



Verena Kast

ABSCHIED VON DER OPFERROLLE

Das eigene
Leben leben

HERDER

ich will? Diese Frage wiederum wirkt zurück auf das Lebensgefühl. Sie haben eine wunderbare Idee, die Sie beflügelt. Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber, dann runzeln diese die Stirn und bemerken, daß Ihre Idee nicht realisierbar ist, zu teuer usw. Sie werden ärgerlich werden, möglicherweise diesen Ärger auch durch Enttäuschung abwehren. Sie werden nicht mehr das gute Selbstwertgefühl haben, das Sie gerade noch ausgezeichnet hat, und Sie werden auch nicht mehr das beflügelte Lebensgefühl spüren. Das gilt besonders für den zwischenmenschlichen Bereich. Die Erfahrung, etwas bewirken zu wollen, es aber nicht bewirken zu können, löst Ärger aus, der mit der Verunsicherung im Selbstwert verbunden ist. Aber auch wenn wir beschämt werden, wenn wir in unserem Selbstwert direkt gekränkt werden, kann das Ärger auslösen. Gibt jemand zum Beispiel unverhohlen seiner Verachtung für uns Ausdruck, dann fühlen wir uns gekränkt, wir werden ärgerlich oder depressiv. Alle zwischenmenschlichen Erfahrungen, die uns das Gefühl geben, nicht in Ordnung zu sein, beeinträchtigen unser Selbstwertgefühl, dies um so mehr, wenn wir die entwertende Interaktion als beabsichtigt verstehen, und wir werden in der Folge offen ärgerlich oder wenden den Ärger gegen uns selbst. In unserer Phantasie bilden sich in der Folge dann die sogenannten Ärgervorstellungen.

Ärgervorstellungen

Ärgervorstellungen sind mehr oder weniger visuell sichtbare Bilderfolgen, Imaginationen, manchmal auch Geschichten, die wie Filme vor unserem inneren Auge ablaufen. In diesen Ärgerphantasien stellt man sich vor, was man jetzt am liebsten tun würde.

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie so richtig wütend waren, und vergegenwärtigen Sie sich, was Sie in dieser Situation gedacht oder was Sie vor Ihrem inneren Auge gesehen haben: Jetzt würde ich am liebsten ...
--

Und das, was wir am liebsten würden, ist meistens nicht sehr salonfähig. Daher folgt oft sofort eine kognitive Bewertung. Wenn man z. B. in der ersten Wut sagt: „Ich würde ihn jetzt am liebsten umbringen“, dann verwirft man diesen Gedanken rasch, denn die Ausführung kommt für uns nicht in Frage. Aber eingefallen ist es eben in der Situation der Wut dennoch. Oder man verwirft die Idee nicht sofort, sondern man stellt sich vor, welche Gegenaggression man mit der eigenen feindseligen Handlung auslösen würde. Es setzt ein komplexer kognitiver und imaginativer Prozeß ein: Ich habe eine Ärgerphantasie, die ich verwirklichen möchte, ich stelle mir vor, daß ich mich dann besser fühlen würde, daß ich so etwas wie Genugtuung erleben würde und mein Selbstwert dann auch wieder reguliert

wäre. Ich stelle mir aber auch vor, was das Ausführen meiner Ärgerphantasie möglicherweise bei den anderen Menschen auslöst, mit wieviel Strafe ich zu rechnen habe, mit wieviel Vergeltung, mit wieviel Rache – und dann revidiere ich meine Ärgerphantasie. Dieser Prozeß geht bis zu einem Punkt, wo ich relativ sicher bin, daß ich keinen zu großen Ärger mit dem Realisieren meiner Ärgerphantasie haben werde, möglicherweise aber werde ich diese Ärgerphantasie gar nicht mehr in die Tat umsetzen müssen, die imaginative Beschäftigung damit hat genug entlastet und den Selbstwert stabilisiert.

