

Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse

Alfried Längle

Abstract

Die Aggression wird als Copingmechanismus (psychische Schutzreaktion) dargestellt und mit der Psyche und der Psychodynamik in Beziehung gesetzt. Copingreaktionen stehen nach Auffassung der Existenzanalyse in unmittelbarem Bezug zur Existenz und zu den vier Grundmotivationen. Dadurch erhält auch die Aggression eine Beziehung zur Existenz und zu den vier existentiellen Grundthemen: Dasein, emotionale Verbundenheit, Selbstwert, Sinn. Die phänomenologische Analyse der Aggression hinsichtlich ihrer existentiellen Themen macht deutlich, daß sich Aggression von Aggression grundlegend unterscheidet. Nach ihren Inhalten kann sie systematisch den einzelnen Grundmotivationen zugeordnet werden. Es entsteht so eine differenzierte Systematik der Aggression, die diagnostische und therapeutische Relevanz hat. Das Verhältnis von Aggression und Gewalt sowie ethische Implikationen werden reflektiert. - Zum Abschluß wird ein existenzanalytisches Modell zum konstruktiven Umgang mit Aggression kurz vorgestellt.

1. Einleitung

Das Thema Aggression spielt im Rahmen der Sinnfindung kaum eine Rolle und hat daher für die Logotherapie wenig Relevanz. Sofern Frankl auf die Aggression überhaupt zu sprechen kommt, reflektierte er sie hinsichtlich ihres anthropologischen Stellenwertes. Für Frankl ist Aggression auf humaner Ebene mit Haß gleichzusetzen (Frankl 1986, 24; 1991, 225). Frankl hat sich damit gegen ein triebdynamisches Verständnis humaner Aggression ausgesprochen und den Spielraum personaler Entscheidung, mit der ein verantwortlicher Umgang mit der Aggression verbunden ist, zu erhalten versucht.

Im selben Geiste steht Frankls Bemühen, Aggression als Dynamik verlorener existentieller Herausforderung zu sehen, die durch sinnvolle Aufgaben oder wenigstens durch Sport als „säkularer Askese“ wettgemacht werden könne (Frankl 1990, 88f., 65f.). Haß aber dürfe sich nicht auf Menschen beziehen (ebd. 309f.), sondern nur auf „etwas“ an ihm – den Menschen müsse man verzeihen können (ebd. 346). So sei auch von den Kollegen, die im Konzentrationslager starben, „kein einziges Wort des Hasses – nur Worte der Sehnsucht (...) und Worte des Verzeihens“ über ihre Lippen gekommen (ebd. 364). Einen theoretischen Rahmen für die Entstehung von Aggression und ihrer existentiellen Bedeutung oder Verarbeitung gibt Frankl nicht.

Nachdem das Modell der Grundmotivationen entwickelt worden war (vgl. Längle 1992a, b), ergaben sich eine Reihe sehr interessanter Beobachtungen zum Phänomen Aggression im Verlauf von Therapien. Durch die phänomenologischen Betrachtungen erlebter Aggressionen von Patienten wurde deutlich, daß jede Aggression auch einen *existentiellen* und nicht nur einen *psychodynamischen* Aspekt hat. Die existentiellen Themen bildeten sich in den Grundmotivationen ab. So ergab sich in den Anfängen gleichsam von selbst eine erste Strukturierung von Aggression unter existenzanalytischen Gesichtspunkten. Durch die Ausformulierung der existenzanalytischen Psychodynamik ab 1995 (Längle 1998 – in Weiterführung siehe auch in diesem Buch) konnte dann ein erster Versuch eines systematischen Verständnisses der Aggression in der Existenzanalyse entwickelt werden.

Wir wollen nach der anthropologischen Bestimmung der Aggression kurz die grundsätzliche Bedeutung der Psychodynamik wiederholen, weil diese den Hintergrund für das Verstehen von Aggression darstellt. Danach soll die systematische Einteilung der Aggression beschrieben und eine existenzanalytische Form des Umgangs mit Aggression kurz dargestellt werden.

2. Anthropologische Bestimmung der Aggression

Frankl (1959) hat am Menschen drei voneinander unterschiedene Schichten beschrieben, die er schematisch in ein dreidimensionales Menschenbild faßte: die somatische, die psychische und die noetische (geistig-personale) Dimension. Die Aggression gehört der psychischen Dimension an, denn sie ist wie Triebe, Stimmungen, Körpergefühle, Befindlichkeit und Persönlichkeitseigenschaften geprägt von *Affekten*. Affekte sind Repräsentanzen von Wahrnehmungen auf der Erlebnisebene (vgl. das Kapitel „Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse“ in diesem Buch auf S 185-200). Aggression ist ein Erregungszustand, der mit der Bereitschaft zum Kampf verbunden ist. Das Empfinden in der Aggression bezieht sich auf sich selbst – man fühlt sich selbst in einer wütenden oder ärgerlichen Erregung. Aggression ist daher ein „zuständliches Gefühl“ und kein intentionales, wie Max Scheler (1980, 262 z.B.) differenziert. Sie ist von der Dynamik her mit den Trieben verwandt, weil die Bewegkraft aus dem Befinden ihre Nahrung bezieht. Die Ähnlichkeit zwischen Aggression und Trieb in der Architektur ihrer Dynamik läßt die Aggression oft wie einen Trieb erscheinen. Dennoch ist sie nicht mit ihm identisch. Als Trieb müßte Aggression in allen Menschen immer wieder von neuem erwachen, wie Hunger, Durst, Sexualität. Aggression entsteht nach unseren Beobachtungen aber aus dem Wechselspiel zwischen Innen- und Außenwelt und kann die echten Triebe wie Hunger, Durst, Sexualität auch begleiten. Aggression verstehen wir daher nicht als Trieb, sondern als Affekt und als eine „Reaktionsweise“. Sie gehört in den Funktionskreis der Psyche, stellt eine „psychische Reaktionsweise“ dar. Sowohl von der Erlebnisseite her (Affekt) wie von ihrer Dynamik und dem Aufgabenkreis her entspricht Aggression den psychischen Aufgaben. Als Reaktionsweise ist sie so wie jeder Affekt von einem Stimulus abhängig, führt zu einer impulsiven Verhaltensweise und bezieht sich darin auf ein Objekt.

ANTHROPOLOGISCHE BESTIMMUNG DER AGGRESSION

= **eine psychische Reaktionsweise**

Als „Psychisches“ Geschehen:

- ⇒ beinhaltet A. Repräsentanzen auf der Erlebnisebene (**Affekte**)
- ⇒ ist A. wesensverwandt mit zuständlichen Gefühlen (**Empfinden**, „Erleiden“) und Trieben (**Dynamik**)
- ⇒ gehört A. in Funktions- und **Aufgabenkreis** der Psyche (siehe 2. Punkt)

Als „Reaktionsweise“:

- ⇒ hat A. einen „**Stimulus**“ (Auslöser)
- ⇒ ist A. eine **Verhaltensweise**
- ⇒ bezieht sich A. auf ein **Objekt**

Tab. 1: Aggression als „psychische Reaktionsweise“ beinhaltet die bestimmenden Charakteristika psychischer Prozesse

Aggression ist als psychisches Geschehen natürlich nicht nur beim Menschen anzutreffen, sondern auch typisch für das *Tierreich*. Der Wolf ist mit seinen scharfen Zähnen nicht nur die Möglichkeit gegeben, Tiere zu reißen und zu jagen, sondern sich auch zu verteidigen und auf andere Tiere zu seinem Schutze loszugehen. Die Krallen eines so lieben Tieres wie der Katze dienen nicht nur der Pflege des Pelzes und dem Klettern, sondern können scharfe Verletzungen zufügen. Zahlreiche Instrumente hat das Tierreich entwickelt, die dem Überleben dienlich sind und für aggressive Zwecke eingesetzt werden können: Zähne, Krallen, Hufe, Hauer, Stoßzähne, Gifte, Kraft, Geschwindigkeit, Trampeln, das Überschwemmen mit einer großen Zahl (Insekten) usw.

