

## Vorwort

Der kleine Ärger und die große Wut, der große Ärger und die kleine Wut, der gerechte Zorn und der Jähzorn, der Hass und die Rache – sie alle zählen zur Familie der aggressiven, d. h. der angreifenden Gefühle.

Aggressive Gefühle begegnen uns alltäglich in vielerlei Situationen und in vielerlei Gestalt. Der Nachrichtensprecher im Fernsehen berichtet über Kriegsdrohungen und Terroranschläge, was uns Zuschauer und Zuschauerinnen zutiefst erschreckt, bis es uns eventuell erkalten lässt oder mit Hass erfüllt. Der Sohn hat schon wieder seine schmutzige Wäsche einfach im Badezimmer liegen lassen, was beide Elternteile ärgert – wobei der eine schimpft und brummt und die andere resigniert verstummt. Den Zorn darüber, dass die Freundin schon seit Wochen nicht anrief, wollte die Frau schon loswerden – das Greifen zum Telefonhörer hat sie aber gestoppt, weil sie Angst hatte, es sich mit ihr zu verderben. Die Nachbarin erzählt, dass sie, nachdem bei ihr eingebrochen wurde, voller Angst vor neuen Gewalttaten ist und nachts nicht mehr schlafen kann. Und wenn wir die Zeitung aufschlagen, macht uns die Nachricht fassungslos, dass schon wieder einem jungen Mädchen Gewalt angetan wurde. Dass Kinder und Jugendliche andere Kinder und Jugendliche erpressen und gemeinschaftlich foltern, lässt uns erstarren oder wüten oder

wir schieben es ganz weit von uns weg. Im besten Fall fragen wir uns, welche Mitverantwortung wir Erwachsenen an dieser Gewaltbereitschaft und Gewalttätigkeit tragen. Aggressive Gefühle und Taten in all ihren Extremen und Nuancen gehören zu unserem Leben und gleichzeitig fürchten sich die meisten Menschen vor ihnen, sehnen sich nach einem Leben in Frieden und Harmonie. Wie passen diese beiden Tatsachen zusammen, obwohl sie offensichtlich so unvereinbar erscheinen? Dies ist einer genaueren Untersuchung wert.

Auch in der Therapie begegnen uns die aggressiven Gefühle in unterschiedlicher Gestalt und mit sehr unterschiedlichen Wirkungen. Es gibt kaum ein Gefühl, das so oft unterdrückt ist und so intensiv mit Tabus belegt ist wie der Ärger oder der Zorn. Diese Gefühle lebendig werden zu lassen kann einerseits Gefühle der Befreiung und Vitalität hervorrufen, andererseits in große Ängste stürzen. Manche Menschen, die Opfer aggressiver Gefühle wurden, ihrer eigenen wie derer anderer Menschen, streben verständlicher- und achtenswerterweise danach, solche Gefühle irgendwie »einzudämmen«.

Wir wollen uns in diesem Band der Gruppe der aggressiven Gefühle genauer widmen und uns dabei, wie auch in den anderen Bänden der Bibliothek der Gefühle, auf unsere Erfahrungen aus Alltag und Therapie stützen. Es wird, wie oben schon anklang, notwendig sein, in diesem Zusammenhang auch auf Gewalt und Gewalttätigkeit einzugehen, da Aggression zu Gewalt führen kann und das Erleben und Erleiden von Aggressionen häufig Ängste vor Gewalttätigkeit und vor aggressiven Gefühlen hervorrufen.

Wir werden uns mit den Menschen beschäftigen, denen der Zorn und andere aggressive Gefühle abhanden gekommen sind, aus welchen Gründen auch immer. Wir werden der Beobachtung nachgehen, dass aggressive Gefühle häufig von einem Subtext, wie einer Unterzeile in einem fremdsprachigen Film, begleitet werden. Wir werden die verschiedenen Subtexte untersuchen und unsere Schlussfolgerungen für den Umgang mit aggressiven Gefühlen vorstellen. Wir werden uns auch mit den unterschiedlichen Qualitäten aggressiver Gefühle beschäftigen, vom kindlichen Trotz über den Hass und die stille Gewalt bis hin zum gerechten Zorn. In all diesen Kapiteln begeben wir uns nicht nur beschreibend durch die Gefühlslandschaft der Wut, des Zorns, des Ärgers, sondern wir berichten gleichzeitig von Wegen der Veränderung, wie wir sie vor allem in unserer therapeutischen Praxis erfahren haben. Dabei führen die Wege bei der Wanderung durch unser kleines Buch der aggressiven Gefühle nicht durch eine klar strukturierte Landschaft – z. B. immer am Fluss lang, auf einen Berg zu –, vielmehr zweigen sie fast wie zufällig in teils vielleicht bekannte, teils vielleicht neu zu entdeckende Gegenden mit unterschiedlichem Charakter ab. Wichtig ist uns nicht ein festgelegtes Ziel, sondern das Erleben, das Verweilen und das Lauschen auf den inneren Nachklang an dem jeweiligen Ort. In einem letzten Kapitel wollen wir über diese Wege der Veränderung noch einmal den Blick schweifen lassen und einige grundsätzlichere Gedanken und (auch theoretischen) Modelle zur Orientierung in dieser Landschaft vorstellen.

