



## Weiterbildung Aggressionsberatung – Sechs Fragen an Donata Oerke

### Der innere Vesuv spuckt Feuer

► Donata Oerke, Jahrgang 1961, ist Diplompädagogin und Trainerin für Konflikt- und Aggressionsmanagement. Ausgebildet in verschiedenen Methoden der humanistischen und transpersonalen Psychologie, widmet sie sich seit über 15 Jahren hauptsächlich der Konflikt- und Aggressionsarbeit. Sie sagt: „An dieser Arbeit liebe ich besonders, dass sie ein tieferes Verstehen von mir selbst und von anderen bewirkt. Sie unterstützt Menschen, ihr Potenzial in lebensfördernder Weise für sich selbst und andere einzusetzen, und schafft Frieden.“



Raum für einen Wutausbruch, darf schreien, weinen, toben, ohne dass er oder sie unterbrochen wird. Bis alle Wut ausgedrückt ist. Das ist die Vereinbarung: kein Abschweifen in Diskussionen, keine Rechtfertigungen oder Verteidigungen von dem, gegen den sich die Wut richtet. Der oder die bekommt nämlich zu einem anderen Zeitpunkt ebenfalls Gelegenheit, den inneren „Vesuv“ Feuer spucken zu lassen. Meine Erfahrung zeigt, dass nach solchen Ausbrüchen lösungsorientierte Gespräche unversehens möglich werden.

#### Die Welt ächtet Aggression in der Regel. In Eurer Arbeit machen Dein Kollege Andreas Walter und Du das Gegenteil. Wie geht das?

Die Einstiegseminare sind ja nicht umsonst so positiv betitelt: „Umarme den Tiger in Dir“. Aggression gehört einfach zum Menschsein. Jeder fühlt sie. Doch weil uns als Kind oft eingetrichtert wurde, keine „negativen“ Gefühle zu zeigen, spielen wir sie herunter, ignorieren unseren inneren Tiger, streiten ab, dass es ihn überhaupt gibt. Doch wenn wir unsere Wut zurückhalten, zahlen wir einen hohen Preis. Ich kenne Untersuchungen, die besagen, dass 80 Prozent aller Depressionen aus heruntergeschlucktem Ärger erwachsen. Heftig, oder? Dabei können wir lernen, Ärger zu äußern, ohne uns selbst und andere zu verletzen.

#### Und wie geht das?

Zunächst über Selbsterfahrung. Die Teilnehmenden lernen, ihre ängstlich-abwehrende Haltung gegenüber Aggression und Konflikt abzulegen. Gemeinsam erfahren wir die Wirkung, die sich einstellt, wenn Ärger ausgesprochen und geklärt wird – das ist befreiend und vitalisierend! Wir lernen die spielerische, kräfteweckende Seite der Aggression kennen. Wir üben beides: unsere eigenen Wut-Impulse wahrzunehmen und die der anderen.

#### Wie leben Eure TeilnehmerInnen denn Aggression aus?

Das funktioniert über Rituale. Ritualisierte Wutentladung. Zum Beispiel der „Vesuv“. Da bekommt jemand Zeit und

#### Was ist Dein ganz persönlicher Beweggrund, diese Aggressionsarbeit zu machen?

Na, da ist meine Geschichte. Meine Mutter ist der Inbegriff der Liebe, so im Sinne des 1. Korinther-Briefes, Vers 13, und mein Vater hat gleich für sie mit die Aggressionen rausgelassen. Beides trage ich in mir. Ich will die Kraft der Aggression verstehen, in der Tiefe. Ich habe geradezu eine Sehnsucht nach Verstehen. Aggression in der Beziehung zum Beispiel.

#### Das Besondere am Partner-Zoff?

Zwischen Frau und Mann sind die Missverständnisse am größten, finde ich. Uns fehlen ja auch die Vorbilder für förderliches Streiten. Wer hat schon die eigenen Eltern erlebt als gute Modelle für Konfliktlösung? Das nehmen wir dann mit und scheitern. Wenn aber ich und mein Partner im Streit miteinander bleiben, im rituellen Wutausdruck, dann passiert Folgendes: Die Wut bricht um, die Energie verändert sich, es entsteht Frieden und tiefes Verstehen von mir selbst und dem Anderen. Ich sage: Genau das ist es, was Aggression will. Das findet man schon in den alten Mythen.

#### Wie qualifiziert man sich zum/r AggressionsberaterIn?

Kurz gesagt in drei Schritten. Nachdem wir das Thema „Ich und Aggression“ ausführlich erkundet haben, wenden wir uns dem Thema „Ich im Konflikt“ zu. Mal ehrlich, bei einem Konflikt gestatten wir uns doch allenfalls, die Wut im Bauch zu fühlen – aber rauslassen?

Besser nicht, denn der Anspruch, im Streit „sachlich“ und beherrscht zu bleiben, ist so dominant, dass wir uns ihm beugen. Man kann einen Konflikt aber angemessen zu Ende bringen, ohne dass man den Ärger wegdrückt – dorthin, wo er dann eh nur uns selbst anfrißt. Ja, und danach heißt das Thema „Ich als AggressionsberaterIn“. Da üben wir zum Beispiel, die Wut anderer auszuhalten, ohne dabei mit eigener, eventuell unangemessener Wut zu reagieren. Diese Fähigkeit braucht man unbedingt, um Lösungen zu initiieren, die keinen Verlierer kennen, sondern nur Gewinner.

Start: 18. – 20. August 6510

#### Weiterbildung Aggressionsberatung

Diese Qualifikation befähigt Sie, sinnvoll mit Ärger, Zorn und den daraus resultierenden Konflikten umzugehen. Sie lernen es, andere Menschen, die ihre aggressiven Impulse indirekt oder durch Gewalt gegen sich selbst und andere ausdrücken, dazu anzuleiten, dies auf lebensförderliche Weise zu tun. Sie werden sicherer darin, sozialintegrative und deeskalierende Lösungen zu finden. Zielgruppe: Menschen in psychosozialen Arbeitsfeldern und andere Interessierte.

L Seite 32f.

#### Weitere Seminare mit Donata Oerke:

21. – 22. August 6620

#### Kreativer Umgang mit Aggression und destruktivem Verhalten. Fortbildung

In vielen beruflichen Feldern sind wir herausgefordert, auf das komplexe Problem von Ärger, Aggression, Zerstörungswut und Autoaggression menschlich-kompetente Antworten zu finden. Wir erforschen couragierte und wirkungsvolle Lösungswege.

L Seite 34

17. – 19. November 6207

#### Umarme Deinen Tiger! Aggression als Lebensenergie

Mit Körperübungen, Rollenspielen und Phantasieereisen entdecken wir Wege, unsere Aggression als Lebensenergie einzusetzen. Einstiegs-Seminar und eine gute Orientierungsmöglichkeit für Weiterbildungs-Interessierte.

L Seite 31f.