



Aggressionen im Leben und im zahntechnischen Labor

Einleitung

Aggressionen, Streit, lautstarke Auseinandersetzungen – das wollen wir doch wirklich am liebsten und immer verhindern. Es ist gleichgültig, ob ich noch der Auszubildende bin, der den aggressiven Anfall seines Chefs aushalten muss, der Zahntechniker oder die Zahntechnikerin, die den aggressiven Ton ihres Kollegen schrecklich findet, oder der Laborleiter oder Chef, der dem Wutanfall eines Kunden standzuhalten hat. Wozu führt es zumeist? Zu großem Ärger, schlechter Stimmung, offenem Streit, gekränkten Mitarbeitern, zu Aufträgen, die nicht mehr fristgerecht ausgeliefert werden können, zu qualitativen Mängeln, Konzentrationsschwäche, zu Dienst nach Vorschrift, zu noch mehr Ärger mit Kunden, dazu, dass der beste Mitarbeiter geht, zu nicht bezahlten Rechnungen etc. Ein Horrorszenario – oder?

Sachebene – Beziehungsebene

Das alles hängt damit zusammen, dass fast alle Deutschen bei dem Wort Aggressionen sofort und nur an destruktive Aggressionen denken. Das ist jedoch ein Missverständnis und um positive Umsetzung von Aggressionen, nämlich in Kraft und Zielstrebigkeit, geht es in diesem Teil unserer Artikelserie.

Im letzten Beitrag haben wir uns mit dem Lösen von Konflikten nach der Tit-for-Tat-Delfin-Strategie beschäftigt. Hier wird geklärt, wie man auf der Sachebene vorgeht, wie Lösungen zu finden sind und dies, indem beide Parteien ihre Interessen umsetzen können.

Nun wissen Sie als mittlerweile mental erfahrener Zahntechniker oder mental erfahrene Zahntechnikerin,



Die Begegnung mit Aggression bringt sofort schlechte Gefühle und die Assoziation mit Destruktivität.

Foto: © Blickreflex.de/PIXELIO

dass das, was man auf der Sachebene hinbekommt, noch nicht die ganze Lösung ist. Denn im menschlichen Miteinander spielen immer die Gefühle eine große Rolle.

Aggression, Aggressivität und Feindseligkeit

Die meisten Menschen reagieren, wenn sie das Wort Aggression nur hören, mit Unsicherheit, Ablehnung und Vermeidungsverhalten. Um das zu verstehen, sollte man die folgenden Sachverhalte unterscheiden können.



Foto: © Uta_Herbert/PIXELIO

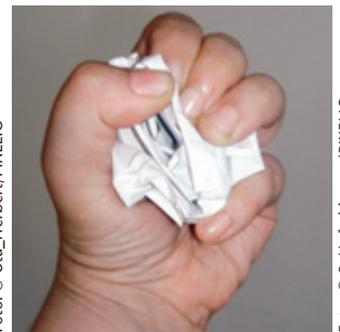


Foto: © S.-Hofschlaeger/PIXELIO

Aggressionen laufen sehr stark über die Gefühlsebene, somit können wir sie als Zielerreichungsinstrument einsetzen.

Aggression ist ein lebensbejahendes und lebenserhaltendes Prinzip, also etwas Kerngesundes und Gutes, mit dem man aktiv und kraftvoll handelt und das man für Höchstleistungen braucht:

- aggrederere (lat.) bedeutet angreifen, auf etwas zugehen
- sie bringt uns dazu, auf die Welt zuzugehen und sie in Besitz zu nehmen
- sie bringt uns dazu, unsere bisherigen Grenzen zu überschreiten und
- Leistungen zu erbringen, die andere sich nicht zutrauen oder niemals schaffen werden

Aggressivität ist eine persönlichkeitsabhängige Neigung, in bestimmten Situationen mit impulsivem, aggressivem Verhalten zu reagieren. Sie ist also eine erlernte relativ überdauernde Bereitschaft zu aggressiv zerstörerischem Verhalten. Je mehr dies Verhalten von der Umwelt „toleriert“ wird, desto mehr wird es ausgelebt.

riert“ und damit bekräftigt wird, wird es für den „Aggressiven“ zum Normalverhalten.

