

---

Jens Mankel

## Aggression und Liebe

### Ein gestalttherapeutischer Beitrag zu einem pastoralpsychologischen Thema

---

*Für Carlo Büchner zum 85. Geburtstag, dem ich als Freund,  
Theologen und Gestalttherapeuten viel danke.*

## I Aggression – ein Thema der Pastoralpsychologie

„Vitalkraft Aggression“ – so heißt eine Einheit im Grundkurs Seelsorge und Beratung,<sup>1</sup> denn die Wahrnehmung von Aggression und der Umgang mit ihr ist ein wichtiges Thema für die Person des Seelsorgenden, für den Seelsorgeprozess wie auch für die (sowohl innerpsychische als auch zwischenmenschliche) Konfliktbearbeitung. Der Titel und der Inhalt der Einheit aber, Aggression auch als lebensfördernde<sup>2</sup> Kraftquelle<sup>3</sup> zu sehen, sind für manche Teilnehmenden zunächst überraschend und befremdlich.

### I.1 Aggression – was ist das?

Das Wort Aggression ist im alltäglichen Sprachgebrauch ausschließlich negativ belegt und wird assoziiert mit Begriffen wie Gewalt und Zerstörung, Hass und Feindseligkeit sowie Krieg und Terror. So verstanden ist Aggression eine lebensbedrohende Kraft, vor der es sich zu schützen gilt. Hinzu kommt, dass in der

---

<sup>1</sup> Der eineinhalbjährige Grundkurs Seelsorge und Beratung ist seit vielen Jahren eine Kooperation zwischen der Evangelisch-Freikirchlichen Akademie Elstal (früher: Institut für Seelsorge und Psychologie im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden) und dem AK Seelsorge des Bundes Freier evangelischer Gemeinden. Er umfasst vier Kursblöcke und richtet sich an Ehren- und Hauptamtliche in der Gemeinde-Seelsorge. In seiner Neuauflage orientiert er sich auch an den Standards der „Klinischen Seelsorgeausbildung“ (KSA) der Deutschen Gesellschaft für Pastoralpsychologie. Gemeinsam mit der Transaktionsanalytikerin Friederike Heinze und den KSA-Kursleitern Sven Dreger und Rüdiger Franz leite ich diesen Kurs. Die Einheit „Vitalkraft Aggression“ wird von Rüdiger Franz gehalten. Von seinem Material habe ich hier profitiert.

<sup>2</sup> So FRIELINGSDORF, KARL: Aggression stiftet Beziehung. Wie aus destruktiven Kräften lebensfördernde werden können, Mainz 1999 (jetzt in neuer, aktualisierter und erweiterter Bearbeitung unter dem Titel: Aggression – zerstörend oder lebensfördernd, Würzburg 2016). Im Folgenden wird FRIELINGSDORF nach der Auflage von 1999 zitiert.

<sup>3</sup> So WEBER, WILLY: Kraftquelle Aggression. Aggressionen – wie sie entstehen und wie wir sie positiv nutzen können, Wuppertal 2007.

christlichen Tradition die Aggression auch deshalb negativ bewertet wird,<sup>4</sup> weil sie und die mit ihr verbundenen Gefühle wie Ärger, Wut, Zorn und Hass gegen all das zu stehen scheinen, was Christsein ausmachen sollte: Nächstenliebe, die alles erduldet und von Friede, Güte und Sanftmut geprägt ist.<sup>5</sup>

Die psychologische Aggressionsforschung<sup>6</sup>, die es seit etwas über hundert Jahren gibt,<sup>7</sup> scheint trotz ihrer vielfältigen Theorien dieser einseitig negativen Sichtweise auf den ersten Blick Recht zu geben. Bei aller Unterschiedlichkeit wird in den meisten Theorien Aggression ausschließlich als destruktives, schädigendes Verhalten verstanden und nur von daher nach Ursachen und Wirkmechanismen sowie nach Wegen gefragt, wie destruktiv-gewalttätige Aggressionen reduziert oder überwunden werden können.

So beginnt der US-amerikanische Sozialpsychologe und Aggressionsforscher Berkowitz seinen Artikel zur Aggression im Lexikon der Psychologie von 1980: „Die Diskussion um die menschliche Aggressivität wird von Kontroversen beherrscht. (Aggressivität wird in diesem Artikel definiert als Verhalten, dessen Ziel eine Beschädigung oder Verletzung ist.)“<sup>8</sup> Hier wird angedeutet, dass es auch andere Definitions-Ansätze gibt. Diese sehen die Aggression differenzierter bzw. umfassender als ambivalentes Phänomen: als Vitalkraft, die zum Guten oder zum Bösen eingesetzt werden, und als aktives Verhalten, das konstruktiv oder destruktiv ausgerichtet sein kann.<sup>9</sup>

Auf dieses weite Verständnis weist auch die ursprüngliche Wortbedeutung hin. Das deutsche Wort „Aggression“ geht auf das lateinische Verb „aggredi“

<sup>4</sup> Siehe dazu für den Kontext der Freien evangelischen Gemeinden: WEBER, Kraftquelle (wie Anm. 3); für den evangelischen Bereich KLESSMAN, MICHAEL: Ärger und Aggression in der Kirche, Göttingen 1992 und für den katholischen Bereich FRIELINGS DORF, Aggression (wie Anm. 2) sowie KRIST, ALOIS: Spannung statt Spaltung. Dimensionen eines förderlichen Umgangs mit Aggression in der Kirche (Tübinger Perspektiven zur Pastoraltheologie und Religionspädagogik 37), Münster 2010, 93-187.

<sup>5</sup> Vgl. zentrale neutestamentliche Texte wie das Liebesgebot Jesu in Mt 22, 37 ff, die Frucht des Geistes in Gal 5, 22.23a und das Hohelied der Liebe in 1Kor 13.

<sup>6</sup> Einen ausführlichen Überblick von der psychoanalytischen Triebtheorie über die Frustrations-Aggressionshypothese, die psychobiologische Instinkttheorie, die lerntheoretische Sicht bis hin zu emotionspsychologischen und systemorientierten Ansätzen gibt KRIST, Spannung 93-187 (wie Anm. 4).

<sup>7</sup> Sie beginnt 1908 mit ALFRED ADLER, der mit seinem Aufsatz „Der Aggressionstrieb im Leben und in der Neurose“ einen von der Libido unabhängigen Aggressionstrieb konstatiert, im Gegensatz zu SIGMUND FREUD, der die Aggression zunächst der Libido zuordnet, später dann dem Destruktions- und Todestrieb. Siehe dazu KLESSMANN, Ärger 45-49 (wie Anm. 4).