Selbst bei Pflanzen könnte man (aus der Sicht des Menschen!?) bereits Ansätze von Aggression sehen, wenn man an die Dornen und Gifte der Pflanzen denkt, die ähnlich wie „Stadtmauern“ die Pflanze schützen sollen, oder an Gifte der Insektenfallen, mit denen Pflanzen Insekten „erjagen“ können.

Beim Menschen ist die Aggression nicht auf die brachiale Gewalt beschränkt, sondern kann genauso gut verbal, mimisch und in Verhaltensweisen zum Ausdruck kommen.

Über die *Funktion der Psyche* ist in diesem Buch ein eigenes Kapitel enthalten (vgl. S 111-134). Aber lassen Sie uns hier kurz rekapitulieren. Die Psyche hat im Rahmen der Existenz eine dreifache Funktion: sie *bildet* in Form von Bedürfnissen, situativem Befinden, zuständlichen Gefühlen, Lust/Unlust-Erleben und Stimmungen die vitale Lage *ab* und „überwacht“ die Bedingungen physischen

Überlebens. Sie *speichert* diese Information auch wieder in Form zuständlicher Gefühle, Stimmungen, Lust-Unlust-Erleben, aber noch intensiver und nachhaltiger in Gewöhnungen, Neigungen und Persönlichkeitseigenschaften, deren angeborener Teil als eine Art „psychisches Gedächtnis“ angesehen werden kann. Schließlich *mobilisiert* sie den Menschen und achtet darauf, daß er sich für sein eigenes Leben „einsetzt“. Das geschieht vor allem durch zwei Mechanismen: durch die Beeinflussung der *Aufmerksamkeit*, die in einem Erregungszustand und damit in vermehrte Wachheit übergeführt wird, wodurch die Wahrnehmung auf relevante Themen gelenkt (und eingeengt) wird (thematische Apperzeption, Wahrnehmung geeigneter Triebobjekte). Neben dem Einfluß auf das Aktivierungsniveaus kommt es auch zur Mobilisierung von *Copingreaktionen* (s.u.). Dies ist der Ort, wo die Aggressionen ihren Platz innerhalb der psychischen Struktur haben.

Die Psyche kann somit als Bindeglied zwischen dem Geistigen und dem Somatischen verstanden werden und stellt die Beziehung zwischen körperlichem Dasein in der Welt und noetischem Ausgerichtetsein auf Erfüllung dar. Sie hält gewissermaßen „Leib und Seele zusammen“, wie es der Volksmund vom Essen sagt.

Ihre *Dynamik* erhält die Psyche einerseits aus der organismischen Selbsterhaltung und andererseits aus den existentiellen Haltungen. So bringen sowohl Störungen des homöostatischen Gleichgewichtes des Körpers psychische Spannungen mit sich, wie auch Störungen im Streben nach den Lebenszielen, in der Entfaltung der Person (z.B. Freiheit, Verantwortung, Gewissen) oder Leid und Verluste in den Beziehungen, in denen der Mensch steht.

Aggression steht als psychische Fähigkeit im Dienste der Psychodynamik. Sie dient dem Schutze des vitalen Überlebens, der Erhaltung des Wohlbefindens und der Erreichung existentiell relevanter Werte, Aufgaben, Ziele. Aggression hat, wie alle Copingreaktionen, den Schwerpunkt nicht in der Abbildung und Speicherung von Information, sondern in der Aktion. Aggression ist ein Erregungszustand, der die physischen, psychischen und geistigen Kräfte mobilisiert. Aggression ist daher von sich aus zunächst weder gut noch schlecht, sondern lediglich eine „vitale Funktion“, eine bereitgestellte *Kraft zum individuellen Schutz* des Lebens bzw. existentiell Wichtigen.

Da es sich im Kern um einen Erregungszustand handelt, kann dieser auch an „fremden Objekten“, die mit der Entstehung der Erregung nichts zu tun haben, abreagiert werden. Es handelt sich dabei um eine Aggressions-Übertragung und Aggressions-Abfuhr z.B. in einer Prügelei, an einem „Sexualobjekt“ (Sadismus) oder an sich selbst (Selbstschädigung; Masochismus). Sowie die Aggression aber intentional auf ein Objekt gerichtet ist, sowie sie also „weltbezogen“ wird, erhält sie ein spezifisches Gepräge als Haß, Wut, Zorn, Trotz, wie noch gezeigt wird (und wie Frankl grundsätzlich bereits ausgeführt hat).

3. Copingreaktionen

Die Psyche entwickelt eigene *Schutzreaktionen*, mit denen sie ihrer Aufgabe, der Erhaltung von Leben, Wohlbefinden und lebenswichtigen Werten, zielstrebig nachkommen kann. Wir bezeichnen sie als „Copingreaktionen“, und *definieren* diese „psychodynamischen Mechanismen“ als reflexartige, automatisch ablaufende Schutz- und situative Bewältigungsreaktionen. Sie stellen keine Bearbeitungs- oder Lösungsformen dar, sind auch zu unterscheiden von entschiedenem Verhalten, sind daher keine Taten oder Akte. Sie laufen schablonenartig ab, oftmals unter Umgehung des Bewußtseins, von Einstellungen oder Haltungen. Hier schiebt sich das Leben mit einer Mächtigkeit und Vehemenz vor, gibt dem Menschen zu verstehen, daß es einen Wert hat und dafür seinen Einsatz beansprucht. Das Leben und das Wohlbefinden im Leben macht sich hier als eine der vier Grundbedingungen der Existenz („Grundmotivationen“) bemerkbar.

Die Psyche scheint nach unseren Untersuchungen dabei vier nach Kraftaufwand und Erlebnisintensität gestaffelte *Muster der situativen Bewältigung* zu besitzen: eine dem jeweiligen Thema angemessene *Grundbewegung*, die zum Ziele hat, den Verlust zu minimieren. Eine *paradoxe Bewegung*, mit der eine Alternative in der Bewältigung versucht wird, indem das Gegenteil angegangen wird. Wenn beides nicht zum Erfolge führt, kommt als nächste Bewältigungsschicht die *Aggression* zum Zuge, die bereits dem Gefühl eines Nicht-Entkommens der Situation entspringt und unter Mobilisierung starker Kräfte das Objekt der Bedrohung angreift. Schließlich stellt sich als letzte Form der *Totstellreflex* ein, ein psychischer Schock wenn alle bisherigen Bewältigungsmechanismen versagt haben. Der Totstellreflex ist bereits Ausdruck beginnenden Überwältigtwerdens¹.

¹ Diese vier Mechanismen der situativen Bewältigung entsprechen ihrerseits wieder der Struktur der vier Grundmotivationen. Als *Grundbewegung* steht die sachliche Lösung (1.GM), als *paradoxe Bewegung* der Versuch einer Lösung durch Kraft und Beweglichkeit (2.GM). In der *Aggression* geht es um das Schützen der eigenen Grenzen und das Verteidigen/Behaupten des Eigenen (3.GM), im *Totstellreflex* steht der Mensch im offenen Weltbezug, dem er sich nicht weiter entziehen kann, was als formale Analogie zum sinnvollen Zusammenhang der vierten Grundmotivation gesehen werden kann. Es zeigt sich auch hier wieder, daß die vier Grundmotivationen wie ein „Periodensystem der Psyche“ nicht nur die Hauptstrukturen seelisch-geistigen Erlebens bilden, sondern auch die untergeordneten Module ähnlich wie Bienenwaben nach diesem Muster aufgebaut sind.

