

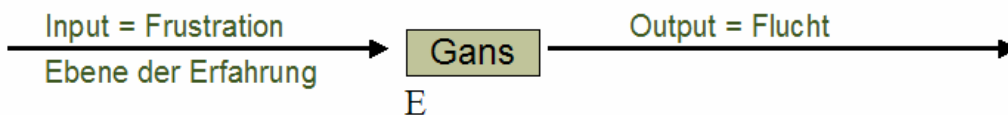
HANDOUT zu
„AGGRESSIONEN HABEN - MENSCH BLEIBEN“

- nach der Frustrations- und Aggressionshypothese nach Dollard/Miller, modifiziert und ergänzt von Univ. Doz. Dr. Elisabeth Lukas

Von Prof. Heidemarie Zürner

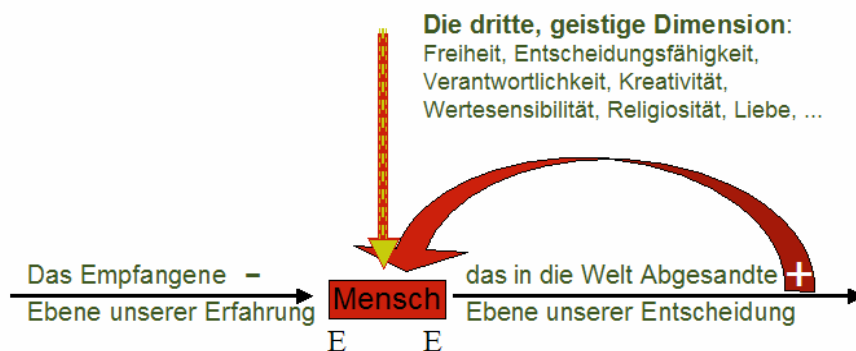
Frustration = Schmerz auf körperlicher und/oder psychischer Ebene, der einen Energieschub (Adrenalin) auslöst, Energie freisetzt = **Aggression**

Jedes Tier hat in sich ein Programm (Instinkt), das vorschreibt, wie dieser Kraftzuwachs einzusetzen ist: davon laufen, sich tot stellen, angreifen und/oder kämpfen. Die Reaktion eines Tieres ist immer adäquat.



Biologisch geschieht Ähnliches, wenn ein Mensch frustriert wird. Doch verfügt der Mensch über die geistige, die spezifisch humane Dimension, die Selbstdistanz zu körperlichen und psychischen Einflüssen ermöglicht.

Die Person entscheidet, was von ihr ausgeht. Sie kann „Minus“ in „Plus“ transformieren. Nicht der „Pfeil“ der mich trifft bestimmt mein Menschsein, sondern der Pfeil, den ich abschieße, bestimmt und prägt mein Sein und mein Umfeld.

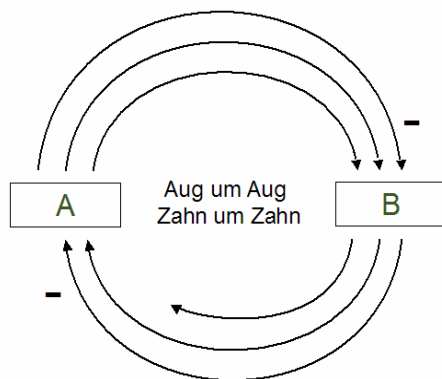


So hat der Mensch die Wahl aber auch die Verantwortung, wie er diesen Energiezuwachs einsetzen will. Er kann es destruktiv tun:

1. **Autoaggression**, Sucht, Hysterie, „In-sich-Hineinfressen“
2. **Projektion**, Übertragung auf Unschuldige, der „Rattenweg“
3. **Konfrontation**
 - a) Gegenaggression - gegen Personen gerichtet: Aug um Aug, Zahn um Zahn
 - b) Hader - auf Schicksal bezogen: Dem Leben ausweichen

Diese drei Wege werden häufig unreflektiert gewählt, sind Leid vermehrend und setzen Leidketten und Leidspiralen in Gang.

Leidspirale



Leidkette

A → B → C → D →

Sie reduzieren den Menschen. Autonom entscheidet er, ob er auf eine Frustration „rattig“ reagiert oder menschlich agiert. Unsere Wahl wirkt sich auf uns und unser Umfeld aus - so oder so. Der Mensch kann entscheiden, was er leben will - unabhängig von der Frustration.

Der hoffnungsvermehrnde Weg

Was hilft mir geistig wieder klar zu werden, so dass nach der Frustration eine eigentlich menschliche Auseinandersetzung mit dem Problem möglich wird? So dass ein Ringen um Hoffnung, ein Ringen um das **trotzdem** Gute und Sinnvolle beginnen kann, ohne auf die Stufe des Aggressors abzusinken?