<sup>8</sup> BERKOWITZ, LEONARD: Art. Aggression: Lexikon der Psychologie, hg. von ARNOLD, WILHELM/EYSENCK, HANS JÜRGEN/MEILI, RICHARD, Bd. 1, Freiburg i.Br./Basel/Wien Neuausgabe 1980, Sp. 27-36, hier 27.

<sup>9</sup> So etwa BACH, GEORGE R./GOLDBERG, HERB: Keine Angst vor Aggression. Die Kunst der Selbstbehauptung, Düsseldorf/Köln 1977; FROMM, ERICH: Anatomie der menschlichen Destruktivität, Reinbek 1977; TOURNIER, PAUL: Aggression. Kraft zum Guten, Kraft zum Bösen, Wuppertal 1979; SCHELLENBAUM, PETER: Das Nein in der Liebe, München 1984ff; KERNBERG, OTTO F.: Liebe und Aggression. Eine unzertrennliche Beziehung, Stuttgart 2014.

zurück. Dieses bedeutet „heran-gehen, auf jemanden oder etwas zugehen“. Das konnte in feindlich-destruktiver („angreifen“), aber ebenso in friedlich-konstruktiver Absicht („etwas in Angriff nehmen“) geschehen.

Die Psychologen Bach und Goldberg etwa meinen deshalb mit Aggression jedes Verhalten, „das im wesentlichen das Gegenteil von Passivität und Zurückhaltung darstellt“.<sup>10</sup> Die beim aktiven Verhalten körperlich spürbare Energie kann verstanden werden als aggressive Lebensenergie.<sup>11</sup> Aus dem Bereich der Transaktionsanalyse schreibt Rolf Reiner Kiltz ähnlich: „Die Fähigkeit, aggressiv zu reagieren, sehe ich als ein sinnvolles biologisches Erbe an, und zwar in eben dem Sinne, den auch die wörtliche Bedeutung des Wortes Aggression deutlich macht: Wenn ich aggressiv bin, gehe ich an die Dinge und Mitmenschen heran, setze mich damit auseinander, um meine Bedürfnisse zu behaupten, meinen Platz zu verteidigen oder mich vor Schädigung zu schützen.“<sup>12</sup>

## 1.2 Die Wirkrichtungen der Aggression

Aggression kann also auch positiv bzw. ambivalent als Vitalkraft verstanden werden. Dieser Sicht folgen Pastoralpsychologen der verschiedenen Konfessionen wie Krist, Frielingsdorf, Klessmann und Weber.<sup>13</sup> Lässt sich doch dieses weite Verständnis zum einen gut mit anthropologischen Einsichten aus der Theologie verbinden,<sup>14</sup> zum anderen ermöglicht es einen freieren und differenzierteren Blick auf die verschiedenen Wirkweisen und Richtungen der Aggression: die destruktiven, die unterdrückt-versteckten und die konstruktiv-lebensfördernden.<sup>15</sup>

### Die destruktiven und zerstörerischen Aggressionen

Sie erscheinen allgegenwärtig. Die menschenverachtenden und kaum berechenbaren Terroranschläge von Selbstmordattentätern gibt es nun auch in unserer unmittelbaren Lebenswelt.<sup>16</sup> Destruktive Aggression zeigt sich in Kriegen, unter

<sup>10</sup> BACH/GOLDBERG, a. a. O. 14.

<sup>11</sup> Der Begriff Aggression bleibt sowohl Alltagssprachlich als auch im wissenschaftlichen Sprachgebrauch etwas unscharf. Er meint meist ein Verhalten, aber auch eine Kraft, einen Impuls, ein Vermögen. Der Begriff Aggressivität wird oft synonym gebraucht, manchmal aber auch im Sinne einer Eigenschaft. ROLF R. KILTZ (s. Anm. 12) versucht mit FROMM, Aggressivität als konstruktiven Aspekt der Aggression zu unterscheiden von Destruktivität.

<sup>12</sup> KILTZ, ROLF REINER: Umgang mit Gefühlen – Sinn und Unsinn expressiver Arbeit mit Ärger, Wut und Hass im Rahmen der Psychotherapie, in: SELL, MATTHIAS/WEIL, THOMAS/MICHOLT, NELLY (Hg.), Geschichte und Transaktionsanalyse. Transaktionsanalyse, Beziehungsanalyse und Supervision in Anwendung. Symposium 10 Jahre INITA, Hannover 1991, 109-116, 109.

<sup>13</sup> Literaturangaben siehe Anm. 4.

<sup>14</sup> Vgl. dazu KLESSMANN, Ärger 73-93 (wie Anm. 4); KRIST, Spannung 203-356 (wie Anm. 4); WEBER, Aggression 54-65.163-186 (wie Anm. 3).

<sup>15</sup> Diese Dreiteilung findet sich bei FRIELINGSDORF, Aggression 20-24 (wie Anm. 2).

<sup>16</sup> Aber nicht nur im islamischen Kontext wird Gewalt, Herrschaft und Zerstörung religiös oder weltanschaulich aufgeladen. Häufig wird Religion nur benutzt, um zerstörerische Gewalt aus-

diktatorischer Gewaltherrschaft und im gesellschaftlichen Leben. Aggression kann sich gezielt gegen Menschen(-gruppen) richten, sie kann aber auch völlig ziellos wirken. Ihr Ziel ist die Zerstörung.

Frielingsdorf vergleicht anschaulich dieses zerstörerische Verhalten mit einem Autofahrer, „der sein Auto ‚auf viele PS hochfrisiert‘ hat und rücksichtslos mit überhöhter Geschwindigkeit durch die Stadt fährt. Er beachtet keine Ampeln, keine Fußgänger, keine Verkehrsschilder, die nach seiner Meinung nur für die anderen gelten. Er fährt ohne Rücksicht auf Verluste“.<sup>17</sup>

Weniger ein „Kampf der Kulturen“ als vielmehr eine „Kultur des Kampfes“ (Niall Ferguson)<sup>18</sup> prägt die Auseinandersetzungen unserer Zeit, zunehmend auch in gesellschaftlichen Debatten. Die so genannten „sozialen Medien“ werden vielfach als a-soziale Medien genutzt. In verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen erleben wir eine zunehmende Verrohung im Miteinander.<sup>19</sup> Auch in Gemeinden und unter Christen lässt sich das leider beobachten, nicht immer offensichtlich, sondern oft unterschwellig. Frielingsdorf schreibt:

„Die zerstörerischen Aggressionen können sich auch in subtileren Formen äußern, z. B. in ‚spitzen‘ Bemerkungen, in ‚beißender‘ Ironie, in ‚schlagenden‘ Worten, in ‚Kränkungen‘, in ‚Sticheleien‘, [...] in der Verachtung oder im Auslachen und Ver-spotten anderer Menschen.“<sup>20</sup>

Destruktive Aggressionen richten sich aber nicht nur gegen andere, sondern können sich auch gezielt und offen gegen die eigene Person richten.<sup>21</sup> Offen auto-aggressives Verhalten vergleicht Frielingsdorf mit einem Autofahrer, der in der geschlossenen Garage mit Vollgas und Leerlauf sich selbst und den Wagen zerstört.