Die Ärgerphantasien bilden einen Bereich, in dem wir unbewußt kreativ sind. Nach längerem Abwägen der Wirkung der jeweiligen Ärgerphantasie und der zu befürchtenden Gegenreaktion finden wir zu einem Kompromiß, der uns stimmig erscheint und dessen mögliche Folgen wir uns zumuten können und wollen. Erst dann – wenn überhaupt – erfolgt das feindselige oder das aggressive Handeln. Gelegentlich genügen auch die Phantasien. Oft ist die Ärgervorstellung auf den Menschen gerichtet, der Wut erregt. Sie ist aber auch gar nicht so selten auf sich selber gerichtet: Warum habe ich nur ...? Oft ist es so, daß bestimmte Menschen entweder immer eine Wut auf die anderen oder immer eine Wut auf sich selbst haben. Dies für sich selbst herauszufinden ist wichtig, um die Opfer-Aggressor-Thematik besser zu verstehen.

Eine Übung

Entspannen Sie sich, und suchen Sie einen Ärger, den Sie in letzter Zeit gehabt haben und den Sie noch gut erinnern. Sie müssen vielleicht ein bißchen suchen. Fragen Sie sich genau, was es war, und versuchen Sie einmal herauszufinden, welches die erste spontane Ärgervorstellung war. Was hätten Sie am liebsten getan? Dann fragen Sie sich, warum Sie es nicht getan haben und wie sie dann mit der Ärgerphantasie weiter umgegangen sind.

Ein jüngerer Mann erzählte in diesem Zusammenhang, er habe sich sehr geärgert, weil ein Kollege seinen Vorschlag, wie ein freier Abend gestaltet werden könnte, als „kindliches Vergnügen“ abgetan hätte. Zuerst habe er daran gedacht, ihm die Senfsauce über die ondulierten Haare zu schütten, da sei ihm eingefallen, daß er sich auf keinen Fall so gekränkt zeigen könne. Er habe sich dann dazu entschlossen, ihn nicht mit seinem Auto nach Hause zu bringen, diesen Gedanken verwarf er ebenfalls, und er entschloß sich, einfach jeden noch so blöden Vorschlag von diesem Kollegen enthusiastisch aufzunehmen, aber keinerlei Arbeit dafür zu übernehmen. Aus der Ärgerphantasie wurde eine relativ elegante Rachehandlung.

Beschäftigen wir uns mit Ärgerphantasien, dann spüren wir, welche vitale Emotion die Aggression ist. In ihr liegt eine große Energie. Ärger ist etwas, das uns ungeheuer aktivieren kann.

Wenn es Ihnen gelungen ist, sich an eine Ärgerphantasie zu erinnern, dann könnten Sie sich jetzt fragen, ob diese Vorstellung typisch oder atypisch für Sie ist. Haben Sie sich entschlossen, Aggressor bzw. Aggressorin zu sein, oder haben Sie sich entschlossen, mehr auf die Opferseite zu gehen? Auf der Opferseite wäre man zum Beispiel einfach sehr gekränkt, traurig, oder man würde im unpassendsten Moment unpäßlich werden usw. Verhalten Sie sich oft so?

Es ist aber gar nicht so einfach, die Ärgervorstellungen zu fassen. Hat man sich einmal von der Idee befreit, daß man selber keine Ärgervorstellungen hat, dann ist es sehr spannend, herauszufinden, was einem alles so in den Sinn kommt, wenn man sich ärgert, und wie kreativ man in den Ärgerphantasien ist.

