

# Fruchtbar statt furchtbar ...



## Aggressionsarbeit mit Männern und Frauen

Gemeinsame Seminare  
zum Thema Aggression:

Welche Chancen eröffnen sich, wenn das Thema auch in Übungen erforscht wird,  
die körperlich "zur Sache" gehen?

THOMAS SCHESKAT & HEIDE GERDTS

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.

Was hinter den Klischees und scheinbarer Realität tatsächlich steckt, wird anschaulich, wenn wir eine Unterscheidung zwischen *Gewalt* und *Aggression* treffen.

Aggression meint wörtlich die Kraft, die nach vorne geht, um etwas zu bewirken (lateinisch: *aggredi* = darauf zu gehen). In unserem Sprachgebrauch ist der Begriff in der Regel negativ besetzt und wird benutzt, wenn man von Gereiztheit oder kriegereischem Angriff sprechen will. Diese Begriffswendung spiegelt ein Stück weit wider, wie gesunde Aggression dadurch gehemmt werden kann, daß man fürchtet, als "aggressiv" zu gelten, wenn man offensiv ein Ziel verfolgt.

Bei Männern tritt dies typischerweise gegenüber Frauen auf, wenn sie diese einerseits für schwach und schonungsbedürftig halten, andererseits aber auch (meist unbewußt) eine über-

mächtige Mutterfigur in ihnen sehen. Man(n) traut sich dann nicht, eine klare Konfrontation einzugehen oder mindestens seine Bedürfnisse deutlich zu machen. Es wird drumherumgeredet bis hin zur "freundlichen Manipulation". Frauen erleben Männer dann als "passiv aggressiv", weil sie genau wissen, daß sich jede Frustration des Mannes früher oder später vermittelt oder „hintenherum“ gegen sie richtet, sei es durch Verweigerung von Nähe, Kommunikation bzw. Kooperation oder sogar in Form von Gewalttätigkeit, wenn der "Eimer übergelaufen" ist. Dann entlarvt sich die vordergründige "Gentleman-Haltung" als eine tiefere hierarchische Einstellung, die die Frau dem Mann untergeordnet sieht und somit letztlich als zum Gehorsam verpflichtet. Vielen Männern ist dies gar nicht bewußt.

Ebenso leben immer noch viele Frauen mehr oder weniger unbewußt mit diesen alten patriarchalen Bildern in sich. Statt nach vorne zu gehen, neigen sie oft dazu, berechtigten Ärger oder Zorn gegen sich selbst zu richten und sich kleiner zu machen, als sie sind, sich selbst zu verletzen oder krank zu werden. Aggression gilt ihnen eher als etwas Männliches und sie erleben sich mit dieser Kraft als unweiblich. Auch diese klassisch "weibliche" Haltung produziert Opfer. Neben dem Aspekt der Selbstschädigung sind die eigenen Kinder oft ersatzweise Objekte, an denen Spannungen ausgelassen werden, die eigentlich anderen Personen gelten. Nicht zuletzt agieren aber auch Frauen Frustrationen passiv-aggressiv durch Verweigerungen jeder Art oder dadurch aus, daß sie andere durch scheinbar harmlose Schläge unter die Gürtellinie treffen.

Im Verhalten der Geschlechter spiegeln sich also sowohl gesellschaftliche Geschlechtsrollenerwartungen, als auch individuelle Erfahrungen mit verinnerlichten Elternanteilen und der jeweiligen Streitkultur zu Hause. Beide Aspekte finden in der Seminararbeit ihren Platz.

## Was passiert konkret in der Aggressionsarbeit? Beispiel 1: Die "Schlagklotzübung"

Die Form des "Schlagdialogs" ist besonders gut geeignet, Männer und Frauen mit ihren jeweiligen Aggressions"stilen" in Konfrontation miteinander zu bringen. Dazu stehen sich ein Mann und eine Frau mit 3 Schritten Abstand gegenüber. Zwischen sich haben sie einen großen Block aus stoffumspanntem hartem Schaumstoff, in den Händen je einen Meterstab aus Hartholz. Sie schlagen abwechselnd mit voller Wucht auf den Klotz, was einen scharfen klatschenden Knall erzeugt – die Kraft jedes Hiebes ist unmittelbar am Schall zu ermessen. Doch noch wichtiger als dieser eher äußerliche Ausdruck der Schlagkraft ist der Ausdruck in den Augen des Gegenübers. Die Beiden halten immer wieder Augenkontakt, um dort zu prüfen, ob der/die andere wirklich bereit ist, seine/ihre Kraft zu zeigen. Es ist ein nonverbaler Austausch über die Wahrheit der eigenen aggressiven Kraft und auch über die vorstellbaren Auswirkungen dieser Energie. Ein Leugnen des eigenen aggressiven Potentials, das hier in seiner Bandbreite zwischen Lust und Zerstören sichtbar wird, ist kaum mehr möglich.