## Die unterdrückt-versteckten Aggressionen

Anders ist es bei einem Autofahrer, „der Vollgas gibt und gleichzeitig die Fuß- und Handbremse betätigt. [...] Das Auto und der Fahrer bleiben bei allem Energieaufwand unbeweglich. Das Ganze endet in Erschöpfung, Kraftlosigkeit

---

zuüben und Konflikte zu verschärfen oder vermeintlich zu legitimieren. Es sollte im Konkreten möglichst genau und differenzierend hingeschaut werden.

<sup>17</sup> FRIELINGSDORF, Aggression 22 (wie Anm. 2).

<sup>18</sup> So nach JOSEF JOFFE: Samuel Huntington. Der Prophet, der brillant daneben griff, ZEIT 2017-01. Abrufbar unter [www.zeit.de/2017/01/samuel-huntington-kampf-der-kulturen-prophezei-ung/seite-3](http://www.zeit.de/2017/01/samuel-huntington-kampf-der-kulturen-prophezei-ung/seite-3) (28.07.2017).

<sup>19</sup> Ein eindrückliches Beispiel von HARALD MARTENSTEIN, Redakteur des Berliner Tagesspiegels und Kolumnist im ZEIT Magazin: „Wenn ich mit dem Rad ins Büro fahre, treffe ich Leute, die im Sattel pausenlos schimpfen, wie früher nur die Autofahrer. [...] An einem guten Tag erreiche ich das Büro und bin dabei auf meinem Rad nur ein- oder zweimal im Vorbeifahren ‚Arschloch‘ genannt worden, meistens, weil ich zu langsam bin.“ (ZEIT Magazin Nr. 32/2014.)

<sup>20</sup> FRIELINGSDORF, Aggression 21 (wie Anm. 2).

<sup>21</sup> Im erweiterten Suizid oder beim Selbstmordattentat richtet sie sich gegen beide.

und Stillstand.“<sup>22</sup> Gerade in einem Umfeld, in dem mit den destruktiven Aggressionen zugleich generell jede Form der Aggression geächtet oder tabuisiert ist, finden sich die verschiedenen Formen der versteckten und unterdrückten Aggression. Sie sind nicht so offensichtlich wie die destruktiven Aggressionen, aber auch sehr wirksam. Sie geschehen meist unbewusst, sind deshalb auch als unbewusste Abwehrmechanismen<sup>23</sup> ein zentrales Thema der Tiefenpsychologie. Nach Klessmann sind einige Formen besonders typisch für den christlichen Bereich,<sup>24</sup> von denen ich hier drei nenne:

- die Wendung gegen das Selbst, die sich häufig in körperlichen oder in quasi-depressiven Symptomen zeigt, insofern sich von der offen-destruktiven Autoaggression unterscheidet, sich aber auch mit ihr verbinden kann;
- die Verkehrung ins Gegenteil: Aus Aggression wird Zurückhaltung, aus Ärger Freundlichkeit, aus Hass übergroße Sorge;
- das passiv-aggressive Verhalten, das aus der Verkehrung ins Gegenteil folgen kann. Es zeigt sich z. B. in stillem, aber vorwurfsvollem Leiden.

Die unterdrückt-versteckten Aggressionen binden viel Lebensenergie und führen zu einer emotionalen Unaufrichtigkeit. Sie unterdrücken Klarheit und Lebendigkeit. Die gesamte Gefühlswelt wird reduziert. Auf diesem Wege bekommt Freundlichkeit leicht etwas Zwanghaftes. Krist beschreibt ein solches Klima als „Fried-Höflichkeit“, in dem „Wärme, Nähe und Vitalität“ fehlen.“<sup>25</sup> Eine Konfliktkultur kann kaum aufgebaut werden. Viele Auseinandersetzungen finden indirekt statt. Auch das führt zu „Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Stillstand“.

### Die konstruktiv-lebensfördernden Aggressionen

Damit sind alle Bewegungen gemeint, die das Ziel haben, das Leben zu entdecken, sich zu behaupten, das Leben zu bewahren, es zu entfalten und zu gestalten, an Dinge und Menschen heranzugehen. Mit Aggression als Vitalkraft, als Lebensenergie setzen sich Menschen für sich, aber auch für andere ein; sie treffen Entscheidungen, gehen Konflikte ein und suchen nach Lösungen. Frielingsdorf vergleicht sie mit Autofahrern, die ihr Auto gut kennen, es für sich und andere einsetzen, um Freiheit zu erleben und Ziele zu erreichen, und dabei aufmerksam und verantwortlich fahren.<sup>26</sup> Es klingt an, welches Potential der Befreiung und der Lebendigkeit hier für einzelne und für Gemeinschaften entdeckt werden kann, aber welcher Einübung und Pflege es auch bedarf. Dieses

<sup>22</sup> FRIELINGSDORF, Aggression 23 f (wie Anm. 2).

<sup>23</sup> Vgl. dazu FREUD, ANNA: Das Ich und die Abwehrmechanismen, Frankfurt a. M. <sup>23</sup>1984.

<sup>24</sup> Vgl. KLESSMANN, Ärger 118-138 (wie Anm. 4).

<sup>25</sup> KRIST, Spannung 92 (wie Anm. 4).

<sup>26</sup> Vgl. FRIELINGSDORE, Aggression 24 f (wie Anm. 2).

Entdecken und Einüben ist ein wesentlicher Bestandteil pastoralpsychologisch orientierter Seelsorgeausbildungen.

Aber ist Aggression nun tatsächlich eine negative Kraft, die nicht nur kontrolliert werden, sondern auch lebensfördernd eingesetzt werden kann und sollte? So legt es beispielsweise der Untertitel bei Frielingsdorf 1999 nahe („Wie aus destruktiven Kräften lebensfördernde werden können“), der sich aber in der Neuausgabe 2016 („zerstörernd oder lebensfördernd“)<sup>27</sup> signifikant verändert hat und vor die Frage stellt: Ist Aggression eine „wertneutrale“ Vitalkraft, die sowohl zum Guten als auch zum Bösen eingesetzt werden kann (so auch Tournier, Weber u. a.)? Oder kann sie als eine positive Kraft verstanden werden, die zum Guten dient, aber auch missbraucht werden kann?