Feindseligkeit ist ein unterbewusster Zustand, der bei dauerhafter Gereiztheit beginnt und bei offener Feindseligkeit gegenüber anderen Menschen oder Gruppen endet, mit dem Ziel, diese zu beschädigen oder zu vernichten. Feindseligkeit wird, wenn man sie vor sich selbst „begründet“, zu einer bewussten, stabilen und überdauernden Haltung, mit der auch die schlimmsten Verbrechen an anderen ideologisch gerechtfertigt werden.



Foto: © S.-Thomas/PIXELLO

Ground Zero ist ein Zeichen für uns alle, das uns das mögliche Ausmaß von Feindseligkeit vor Augen führt.



Foto: © Ferdinand_Lacour/PIXELLO

Michael Schumacher ist ein Beispiel, wie zielführend gesundes Aggressionsverhalten sein kann.

Wiege gelegt bekommen haben. Man braucht sie, um in den letzten Minuten der Championsleague doch noch zwei Tore zu schießen, man schreit nach ihr, wenn unser Lieblingsboxer oder Lieblingstennispieler nach Punkten hinten liegt und endlich die letzten Zusatzkräfte aktivieren muss. Man braucht sie, wenn sich Gespräche mit einfach strukturierten Menschen nur über die Lautstärke entscheiden lassen oder wenn man in der U-Bahn von Randalierern angegriffen wird. Man braucht sie zudem auch dann, wenn man seinem Hund oder seinem Kind klar machen muss, wer hier der Chef im Ring ist. Aus eigenen Erfahrungen wissen Sie genau, das läuft oft nicht mal so sehr über die Lautstärke, das läuft über gesunde Aggressions-Energie, die Sie in genau dieser Sekunde aktivieren können und müssen. Hochleistungssportler lernen genau diese gesunde Aggressions-Energie von ihren Mentalcoachs.¹

Gefühle

Probleme machen einem ja meistens die Gefühle. Der Ärger, der in einem abläuft und nicht raus kann, die Ohn-Macht, wenn einem die Umstände oder andere Menschen Bedingungen diktieren, die man nicht akzeptieren will, aber muss. Das gemeine Frohlocken der anderen, wenn man sieht, wie sie sich freuen, weil man klein begeben musste. Oder auch die Angst: Wenn ich jetzt ausflippe, gibt es einen heftigen Streit, ist es nie mehr gutzumachen, fließt Blut oder im Extremfall gibt es Mord und Totschlag. – Was steckt dahinter?



Foto: © Bettina_Stolze/PIXELLO

Ich sehe rot ist ein starkes Gefühl von Ohn-Macht gegenüber dem nachfolgenden Verhalten. Ich bin im nicht steuerbaren Zustand!

Wut und Ärger sind erst dann steuerbar, wenn ich die starken Gefühle in dem Moment akzeptiere, mich von außen betrachten (über die Adlerperspektive haben Sie bereits gelesen) und alles zulassen kann. DANACH erst beginnt das weitere Erlernen von Ärger-Bewältigungs- und Wut-Steuerungs-Strategien. Das klingt doch gut, oder?

Die natürliche gesunde Aggression ist etwas Kerngesundes, ein höchst wertvolles Gut, die wir alle mit in die

Training

Wie kann ich selbst, für mich, meine gesunden Aggressionen einsetzen, die ja irgendwo verloren gegangen sind und sie so aktivieren, dass sie FÜR mich arbeiten und sich nicht (destruktiv) verselbstständigen?

Hier folgen wir einfach dem Wolfsaggressionstraining. Die Teilnehmer schlagen zuerst mit ungefährlichen Batakas (Schaumstoffschlägern) auf Schaumstoffberge ein, um erst einmal Dampf abzulassen. Das tut gut und wird als reine Wohltat empfunden. Danach lernt man, die Punkte zu erkennen, wenn Ärger und Wut in blinde Wut umschlagen und sich verselbstständigen würden, wenn

man sich nicht mehr steuern kann. Dabei helfen sich die Teilnehmer gegenseitig, weil ein Außenstehender oft viel schneller an eindeutigen nonverbalen Signalen erkennen kann, was gerade passiert. Verbunden mit einer speziellen Entspannungstechnik namens Tiefentspannung mit Musik nach Professor Schwabe (<http://www.christophschwabe.de/>) lernt man, sich neben sich und seine Gefühle und Gedanken zu stellen und sie quasi aus der Adlerperspektive zu steuern. Wenn ich dann noch die Klopftechnik (http://www.myvideo.de/watch/2411172/EFT_Klopftechnik) erlernt habe, die mir das Handwerkszeug gibt, wie ich mich von jedem zu viel an Adrenalin wieder in den steuerungs-fähigen Zustand zurückbringe, wird der Umgang mit Aggressionen sehr viel einfacher.