COPINGREAKTIONEN

= Psychodynamische Mechanismen,

⇒ Schutzfunktionen

Definition: „Situative Bewältigungsreaktionen“

4 Stufen situativer Bewältigung:

1. **Grundbewegung** → Verlustminimierung
2. **Paradoxe Bewegung** → Bewältigungsversuch
3. **Aggressionsbewegung** → Abwehr, „Notwehr“
4. **Totstellreflex** → beginnendes Überwältigungserleben

Tab. 2: Die Stufen der Copingreaktionen gegliedert nach ihrer Bewegungsrichtung.

Die Copingreaktionen gliedern sich aber nicht nur formal nach den Prinzipien ihrer Bewegungsrichtungen, sondern auch *inhaltlich nach dem existentiellen Thema*. Geht es um das Urthema „Erhaltung von Substanz“ bzw. „Raum haben“ (Thema der 1. Grundmotivation), so ist die erste Reaktion das Fliehen. Wenn es jedoch um die Erhaltung der Lebens-Wärme geht, der Beziehung zum Leben (2. Grundmotivation), dann ist als Grundbewegung der Rückzug geeignet, der wie in einem künstlichen Winterschlaf die Erhaltung der Restwärme und der Innenbeziehung rettet. Zur Wahrung der Unabhängigkeit als drittem Grundthema der Existenz, in der als Folge der Selbständigkeit der Selbstwert gründet, ist als energiesparender Mechanismus das Einnehmen einer Distanz naheliegend. Und dort, wo schließlich kein sinnvoller Kontext gefunden wird, kann eine provisorische Lebenshaltung situativ darüber hinweghelfen.

Was hier für die Grundbewegung der Copingmechanismen geschildert wurde, gilt in derselben inhaltlichen Abfolge auch mit den anderen Stufen der Copingmechanismen, die in Tabelle 3 aufgeführt sind.

Störungen der GM: Grundgefühl	Grundbewegung (Vermeidungsversuch)	Pradoxe Bewegung = Aktivismus (Bewältigungsversuch)	Abwehrdynamik im Nicht-Entkommen (Aggressorstyp)	Überwältigungserleben Totstellreflex
1.GM → ängstlich	Flihen	Ankämpfen	<i>destruktiv</i> : Haß	Lähmung
2.GM → depressiv	Rückzug	Leisten	<i>beziehungs-suchend</i> : Wut	Erschöpfung Resignation, Apathie
3.GM → hysterisch	auf Distanz gehen	Rechtfertigen Recht geben (Überspielen)	<i>abgrenzend</i> : Zorn / Ärger	Dissoziation (Spaltung, Leugnung)
4.GM → dependent	Provisorisches Engagement	Provokation, Idealisierung Fanatismus „Para-Existentialität“	<i>kontextbildend</i> : Spielerische Aggr., Zynismus, Empörung	Betäubung

Tab. 3: Überblickstabelle über die psychischen Copingreaktionen, gegliedert nach Grundmotivation (existentiellem Thema) und psychodynamischen Bewältigungsstufen

4. Aggression

Aggression stellt nach dem bisher Gesagten *eine spezifische Copingreaktion* dar. Ausgelöst wird sie durch die Kombination von *situativen Triggern* und *individueller Disposition*. Als situativem Auslöser ist das *Gefühl der Ausweglosigkeit* maßgeblich. Immer dann, wenn ein Mensch das Gefühl hat, der Bedrohlichkeit einer Situation nicht mehr entkommen zu können, werden aggressive Potentiale stimuliert. - Dazu lassen sich typische Formen des Erlebens beschreiben, entsprechend den vier Grundmotivationen.

Das Gefühl der Ausweglosigkeit tritt z.B. bei Situationen ein, in denen man das Gefühl hat, sie nicht mehr *aushalten* zu können (1.GM), oder wenn es durch den Mangel an Beziehung und Nähe emotional zu kalt und leblos wird (2.GM). Eine andere Form der Ausweglosigkeit tritt im subjektiven Erleben dann ein, wenn man das Gefühl hat, selbst verloren zu gehen, sich fremd zu werden bzw. wenn das Eigene, das, was einem wichtig ist und womit man sich identifiziert, zerstört wird (3.GM). Schließlich tritt es auf, wenn eine Situation einem als sinnlos erscheint und sich kein praktikabler, sinnvoller Weg auftut (4.GM).

Wie alle Copingreaktionen wird die Aggression nicht nur „situativ getriggert“, sondern hat auch einen Subjektpol, einen „*individuellen Trigger*“. Dazu gehören die Persönlichkeitseigenschaften, die Einfluß auf das Aktivierungsniveau und somit auf die Höhe der Auslöseschwelle nehmen. Persönlichkeitseigenschaften bestimmen die bevorzugte Neigung zu Problemlösungsverhalten (ob jemand z.B. mehr introvertiert oder extrovertiert reagiert oder mehr die Welt konflikthaft miteinbezieht oder eher zur Flucht neigt). Neben den angeborenen und erworbenen

nen Persönlichkeitseigenschaften ist natürlich die Lebensgeschichte bei der Auslösung aggressiven Verhaltens von Bedeutung. Traumatische Vorerfahrungen können Sensibilisierungen bewirken, die subjektiv sehr rasch das Gefühl der Ausweglosigkeit und von massiver Bedrohung entstehen lassen. Lernerfahrungen im Umgang mit Aggression, Durchsetzungserfolge mit Aggression bzw. die gegenteilige Erfahrung von Scheitern und das Erleiden neuerlicher Verletzungen durch den Einsatz von Aggression beeinflussen lerntheoretisch die Auslösung aggressiven Verhaltens. Als ein maßgeblicher individueller Trigger sind auch die Vorentscheidungen, Einstellungen und Haltungen zur Aggression zu beachten, die jemand aufgrund seiner Weltanschauung, seines Glaubens und seiner persönlichen Entscheidung gewählt hat.

Schließlich dürfte es noch einen *allgemeinen Faktor* geben, der über die Individualität hinaus allen Menschen gemeinsam ist in der Wahl der Copingreaktion: die *Energieökonomie*, die ein grundlegendes Prinzip in der Selektion psychischen Verhaltens darstellen dürfte. Wenn es dem Menschen möglich ist, ein Ziel mit geringerem Energieaufwand zu erreichen, so wird die energiesparendere Reaktion bevorzugt (wenn nicht die oben genannten Faktoren wie Traumatisierung, Lernerfahrung, Persönlichkeitseigenschaften dominanter sind). Wenn also ein Auf-Distanz-Gehen ebenso erfolgreich ist wie ein Abgrenzen durch Zorn oder Ärger, so wird das Distanz-Gehen bzw. auch noch der Aktivismus (zweite Intensitätsstufe) bevorzugt, weil beides einen geringeren psychischen Energieaufwand bedeutet als die Erregung. Nur dann, wenn es nicht mehr möglich ist, die beiden vorgeschalteten, energiesparenderen Copingreaktionen einzusetzen, um sich die Bedrohung vom Leibe zu halten, entsteht die aggressive Aktivierung. Dieses letzte Aufbäumen kommt dann auf, wenn man das Gefühl hat, dem leidvollen Verlust nicht mehr zu entkommen, und man also glaubt, „damit nun leben zu müssen“, falls man nicht alle Hebel noch einmal in Bewegung setzt und seine Position mit aller Kraft markiert.

5. Aktivierung des Aggressionstyps

Wir haben zuletzt über die zahlreichen Hintergründe und Einflüsse gesprochen, die zur Aktivierung der Copingstufe „Aggression“ führen. Wie *erlebt* der Mensch seine Aggression? – Der aggressive Mensch erlebt diesen Aktivierungszustand als einen angeregten Zustand mit erhöhter, selbstschützender und angriffiger Reaktionsbereitschaft. Wenn man aber nicht auf die Reaktionsbereitschaft achtet, sondern auf das intentionale Ziel der Aggression, so ist jede Aggression nach einem existentiellen Thema spezifiziert. Sie erscheint dann entweder als Haß, als Wut, als Zorn, Ärger oder Trotz, als Zynismus oder als eine Kombination dieser grundlegenden Aggressionstypen.