Ich möchte in das pastoralpsychologische Gespräch über die Aggression das gestalttherapeutische Aggressionskonzept einbringen.<sup>28</sup> Es setzt konsequent bei einem positiven Verständnis an, hat dabei eine leibbezogene Begründung und erfährt zugleich wichtige Modifikationen, mit denen gemeinsam es sich gut einzeichnen lässt in ein biblisch-theologisch verantwortetes Menschenbild.

## 2 „Kraftvoll ins Leben greifen“ – das Aggressionskonzept der Gestalttherapie

Die Gestalttherapie<sup>29</sup> ist eine humanistische Richtung der Psychotherapie, die Ende der 1930er, Anfang der 1940er Jahre von den deutsch-jüdischen Psychoanalytikern und Migranten Fritz und Lore Perls<sup>30</sup> in Abkehr von der Psychoanalyse entwickelt wurde, zunächst in Südafrika, dann ab 1947 in den USA, von wo sie Ende der 1960er Jahre nach Deutschland kam.<sup>31</sup>

Gestalttherapie versteht sich als ganzheitliche Therapieform und Lebenshaltung, die am unmittelbaren Erleben („Hier und Jetzt“) und am dialogischen Kontakt („Ich und Du“) interessiert ist und sich an der Wahrnehmung („awareness“) sowie am Phänomen und am Prozess<sup>32</sup> orientiert.

<sup>27</sup> Siehe Anm. 2.

<sup>28</sup> Implizit finden sich in diesem Gespräch bereits verschiedene gestalttherapeutische Aspekte, aber das gestalttherapeutische Aggressionskonzept wird nicht aufgegriffen, auch nicht bei Klessmann, obwohl er sich explizit auf Gestalttherapie bezieht und einige Grundlagen und Methoden daraus aufnimmt: vgl. KLESSMANN, Ärger 32.139 ff (wie Anm. 4).

<sup>29</sup> Zwei neuere Einführungen, auf die ich mich hier auch beziehe, sind: ABRAM, ANTJE: Gestalttherapie, Therapeutische Skills kompakt Bd. 5, Paderborn 2013; und BOECKH, ALBRECHT: Gestalttherapie. Eine praxisbezogene Einführung, Gießen 2015.

<sup>30</sup> Die in der Literatur benutzten Vornamen variieren: Friedrich (später amerikanisiert: Frederick, meist genannt: Fritz) Salomon und Lore (später auch: Laura) Perls.

<sup>31</sup> Zur Geschichte, Theorie und den Praxisfeldern der Gestalttherapie siehe FUHR, REINHARD u. a. (Hg.): Handbuch der Gestalttherapie, Göttingen 1999.

<sup>32</sup> „Mit dem ‚gehen‘, was gerade ist“ (ABRAM, Gestalttherapie 62 (wie Anm. 29)). „Was ist, darf sein. Und was sein darf, kann sich verändern.“ (WERNER BOCK, zitiert in: FRANK-M. STAEMMLER: Ei-

Der Begriff „Gestalt“ hat nichts mit Gestaltung zu tun, sondern wurde aus der Wahrnehmungspsychologie übernommen. Dort bezieht er sich darauf, dass wir eine „Figur“ (einen Gegenstand, einen einzelnen Aspekt) nicht isoliert, sondern immer schon auf ihrem „Hintergrund“ wahrnehmen – bzw. sie in unserer Wahrnehmung darauf beziehen, also „Gestalten“ bilden. Einsichtig wird dies schnell durch die bekannten Kippbilder, bei denen sich je nach Wahl des Vorder- oder Hintergrundes ein anderes Bild ergibt (Beispiel: „Alte Frau, junge Frau“), oder durch Bilder, die wir „vervollständigen“, etwa die Punkte auf einer nicht sichtbaren Kreislinie, die wir aber als Kreis „wahrnehmen“. „Gestalt“ bedeutet eine in sich geschlossene Ganzheit in einem Zusammenhang.<sup>33</sup> Dies wird in der Gestalttherapie auf körperliche, seelische und zwischenmenschliche Prozesse übertragen, die darauf zielen, abgeschlossen zu werden. „Offene Gestalten“ oder „unabgeschlossene Situationen“ oder „nicht beendete Geschäfte“ führen zu Blockaden, die unfrei machen. Ein körperliches Beispiel: Wenn ich Hunger habe, und diesen nicht stille – also diese „Gestalt“ nicht schließe, bleibe ich auf den Hunger fixiert und bin nicht frei, mich auf anderes wirklich einzulassen.

Nachdem der ursprünglich gewählte Begriff des neuen Ansatzes „Konzentrationstherapie“ Mitte der 1940er-Jahre aufgrund des Nationalsozialismus nicht mehr brauchbar erschien, wählten beide Perls<sup>34</sup> zusammen mit Paul Goodman und Ralph Hefferline für das 1951 erschienene Grundlagenwerk den Titel: „Gestalt Therapy“.<sup>35</sup>

## 2.1 Aggression und Selbsterhaltung

Am Anfang der Gestalttherapie steht das Konzept von der „positiven Aggression“.<sup>36</sup> Der Titel des von Fritz Perls zusammen mit seiner Frau Lore verfassten ersten Buches, mit dem sie die endgültige Abkehr von der Psychoanalyse vollziehen, ist programmatisch: „Das Ich, der Hunger und die Aggression.“<sup>37</sup> War

---

nige Gedanken zu dem Satz „Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.“ Gestalt-Publikationen, Würzburg, 2., geringfügig überarbeitete Ausgabe 2016, [www.frank-staemmler.de/Publikationen\\_files/Was%20ist,%20darf%20sein.pdf](http://www.frank-staemmler.de/Publikationen_files/Was%20ist,%20darf%20sein.pdf) (03.08.2017)).

<sup>33</sup> „Gestalt ist ein Ganzheitsbegriff. Eine Gestalt ist mehr als die Summe ihrer Teile. Eine Symphonie ist mehr als eine Ansammlung von Noten“ (LORE PERLS im WDR 1984).

<sup>34</sup> LORE PERLS hat im Hintergrund an der Entstehung und der Weiterentwicklung der Gestalttherapie intensiv mitgewirkt, zum Teil an den Büchern von FRITZ mitgeschrieben, aber immer darauf verzichtet, als Autorin genannt zu werden.

<sup>35</sup> PERLS, FREDERICK S./HEFFERLINE, RALPH F./GOODMAN, PAUL: Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality, New York 1951. 1979 in Deutsch erschienen, aufgeteilt in zwei Bände, seit 2006 in neuer und verbesserter Übersetzung: Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung, Stuttgart, 92015; und: Gestalttherapie. Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst, Stuttgart<sup>10</sup>2016.

<sup>36</sup> Zum Folgenden vgl. BOECKH, Gestalttherapie 35 ff (wie Anm. 29).