Foto: © Katrin_Weyermann_Bötschi/PIXELLO

Es ist nicht schwierig, mit Tiefentspannung mit Musik, nach Professor Schwabe, zu lernen, sich neben sich und seine Gefühle zu stellen.

Analyse

Eine Analyse der (normalen) Dinge, die Aggressionen erzeugen, bringt mir weitere Einsichten in mein Inneres. Auch das ist sehr befreiend. Oft werden Aggressionen durch unbefriedigte und nicht zu befriedigende Bedürfnisse (dazu sollte ich natürlich alle meine Bedürfnisse kennen), durch meine Werte, die ich nicht leben kann, durch nicht erreichbare Ziele, innere Rollenkonflikte, Stressoren aller Art, Zeitnot und das feindselige Verhalten anderer hervorgerufen. Ganz schön viel, werden Sie sagen. Das stimmt. Deshalb denkt der Einzelne nicht mehr so gerne und soviel drüber nach, da man es sich ja abgewöhnt hat, aggressiv zu sein. Durch die Beschäftigung mit den Dingen, die mich aggressiv werden lassen, wird die innere Akzeptanz für alles, was mit (gesunden) Aggressionen zu tun hat, erweitert. Kaum ein Trainingsteilnehmer, der hierfür nicht „sehr dankbar“ und danach „ungeheuer erleichtert“ ist.

Umgang mit aggressiven Menschen

Um sich in angemessenen Kommunikationsstrategien gegenüber aggressiven Menschen üben zu können, muss ich die drei Arten aggressiven Verhaltens erkennen und unterscheiden können.

- Typ A wird Ärger und Wut benutzen (und vortäuschen), um andere einzuschüchtern
- Typ B ist tatsächlich wütend und will/muss das rauslassen, weil er es nicht mehr aushält (Schädigungen anderer sind ihm egal)
- Typ C rastet total aus, ist extrem erregt, kann sein Verhalten nicht mehr steuern, auch das Verletzen und Zerstören anderer beruhigt ihn nicht

Abhilfe schaffen die acht Level der Konfrontation:

- ① Freundlich – ohne Worte – nur durch Gesten
- ② Ernsthaft – ohne Worte – nur mit Gesten
- ③ Freundlich – mit Worten – verbale Ermahnung
- ④ Entschieden ernsthaft – mit Worten – Zurechtweisung, Anweisung, Vorschrift, Ultimatum
- ⑤ Dito schreiend
- ⑥ Eine durch eine dazukommende Person unterstützte verbale ernsthafte Aufforderung
- ⑦ Leichte körperliche Intervention
- ⑧ Entschiedene körperliche Intervention, unterstützt durch die dazugekommene Person, festhalten bis zur Beruhigung

Sie werden sicherlich zustimmen, dass Ihnen einiges davon bekannt vorkommt und dass man einiges wirklich üben muss. Als sehr gute Beispiele aus dem Bereich Film zu diesem Thema empfehle ich die amerikanische Komödie „Die Wutprobe“ und den deutschen Actionfilm „Wut“.

Zusammenfassung

Es gäbe noch sehr viel zu diesem Thema zu berichten, zu diskutieren und zu differenzieren, drei Dinge haben Sie heute jedoch kennengelernt:

- Gesunde Aggressionen sind wertvoll
- Aggression auszuhalten, zu akzeptieren, zu steuern und zu nutzen ist erlernbar
- Um sich gegen destruktive Aggressionen anderer zu

wehren (U-Bahn-Schläger oder Restaurant-Telefonierer), muss man sicher sein, dass man seine eigenen Aggressionen auf jedem Level und zu jeder Zeit steuern kann.

Wenn Sie dazu mehr wissen wollen, können Sie mich gerne anrufen oder per E-Mail Kontakt mit mir aufnehmen.



Foto: © Ernst_Rose/PIXELIO

Gesunde Aggressionen sind wertvoll und vielleicht der künftige Joker ihres Erfolges.

Literatur

1. Draksal M. Psychologie der Höchstleistung. Leipzig: Draksal, 2005.

Dr. Karl Werner Ehrhardt
Akademie für Mentale Fitness
Wilhelm-Leibl-Straße 4, 83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9939-0, Fax: 08024/9939-12
E-Mail: info@ehrhardt-coaching.de
Internet: www.mental-fit.de