Andere Gefühle wie Neid oder Eifersucht werden manchmal als Aggressionen bezeichnet. Neid und Eifersucht sind jedoch dem Erlebnispol näher als dem Handlungspol, sind daher mehr als affektive *Wahrnehmungen* eines subjektiv empfundenen Mangels anzusehen und können daher als Gefühlszustände gelten. Dem gegenüber sind Aggressionen *Reaktionen* auf das existentiell als bedrohlich

empfundene Erleben eines Leidens, das entweder als vernichtend empfunden wird und dann zum Haß führt oder als lebensverlustig und dann zur Wut usw. Aggression ist Mobilisierung aller Kräfte, die zur Aktion eingesetzt werden. Dies ist bei Neid und Eifersucht doch eher selten der Fall und oft erst, wenn sie sich mit einer Aggression paaren. Wir zählen sie daher nicht zu den Aggressionen, sondern zu den Verlusterlebnissen. Ähnlich verhält es sich bei Sadismus und Masochismus, die per se aus denselben Gründen auch keine Aggressionen darstellen, sondern Kombinationen aus Lust und Aggression, wobei die Aggression in diesem Fall die spezielle Funktion hat, die Lust zu steigern.

Die Wahl des Aggressionstypus ist aufs engste mit dem *existentiellen Thema* verbunden, zu dessen Schutz die Aggression mobilisiert wird². Das ist der zentrale Gedanke der *existenzanalytischen Aggressionstheorie* und eigentlich eine neue Entdeckung im Rahmen der Existenzanalyse. Es gibt bisher keine uns bekannten Aggressionstheorien, die die Aggressionen thematisch so weit untergliedert haben. Mit dieser thematischen Zuordnung der existentielle Wert einer Aggression ermittelt werden. Die Art der Aggression erlaubt dank dieser Systematik einen Rückschluß auf die subjektiv empfundene Bedeutung der Situation (diagnostische Relevanz) und ermöglicht einen spezifischen Umgang und eine gezielte Behandlung der Aggression (therapeutische Relevanz). Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die existentiellen Themen, die in der Bedrohung einen spezifischen Aggressionstypus mobilisieren. Der Aggressionstypus stellt daher einerseits eine *thematische Modulierung* des subjektiven Erlebens der aggressiven *arousal reaction* dar und andererseits liegt die Bedeutung in der *intentionalen Ausrichtung*, durch die jede Aggression unterschiedliche Ziele verfolgt.

² Auf eine interessante Analogie zwischen der Affekttheorie Kernbergs und den vier Grundmotivationen wies L. Tutsch (vgl. auch 1998) hin. Kernberg weist der Aggression (er bezeichnet sie entweder als Haß oder als Wut) unterschiedliche Funktionen zu. Die ursprüngliche Funktion der Wut sei es, Schmerz und Irritation auszuschalten (Schutz des Überlebens, 1.GM). In der weiteren Entwicklung diene die Wut dazu, eine Behinderung oder Begrenzung der Bedürfnisbefriedigung am guten Objekt auszuräumen (Schutz dessen, was gut ist, 2.GM). In einem noch späteren Entwicklungsstadium gehe es darum, den drohenden Verlust des Autonomiegefühls auszuschalten (Schutz des Eigenen, 3.GM). Und schließlich gehe es der Wut in der späten Phase um die Sicherung der Durchsetzung des eigenen Willens (Schutz der Existenz, 4.GM) (vgl. auch Kernberg 1997, 36).

AKTIVIERUNG DES AGGRESSIONS-TYPS

= abhängig vom *existentiellen Thema*, um das es dem Subjekt geht
(ergibt sich aus situativen und subjektiven Elementen)

	bedrohte Grundbedingung der Existenz	bedrohte existentielle Modalität	Aggressions-Typus	Ziel der Aggression
1.GM	Schutz, Raum, Halt	Sein-können	blasser Haß (kalt, leblos, erstarrt)	Beseitigung, Vernichtung , Zerstörung, um selber sein zu können
2.GM	Beziehung, Zeit, Nähe	Leben-mögen	aufwallende Wut (heiß, voller Leben)	Wachrütteln , Nähe bekommen, Leben spüren, Beziehung suchend, um selber mehr leben zu können
3.GM	Gerechtigkeit, Ansehen, Wertschätzung,	Selbstsein-dürfen	unduldsamer Zorn , giftiger Ärger , verweigernder Trotz	Grenze ziehen / wiederherstellen, gesehen werden, Selbstwert / Respekt einfordernd, um das Eigene schützen zu können
4.GM	Kontext, Tätigkeitsfeld, Sinn	Sinnvolles wollen	spielerische Aggression, Empörung, Zynismus	Kontextänderung , durch die man sich dem leeren Zusammenhang entzieht und dabei Mächtigkeit, Vitalität oder Selbstwert erlebt

Tab. 4: Überblickstabelle über die Aggressionsformen und ihren thematischen Bezug zu den existentiellen Inhalten und dem Ziel ihrer Dynamik

Wichtig für das existenzanalytische Verständnis ist dabei die Erkenntnis, daß der Mensch meistens³ *nur dann aggressiv* wird, wenn eine *Grundbedingung der Existenz in Gefahr* ist (über die vier Grundbedingungen der Existenz vgl. die vier Grundmotivationen in Längle 1997a, 17f.; 1997b, 157ff.; zur Verkettung der Grundbedingungen der Existenz mit pathologischen Entwicklungen cf. S 111-134). - Das bedrohte existentielle Fundament stört die „*Weise des In-der-Welt-Seins*“ (die „*existentielle Modalität*“).

Schauen wir uns das am Beispiel der ersten Grundmotivation etwas näher an. Der Verlust der „*Seinsgrundlage*“ Raum, Schutz und Halt nimmt dem Menschen die Fähigkeit, etwas bewirken zu können und soviel Macht über die Dinge und Menschen zu haben, daß er seinen Lebensraum behaupten und behalten kann, ja überhaupt das Gefühl zu haben, „*sein zu können*“. Eine solche Bedrohung des Daseins läßt den Menschen sachlich werden, weniger emotional oder selbstzweifelnd, da es um den Schutz von faktischen Bedingungen geht. Der Angst begegnet man am besten mit kühlem Kopf, sachbezogen, nüchtern. Der bevorzugte Verarbeitungsmodus der Bedrohung in der ersten Grundbedingung der Existenz ist daher die Kognition (Ratio), wie wir aus der Angsttherapie wissen (und was

³ Es kann auch automatisierte Aggressionsreaktionen geben, Gewohnheitsverhalten oder generalisiertes Verhalten, wie auch Suchtverhalten auf Aggression bei Sadismus und Masochismus.

die kognitive Verhaltenstherapie gerade bei Ängsten so effizient macht). Der Kampf gegen eine drohende Vernichtung (gegen ein Nicht-sein-Können) läßt alle anderen existentiellen Themen in den Hintergrund treten. Das Gefühl von Bezogenheit (Emotionalität), der narzißtischen Potentiale (Eigenwert) bzw. des sinnhaften Eingebundenseins verliert seine Kraft angesichts der Herausforderung des bloßen Überlebens. So regiert die Sachbezogenheit allein, die in Kombination mit der mobilisierten Kraft der Aggression zum *Haß*⁴ wird. Dieser Haß verfolgt nur ein Ziel: die Zerstörung, um das eigene Dasein zu sichern. Der Haß macht den Menschen angespannt, starr, seine Gesichtszüge sind kalt und blaß, die Lippen schmal, zusammengekniffen, wie es auch die Augen sind. Der Mensch ist von einem kalten Beben erfaßt, wenn es um die stärkste Form des Hasses geht.

