

Aggressionen

Kurz-Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung

Eine mögliche Definition von „Aggression“: **Ein Lebewesen handelt mit ziemlich starker Motivation und Energie zielgerichtet zum beabsichtigten oder unbeabsichtigten Schaden eines anderen Lebewesens.** Biber fällen Bäume, indem sie zielgerichtet den Stamm durchnagen. Danach ist der Baum tot. Trotzdem würde kaum jemand einen Biber bei dieser Tätigkeit als aggressiv bezeichnen. „Aggression“ wird leicht unterschiedlich definiert in der Kriegsführung, im Blick auf Wildtierverhalten oder im Blick auf menschliches Verhalten. In diesem Seminar geht es um **menschliche Aggressionen**. Auch im menschlichen Verhalten gibt es rational begründete, gefühlsneutrale Aggressionen. Doch das, was für die meisten Menschen im Umgang schwierig ist, sind die **emotional begründeten Aggressionen**. Deshalb fällt uns beim Gedanken an den Baum fällenden Biber nicht zuerst das Wort Aggression ein. Schließlich ist der Biber nicht wütend auf den Baum, und es ist unwahrscheinlich, dass sich der Biber hasserfüllt an dem Baum rächt, weil der Baum beim vorigen Sturm einen Ast abgeworfen und damit die Freundin des Bibers getroffen hatte. Als aggressiv bezeichnen wir einen Menschen meistens dann, wenn dieser Mensch mit Wut, Hass, Zorn oder einem ähnlichen Gefühl gegen etwas oder jemanden handelt oder droht derartig zu handeln.

Aggressives Verhalten ist in der Natur etwas Normales und hat eine reinigende, klärende, schützende, gewinnbringende oder in der Folge sättigende Wirkung. **In und zwischen Menschen** läuft es leider meistens nicht direkt und vor allem nicht klärend ab. Verdrängte, verschobene Gefühle brechen zeitlich versetzt irgendwann plötzlich und völlig überhöht aus. Unsere Moral und Gesetze sorgen dafür, dass Menschen ihre aggressiven Handlungen meistens unterbrechen, lange bevor die vollständigen Gefühlsmengen über Handlungen ausgelebt wurden. Unter diesen Umständen **wird ein eigentlich praktisches Verhalten zu einem Problem**. Auf die Person, die die Androhung der Aggression oder die Aggression selbst zu spüren bekommt, wirkt es häufig überraschend, irritierend oder **unangemessen** und üblicherweise unheimlich, einschüchternd oder **Angst einflößend**.

Im Gegenüber offene oder unterschwellige Aggressionen wahrzunehmen, ist einfach. Das eigene durchsetzungsstarke Verhalten als solches erkennen, ist auch einfach. Was hingegen den meisten Menschen kaum bewusst ist, ist das eigene aggressive Verhalten, das aus Angst entsteht. **In diesem Seminar befassen wir uns wertfrei** mit Gründen für Aggressivität, Formen von Aggressionen und Reaktionsmöglichkeiten auf Aggressivität.

Jeder darf etwas sagen. Niemand muss etwas sagen. Jeder darf sich etwas anhören. Niemand muss sich etwas anhören. Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene in diesem Raum und wird nicht nach außen getragen.

Zeit: Samstag, **18.01.2025, 15 - 19 Uhr**

Ort: **Bäbelitz** 6, 17179 Behren-Lübchin (6 km von der A 20, Abfahrt Bad Sülze)

Teilnehmer: mind. 3, max. 6

Teilnahmegebühr: **50 €** pro Person (42,02 € netto + 19 % Umsatzsteuer 7,98 € = 50 € brutto)

Anmeldung unter 0173/ 61 72 774 oder info@menschen-tier-gemeinsam.de

Ausstrahlung,
persönliche Wirkung
und **Kommunikation**

Dpl.-Ing. **Alessa Knoop-Lübke, M.A.**

www.mensch-tier-gemeinsam.de