Von dieser grundlegenden Selbstoffenbarung aus können weitere Aspekte in der Übung direkt erforscht werden:

- Geht es mir darum, das letzte Wort zu haben?
- Lasse ich mich von Machtkämpfen auslaugen?
- Wie kann ich mich aus fruchtlosen Machtkämpfen lösen?
- Will ich den anderen / die andere quasi vernichten?
- Will ich nicht unterlegen sein?
- Vermeide ich Gefühle des Ohnmächtigseins?

- Kann ich meinen eigenen Impuls setzen oder reagiere ich nur?
- Fühle ich Freude oder gar Lust an meiner Kraft?
- Fühle ich Freude an der Kraft des Gegenübers oder macht sie mir Angst?
- Will ich siegen, obwohl das bei dieser Übung gar nicht geht?
- Kann ich meinem Gegenüber die Kraft zugestehen, sie ihm/ihr lassen?
- Lasse ich in mir echte Resonanz auf die Kraft des Gegenübers zu oder mache ich mich stumpf?
- Wo spüre ich meine Kraft eigentlich: in den Armen, in der Stimme, im Gesicht, in meinen Augen, im gesamten lebendigen Präsentsein?
- Halte ich mich an die Spielregeln oder versuche ich sie zu umgehen?
- Kann ich die Spannung des Kontaktes zum Gegenüber aushalten?

Die Liste kann unerschöpflich fortgeschrieben werden. Jeder/jede hat seine/ihre persönlichen Fragen an das eigene Aggressionspotential und seine vielfältigen Facetten im Bezug auf Tausende erfahrener und noch möglicher Lebenssituationen, die in einer Übung wie dieser sinnlich erfahrbar Antworten finden können.

Immer wieder unerwartet und faszinierend ist in dieser Übung, wie äquivalent die Kräfte von Männern und Frauen – bei aller Verschiedenheit – sichtbar, hörbar und fühlbar



aufeinandertreffen. Wenn ein Mann das lautere Brüllen hat, hat die Frau gegenüber das schrillere Kreischen. Zusammen ergänzt es sich zu einem Kanon der Gleichrangigkeit. Um Mißverständnissen vorzubeugen: es geht hier nicht um das Einüben grober und unbeherrschter Unflätigkeiten, sondern um ein Vertrautwerden mit den dem eigenen Körper innewohnenden Kräften. Im Alltag hilft dies im Gegenteil dazu, gerade nicht quasi in ohnmächtige Wut zu verfallen, sondern im Vollbesitz der eigenen psychischen Kraft Konflikte zwar nicht "brav", dafür aber gewaltfrei zu lösen. Ein entscheidender Moment ist dabei der kompromißlose Entschluß, sich selbst und den anderen/die andere mit seiner/ihrer Kraft absolut ernstzunehmen. Das heißt vor allem, sehr bewußt die eigenen Tendenzen zu kennen und aus dem Spiel zu lassen, das Gegenüber stumm zu machen – das heißt eben auch: zu vernichten. Statt dessen besteht nun die Chance, mit allen Sinnen zu erleben, wie es tatsächlich möglich ist, durch ein gegenseitiges Lebenlassen der Aggression zu einer echten Konfliktlösung zu finden.

## Die Philosophie fruchtbarer Rivalität

Nachdem wir uns auf die ursprüngliche Wortbedeutung von "Aggression" besonnen haben, bietet sich dies – besonders auch zwischen Männern und Frauen – für den Begriff der Rivalität an. *Rivalis* sind im Lateinischen die benachbarten Anwohner eines Flusses, die sich je von verschiedenen Ufern aus gemeinsam den Strom teilen (müssen). Es öffnet sich ein anschauliches Bild dafür, was es in der Rivalität der Geschlechter erst zu überbrücken und dann gemeinsam zu gestalten gilt. Dabei kann gar nicht aus dem Blick geraten, wie dies immer auch ein konfliktreiches Ringen um faire Lösungen bedeutet. Der Fluss trennt zwischen beiden Seiten genauso, wie er sie miteinander verbindet. Zugleich stellt er eine gemeinsame Ressource dar, die es nicht verträgt, gestaut, abgesaugt oder vergiftet zu werden. Sich gegenseitig "das Wasser abzugraben", die "Quellen versiegen zu lassen" oder die "Brunnen zu vergiften", tötet die gemeinsame Lebensgrundlage.

