

**VORTRAG vom 10. September 2016**

**SKAP**

**Schweiz. Kongress für Adlerianische Psychologie**

**am 10. September 2016 in Kloten**

**„Wie umgehen mit Gewalt und Aggression?“**

---

**Dr. med. Ursula Davatz**

[www.ganglion.ch](http://www.ganglion.ch); <http://schizo.li/>

## **I. Einführung**

Gewaltanwendung ist im therapeutischen Setting von Seiten der Patienten in der Regel eine Abwehr- und Verteidigungsstrategie gegen Verletzungen. In politischen Situationen ist die Gewaltanwendung in der Regel eine Strategie der Macht und Machtausweitung. In traditionellen patriarchalen Partnerbeziehungen und Erziehungssystemen, kann Gewaltanwendung auch systematisch verwendet werden um die eigene macht zu erhalten und Erziehungsabsichten durchzusetzen im Sinne einer autoritären Erziehung.

## **II. Auftritt von Gewalt im therapeutischen Setting: Die Suche nach der dahinterliegenden Verletzung.**

- Vor dem Auftritt von Gewalt bzw. Aggressionen eines Menschen, steht in der Regel eine tiefe persönliche Verletzung.
- Diese Verletzung gilt es von Seiten des Coaches/ Therapeuten möglichst genau zu erkennen.

- Es genügt nicht gewalttätiges Verhalten bei erwachsenen Menschen einfach über Verhaltenstherapie zu unterdrücken versuchen.
- Solche erzieherischen Methoden haben meines Erachtens keinen nachhaltigen Effekt, sie unterdrücken nur, aber die Ursache des Verhaltens ist nicht an der Wurzel gepackt, die gewalttätige Aggression drückt immer wieder durch.
- Menschen können sich aus verschiedenen Gründen zutiefst verletzt fühlen. Die meisten Ursachen für tiefe seelische Verletzungen liegen in der Kindheit.
- Demütigungen und Verletzungen in der Kindheit durch die Eltern, Lehrer, Schulkollegen etc., können ganz verschiedener Art sein und sind bei jedem Menschen wieder anders.
- Solche Demütigungen und seelische Verletzungen bleiben als Wunden in der emotionalen Seele im limbischen System verhaftet und können unter entsprechenden Bedingungen oder Konstellationen, die an die Situationen erinnern, wieder reaktiviert getriggert werden und es wird eine automatische aggressive Abwehrbewegung ausgelöst.
- Reagiert das Gegenüber, sei es Therapeut, Coach oder Partner, auf den aggressiven Ausbruch mit Gegenaggression, kommt es zur Eskalation, das Aggressionspotential von beiden Beteiligten wird hochgefahren bzw. schaukelt sich hoch und es kann zu gefährlichen Situationen kommen.

### **III. Verhaltensrichtlinien für den Coach im Umgang mit Gewalt und Aggression**

#### **I. Dont's**

- Der Coach muss als erster seine eigenen Emotionen im Griff haben, d. h. ruhig und überlegen bleiben.
- Er darf emotional zwei Schritte zurücktreten, darf sich aber nicht ausklinken aus der Beziehung.
- Macht er einen Beziehungsabbruch wirkt dieser als Bestrafung durch Liebesentzug, dies kann erneut zu einem Aggressionsausbruch führen.
- Die meisten Menschen, die zu Gewalt und Aggressionen neigen, sind unsicher, haben ein unsicheres Bindungsmuster und reagieren deshalb sehr stark auf Beziehungsabbruch und einmal mehr verteidigen sie ihre Kränkung mit Aggression.
- Der Coach muss auch besonders darauf achten, dass er sein aggressionsgeladenes Gegenüber nicht mit logischen Argumenten in die Enge treibt, auch dies kann wiederum Gewaltausbrüche auslösen.
- Alle Argumente oder Aussagen, die Schuldgefühle induzieren, sind ebenfalls zu vermeiden.
- Schuldgefühle sind von den unangenehmen Gefühlen sehr schlecht zu ertragen und lösen bei impulsiven Menschen äusserst schnell eine aggressive Abwehr aus.

## **Doch was sind die do's?**

- Als erstes in Beziehung bleiben, keine Ablehnung zeigen.
- Dann auf eine ruhige Art Zeit gewinnen durch Bezugnahme auf die Situation.
- Allmählich versuchen den Fokus auszuweiten, zu generalisieren und auf ähnliche Situationen zu sprechen kommen aus früheren Zeiten in welchen ebenfalls Verletzungen vorgekommen sind.
- Empathisches Verständnis für die Verletzung zeigen in der individuellen Lebensgeschichte, nicht sofort nach einer Lösung oder einer Abhilfe suchen, sich Zeit lassen.
- Und dann allmählich gemeinsam nach einem besseren Weg suchen anstelle der gewaltsamen Verteidigung.
- Die Lösung muss nicht vollständig zu Ende gedacht sein, es darf auch nur ein erster Schritt in eine andere Richtung sein.
- Man darf sich keinesfalls zu irgendeiner Schnelllösung drängen lassen und dabei einen unbedarften, übereiligen, falschen Schritt machen.
- Als Hauptleitlinie hilft bei diesem Vorgehen der Gedanke: „Der Weg ist das Ziel“, selbst wenn wir nicht genau wissen wo er hinführt. Es ist also kein zielorientiertes Handeln wie in der Wirtschaft, es ist vielmehr ein gemeinsames, empathisches Vorwärtsgehen in eine noch unbekanntere Richtung, die neue kreative Lösungen herbeiführen soll.

## **Schlussbemerkung**

Umgang mit Gewalt als Coach mit Erwachsenen im Einzelsetting ist keine erzieherische Aufgabe im Sinne eines Bringens von gewaltfreiem Verhalten oder gewaltfreier Kommunikation, es ist vielmehr ein gemeinsames Erarbeiten von gewaltfreien Problemlösungen auf Augenhöhe.

Dr. med. Ursula Davatz