Aggression als Grenzverschiebung

Die erste wichtige Funktion der Aggression ist das Setzen und das Verschieben von Grenzen. Mit Hilfe der Aggression bestimmen wir immer wieder unsere Grenze und unseren jeweiligen psychischen Raum. Für die Mitmenschen ist das ebenfalls die Grenze, die wir ziehen, den Raum, den wir beanspruchen. Hier entstehen natürlich Konfliktmöglichkeiten, etwa in der Unterscheidung zwischen „meinem“ Machtbereich und „deinem“ Machtbereich, aber auch „meinem“ Wirkungsbereich und „deinem“ Wirkungsbereich. Grenzen können respektiert oder auch verletzt werden. Diese Grenzsetzungen und Grenzverletzungen haben stets auch einen Zusammenhang mit unserem Selbstwertgefühl. Wir Menschen haben eine große Freude daran, etwas zu bewirken.¹⁰ Haben wir das Gefühl, nirgends irgend etwas bewirken zu können, dann kümmern wir vor uns hin. Es muß nicht viel sein, was wir tatsächlich bewirken, wichtig ist das Gefühl, etwas bewirken und verändern zu können. Wenn unser Wirkungskreis enorm eingeschränkt wird, dann erleben wir, daß wir uns in der Vitalität, in der Lebenskraft, vielleicht sogar im élan vital, gebremst fühlen, und das macht uns zumindest ärgerlich, wenn nicht sogar depressiv. Wir werden also immer wieder intuitiv versuchen, unsere Grenzen, innerhalb deren wir etwas bewirken, etwas zu erweitern, die Grenzsetzungen, die uns von außen aufgezwungen werden, nicht zu akzeptieren, die Grenzen zumindest etwas hinauszuschieben. Und das tun wir mit einer aggressiven, entschlossenen, allerdings nicht notwendigerweise feindseligen Überlegung oder Handlung.

Die erste sehr wichtige Funktion der Aggression ist also, sich abzugrenzen. Es ist sinnvoll, sich selbst zu fragen, wie man sich abgrenzt. Wir müssen uns ja alle immer wieder abgrenzen. Eine zweite Funktion von Aggression ist, daß wir unsere Grenzen

verteidigen: Bis hierher und nicht weiter. Oder daß wir zu jemandem sagen: „Ich nehme zwar die Beschwerde an, aber nicht auf diese Weise.“ Diese Abgrenzungen sind stets verbunden mit einer bestimmten Gestik. Oft markieren sie die Körpergrenzen. Achten Sie einmal darauf, wie weit Sie Ihre Hände vom Körper entfernen, um sich abzugrenzen. Man kann auch neue Grenzen setzen; und wird man expansiver, indem man neue Räume einnehmen und besetzen will, dann hat das fast immer Friktionen zur Folge. Meistens sind dann auch die anderen Menschen dazu gezwungen, ebenfalls eine Grenzbereinigung vorzunehmen.

Dieses gegenseitige Sich-Abgrenzen ist ein dynamischer Prozeß zwischen verschiedenen Menschen, und solange dieser Prozeß mit der nötigen Rücksichtnahme und Geschmeidigkeit vonstatten geht, verläuft er weitgehend unbewußt. Man kann Grenzen aber auch zerstören. Willentlich, durch sogenannte Übergriffe – damit dringt man ungehörigerweise in das Leben eines Menschen ein, verletzt auch sein oder ihr Selbstkonzept – oder eher zufälligerweise, indem man eine Grenze eines anderen Menschen durch das Setzen einer neuen eigenen Grenze stört, vielleicht sogar zerstört.

Daß wir uns täglich abgrenzen, fällt nur dann auf, wenn jemand unsere Grenzen sehr deutlich übertritt. In der Regel sind wir nicht grenzbewußt. Immerhin ist das Thema Grenzüberschreitung in den letzten Jahren als Thema präsenter geworden. Bei schweren interpersonellen Grenzüberschreitungen sprechen wir von Übergriffen, etwa von dem sexuellen Übergriff.

Es gibt indessen viele kleinere Grenzüberschreitungen, die den Alltag erschweren. So gibt es zum Beispiel Menschen, die kommen einfach zu nahe an einen heran, so nah, daß man immer weiter zurückweicht, bis man dann mit dem Rücken an der Wand steht und sich nur noch seitlich entfernen kann. Oder man bleibt eben mit dem Rücken zur Wand stehen, in einer verletzlichen Position. Man fühlt sich von ihnen bedrängt und in den eigenen Grenzen nicht respektiert.

Oder es gibt Menschen, die haben eine gewisse Art, einen einzuwickeln. Die gehen einem irgendwie unter die Haut, ohne daß man dazu ein Einverständnis gegeben hätte. Diese Menschen merken das meistens in der Regel gar nicht, sie haben sich seit jeher so benommen und werden für sie unverständlicherweise immer wieder mehr oder weniger aggressiv in die Schranken gewiesen. Auch in dieser Situation haben wir das Gefühl, wir müßten unsere Grenzen verteidigen, was gelegentlich gar nicht so einfach ist: Denn die Haut erleben wir als wesentliche Grenze.