Auf gesellschaftlich-ökologischer Ebene ist dies gut am Beispiel des globalen Bevölkerungswachstums ablesbar. Kürzlich überschritt die Menschheit die Sechsmilliardenmarke und bereits bei der 5. Weltfrauenkonferenz 1994 in Peking wurde eindringlich auf den Zusammenhang zwischen unkontrolliertem Bevölkerungszuwachs und Frauenunterdrückung hingewiesen. Immer wieder ist in allen seriösen Zeitungen zu lesen: solange Frauen rund um den Erdball nicht frei über ihr Muttersein entscheiden können, wird das Problem nicht zu lösen sein. Die Folge davon sind Hungerkatastrophen und Kriege um Wasser und Energie. Hier warten Milliarden von Mann-Frau-Beziehungen darauf, zu partnerschaftlicher "Rivalität" im Sinne von demokratischer Teilhabe an gemeinsamen Ressourcen zu werden. Die einseitige Dominanz und Herrschaft des einen Geschlechtes über das andere zerstört die Lebensgrundlagen aller.

## Noch näher "ans Eingemachte" Beispiel 2: Der Ringkampf

Können Frauen mit Männern physisch Ringkämpfe austragen? Ja, sie können, und sogar mit Gewinn – auch wenn sie dabei unterliegen sollten (was meistens der Fall ist). Hier

## Die nächsten gemeinsamen Termine

- ▶ **18.-20. Juni 2004**, Osterstedt (westl. Neumünster), Seminarhaus "Freiräume", Einführung. Zeit: Freitag 18.30h bis Sonntag 13.30h. Kosten: € 220,- (Seminar) / € 47,-/52,- (Vollpension DZ/EZ pro Nacht)
- ▶ **23.-27. August 2004**, Salutio/Toscana, Casa Pian di Bonano, Aufbau/Intensivierung. Anreise Sonntag 22.8., abends, Abreise Samstag 28.8., nachmittags. Kosten: € 590,- (Seminar) / € 38,- (Vollpension pro Tag)
- ▶ **4.-6. Februar 2005**, Potsdam, BlauArt ([www.blauart.com](http://www.blauart.com)), Einführung. Zeit: Freitag 18.30 bis Sonntag 13.30, Kosten: € 220,- (Seminar) / € 57,50,- (Vollpension DZ pro Nacht). Kooperation: Manne e.V. Potsdam

### In den Seminaren geht es um:

- das Erleben der eigenen aggressiven Energie
- Die Unterscheidung zwischen aggressiver Kraft und gewaltsamer Zerstörung
- Erfahrungen mit aggressiver Energie im zwischenmenschlichen Kontakt und die
- Entdeckung des fruchtbaren Wertes für Beziehungen
- das Erleben von Gemeinsamkeiten und Unterschieden bzgl. Aggressionen 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 der Seminare auch immer wieder durch Phasen der Entspannung und Hingabe ergänzt werden. Zeitweise arbeiten Männer und Frauen auch in geschlechtsgetrennten Gruppen. Das Seminar kann als berufliche Fortbildung bescheinigt werden.

- ▶ Anmeldung bitte unter den genannten Adressen.

kommt es aber auch zu Konfrontationen von Mann zu Mann oder Frau zu Frau. Klare Regeln setzen den Rahmen. Bei der Arbeit mit der Form des Ringkampfes gilt es, sich von den Gleichsetzungen Gewinnen = Siegen und Verlieren = Unterliegen zu lösen. Im Gegensatz zur Übung mit Stock und Klotz wird hier ausdrücklich bis zur Entscheidung über Sieg und Niederlage gerungen. Forschungsstoff sind auf der einen Seite die Erfahrungen von Kraft und von der Entschlossenheit sich durch-, bzw. zu widersetzen und auf der anderen Seite die Erfahrung von Ohnmacht und Niederlage. Immer wieder bestätigen Kämpfende anschließend, daß der größere Gewinn auf eine paradoxe Art im "Verlieren" liegt. Die Erfahrung der Niederlage kann eine eigentümliche transformative Kraft entfalten, wenn der Kampf von beiden Seiten mit vollem Risiko und dem Entschluß dazu, "auf Sieg zu gehen", geführt wird.

Beim Ringen wird besonders gut deutlich, was man sich selbst, aber auch dem Gegner/der Gegnerin versagt, wenn man in den gewohnten Schonhaltungen verharrt. Die Aggressionshemmung wird als "Erfahrungsraub" erkennbar. Sehr eindrücklich zeigt sich dies, wenn Frauen männliche Gegner, die sichtbar überlegen sind, eindringlich auffordern, mit voller Kraft zu kämpfen. Die Essenz des Erlebens in dieser Art der Begegnung ist, sich mit seiner ganzen Kraft und aus-

drücklich mit seiner Aggression angenommen und vor allem ernstgenommen zu fühlen. Dies ist viel elementarer, als der Triumph eines Sieges. Wer unterliegt, hat dem Sieger sogar eine Gewißheit voraus: die eigene Kraft bis zur Grenze erlebt zu haben.