<sup>37</sup> PERLS, FREDERICK S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie, Stuttgart 72006 [dt. EA: 1978; OA: Ego, Hunger and Aggression, Südafrika 1944, dann

für Freud der Sexualtrieb (und später als Gegenpart der Todestrieb) in seinen verschiedenen Phasen und Ausprägungen der entscheidende Motor für menschliches Verhalten, so ist es für Perls der Hunger bzw. Hunger-Trieb.<sup>38</sup> Nach seiner Sicht dient die Sexualität der Arterhaltung, aber der Hunger viel unmittelbarer der Selbsterhaltung. Der Hunger ist somit nicht, wie bei Freud, eine Ausprägung des Sexualtriebes in seiner oralen Phase,<sup>39</sup> sondern in seinem direkten und im übertragenen Sinne die Grundlage für alle lebenserhaltenden Prozesse.

Angeregt durch die Beobachtungen von Lore Perls bei ihrem ersten Kind wird der physiologische Prozess der Nahrungsaufnahme als Modell für innerseelische und zwischenmenschliche Prozesse genommen.<sup>40</sup>

Dabei werden drei Entwicklungsphasen unterschieden:

- Zunächst ist der Mensch ein Säugling. Er saugt die Muttermilch in sich hinein. Er ist auf diese symbiotische Weise der Nahrungsaufnahme angewiesen.
- Dann entwickelt er sich zum Beißling. Das Kleinkind kann mit seinen Schneidezähnen etwas abbeißen; es kann bei dem, was es aufnimmt, unterscheiden, was es davon will und was nicht (beim Säugling kann dies nur nach dem Motto geschehen: „Ganz oder gar nicht!“).
- Schließlich wird der Mensch zum Kauling. Er kann das Abgebissene durchkauen und es so verdaulich machen.

„Erst wenn jemand unterscheiden kann, was er will und was nicht (Beißling), und das, was er aufgenommen hat, auch entsprechend durchkaut (Kauling), kann er assimilieren, d. h. in eigenes verwandeln.“<sup>41</sup>

In all diesen Phasen braucht der Mensch Vitalkraft, Aggression. Er braucht Kraft zum Saugen, zum Beißen, zum Kauen. Solche Kraft ist zum Selbsterhalt notwendig und auch stark ausgeprägt. Die Kiefermuskulatur ist mit die stärkste beim Menschen.

Perls überträgt die physiologische Nahrungsaufnahme auch auf psychische und soziale Prozesse der Kontaktaufnahme mit der Umwelt. Somit verankert Perls die Aggression als notwendige Vitalkraft bei der Selbsterhaltung und Selbstentwicklung. Mit ihr spürt der Mensch seine Lebendigkeit und sorgt für seine Erhaltung und sein Wachstum.

---

London 1947]. Das Manuskript wurde 1942 fertiggestellt, erschien aber erst 1944. Der Untertitel der beiden ersten Veröffentlichungen lautete noch: Eine Revision von Freuds Theorie und Methode. Später dann: Die Anfänge der Gestalttherapie. Für das Aggressionsverständnis zentral sind die Seiten 127-159.

<sup>38</sup> „Trieb als psychosomatischer Grenzbegriff macht den untrennbaren Zusammenhang von Seelischem und Körperlichem [...] deutlich.“ (IFF, MARKUS: Menschsein und Sexualität. Anthropologische und systematisch-theologische Aspekte. Theologische Impulse 17, Witten 2011, 67-89, 70).

<sup>39</sup> Vgl. FREUD, SIGMUND: Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie, Wien 1905 u. ö.

<sup>40</sup> Das Folgende bezieht sich vor allem auf PERLS, Das Ich 129-132 (wie Anm. 37).

<sup>41</sup> BOECKH, Gestalttherapie 35 (wie Anm. 29).

Aggression ist somit nicht zwangsläufig und ausschließlich verbunden mit aversiven Gefühlen wie Ärger und Wut, sondern ebenso mit Lust, Lebensfreude, Neugier.<sup>42</sup>

Und Aggression ist „unverzichtbar, wenn nicht wesentliche Teile der Persönlichkeit auf der Strecke bleiben sollen, insbesondere Selbstvertrauen, Gefühl und Kreativität“.<sup>43</sup>

Um sich zu nähren, braucht es nach Perls aber eben auch „zubeißende“ Aggression. Die dentale Aggression beim Abbeißen und Kauen destrukturiert die Nahrung, um sie verdaulich zu machen. Perls spricht hier vom „Zerlegen“, aber auch vom „Zerstören“, was er sehr deutlich unterscheidet vom manchmal auch nötigen „Vernichten“, das sich gegen das Bedrohliche, Feindliche richtet, um es zu beseitigen. Mit der dentalen Aggression weist Perls der Aggression einen Ort zu, an dem sie ihren vitalen Sinn paradigmatisch erfüllt.<sup>44</sup>

Aber Perls' Rede von der auch zerstörenden „positiven Aggression“ und seine These, dass erst die Unterdrückung der Aggression zu mörderischer und sinnloser Destruktivität führt,<sup>45</sup> veranlassen auch innerhalb der „Gestaltszene“ immer wieder die Diskussion, ob dieser positive und zugleich provozierende Aggressionsbegriff und die damit verbundenen Implikationen wirklich brauchbar und kommunizierbar sind. In der inhaltlichen Diskussion werden als Begriffsalternativen vorgeschlagen „Assertiveness“, „Assertivität“<sup>46</sup>, „Selbstbehauptung“<sup>47</sup>, „Energie“ oder „Aktivität“<sup>48</sup>. Doubrawa und Blankertz schreiben in ihrem Lexikon der Gestalttherapie, dass eine solche Umbenennung „der gestalttherapeutischen Theorie nichts nehmen [würde]“. Aber sie entscheiden sich, dafür, „in

<sup>42</sup> „Aggression heißt ‚herangehen‘ an den Gegenstand des Verlangens oder des Hasses.“ (PERLS, Das Ich 130 [wie Anm. 37].)

<sup>43</sup> PERLS, FREDERICK S. u. a. Gestalttherapie. Lebensfreude 170 (wie Anm. 35).

<sup>44</sup> „Je mehr wir uns erlauben, Grausamkeit und Zerstörungslust am biologisch richtigen Ort – d. h. den Zähnen – auszuleben, desto geringer ist die Gefahr, daß die Aggression als Charakterzug ihr Ventil findet. Auch die krankhaften Ängste, die viele von uns hegen, werden stark abnehmen, denn je mehr die Aggression in Beißen und Kauen investiert wird, desto weniger bleibt übrig für Projektion.“ (PERLS, Das Ich 234 [wie Anm. 37].)

