtsgefühl hinter falscher Rücksicht, bzw. flüchten in wortlose Sturheit - oder wir schlagen blind zu, um uns keine Blöße zu geben. Statt dessen sollten wir Männer unsere offensive Kraft, die wir tatsächlich haben, erfahren, wertschätzen und verantworten - um sie dann fruchtbar einzusetzen.«

## **Leitung**

### **Heide Gerds**

geb. 1956, Pädagogin M.A, Psychologische Psychotherapeutin, körperorientierte Psychotherapie, Einzeltherapie, Fortbildung und Supervision in freier Praxis. Telefon +49 40 8077 93 32  
[www.institutfemmevitale.de](http://www.institutfemmevitale.de)

### **Thomas Scheskat**

geb. 1956, Pädagoge M.A, Heilpraktiker, Psychotherapeut (ECP), körperorientierte Psychotherapie, Seminarleiter in freier Praxis und Stationsleiter in einer forensischen Landeslinik. Telefon +49 551 770 49 13

**Alle Seminare** werden von Heide Gerds und Thomas Scheskat gemeinsam geleitet. Das Basisseminar findet an Wochenenden von Freitagabend bis Sonntagmittag statt.

**Das Intensivseminar** beginnt bei 4-tägiger Dauer bereits am Mittwochabend. Die Größe einer Gruppe liegt jeweils zwischen 12 bis 20 Teilnehmenden, sie setzt sich aus Einzelpersonen und Paaren zusammen.

Auf dem einliegenden Infoblatt finden Sie weitere Informationen zu den Seminarorten, den Kosten und den Möglichkeiten der Anmeldung.

**Für Fragen** zu den Seminarinhalten steht die Seminarleitung gerne vorab telefonisch oder per E-Mail zu Verfügung.

**Teilnehmende** Die Seminare können Sie gleichermaßen als Einzelteilnehmende wie auch als Paar nutzen.

### **Weitere Informationen**

Göttinger Institut für Männerbildung  
Am Mühlengraben 2 · 37083 Göttingen  
Telefon 0551 770 49 13 · [info@maennerbildung.de](mailto:info@maennerbildung.de)  
[www.maennerbildung.de](http://www.maennerbildung.de)

INSTITUT FEMME VITALE hamburg  
Donnerstraße 10 · 22763 Hamburg  
Fon 040 39 90 63 66 · Fax 040 80 77 93 32  
[h.gerds@institutfemmevitale.de](mailto:h.gerds@institutfemmevitale.de)  
[www.institutfemmevitale.de/hamburg](http://www.institutfemmevitale.de/hamburg)



# **Furchtbar und Fruchtbar**

**Die Kraft der Aggression**  
Wochenendseminar für  
Männer und Frauen

# Furchtbar und Fruchtbar

**Welche Chancen eröffnen sich**, wenn das Thema Aggression auch in Übungen erforscht wird, die körperlich »zur Sache« gehen? Gängige Klischees, die vielen beim Thema Aggression zwischen den Geschlechtern einfallen mögen:

»Männer sind gefühlsarm und neigen deshalb zur Gewalt«

»Frauen sind aggressionsgehemmt und deshalb depressiv oder hysterisch«

Sicherlich werden diese Klischees immer wieder auch bestätigt. Andererseits treffen sie aber auf viele konkrete Individuen gar nicht zu, wie wir in der Seminararbeit immer wieder sehen. Dort treffen wir z.B. den aggressionsgehemmten Mann eher an, als den machohaften Schläger. Und aggressionsbereite Frauen gibt es dort ebenso wie solche, die sich zurückhalten.

**So nutzen Teilnehmende ein Seminar** zur »Kraft der Aggression« für Männer und Frauen in der Begegnung mit unterschiedlichen Interessen. Manche wollen tatsächlich ihre Aggression in einem gesunden Sinne entwickeln, andere wünschen endlich eine offene Konfrontation mit dem anderen Geschlecht, weitere suchen nach einer besseren Kontrolle überschäumender Gefühle bzw. danach, dafür ein ausreichend starkes Gegenüber zu finden.

## Der Gewinn der Aggressionsarbeit zwischen Männern und Frauen

Sich anderen Menschen überhaupt, aber speziell denen des anderen Geschlechtes mit seiner »aggressiven Wahrheit« zu zeigen, schafft Zugang zu neuen Bildern von sich selbst, vom eigenen und vom anderen Geschlecht. Frauen können Abstand zu erlernter, destruktiver Hilflosigkeit gewinnen und das Richten ihrer Aggression nach außen als integralen Teil ihrer Weiblichkeit begreifen. Männer können sich von klischeehaften Erwartungen an ihr Geschlecht lösen, immer stark zu sein.

## Statt dessen kommen sie beide ihrer Wahrheit näher,

wie und wo sie tatsächlich stark oder schwach sind und daß Niederlagen und Ohnmacht ein anerkannter Teil des Lebens sein können. Beide Geschlechter machen die Erfahrung, daß klare Regeln die Chance eröffnen, sogar lustvoll mit aggressiver Energie gegenseitig im Kontakt zu sein. Mancher Ringkampf »dampft« geradezu vor erotischer Spannung. Andere Kämpfe handeln zentral von der »Erringung« persönlicher Würde. Letzteres weist auf die Gewinnmöglichkeiten hin, die in der Auseinandersetzung mit Verletzung, Schmerz und Angst bestehen.

## Gleichberechtigte Beziehungen zwischen Männern und Frauen,

in denen auch eine gesunde Aggression leben kann, brauchen eine klare Kultur der Gewaltfreiheit. Auseinandersetzungen können nur mit Gewinn auf beiden Seiten geführt werden, wenn keine Seite strukturelle Machtunterschiede zur Einschüchterung benutzt.

## In diesem Seminar geht es um

- das Erleben der eigenen aggressiven Energie
- die Unterscheidung zwischen aggressiver Kraft und gewaltsamer Zerstörung
- Erfahrungen mit aggressiver Energie im Kontakt und ihres fruchtbaren Wertes für Beziehungen
- das Erleben von Gemeinsamkeiten und Unterschieden bzgl. Aggression bei Männern und Frauen
- ein Ermessen für die Umsetzbarkeit im eigenen Leben oder Arbeitszusammenhang

## Zum Einsatz kommen Übungen zu:

Körpererfahrung, Körperausdruck, Entspannung, Berührung, Halt, Konfrontation und Begegnung. Es wird viel Austausch in Paaren und Gruppe(n) geben. Dabei wird auch Raum dafür sein, angeregten Gefühlen, Assoziationen und Erinnerungen Ausdruck zu geben und sie in Form kleiner »Experimente« weiter zu erforschen.

## Der vitale Pol der Aggression

wird im Verlauf des Seminars auch immer wieder durch Phasen der Entspannung und Hingabe ergänzt werden. Das Seminar kann auch als berufliche Fortbildung angesehen und entsprechend bescheinigt werden.