Analog verhält es sich bei der Bedrohung anderer Grundbedingungen der Existenz. Ist die *zweite Grundmotivation* in Gefahr, so bezieht sich die Bedrohung auf das Erleben von Nähe, was die Beziehung lebendig macht. Besteht die Gefahr, daß einem Menschen Nähe in einer Beziehung, die ihm etwas bedeutet und an der er hängt, leidvoll verloren gehen könnte, was das emotionale Urvermögen des „Lebens-Mögens“ in Gefahr brächte, so versucht er in der Ausweglosigkeit zu retten, was möglich ist. Der Aggressionstypus ist eine auffallende *Wut*⁵, in der eine frei fließende Emotionalität den Menschen in Bewegung bringt, ihn voller Leben werden läßt, da es ihm um das Wecken des Lebens im anderen geht. Sein Gesicht ist rot, sein Körper heiß, nichts von der Starre, Leblosigkeit und sachbezogenen Zäumung der verkniffenen Augen und Lippen wie beim Haß ist hier zu sehen. Die Augen des Wütenden sind sprühend, weit geöffnet, seine Hände liegen gleichsam wie an den Oberarmen und Schultern des anderen, als möchten sie ihn schütteln, daß er doch sehen möge, wie sehr man leidet unter der Kälte und Beziehungslosigkeit.

In der *dritten Grundbedingung* der Existenz ist der Selbstwert, die Autonomie und die Abgrenzung in Gefahr. Das In-der-Welt-Sein wird empfunden als „nicht-so-sein-dürfen“ wie man ist. Beschäftigt mit der Selbstbehauptung und mit dem Selbstwert entwickelt der Mensch einen unduldsamen *Zorn*, der empörend, auf-

⁴ Kernberg (1997) sieht im Haß „den Kern-Affekt von schweren psychopathologischen Störungen, insbesondere von schweren Persönlichkeitsstörungen, Perversionen und funktionellen Psychosen.“ (35) „Das vorrangige Ziel eines haßerfüllten Menschen ist es, das Objekt seines Hasses, das aus einem spezifischen Objekt unbewußter Phantasie und dessen bewußten Abkömmlingen besteht, zu zerstören;“ (37) Kernberg beschreibt somit den Haß ganz identisch zu der hier vorgestellten Theorie. Der Unterschied liegt nur darin, daß er annimmt, das gehaßte Objekt werde letztlich sowohl „gebraucht wie ersehnt, ebenso wie seine Zerstörung gleichermaßen gebraucht wie ersehnt wird.“ (ebd.) In dieser Formulierung könnte ich Kernberg nicht folgen. Wohl aber, wenn er meint, daß Haß nicht immer pathologisch sei, sondern als Reaktion auf eine objektive, reale Gefahr normal sei.

⁵ Kernberg (1997) differenziert nicht zwischen Wut und Zorn. Den Begriff Zorn wie auch den Begriff Ärger verwendet er in dieser Literatur nicht. Daher ist das, was wir hier zwischen Wut und Zorn differenzieren, bei Kernberg unter Wut zusammengefaßt (36f.). Die Analyse der Wutreaktion in der Praxis zeige eine „dahinterstehende bewußte oder unbewußte Phantasie mit einer spezifischen Beziehung zwischen einem Aspekt des Selbst und einem Aspekt des bedeutsamen Anderen.“ (36) Trotz dieser Beschreibung der Wut, die inhaltlich der unseren sehr nahe kommt, meint Kernberg anschließend, daß es in der Wut auch um Gefühle der Wiederherstellung von Autonomie gehe, und daß sich der Haß als besonders hoch entwickelter Affekt aus dem Primäraffekt Wut ableite (35). Dieser Auffassung folge ich nicht.

brausend und überfahrend mit einem widerwilligen Gefühl nach Abgrenzung sucht („unverschämt!“, „Frechheit!“, „das lasse ich nicht auf mir sitzen“, „das lasse ich mir nicht bieten“, „ich werde es ihm schon zeigen“, „leck’ mich!“ lauten die spontanen Ausrufe des Zorns). Geht es weniger um die Durchsetzung des Eigenen (z.B. des eigenen Willens), sondern um den Schmerz der Verletzung des Eigenen bzw. der eigenen Grenzen, entsteht giftiger *Ärger*. Man fühlt sich vergiftet, weil etwas eingedrungen ist, das nicht zu einem gehört, wie z.B. eine Bemerkung, ein Verhalten, ein Mißgeschick. Zorn und Ärger sind verwandte Gefühle. Zorn hat mehr die Selbstbehauptung und Durchsetzung des Eigenen zum Ziele, während Ärger mehr die Grenzziehung und Entfernung des vergiftenden Inhalts bezweckt (das Ärgern wird oft trefflich als „Ausschleimen“ bezeichnet). Wenn es darum geht, seine eigene Motivation gegen eine fremde zu schützen, entsteht *Trotz*. Das Schulkind, der beruflich Tätige, der in seinem Bemühen um die Verbesserung der Beziehung Frustrierte, wird in der Ausweglosigkeit aggressiv. Der Trotz, der wie eine Untätigkeit aussehen kann, ist voller Kraft und gibt sie ganz in das sich Sträuben („bockig sein“, „Liebesentzug“), um Widerstand zu geben. Der Sinn dieser Aggression ist nicht das Strafen (dann wäre es mehr Zorn), sondern das „Mauern“ gegen das Fremde (das durchaus auch als sinnlos empfunden werden kann), das von einem eine Handlung will, in der man sich verloren gehen könnte.

Ist die *vierte Grundbedingung* der Existenz bedroht, so geht der sinnvolle Kontext, der größere Zusammenhang verloren, der zum engagierten Handeln einlädt. Dem Menschen fehlt der Anruf eines wertvollen Sollens, das ihn über sich selbst hinausführt, so daß er in seinem Handeln aufgehen kann. Als ob er in seiner Not sich sinnvollen Kontextersatz schaffen möchte, beginnt er häufig aus einer Geiztheit und aus einer inneren Spannung, von der er nicht loskommt, willkürlich-*spielerisch aggressiv* zu werden. Es werden mutwillig Beschädigungen gesetzt, Vandalismus betrieben und öffentliche oder private Einrichtung als Sport zerstört, Aggressionen an Gruppen „anderer“ ausgelassen (Ausländer, feindlicher Fußballclub, Wehrlose, Behinderte usw.). Auch Mobbing ist eine Form der Aggressionsbildung dieser Art (sie kann natürlich auch die anderen existentiellen Motivationen als Hintergründe haben: Verdrängungswettbewerb, Beziehungslosigkeit, Selbstwertsteigerung der Akteure, die sich vor der Gruppe inszenieren). Die Mobbingbereitschaft ist in Betrieben, wo die Sinnhaftigkeit der Arbeit ein Problem ist, oder bei Menschen, die unter Sinnlosigkeitsgefühlen leiden, nach unseren (noch unsystematischen) Beobachtungen erhöht.

Der mehr intellektuellere Mensch spielt einen *Zynismus* aus, mit dem er seine existentielle Leere zu überspielen trachtet und sich aus der mißlichen Lage zumindest etwas narzißtischen Gewinn als Ersatz holt. Sloderdijk (1990) weist darauf hin, daß erlebte Sinnlosigkeit zu Zynismus führt. Auch Beck (1986) sieht im Zynismus eine Schutzreaktion, die unangenehme Gefühle wie Pessimismus und Nihilismus erspare. Frankl hat in Vorträgen wiederholt darauf hingewiesen, daß Menschen in der Sinnlosigkeit zynisch werden.

Wenn man sich mit einem Rahmen nicht abfinden kann, in den man gestellt ist und der einem sinnlos erscheint, kommt *Empörung* auf, die sich im Fluchen Luft verschafft. Man empfindet die Situation „unerhört“, sieht es als Zumutung an, eine solche Arbeit z.B. tun zu müssen. Diese Aggression ist oft eine Mischung

aus Ärger, Wut und Haß, aber man ist in ihr weniger selbst betroffen als mit der Sache beschäftigt, blickt mehr auf die äußeren Umständen als auf sich selbst.