<sup>45</sup> Wenn Aggression „nicht im Dienste der Wachstumsfunktionen ausgeübt [wird] – wie Initiative, Auswählen, Überwinden von Hindernissen, Eingreifen und Zerstören mit dem Ziel zu assimilieren – dann findet die überschüssige Energie ihren Auslass in verschobenen Aggressionen wie Herrschaft, Reizbarkeit, Sadismus, Machtgier, Selbstmord, Mord und dessen Vermissungsform, dem Krieg!“ (PERLS, Gestalttherapie. Wiederbelebung 191 [wie Anm. 35].)

<sup>46</sup> So z. B. PETZOLD, HILARION G.: Aggression. Perspektiven Integrativer Therapie – Impulse zu Diskursen. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 01/2003, [www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Aggression-Polyloge-05-2003.pdf](http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Petzold-Aggression-Polyloge-05-2003.pdf) (28.07.2017).

<sup>47</sup> So schon im Titel des Buches von STAEMMLER, FRANK-M./MERTEN, ROLF (Hg.): Aggression, Selbstbehauptung, Zivilcourage. Zwischen Destruktivität und engagierter Menschlichkeit, Bergisch Gladbach 2006.

<sup>48</sup> BLANKERTZ, STEFAN/DOUBRAWA, ERHARD: Stichwort: Aggression, in: DIES.: Lexikon der Gestalttherapie, Wuppertal 2005, 13.

dem gestalttherapeutischen Zusammenhang an dem Wort ‚Aggression‘ in der Umdeutung von Perls und Goodman festzuhalten, weil die Provokation heilsam sein kann.<sup>49</sup> Ich kann dieser Entscheidung gut folgen, da der gestalttherapeutische Aggressionsbegriff eingebettet ist in das Kontaktmodell und durch das Dialogkonzept modifiziert ist.

## 2.2 Aggression und Kontakt

Kontakt ist ein Prozess des Austausches, der sich an der Grenze zwischen dem Organismus und der Außenwelt ereignet.<sup>50</sup> Diesen Kontakt braucht alles Lebendige, um zu leben und zu wachsen („alles, was uns nährt, kommt von außen!“). In der Gestalttherapie steht der Kontaktprozess im Fokus. Ausgehend von den Phasen der Nahrungsaufnahme formulierte Perls einen vierphasigen Kontaktzyklus,<sup>51</sup> aus dem Doubrawa und Blankertz die sechs Stadien der „Gestaltwelle“ entwickeln.<sup>52</sup> Dreitzel hat den verschiedenen Phasen entsprechende Kontaktgefühle zugeordnet.<sup>53</sup> In Aufnahme und Überarbeitung der verschiedenen Modelle arbeite ich mit folgender Tabelle:

Stadium	Aufgabe der Vitalkraft	Erleben	Gefühle
1. Vorkontakt	Körperwahrnehmung, Sinneswahrnehmung	diffuse Unruhe, Verwirrung	Attraktions-, Aversions- und Hemmungsgefühle: Neugier, Ekel, Angst, Scham
2. Kontaktaufnahme mit sich selbst	Wahrnehmung des eigenen Bedürfnisses	Hunger: „Was brauche ich?“	Lust, Angst
3. Kontaktaufnahme mit der Umwelt	Sinneswahrnehmung	suchen: „Wo ist etwas Essbares?“	Appetenz-Gefühle (hin zu): Interesse, Lust; oder Aversions-Gefühle (weg von): Angst, Ärger, Ekel
4. voller Kontakt	dentale Aggression	zugreifen, beißen, kauen	Aggressive Gefühle: warme Wut, Lust
5. Übergang	Assimilation, Integration	verschmelzen, verdauen	Zustandsgefühle: Liebe, Freude, Trauer
6. Nachkontakt	Befriedigung, Sättigung	ruhen	Würdigende Gefühle: Dankbarkeit, Schuldgefühle

<sup>49</sup> Ebd.

<sup>50</sup> PERLS u. a., Gestalttherapie. Grundlagen 276 (wie Anm. 35).

<sup>51</sup> A. a. O., Kap. 12 und 13.

<sup>52</sup> Vgl. BLANKERTZ, DOUBRAWA, Lexikon 123 (wie Anm. 49). PERLS hatte zunächst auch einen sechsstufigen Stoffwechsel-Zyklus beschrieben; vgl. PERLS, Das Ich 55.84 (wie Anm. 37).

<sup>53</sup> Vgl. DREITZEL, HANS PETER: Reflexive Sinnlichkeit. Mensch, Umwelt, Gestalttherapie, Köln 1992.

Die einzelnen Phasen des Kontaktes werden deshalb so genau angeschaut, weil damit klarer wird, an welchem Punkt der Kontakt abgebrochen oder unterdrückt wird, wo Kontaktstörungen auftreten, wo Gefühle signalisieren, in welcher Phase sich jemand emotional befindet.

Für den Kontakt braucht es Aggression als Energie für das Wahrnehmen, Herangehen, Hinausgreifen, Zugreifen, Zubeißen, Kauen und Verdauen. Dabei ist der Energielevel verschieden. Beim vollen Kontakt ist er am höchsten. Perls beschäftigte die Frage, auf welche Weise in welcher Phase Menschen ihre Aggression hemmen und so Kontakt vermeiden. Unter Aufnahme einiger psychoanalytischer „Abwehrmechanismen“ untersucht Perls Kontaktstörungen bzw. Vermeidungsmechanismen. Nach Perls werden aber nicht innerpsychische Triebkonflikte, sondern der Kontakt mit dem eigenen Bedürfnis bzw. mit dem Umfeld vermieden. So wird die Aggression gehemmt.<sup>54</sup>

Aggressionshemmungen zu überwinden, neue Lebendigkeit zu spüren, ist deshalb ein Ziel gestalttherapeutischer Arbeit. Wenn dies auch im zwischenmenschlichen Miteinander geschehen soll, braucht es eine dialogische Modifizierung und Ergänzung des Aggressionskonzeptes.<sup>55</sup>

### 2.3 Aggression und Beziehung

Diese Ergänzung findet sich im Dialog-Verständnis des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber, den Fritz und vor allem Lore Perls schon 1926 in Frankfurt kennengelernt hatten. In den Werken von Fritz Perls ist von Buber nicht explizit die Rede. Perls betont vielmehr die Autonomie und die Abgrenzung als Gegenpol zur Konfluenz.<sup>56</sup> Es war vor allem Lore Perls, die das Bubersche Konzept des Dialogischen in die Gestalttherapie einbrachte und beides miteinander verband:

<sup>54</sup> Die Gestalttherapie kennt und arbeitet mit folgenden Kontaktstörungen:

- Projektion: (Unangenehmes, Abgelehntes) übertragen, unterstellen;
- Introjektion: schlucken und einlagern statt prüfen, kauen und verdauen, z. B. Regeln und Normen: das eingelagerte Introjekt bleibt ein Fremdkörper;
- Konfluenz: verschmelzen, Grenzen verwischen: eigene Bedürfnisse werden nicht mehr deutlich;
- Retrofektion: den Impuls auf sich selbst zurückwenden, sich selbst befriedigen, „streicheln“, belohnen oder bestrafen;
- Deflektion: flüchten, ablenken, wegwenden, sich „gefühllos“ machen, z. B. durch Müdigkeit;
- Egotismus: sich nicht einlassen, sich um sich selbst drehen.