Dieses Buch eignet sich nicht als »Ratgeber« im Sinne eines »Rezeptbuchs«. Das emotionale Erleben jedes

Menschen ist so einzigartig, dass es sich verbietet, verallgemeinernde Ratschläge zu erteilen. Wir wollen die Landschaft aggressiver Gefühle ausbreiten und erkunden sowie von unseren Erfahrungen erzählen. Was Sie als Leserin oder Leser davon für sich herausnehmen und hoffentlich für sich gebrauchen können, wird unterschiedlich sein. Da Sie sich selbst am besten kennen, werden Sie beim Lesen sicher herausfinden, was Ihnen helfen könnte.

Sollten Sie eine »klassische« Abhandlung zur Unterscheidung der Begriffe Ärger, Wut und Zorn erwarten, so werden wir Sie enttäuschen. Wir werden darauf keinen großen Wert legen. Denn im alltäglichen Sprachgebrauch werden diese Begriffe unserer Beobachtung nach im Wesentlichen austauschbar benutzt. Oft bezeichnet Ärger eine schwächere Intensität als Wut oder Zorn, manchmal werden mit Zorn eher gerichtete aggressive Gefühle und mit Wut eher ungerichtete benannt – zumeist werden die Begriffe eher nach unterschiedlichen Gewohnheiten benutzt als nach qualitativ verschiedenen Definitionen. Manchmal allerdings ist *eine*, nicht unbedingt *diese*, Nuancierung in der Therapie wichtig, damit KlientInnen das passende Wort für ihr Gefühl bzw. für die Veränderungen ihres Erlebens finden. Für eine Klientin z.B. war es eine entscheidende Entwicklung, zuerst ihre ihr grenzenlos erscheinende hilflose Wut zu malen, um dann im therapeutischen Dialog und Prozess festzustellen, dass ihre Wut eine klare Richtung bekam, woraufhin sie ihr Gefühl in Zorn umbenannte. Sie gab ihrem Bild den Titel: »Anna und der Engel des Zorns«. Anders verhält es sich mit »Spezialbegriffen« bestimmter aggressiver Gefühle wie Jähzorn, Bitterkeit,

Hass, Rachegefühle usw. Hier sind genaue Unterscheidungen angemessen.

Wir danken unseren KlientInnen, dass wir von ihnen lernen durften und von ihnen erzählen dürfen. Wir danken Käthe Frick und Andreas Baer für ihre Rückmeldungen und Anregungen zum Text sowie Susanne Wolters und Lore Remke fürs Schreiben und Lektorieren, Cosima und Klaus Schneider für die grafische Gestaltung. Herzlichen Dank!



# 1 Vom Sinn aggressiver Gefühle

Die Fähigkeit, zu fühlen, macht Sinn. Die Strukturen des Gehirns, die diese Gefühle produzieren, sind bei Menschen und zahlreichen Tieren in einer frühen Phase der Evolution entstanden und zu einer »Dauereinrichtung« geworden, weil sie geholfen haben, die Überlebenschancen der fühlenden Lebewesen zu erhöhen. In konkreten Situationen können Menschen mit ihrer Angst, ihrer Eifersucht, ihrer Scham hadern, generell helfen Gefühle, in der Welt zurechtzukommen. Dies gilt auch für die aggressiven Gefühle, also den Ärger, die Wut, den Zorn und ähnliche mehr.

Wie helfen Gefühle? Wodurch verbessern sie die Möglichkeiten, sich in der Welt zurechtzufinden und in ihr zu leben? Die Antwort ist einfach: weil Gefühle vor allem das spontane Handeln bestimmen. Wenn uns jemand bedroht, werden wir ärgerlich und wehren uns. Oder wir bekommen Angst und fliehen. Wenn wir lieben, gehen wir auf jemanden zu. Aus Gefühlen entstehen spontane Impulse des Handelns. Im langfristigen Handeln kann und muss oft die Vernunft wirken. Eine Brücke dauerhaft haltbar zu konstruieren ist keine Sache der Gefühle, sondern vernünftiger Berechnungen. Aber der Impuls, eine Brücke zu bauen, kann der Sehnsucht entspringen, trockenen Fußes das andere Flussufer zu erreichen ... Die moderne Gehirnforschung zeigt, dass

Emotionen darüber hinaus vielfältige und vielschichtige weitere Funktionen für unser Denken und Handeln haben. Die Beeinflussung spontanen Handelns ist die offenkundigste Funktion.