6. Aggression und Gewalt

In allen geschilderten Fällen erweist sich die Aggression als *gewaltsames Behandeln eines Objekts*, wenngleich die Ziele und die Mittel je nach existentiellem Thema unterschiedlich sind. Aggression ist mehr als nur ein „Herangehen an etwas“, wie oft (beinahe verniedlichend) die Aggression als Übersetzung des lateinischen Begriffs „aggređi“ erklärt wird. Ein ruhiges Angesprochen-Werden, eine Zärtlichkeit, ein freundliches Lächeln, ein liebevoller Blick ist jedoch gerade *nicht* aggressiv, obwohl es sich dabei auch um Formen des Herangehens handelt. Es ist m. E. nicht zielführend, Begriffe so aufzuweiten und aufzuweichen, daß ihre Prägnanz verloren geht. Es scheint mir im Gegenteil mitunter gefährlich zu sein, Aggression in einen Schafspelz zu hüllen, um sie kuschelweich zu machen und damit zu verharmlosen oder gar zu idealisieren. Es ist ohne Zweifel wichtig, Aggression in ihrer Bedeutung für die Existenz zu sehen, sie dafür zu schätzen und sie ins Leben einbauen zu können. Aber es soll keine Verharmlosung oder ethische Bewertung der Aggression im vorhinein geschehen, indem der Begriff ummantelt wird.

Vielmehr müssen wir dem Wesen der Aggression gerecht werden: jede Aggression hat einen *Stachel!* Aggressiv sein bedeutet Anwendung von Kraft, ja mehr noch: jede Aggression ist *gewaltsam*, ist ein Aufbäumen, um sich zu behaupten, durchzusetzen, das Leben zu bewahren. Aggression ist immer Erregung und Handlungsbereitschaft auf der Basis eines Affekts. Aggression ist nie liebevoll, verstehend, zärtlich - aber sie kann dahinter versteckt sein.

Aggression ist Mächtigkeit, weil es ihr Wesen ist, Macht über den auslösenden Stimulus bzw. über die Situation zu gewinnen. Aggression will Einflußnahme zu eigenen Gunsten. Jeder Aggression eignet daher die *Mächtigkeit* einer Kraft, die sich durchsetzen will und typischerweise das Eigeninteresse über das Fremdinteresse stellt. In der Aggression geht es dem Menschen *primär* um die Erhaltung der bedrohten Grundbedingungen der Existenz, die durch die empfundene Ausweglosigkeit zur Mobilisierung zusätzlicher Kraftreserven führt. Aggression ist daher in jedem Fall primär „egoistisch“, weil „rücksichtslos“. Erst durch die personale Überformung und durch einen verantwortlichen Umgang mit ihr wird der Mensch in der Aggression „sehend“, was das Ziel einer jeden Beratung oder Therapie sein soll. Aggression ist daher nicht nur mächtig, sondern auch gewaltsam, wie wir sagten, wenn Gewalt als „rücksichtslose Mächtigkeit“ definiert wird. Die Gewalt will ihr Ziel auch gegen einen Widerstand erreichen, so wie wir den Schlüssel, der sich im Schloß nicht drehen läßt, mit sanfter Gewalt gegen den Widerstand zu drehen versuchen. Ist es unkontrollierte Gewalt, so wird der Schlüssel auf „Biegen und Brechen“ gedreht.

Aggression ist daher immer auch auf ein Objekt gerichtet, dessen es habhaft werden bzw. über das es verfügen will. Es ist eine Frage, ob es objektlose Ag-

gression überhaupt gibt. Oder liegt einem Zustand „erhöhter Aggressionsbereitschaft“ nicht vergessene Aggressionsobjekte zugrunde, so daß die Aggression objektlos erscheint.

KURZ-DEFINITIONEN	
Aggression	= Gewaltsames Behandeln eines Objektes
Gewalt	= Rücksichtslose Mächtigkeit. Das Eigeninteresse wird über das Fremdinteresse gestellt.
Mächtigkeit	= Durchsetzungsvermögen

Tab. 5: Überblick über Definitionen Aggression, Gewalt, Mächtigkeit

7. Die ethische Dimension der Aggression

Aggression ist eine für das subjektive Überleben fördernde Verhaltensweise des Menschen, wie wir gesehen haben. Die Frage, die im Zusammenhang mit der Aggression am meisten bewegt, ist ihre Bewertung: *ist Aggression gut oder schlecht?* Soll der Mensch aggressiv sein oder die Aggression eher unterdrücken, wie es den meisten Menschen von Erziehung, Religion und Kultur nahegelegt wird? Die Öffentlichkeit hat – außer in Zeiten des Krieges, wo Aggression geschürt wird – an der Aggression des einzelnen kein Interesse. Sie versucht sie einzudämmen, weil das Zusammenleben in der Familie, in der Schule, im Staat durch Aggression in Gefahr gerät, wenn der einzelne auf sein Überleben schaut und es mit Macht durchzusetzen versucht.

Aggression gegen andere, „feindliche“ Gruppen (Konkurrenten, Rivalen etc.) hingegen wird innerhalb der eigenen Gruppe oft gefördert und ausgezeichnet.

Es ist wichtig zu sehen, daß jede Aggression *etwas Positives* für den Aggressiven beinhaltet, nämlich den Schutz eines existentiellen Grundwertes, des eigenen Überlebens oder der Grundbeziehung zum Leben und seinem Wert usw.

Aber es ist auch wichtig, den *Preis* zu sehen, den die Aggression kostet. Sie ist energieintensiver als andere Schutzmechanismen. Es ist daher nicht wünschenswert, zum eigenen Schutz immer aggressiv werden zu müssen. Wir suchen i.a. danach, daß wir den Schutz einfacher - mit weniger Kraftverschleiß - bekommen können. Auch hat die Aggression einen *sozialen Preis* innerhalb der Gruppe. Aggression macht den Menschen nicht liebenswerter. Wer liebt einen Menschen, weil er aggressiv zu ihm ist?

Womit wir auch schon bei der Seite des *Empfängers der Aggression* sind. Wenn auch Aggression subjektiv auf jeden Fall etwas Positives hat, das zwar mit Kosten verbunden ist, so ist das für das Gegenüber anders. Objektiv, für den Empfänger, hat Aggression in jedem Fall etwas Erschütterndes, Mächtiges, nicht sehr auf ihn Eingehendes, manchmal sogar Zerstörendes. Aggression ist immer zunächst *gegen* ihren Empfänger, oder *gegen* ein Verhalten, eine Einsicht, eine Einstellung. Dieses „Dagegen“-Sein kann berechtigt sein, aber es ist auf jeden

Fall ein *Angriff*, fordert mit Vehemenz eine Veränderung von etwas, was eindeutig als zum anderen gehörig identifiziert ist (sein Ich, eine Einstellung, ein Verhalten usw.). Als Empfänger der Aggression erlebt man daher eine gewisse Nötigung, weil der Aggressive versucht sein Problem an den anderen weiterzugeben. Wiederum gilt: Ob das aggressive Vorgehen berechtigt ist und dem Empfänger vielleicht sogar hilft und ihn weiterbringt, weil es etwas Wahres trifft, oder ob es sich um eine ungerechtfertigte Affektentladung auf Kosten des anderen handelt, ist jeweils noch zu prüfen.

Wenn auch Aggression für den Empfänger *zunächst* nur ein Angriff ist und daher „nichts Positives“ (außer für den Aggressiven), kann sie in der Folge *positive Auswirkungen auch für den Empfänger* haben: Beziehungen können geklärt werden, mehr Echtheit und Vertrauen kann entstehen, das eigene Verhalten kann durch die Massivität des Angriffs in seiner Schattenseite erstmals bewußt werden und durch die Wucht des Angriffs eine Veränderung zum Positiven bewirken usw.