<sup>55</sup> Vgl. BOECKH, ALBRECHT: Gestalt, Aggression und Selbstverwirklichung: GESTALT THERAPIE-Forum für Gestaltperspektiven 29 (2015), 25-34.

<sup>56</sup> „Ich bin ich und Du bist Du“ ist Leitsatz im berühmt-berüchtigten „Gestaltgebet“ von Fritz Perls, das sich in unterschiedlichen Formulierungen findet, u. a. in PERLS, FREDERICK S.: Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart 1974, 13, oder in PERLS, FRITZ: Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle, Stuttgart 1976, 163.

„Was Buber ‚Begegnung‘ nannte, nennen wir ‚Kontakt‘, d.h. die Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit den anderen als den anderen.“<sup>57</sup> Nach Buber ist der Mensch existentiell angewiesen auf ein menschliches Gegenüber. Bei ihm wird die humanistische Idee vom Ich, das wird („Selbstverwirklichung“), aufgegriffen und zum Anderen hin geweitet. Selbstverwirklichung des Ich schließt nicht nur die Beziehung zum Du mit ein, sondern konstituiert sich mit ihr. „Das Ich wird am Du“. Buber betont beides, die „Anderheit“ und die Bezogenheit jedes Menschen, die „Urdistanz“ und das „in-Beziehung-treten“. Es gibt nach Buber zwei Grundarten von Beziehungen: die „Ich-Du-Beziehung“, das Erleben einer unmittelbaren Gegenseitigkeit und Gegenwärtigkeit zwischen Subjekt und Subjekt, und die „Ich-Es-Beziehung“, eine funktionale, zweckorientierte, beobachtende Beziehung zwischen einem Subjekt und einem (so angesehenen) Objekt. Der Mensch braucht beide Arten. „Ich-Es“ hilft, die Welt zu ordnen. Aber ohne „Ich-Du“ vertrocknet das Leben. Die „Ich-Du-Beziehungen“ kann der Mensch nicht machen. Doch er kann sich dafür bereithalten. Dazu gehört es, den anderen anders sein zu lassen.<sup>58</sup>

Positive Aggression zeigt sich im Zwischenmenschlichen durch klares Mitteilen, nicht durch „Beißen und Fressen“, wie es ein isolierter-biologischer Kurzschluss und sicherlich manche Auswüchse des Ausagierens in den Anfangsjahren der Gestalttherapie („Drücke aus, was Du zurückhältst. Tue anderen an, was sie Dir antun!“) es nahelegen könnten.

Auch zwischenmenschlichen Kontakt gibt es nur an der Grenze, an der Grenze zwischen Ich und Du, also durch Respekt, Würde und Klarheit. Nur bei einem klaren Ich und einem klaren Du ist wirkliche Begegnung möglich: „Ich bin ich!“ – „Das sind meine Wünsche, Interessen, Empfindungen, Ängste etc.“, „Du bist du!“ – „Das sind deine Wünsche, Interessen, Empfindungen, Ängste etc.“.

Das heißt für die Begegnung, die für alle Beteiligten während sein soll, sich selbst mit seinem Erleben, aber auch den Anderen mit dessen Erleben ernstnehmen, aber beide nicht absolut setzen, Grenzen respektieren - und behutsam erweitern! So können beide bei sich selbst bleiben, Verantwortung für die eigene „Zutat“ im Gespräch wahrnehmen und genauso in Kontakt treten und kraftvolle Lebendigkeit spüren.<sup>59</sup>

<sup>57</sup> PERLS, LAURA: Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen, hg. von SRECKOVIC, MILAN, Köln 1989, 179.

<sup>58</sup> Vgl. dazu BUBER, MARTIN: Das dialogische Prinzip (Sammelband u. a. mit „Ich und Du“), Darmstadt, 1984; BUBER, MARTIN: Urdistanz und Beziehung, Heidelberg 1951; sowie STAEMMLER, FRANK-M.: Die Kraft der Beziehung. Was eine Gestalttherapie in Bewegung hält, in: DOUBRAWA, ERHARDT/STAEMMLER, FRANK-M. (Hg.): Heilende Beziehung. Dialogische Gestalttherapie, Wuppertal 2003, 125-135.

<sup>59</sup> Ein schönes Beispiel für solche Klarheit, auch wenn sie zunächst einigen unklar war, erzählt ERVING POLSTER, einer der Schüler von Perls: „Einmal fragte er mich in einem Workshop während der Pause, warum ich so still sei. Ich sagte ihm, ich sei ängstlich. Er meinte, er wisse, wie das sei; er selbst sei bis vor ein paar Jahren so schüchtern gewesen, dass er in der Öffent-

Gestalttherapie ist eine Therapieform. Sie versteht sich aber umfassend als Arbeit am Menschsein. Von daher ist sie auch für andere Kontexte, in denen es um Kontakt, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung geht, geeignet. Ihr Aggressionskonzept, das am Hunger und damit der Bedürftigkeit ansetzt, kann dazu beitragen, nicht nur auf die kräftigen Ausdrucksformen zu achten, sondern auch auf die kleinen Bewegungen, bei denen Menschen vielleicht noch zaghaft ins Leben greifen. Gestalttherapie ist eine säkulare Lebenshaltung, aber sie ist mit ihrer Orientierung an Wahrnehmung und Kontakt offen für Begegnungen. Sie strebt nach nährenden „Ich-Du-Beziehungen“. Sie versucht, die „Ich-Es-Beziehung“ im Kontakt zu minimieren. Und lässt sich von Buber auch an das „ewige Du“ weisen.