Welchen Sinn in Hinblick auf spontanes Handeln haben nun aggressive Gefühle? Aggressive Gefühle zielen darauf ab, etwas »weghaben« zu wollen, im weitesten Sinne: etwas verändern zu wollen. Unsere Vorfahren mussten kämpfen, um sich zu ernähren. Ihre Wut half ihnen, sich gegen menschliche und tierische Feinde zur Wehr zu setzen. Auch in unserer heutigen Zeit werden wir Menschen ärgerlich und manchmal gar zu Löwen, Tigern oder Hyänen, wenn wir oder unsere Angehörigen bedroht werden. Wir wollen diese Bedrohung »weghaben«. Wir werden zornig, wenn wir bei der Arbeit ungerecht behandelt werden, und wollen diese Ungerechtigkeit »weghaben«. Wir sind wütend darauf, dass der Nachbar schon wieder unseren Parkplatz zugestellt hat, und wollen dessen Auto und dieses Handeln »weghaben«. Wir sind sauer über die falsche Schiedsrichterentscheidung im Fußball und wollen den Schiedsrichter »weghaben«. Wir ärgern uns, dass die Kinder wieder ihre Brote im Schulranzen verschimmeln lassen, und wollen dieses Verhalten verändern und unseren Ekel weghaben. Solche und ähnliche Beispiele kennen wir alle in großer Zahl. Aggressive Gefühle zielen auf Veränderung. Sie beabsichtigen, dass etwas verschwindet oder anders wird.

Wenn Kinder wütend sind, ist ihre Wut häufig so tief, so rein und so konsequent, dass wir sie als »archaische Wut« bezeichnen. Ein Mädchen ist zornig darüber, dass es das Spielzeug des anderen Kindes nicht be-

kommt, und trampelt auf den Boden und tobt und weint und schreit dabei – für vernünftige Argumente nicht ansprechbar. Ein Junge, dessen Opa im Sterben liegt und dessen Meerschweinchen vor kurzem gestorben ist, sagt wütend: »Immer müssen alle sterben!« Diese Wut will »einfach« etwas weghaben: hier das Sterben, dort das spielzeugbesitzende Kind.

Wenn Kinder älter werden, wächst auch ihr emotionales Gedächtnis. Bei aggressiven und anderen Gefühlen steigt zwar weiterhin das allgemeine Erregungsniveau im Nervensystem und Körpervorgänge werden darüber automatisch gesteuert. Aber die Kinder sind nun mit zunehmendem Alter eher in der Lage, ihre Gefühle zu identifizieren und mit Hilfe des emotionalen Gedächtnisses frühere Situationen, in denen sie sich geärgert haben oder wütend waren, zum Vergleich heranzuziehen. So werden allmählich aggressive Gefühle »zivilisiert«, manchmal auch »domestiziert« und in Bahnen gelenkt, die ein Zusammenleben mit anderen Menschen vereinfachen.

Manchmal geht der ursprüngliche Sinn aggressiver Gefühle, etwas weghaben und damit verändern zu wollen, auf diesem Weg verloren. Menschen werden bedroht und finden ihren Ärger nicht mehr. Oder sie werden angegriffen und spüren ihren Ärger, können aber nicht mehr ihm entsprechend handeln. Bei wieder anderen verselbstständigen sich gleichsam die aggressiven Gefühle. Sie kämpfen vorbeugend gegen dieses und jenes, unabhängig davon, ob die Situationen oder Gegebenheiten des Lebens, die sie weghaben wollen, konkret sind. Bei den meisten Menschen entwickeln sich aus der archaischen Wut: »Da ist etwas, was ich weghaben will,

also bin ich wütend – auf Teufel komm raus«, im Laufe ihrer Entwicklungsgeschichte ein differenziertes Fühlen und ein differenziertes Verhalten. Es entsteht eine komplexe Gefühlslandschaft aggressiver Gefühle.

Mit dieser Gefühlslandschaft wollen wir uns genauer beschäftigen und werden mit den Menschen beginnen, die ihre Wut »verloren« oder »umgetauscht« haben.