Die Frage, ob Aggression gut oder schlecht sei, ist in dieser Allgemeinheit m. E. nicht zu beantworten. Ob Haß, Wut, Ärger und Trotz gut oder schlecht sind, hängt einerseits vom Standpunkt des Betrachters ab (bin ich Handelnder oder Betroffener?), andererseits von der „Personierung“ des aggressiven Verhaltens (ist es eine reine Reaktion oder handelt es sich um einen „Akt“, in dem die aggressive Dynamik entschieden und verantwortet zugelassen wird?), und schließlich von der Art ihrer Ausführung (Wahl der Mittel) und der Auswirkung der Aggression (Konsequenz). Für die Erhaltung des Lebens nicht kämpfen zu müssen wäre sicherlich ein paradiesischer Zustand. Aus ihm sind wir vertrieben in eine Welt mit Widerständen und Gefahren, Einengungen und Verlusten. Die realen Gegebenheiten der Welt (und meines Psychophysikums) machen Aggression zu einer Notwendigkeit für die Lebensbewältigung.

Nicht für den Traum, sondern für die Wirklichkeit brauchen wir die Aggression. Wir sind aggressiv, weil wir leben wollen. Wir sind aber nur im Bedarfsfalle aggressiv, nämlich dann, wenn wir das Gefühl haben, daß die Umstände uns dazu zwingen. Dann kann uns Aggression durchgehen oder wir können sie mit entschiedener Intentionalität „bewußt“ einsetzen. Aber wir sind nicht aggressiv durch Veranlagung und halten daher nicht nach Objekten Ausschau, an denen wir ein „Aggressionsbedürfnis“ ausleben könnten. Dennoch: Seit der Vertreibung aus dem Paradies (und dem Erwachen aus dem Traum) geht Leben ohne Aggression nicht.

Die Aggression wird nicht als angenehmer Zustand erlebt, sondern als notwendiger. Der Mensch ist daher *nicht freiwillig* im Affekt der Aggression, sondern nur dann, wenn er es sein muß - wenn er keine bessere Verhaltensalternative zur Verfügung hat. Aggressive Gefühle - nicht das aggressive Kalkül - brauchen viel Energie und versetzen den Menschen in Spannung, was er von Natur aus nicht anstrebt. Auch wenn der Mensch die Aggression nicht willentlich anstrebt, so können die aggressiven Potentiale aber dennoch mit der Zielstrebigkeit eines Willens gekoppelt werden. Aggression kann kalkuliert eingesetzt oder bewußt aufrechterhalten werden, um mehr Energie für die Durchsetzung und für die Zielerreichung zu haben.

Noch eine Differenzierung sollten wir bedenken. Neben der Instrumentalisierung der Aggression gibt es auch Verhaltensweisen, wo Menschen Böses tun (denken wir z.B. an eine Erbschleicherei), ohne das sie selbst einen aggressiven Affekt dabei verspüren. Doch kann die Umgebung dieses Vorgehen als aggressiv empfinden. Ist Berechnung oder Bösartigkeit mit Aggression gleichzusetzen? Ist es nicht ehrlicher und sinnvoller, den Täter nicht als aggressiv zu bezeichnen, wenn er nicht aus einem dynamisierten, aggressiven Affekt gehandelt hat? Es würde den Begriff der Aggression verwässern, wenn er mit Böswilligkeit und Bösartigkeit gleichgesetzt wäre – dann würde Aggression aufhören, eine psychische Schutzreaktion für den Menschen darzustellen.

8. Zur Entwicklung der Aggression

An dieser Stelle sollen noch ein paar Hinweise zur Entwicklung der Aggressivität gegeben werden. Aus dem Gesagten ergibt sich, daß wir in der Existenzanalyse die Entwicklung der Aggressivität im Zuge der Entwicklung der Copingreaktionen sehen. Die Copingreaktionen dürften als Veranlagungen angeboren sein. Schon allein die Tatsache, daß sich vergleichbare Copingreaktionen auch bei Tieren finden, können wir als einen Hinweis für diese Annahme werten. Das Schutzverhalten bei den Tieren weist ähnliche Strukturen wie beim Menschen auf: es gibt Grundbewegungen, paradoxe Bewegungen, Totstellreflexe wie natürlich auch Aggressivität. Beim Menschen gehören diese Fähigkeiten zum „psychischen Handwerkszeug“, zur Grundausrüstung der Existenzfähigkeit. In der Wechselwirkung mit dem Milieu und im Existenzvollzug erhält die Aggressivität dann ihre spezielle Ausprägungsform und Ausprägungsintensität. Demnach ist der Mensch bald nach der Geburt *fähig* zur Aggression, was z.B. allein schon aus der Art manchen Schreiens eines Kleinkindes angenommen werden darf.

Die Ausbildung *aggressiver Verhaltensmuster*, z. B. die Tendenz, vorwiegend mit Wut zu reagieren, oder mit Zorn, Ärger usw., hat eine vertikale und eine horizontale Entwicklungslinie. Die vertikale verläuft entlang der *Entwicklungsphasen* der Person. Jene existentiellen Themen (Grundbedingungen der Existenz), die in einer Entwicklungsphase gerade im Vordergrund stehen, geben den aktuellen *Typus* der Aggression vor. Fünfjährige können sehr grausam und zerstörerisch gegeneinander oder gegen Tiere sein, wenn sie in (psychische) Bedrängnis geraten. Dann kommt eine Phase, wo die Beziehungssuche vermehrt zu wütenden Reaktionen führt. In der Pubertät geht es um das Finden und Abgrenzen des Eigenen, wodurch Zorn und Ärger vorherrschen. Danach wird mehr mit spielerischer Aggression am Arbeitsplatz (Mobbing), Empörung und Zynismus reagiert, solange die vierte Grundbedingung der Existenz unbewältigtes Entwicklungsthema ist.

Die horizontale Entwicklungslinie ist nicht phasenspezifisch, sondern *persönlichkeitsspezifisch*. Persönlichkeitstypen können als Spezifizierungen von existentiellen Themen angesehen werden (vgl. Längle 2002). So finden sich auch typische Aggressionsmuster für Persönlichkeiten. So reagiert z. B. eine Persönlichkeit, deren existentielles Thema der unsichere Selbstwert ist, eher zornig als wütend. Natürlich sind diese Aggressionsneigungen bei Persönlichkeitsstörungen viel

stärker ausgeprägt, weil diese Menschen ständig unter einem hohen Pegel von Bedrohung leben müssen.

9. Hinweise für den Umgang mit Aggression

Der konstruktive Umgang mit Aggression ist ein wichtiges Thema zur Gestaltung der Existenz. Da wir Aggression als Copingreaktion verstehen, die als Reaktion psychodynamisch angelegt ist und nicht entschieden oder willentlich eingesetzt wird, ist sie an einen Auslöser gebunden. Daraus ergibt sich eine Vorgangsweise, die in diesem Wechselspiel zwischen Auslöser und Reagierendem ansetzt. Anders wäre es, wenn wir, wie die Psychoanalyse es vielfach tut (vgl. den vorangehenden Artikel von Lilo Tutsch), die Aggression als Trieb oder als angeborene Eigenschaft der Persönlichkeit ansehen würden.

Der existenzanalytische Umgang mit der Aggression entspricht dem zielführenden Umgang mit Affekten ganz allgemein. Es geht dabei einerseits darum, den *existentiellen Wert* der Affekte bzw. der Aggression zu nutzen, ihrer „Aufgabe“ zum Durchbruch zu verhelfen. Andererseits dominiert im Affekt die Psychodynamik so sehr, daß die Person mit ihrer Entscheidungsfähigkeit, Umsicht und Verantwortlichkeit sich wie abgeworfen erleben kann. Solche ungezügelte Aggression steht in *Gefahr*, anderen Menschen und den Situationen nicht gerecht zu werden, und damit Schaden anzurichten, der auch auf einen selbst zurückfällt. Ziel existenzanalytischen Umgangs mit der Aggression ist daher, die Person neben der Psychodynamik zu verankern, die Psychodynamik zu „personieren“. Wie kann das geschehen?