Spielerisch stecken wir Grenzen in vielen kommunikativen Situationen ab. Man spricht miteinander, spürt, daß man in eine etwas gefährliche Zone kommt, geht nicht mehr weiter im Gespräch und beläßt zum Beispiel ein Geheimnis im dunkeln. Oder aber man

überschreitet die Grenze dann erst recht ein wenig und hört erst auf, wenn man spürt, daß man dem anderen Menschen wirklich zu nahe gerückt ist. Grenzziehung ist auch die Bestimmung von Nähe und Distanz. In diesem Zusammenhang würde ich aber nie von Aggressor und Opfer sprechen, sondern hier findet eine spielerische Auseinandersetzung statt, die man wahrscheinlich noch nicht einmal bewußt bemerkt: Es ist ein Spiel an der Grenze und ein Spiel mit Grenzen. Es könnte grenzbewußter machen, gelegentlich enthüllt es auch etwas, was normalerweise nicht anderen Menschen eröffnet wird; manchmal hilft es einem Menschen, sich in einer guten Weise mehr zu öffnen.

Neben der lustvollen Funktion der Aggression im Zusammenhang mit Grenzsetzung gibt es aber auch die zerstörende Funktion. Destruktion kann man auch als Zerstörungswut bezeichnen: die schönen Fremdwörter verstellen gelegentlich den Blick auf die Wirklichkeit. Der Ausdruck „Zerstörungswut“, also eine Wut, die zur Zerstörung aktiviert, macht anschaulicher, worum es geht, als der Ausdruck „Destruktion“: Es schwingt viel mehr Wut mit. Zerstörungswütig werden wir dann, wenn wir Grenzen wirklich zerschlagen müssen und wenn wir sehr viel Angst haben. Hier kommt nun das Thema Selbstvertrauen wieder ins Spiel. Wer das Selbstvertrauen hat, selbst etwas bewirken zu können, Grenzen setzen zu können, sich Respekt für die eigenen Grenzen verschaffen zu können, der oder die muß eigentlich nicht zerstören. Zerstören müssen wir dann, wenn wir Angst haben, nichts bewirken zu können, wenn wir befürchten, daß die Grenzen, die uns beeinträchtigen, unverrückbar sind. Dann werden wir entweder zerstörungswütig werden oder aber den anderen Menschen ganz starre Grenzen entgegensetzen. Menschen, die starre Grenzen aufrechterhalten, wenn man ihnen zu nahe kommt, können plötzlich eine gewisse Zerstörungswut zeigen. In den siebziger Jahren hat es Therapiemethoden gegeben, die jeweils den „Panzer der Menschen“ knacken wollten. Ein solcher „Panzer“ gilt als eine Folge der harten Grenzsetzungen. Unterdessen ist es klargeworden, daß unter geknackten Panzern sich meistens sehr versehrte Haut befindet. Es ist besser, zunächst die Haut heilen zu lassen und dann zu warten, bis der Panzer von selber weggelassen werden kann. Das heißt, es ist wesentlich zu verstehen, daß hinter diesen starren Grenzziehungen ein labiler Selbstwert verborgen ist, vielleicht auch zu viele Verwundungen, und daß dieser Selbstwert zunächst stabilisiert werden muß, bevor die starren Grenzen geopfert werden können. Menschen, die sehr starre Grenzen behaupten, provozieren indessen zu Grenzüberschreitungen. Damit möchte man den Menschen hinter der starren Grenze treffen.

In der Intention der Grenzverschiebung findet eine dynamische Auseinandersetzung zwischen Widerstand und Angriff statt. Wenn kein Widerstand da ist, dann läuft auch ein Angriff ins Leere. Dann kann man auch nicht erfahren, wo die eigenen Grenzen sind. Das spielt eine wichtige Rolle auch in der Erziehung: Kinder müssen Grenzen erleben können.