

Fact Sheet

BGM-Telefonfortbildung Mittwoch, 30. Oktober 2019, 11:00 bis 12:00 Uhr
„Gesunder Umgang mit Aggressionen – Gefühle positiv nutzen“

**Hubert Frank, Kommunikations- und Paartrainer, Gewaltberater und
Phaemotherapeut**

„Gesunder Umgang mit Aggressionen – Gefühle positiv nutzen“

Zunächst eine Begriffsklärung:

- Aggression und Destruktivität wird oft gleichgesetzt und nicht selten verwechselt. Wenn wir sagen: „Sei nicht so aggressiv!“, dann meinen wir meist: „Sei nicht so destruktiv! Beleidige niemanden, mache keine Vorwürfe und versuche nicht mit Gewalt deinen Willen durchzusetzen!“.
- Denn andererseits brauchen wir die Aggression, um unser Leben zu meistern.
- „Ad gredi“, daher kommt unser Wort Aggression meint, an jemanden oder an eine Sache herantreten, herangehen. Das brauchen wir alle, um unseren Weg zu finden. Die Tatsache, dass Sie jetzt bei der Telefonfortbildung teilnehmen, zeigt ihre Aggression. Denn ohne sie würden Sie vielleicht noch im Bett liegen und die Bettdecke über den Kopf ziehen.
- Wir brauchen auch die Aggression, um Grenzen zu ziehen und uns zu schützen.

Gefühle:

Es gibt eigentlich nur 4 zentrale Gefühle, die in vielen Spezifizierungen enthalten sind.

Freude, Trauer, Angst und Wut

Freude ist ein positives Gefühl, die anderen werden eher negativ bewertet. Wir brauchen aber die gesamte Gefühlpalette, um zu kommunizieren und unser Leben zu meistern.

- Es gibt einen Unterschied zwischen Männern und Frauen.
- Männer werden eher darin erzogen, keine Angst und keine Trauer zu zeigen. Das wird ihnen dann als Schwäche und Unmännlichkeit ausgelegt. Sie sollen funktionieren und den „Betrieb“ nicht durch irgendwelche Gefühlszustände stören. Sie spüren dadurch ihre Überforderungen und Grenzen zu spät. Sie haben einen besseren Zugang zu ihrer Wut. Sie grenzen sich ab und setzen ihre Interessen zielgerichtet durch. Das wird auch von ihnen erwartet.

- Frauen hingegen haben einen besseren Zugang zur Angst und zur Trauer. Dadurch sind sie in den Familien, aber auch im Freundeskreis vernetzter und sind nicht so gefährdet, wenn sie scheitern. Gleichzeitig tun sie sich schwer mit der Wut. Man erwartet von ihnen mehr Harmonie und Friedensstiftung. Das verführt sie dazu, nicht so auf ihre Grenzen zu achten und auch ihre eigenen Ziele und Karriere zu vernachlässigen.

Konsequenzen für die Arbeitswelt

In der Arbeitswelt ist immer wieder eine Balance zwischen notwendiger Anpassung und individueller Eigenständigkeit zu suchen. Wenn wir zu sehr zu einem der Pole ausschwenken, wird es meist destruktiv. Sich zu sehr anzupassen, beeinträchtigt aber genauso die eigene körperlich-seelische Gesundheit wie sich permanent durchsetzen zu wollen, gleich wieviel es kostet.

Es kann auch im Arbeitsleben hilfreich sein, die ganze Gefühlsbreite zu nutzen, die uns als Menschen zur Verfügung steht. Dabei geht es erst mal darum, im Arbeitsleben diese Gefühle bei uns selbst wahrzunehmen und dann in Ruhe zu überlegen, wie reagiere ich und wen spreche ich in welchem Setting an. Auch das Gefühl der Wut ist dabei hilfreich. Sie registriert die Grenzüberschreitung und die Verletzung, der wir ausgesetzt sind.

Wenig hilfreich ist es in der Regel, aus der Wut im Bauch heraus direkt zu reagieren. Das zerstört meist mehr als dass es Vorgänge klärt.

Hilfreich ist dabei auch das Gespräch mit anderen, manchmal auch mit Professionellen, um sich seiner Gefühlslage klarer zu werden und miteinander zu überlegen, was die nächsten Schritte sein können.

Nicht sofort die richtige Reaktion in einer Auseinandersetzung zeigen zu können, ist kein Zeichen von Schwäche oder Inkompetenz, sondern kann die Voraussetzung für eine konstruktive Aggression sein, die auch nach Tagen noch möglich ist. Meist sind die Ergebnisse dann auch zufriedenstellender.

Kontakt Referent:

Hubert Frank, Kommunikations- und Paartrainer, Gewaltberater und Phaemotherapeut, momentan in der Gefängnissozialarbeit tätig.
Erreichbar unter: 0151/61302305, eupaxmainz@online.de, www.eupax.eu

Hubert Frank bietet persönliche Beratung und geleitete Männergruppen an.
(Nächstes Vortreffen 30.10.2019, 19.30 Uhr, in Mainz, Gaustraße 10)