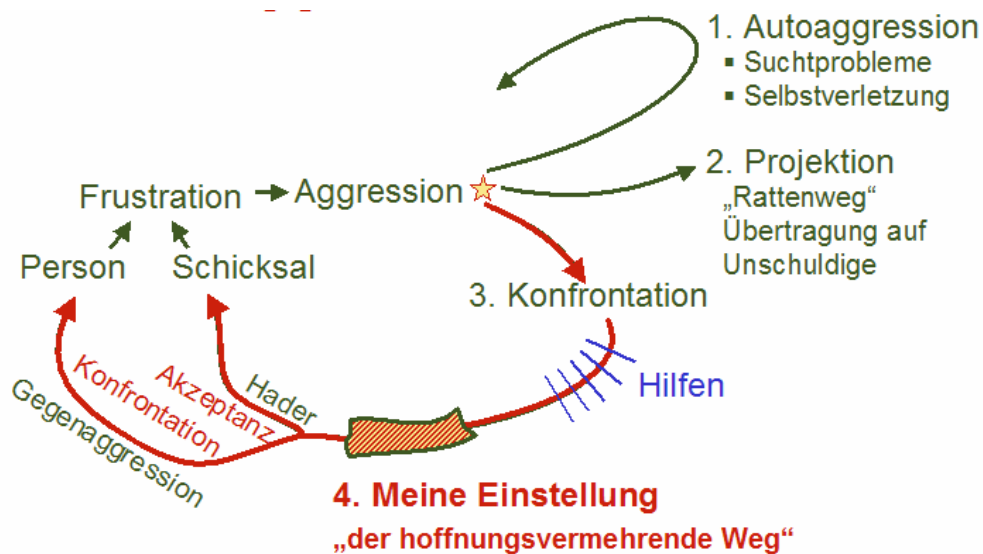
Die Hilfen sind individuell und müssen von jedem Menschen selbst gefunden werden: Aktivität, Humor, Zeitgewinn, Aussprache, Entspannung, Gesellschaft suchen, Einsamkeit, Durchatmen, ...



Woher nimmt der Mensch dafür die Kraft:

1. Aus dem Energieschub
2. Aus der geistigen Dimension: Der Mensch ist keine „Blackbox“

Aggressionsmodell Dollard/Miller

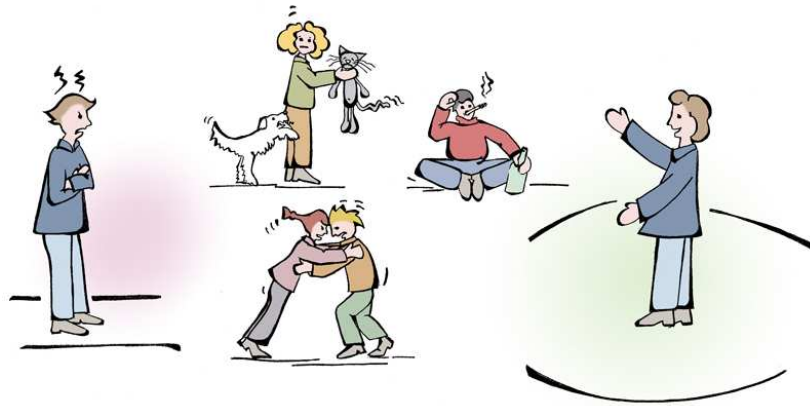


Einstellungswerte schwingen hinaus in die Welt in einem „Plus“ und können mich selbst, die Mitmenschen und die Welt ein kleines Stück verändern. Sie ermöglichen Menschwerdung.

Viktor E. Frankl:

„Der Mensch ist nicht frei von seinen Bedingungen, aber frei, wie er sich ihnen gegenüber verhalten will.“

Versteht sich die Person nicht als existenziell entscheidendes Wesen, dann reagiert sie bloß und ist getriebenes Sein und versäumt damit ihr Personsein, ihre Selbstbestimmung. Die Person jedoch kann **pro-agieren**, d. h. sie kann für einen bleibenden Wert eintreten, einen hoffnungsvermehrenden Weg wählen.



„Hast du zu viel Aggressionsenergie? Pro-Leben verwandle sie!“

Prof. Heidemarie Zürner,

Professorin an der Pädagogischen Hochschule Kärnten - Viktor Frankl Hochschule, Beratung mit sinnzentrierter Ausrichtung nach Viktor E. Frankl, Mitinitiatorin und Vorstand des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Seminar- und Lehrgangslleitung.