Wir haben in der Existenzanalyse eine Methode zum Umgang mit störenden Affekten, die *Personale Positionsfindung* (Längle 1994b). Der Umgang mit Aggression kann sich an diese Methode anlehnen und ihrem Dreischritt folgen. Da als größte Gefahr der Aggression ihre „Blindheit“ angesehen werden kann - „blinde Wut“, „blinde Raserei“ - geht es nun vorbeugend bzw. behandelnd darum, sie „sehend“ zu machen, „dreifach sehend“.

1. Die Aggression soll **sehend werden nach außen**: was ist der Auslöser z.B. dieses Hasses⁶? Durch *wen* ist man so aufgeregt worden bzw. *was* hat einen so getroffen? Wo also liegt die Quelle der Bedrohung, von wo kommt der Reiz? - Was ist das genau? - Hinsehen!
2. Die Aggression soll **sehend werden nach innen**: „Was schützt der Haß?“ Aggression als Schutzreaktion schützt immer etwas Wertvolles. Aus *existenzanalytischer* Sicht ist der Boden dann erreicht, wenn sichtbar wird, was das **Positive** ist, um das es mir oder dem anderen in der Aggression geht. „Was ist mir/dir da so wichtig, das nun in Gefahr gerät?“ Ohne diesen Schritt kann man sich selbst bzw. den anderen nicht verstehen.

⁶ Dies ist generell ein Element des existenzanalytischen Umgangs mit *Übertragung*: Klärung des Auslösers und Inhalts, um dann den *eigentlichen Adressaten* zu finden.

Wenn man sich aber nicht versteht, bekommt man viel leichter Schuldgefühle für seine Aggression. Als Verstehenshilfe können die existentiellen Themen dienen. Der Grund z.B. eines Hasses ist immer: mein Sein-Können schützen. Das ist die „Intentionalität“ des Hasses, sein eigentlicher Grund, worum es im Haß geht.

3. Die Aggression soll schließlich dahingehend **sehend werden, wie sie gelebt werden** kann, wie mit ihr *zielführend* umgegangen werden kann, wie sie in die Welt gebracht werden kann bzw. zu ihrem Adressaten gelangen kann, an die „Quelle des Übels“. - Das geschieht konkret, indem wir den *Inhalt* zum Ausdruck bringen, um den es einem geht, und uns an den Adressaten wenden, auf dem Rücken der aggressiven Kraft. Sie kann/soll spürbar werden, um dem, was man sagt, Nachdruck zu verleihen.
Z.B. „Hör bitte auf, das macht mich so verrückt, daß ich es nicht mehr lange aushalten kann, ...“

Diese Schritte führen zu einem konstruktiven Umgang mit der Aggression. Wenn Aggression hingegen nur blind ausgelebt wird, fördert dies wiederum die Entstehung von Aggressionen bei den anderen, getreu dem Sprichwort: „Wer Haß sät, erntet Haß.“ - Außerdem wird die aggressive Reaktionsschiene gebahnt, sodaß man umso leichter und umso schneller mit Aggressionen reagiert, je öfters man sich so verhält.

Jede Aggression ist aber auch eine Copingreaktion der *Ohnmacht*. In jedem Haß steckt trotz der Aktivierung Ohnmacht, das Gefühl nämlich, keine anderen Mittel mehr zu haben, um das Weiterleben sichern zu können. (Das muß natürlich nicht der objektiven Realität entsprechen, sondern kann ein rein subjektives Empfinden sein. Es muß auch nicht rational nachvollziehbar sein, sondern kann ganz irrational sein, dem das Subjekt selbst widersprechen kann.)

Der „ohnmächtige Haß“ ist ein „antiexistentielles“ Gefühl. Das Hinderliche eines solchen Gefühls besteht unserer Ansicht nach aber nicht so sehr im Gefühlsstau als im Verlust der personalen Ressourcen (Freiheit, freie Emotionalität, Verantwortung, Sinnorientierung). In einem Haß z.B. besteht das subjektive Gefühl: „Ich kann nicht mehr sein, es gibt mich schon fast nicht mehr, ich habe nicht einmal mehr die Kraft, für mich einzutreten.“

Die Psychodynamik der aggressiven Copingreaktionen drängt nach *Abfuhr*. Solange nur Abfuhr gelebt wird, bleibt man in der Psychodynamik. Jedoch ist ein Abreagieren viel zu schade für eine Aggression, weil sie ja einen Sinn hat und immer etwas Spezifisches schützen will. Es geht also darum, die vorhandene Kraft zu kanalisieren, dem Ziel zuzuführen, einzusetzen und zu leben, und nicht stellvertretend abzureagieren.

Dennoch kann es *therapeutisch* manchmal wichtig sein, ein Übermaß an Aggression *abzureagieren*, oder aus einer ohnmächtigen Aggression heraus durch Übung zu einer Aktivierung im Umgang mit Aggression zu kommen (z.B. auf ein Kissen schlagen, auf eine Wand einschlagen), um

- a) aggressive Impulse darzustellen und zu zeigen, *was in mir ist*, um den Affekt fassen zu können;
- b) *Üben* als stellvertretendes „an den Mann bringen“;
- c) *Abreagieren*, um wieder frei zu sein und zugänglich.

Ziel eines so angelegten Abreagierens ist es, die Ohnmacht im Haß zu durchbrechen, der Aggression ihre Über-Mächtigkeit zu nehmen und das ins Stocken geratene personale Handeln wieder ins Fließen zu bringen.

Es geht nicht darum, die Aggression zu eliminieren. Es geht darum, nicht von ihr beherrscht zu werden, ihre einseitige (oder gar wiederholte) Dominanz zu durchbrechen. Der Mensch soll mit den „natürlichen Zähnen“ dieser Schutzreaktion leben, aber lernen, über sie zu verfügen. Dann wird auch die Aggression kein Schaden, sondern eine Fähigkeit. Sie hilft uns besser zu erkennen, wo wir in die Ausweglosigkeit geraten. Und mit ihr können wir kraftvoller handeln und damit unserer Existenz in der Welt nachdrücklich verankern.

Literatur

- Beck U (1986) Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt: Suhrkamp
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v Gebattel V, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Frankl V (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. München: Piper
- Frankl V (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl V (1991) Der Wille zum Sinn. München: Piper
- Kernberg OF (1997) Wut und Haß. Über die Bedeutung von Aggression bei Persönlichkeitsstörungen und sexuellen Perversionen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Längle A (1992a) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahrestagung der GLE in Zug / Schweiz (Tagungsbericht in Vorbereitung)
- Längle A (1992b) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73
- Längle A (1994a) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11, 1, S. 3-8
- Längle A (1994b) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE (Wien) 11, 3, 6-21
- Längle A (1997a) Das Ja zum Leben finden. In: Längle, A., Probst, Ch. (Hrsg.): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13-32
- Längle A (1997b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch (Hrsg) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 149-172
- Längle A (1998): Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27

- Längle A (2002) Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst – eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe. In: Längle A (Hrsg) Hysterie. Wien: Fakultas-Univ.-Verlag, 127-156
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke, 6°
- Sloderdijk P (1990) Was heißt: sich übernehmen? Über Ambivalenz in der Psychotherapie. In: Pflüger PM (Hrsg) Die Suche nach Sinn – heute. Olten: Walter, 66-94
- Tutsch L (1998) Aggression - Ursprung und Funktion aus psychodynamischer Sicht. In: Existenzanalyse 15, 2, 13-20

Anschrift des Verfassers:

*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org*