## 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 ihrer Wahrheit näher, wie und wo sie tatsächlich stark sind und daß andererseits Niederlagen und Ohnmacht ein anerkannter Teil männlichen Lebens sein kann (dies vor allem in Mann-zu-Mann-Kämpfen). 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. Die beschriebenen (und andere) Kampf- und Begegnungsrituale können solche Gefühle aus alten mitgebrachten Lebenserfahrungen unmittelbar berühren. Durch die offensive Dynamik der Aggressionsarbeit kann hier aber gewissermaßen "nach vorne" damit umgegangen werden. Das heißt, daß sich Möglichkeiten öffnen, alte und neue Wunden von einer Position der Würde aus anzuschauen.

Mit dem Blick auf beide beschriebenen Übungen wird etwas noch deutlicher, als es ohnehin sein sollte: 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. So sind z.B. Männer bei der körperlichen (Kampf-)Kraft in der Regel überlegen. In einem ritualisierten Ringkampf im geschützten Rahmen läßt es sich damit konstruk-

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

"Statt nach vorne zu gehen, neigen Frauen oft dazu, Zorn, Ärger nicht deutlich wahrzunehmen 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 mehr den Männern zu und erleben sich mit dieser Kraft unweiblich. Das eigene aggressive Potential besser kennenzulernen 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 zielstrebigen, aggressionsfähigen Männer, die wir vielleicht gerne wären. Frauen erscheinen uns oft sogar als aggressiver und mächtiger. Wenn wir das nicht mit dem Anspruch an unsere männliche Souveränität vereinbaren können, geraten wir in eine Sackgasse. Entweder verstecken wir unsere Ohnmachtsgefühle hinter falscher Rücksicht, bzw. flüchten uns 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."

tiv umgehen. Im Alltag aber würde es Terror bedeuten, wie es leider in vielen Paarbeziehungen der Fall ist, bei denen oft der Schwächeren nur die Flucht in ein Frauenhaus bleibt. Hier wäre es absurd, die Chance eines "Niederlagen-Gewinnes" zu beschwören. Diese Ebene des Gesamtproblemfeldes "Aggression zwischen Männern und Frauen" läßt sich nur gesamtgesellschaftlich lösen. Die Gemeinschaft muß ihr "öffentliches Interesse" daran erkennen, daß hier nicht eine innerfamiliäre Angelegenheit zu schlichten, sondern ein Machtmißbrauch zu stoppen ist. Ein Mosaikstein dazu sind z.B. veränderte Polizeigesetze, die etwa ermöglichen, einen schlagenden Mann aus der gemeinsamen Wohnung zu weisen, statt ihn dadurch als Sieger zu bestätigen, daß die Geschlagene weichen muß. Auch hier muß der Verlust durch Dominanzverhalten spürbar gemacht werden.

Diese Punkt schlägt den Bogen zurück zur Seminararbeit, mit der wir hoffen, Männer und Frauen in ihrer Entschlossenheit zu stärken, inneren und äußeren Gewaltverhältnissen eine Kultur lebendiger Aggression und verbindender Rivalität entgegenzusetzen.



**Thomas Scheskat**

Pädagoge M.A.,  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Körperorientierte Psychotherapie,  
Leitung des *Göttinger Instituts*

*für Männerbildung und Persönlichkeitsentwicklung.*  
Kontakt: GIM, Groner-Tor-Str. 16, 37073 Göttingen, Tel. 0551. 55900, Fax 0551. 7708128, [www.gim-goettingen.de](http://www.gim-goettingen.de),  
[t.scheskat@gim-goettingen.de](mailto:t.scheskat@gim-goettingen.de)



**Heide Gerdts**

Pädagogin M.A.,  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,  
Körperorientierte Psychotherapie  
mit Erwachsenen, Leitung des *Institut*

*Femme Vitale Hamburg - Körperpsychotherapieausbildung für Frauen.*  
Kontakt: Donnerstr. 10, 22763 Hamburg, Tel. 040. 39906366,  
Fax 040. 80779332, [www.institutfemmevitale.de/hamburg](http://www.institutfemmevitale.de/hamburg),  
[h.gerdts@institutfemmevitale.de](mailto:h.gerdts@institutfemmevitale.de)