### 3 Aggression und Liebe – Eine abschließende Besinnung auf einige biblisch-theologische Aspekte

Wenn ich zum Abschluss mit diesem positiven Aggressionsverständnis, des Hungers, der Vitalkraft und der Lebendigkeit auf biblisch-theologische Spurensuche gehe, stoße ich auf die Sehnsucht nach dem lebendigen Gott: „Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott.“ (Ps 42, 3a)

#### Der Mensch als Erdling und dürstende Kehle

Im biblischen Hebräisch haben theologisch-geistliche Begriffe oft einen sehr materiell-irdischen Bezug. Nach Genesis 2,7 erschafft Gott vom Erdboden, der *adamah*, den Adam, den Erdling, als „lebendige Seele“. Der hebräische Begriff für Seele, *näfäsch*, verweist auch auf die Kehle, den Rachen, als das Organ der Bedürftigkeit. Der Mensch ist von Gott erschaffen als eine „lebendige Kehle“, also ein bedürftiges Wesen. Deshalb braucht und sucht jeder Mensch, was ihn „nährt“. Das Wie, den Prozess und die Hemmnisse, zu beschreiben, kann Gestalttherapie helfen. Was Menschen nährt, den Inhalt, will der Glaube beantworten: „Unruhig ist meine Seele, bis sie Ruhe findet in dir“, schreibt Augustin.

---

lichkeit kein Wort herausbrachte, wenn er nicht ablesen konnte. Ich war erstaunt und fühlte mich durch seine Offenheit bereichert. Später in der Gruppe nannte er mich den Störenfried, weil ich nichts sagen wollte, was den Prozess in irgendeiner Weise stören könnte. Er ermutigte mich, zu stören, wann immer es mir in den Sinn kam, und ich probierte es. Ich ließ meinen Assoziationen freien Lauf und kommentierte das ganze Geschehen, bis er schließlich mit mir böse wurde. ‚Aber du hast ihm doch gesagt, dass er stören soll‘, meinte jemand aus der Gruppe. Fritz antwortete: ‚Ja, aber ich habe ihm nicht gesagt, dass es mir gefallen würde.‘“ (POLSTER, ERVING: Von Zigeunern geraubt. Persönliche Erfahrungen mit der Gestalttherapie, in: Gestaltkritik 1/1998, wieder abgedruckt in: Gestaltkritik 1/2009, [http://www.gestalt.de/polster\\_erving\\_zigeuner.html](http://www.gestalt.de/polster_erving_zigeuner.html) (03.08.2017)).

## Bei dem lebendigen Gott liegt die Kraftquelle

In den verschiedenen Phasen der biblischen Geschichte erweist sich Gott als der Lebendige: in der Urgeschichte als derjenige, der Leben erschafft und hervorruft, der sich die Freude am Leben auch durch die Bosheit der Menschen nicht dauerhaft nehmen lässt (Gen 8+9); in der Geschichte Israels als derjenige, der das Leben, sich selbst und die Seinen schützt und verteidigt (Jos 3, 10f); und in Jesus Christus als derjenige, der den Kontakt mit der Sünde eingeht und im „Aufstand des Auferstandenen“ (Krist) den Tod und die Sünde überwindet.

## Aggression und Liebe in Gott

Gott selbst ist Liebe (1Joh 4, 8.16). Liebe stiftet Beziehung. Wie tut sie das? Mit Aggression als Vitalkraft, zur kräftigen und lebendigen Zuwendung in Empathie und Konfrontation, nicht den Konflikt suchend, aber auch nicht scheuend. Das ist Ausdruck von Liebe. Deshalb ist Aggression nicht das Gegenteil von Liebe. Das ist die Sünde. Gegen sie richtet sich Gottes vernichtende Aggression, sein „heiliger Zorn“.

## Liebe als die Kraft zum Sein

Die Aggression als Vitalkraft und Lebendigkeit korrespondiert mit Paul Tillichs<sup>60</sup> philosophisch-theologischem Verständnis von „the power of being“ in seiner Schrift „Liebe, Macht, Gerechtigkeit“.<sup>61</sup> Diese „power“ ist bei Tillich die Kraft zur Selbstrealisierung, zur Selbstbehauptung alles Seienden, und damit Ausdruck der Liebe.<sup>62</sup> Sie gebraucht auch Gewalt („force“), um sich gegen die Drohung des Nichtseins zu behaupten, ist aber nicht mit dieser identisch. Vielmehr ist Liebe Grund und Ziel der Kraft zum Sein. Liebe zielt nach Tillich auf die Vereinigung dessen, was getrennt ist, und damit auf die Überwindung der Sünde als Entfremdung.

## Der Mensch als Gestalter und Empfangender

Aggression ist als „power of being“ Bestandteil der Geschöpflichkeit des Menschen. Sie ist unverzichtbar, damit Gerechtigkeit in Liebe realisiert werden kann. Der zweite Auftrag Gottes, der an den Menschen ergeht, ist nach Genesis 1, 28,

<sup>60</sup> Vgl. zur Bedeutung von PAUL TILlich für die Gestalttherapie: BÜCHNER, CARLO: Die verlorene Dimension – eine ungeschlossene Gestalt? Paul Tillichs Herausforderung an Therapie und Seelsorge, in: MERTEN, ROLF u. a. (Hg.), Auf der Suche nach der verlorenen Dimension. Spiritualität in Therapie – Pädagogik – Seelsorge. Dokumentation der Münchener Gestalt-Tage 1994, Eurasburg 1994, 268-281.

<sup>61</sup> Im amerikanischen Original: Love, Power and Justice, London 1954.

<sup>62</sup> Vgl. dazu die Ausführungen bei KLESSMANN, Ärger 73-78 (wie Anm. 4).

die Erde in Besitz und Fürsorge zu nehmen (hebr.: *kabasch*) und über die Lebewesen als Hüter zu herrschen (hebr.: *radah*). Der Mensch als Beziehungswesen braucht Kraft und Aggression, um Beziehungen herstellen und lebendig halten zu können. Und zugleich kann er sie nicht machen. Da, wo Beziehungen gelingen und heilen, wo durch Beziehungen Heilsames geschieht, da kann er das nur dankbar empfangen und in neuer Perspektive den Autonomie-Leitsatz von Perls (s. Anm. 56) mit der Einsicht von Paulus (1Kor 15, 10) umformulieren: „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin – und Du, was Du bist“.

### Summary

Aggression is an important subject of pastoral psychology. In general discourse, as well as in Christian traditions, aggression has negative connotations. However, aggression may also be understood as a positive or ambivalent vital force. In the conception of aggression in gestalt therapy it is basically viewed in a positive manner. Aggression is not necessarily and exclusively linked with aversive emotions such as resentment and anger, but also with zest, joy of living and curiosity, and is therefore indispensable. From the sequence of events during the consumption of food, positive evaluations of aggression are deduced. In the works of Martin Buber and in the Bible itself we can find approaches that are compatible with such a view.

*Pastor Jens Mankel* (BFeG), Referent für Seelsorge und Psychologie an der Evangelisch-Freikirchlichen Akademie Elstal, Gestalttherapeut DVG, Luisenstraße 3, 50321 Brühl; E-Mail: [jens@mankel.de](mailto:jens@mankel.de)