

# „Was lange gärt, wird endlich Wut“: Vom Mehrwert der Aggression in Coaching und Beratung

**Zusammenfassung:** Wie können aggressive Impulse in der Beratung konstruktiv genutzt werden? Mit dieser Leitfrage werden in meinem Artikel, der eine Zusammenfassung meines Vortrags beim GwG-Jahreskongress darstellt, die elementaren Funktionen von Aggression und deren unterschiedliche Ausdrucksformen aufgeführt. Die möglichen Folgen der Unterdrückung von aggressiven Impulsen werden aus zwei Perspektiven betrachtet: wie der Klient in der Beratung agieren könnte und wie der Berater aggressive Impulse verstehen und entwicklungsfördernd bearbeiten kann. Die Hypothese lautet: Das Erkennen und Klären des Wutgefühls ist Entwicklungschance – für die Klientin und für die Beraterin.

## Einleitung

Wut gehört zu den Basisemotionen und ist somit integraler Bestandteil der menschlichen Psyche. Das Gefühl „Wut“, der „Ärger über ...“ als „aggressive Handlung“ „rauszulassen“ und damit weniger Wut empfinden zu können: Dies alles ist daher zu kurz gedacht (vgl. Nolting, 2014, S. 179 f.). Es hat einen ähnlichen Effekt wie Lösungen und Ratschläge in Coaching und Beratung: Es entlastet vielleicht kurzfristig, ist aber symptomorientiert.

Beobachtet man einen hungrigen Säugling, wird deutlich, dass „Wut zeigen“ zur basalen Überlebensstrategie des Menschen gehört. Der Säugling ist angewiesen auf externe Regulation seiner (emotionalen) Spannungszustände und es ist unschwer zu überhören, dass schon das kleine Wesen seine Bedürfnisse unter hochenergetischem Verhalten kenntlich machen kann (vgl. Franz, 2017, S. 15 ff.). Im Verlauf der Entwicklung werden jedoch Aggression und Wut häufig negativ belegt: Das Kind ist lieb oder böse, wenn es nicht schreit oder schreit. Umgekehrt wird später die Mutter als „böse“ bezeichnet, wenn sie nicht für eine Bedürfnisbefriedigung sorgt, anstatt festzustellen „Ich fühle mich schlecht.“ So ist das Urteil des Kindes über seine Mutter schon früh mit der Erfüllung oder dem Versagen seiner Wünsche gekoppelt. Diese Urteile werden als Erfahrungen im Körper gespeichert und der Organismus beantwortet später die spezifische Situation – obwohl „lieb“ und „böse“ ursprünglich auf eine emotionale Reaktion zurückgehen, bzw. auf die Nichterfüllung eines Bedürfnisses. Die Folge ist, dass emotionale Reaktionen ausgeschlossen, verdrängt werden, sobald jemand als lieb oder böse wahrgenommen wird. (vgl. Perls, 1978; vgl. Rogers, z. B. 2009).

## Ausdruckformen der Wut

Wenngleich Wut also ein elementares Gefühl ist, wird es als sekundäres Phänomen aufgefasst (vgl. Keil W.W. & Stumm G., 2002). Denn es zeigt das Vorhandensein von anderen Bedürfnis-

sen an, die in dem Moment frustriert werden. Durch biografische Erfahrungen geprägt, entsteht so eine höchst individuelle Bandbreite von „Wutarten“, die nach vier Kriterien eingeteilt werden kann (vgl. Nolting, 2014, Tabelle 1):

Explodieren	Selbstbestrafung	Verheimlichen	Somatisieren
Handgreifliche und verbale Gewaltanwendung	Selbstbeschuldigung, Selbsterstörung, gedanklich, verbal, handgreiflich	Ironie, Sarkasmus, Schmallen / Trotz, Schweigen, Sucht	Schwindel, Magenprobleme, Atembeschwerden, u. a.

Tabelle 1: Ausdrucksformen von Wut

Zusammengefasst können Wut und Ärger sich also äußern in direktem, passivem, aktivem oder indirekt aggressivem Verhalten. Dabei kann aggressives Verhalten gegen die eigene Person oder gegen andere Personen gerichtet sein.

Durch die frühe Lebensgeschichte wurden individuelle, überdeckende Strategien entwickelt, als Ersatz für ein spezifisches, enttäuschtes Verlangen. Dazu kommt, dass viele Menschen erfahren haben, dass „wütend sein“ nicht „erlaubt“ ist. Diese Bewertung wirkt noch in der Gegenwart. Daher kann es heute sein, dass die Wut projiziert und so in Passivität umgekehrt wird, oder sich gegen die eigene Person wendet (Perls, 1978, S. 209). Wird Wut in der Beratung gezeigt, macht dies somit auch die Priorität der Frage deutlich, welche Person damit gemeint ist. Denn Aggression wird in der gegenwärtigen Beziehung nur ausgelöst – gerichtet ist sie auf Erfahrungen / auf Personen aus der Vergangenheit (vgl. bspw. Rogers, 1976). Deshalb ist das „Hier-und-Jetzt“ so bedeutend: Eine „Wut enthaltende“ Begegnung in der Beratung impliziert eine Konfrontation mit unerfüllten Bedürfnissen. Und gerade darin liegt ein Mehrwert, denn: „Im Widerstand anderer entdeckt sich das Individuum selbst“ (Rogers & Schmid, 2004, S.106).

Das Ziel einer „Wut-Entwicklung“ ist daher nicht, das Wutgefühl zu beseitigen, sondern dieses flexibel handhaben zu können – sodass eine Person in solchen Situationen aggressiv sein kann, in denen Aggression tatsächlich angebracht ist und sich nicht in die Aggression flüchtet, also nicht mit Wut reagieren muss „wie ein kleines Kind, das sich schlecht fühlt“, sondern über die gerade wahrgenommene Missachtung ihres Bedürfnisses in dem Moment reden kann. Diese „Impulskontrolle“ kann durch ein „inneres Abwägen“ von Bedürfnissen und der Entdeckung von förderlichen Verhaltensweisen gelingen (vgl. Rogers, 1976, S.193 ff.). Doch dazu müssten der Person ihre Bedürfnisse bewusst werden: solche, die befriedigt, und solche, die missachtet werden. Im personenzentrierten Coaching sollte daher im Hier-und-Jetzt geklärt

werden können: Wofür steht die Wut? Wie erfährt und erlebt sich der Klient mit seiner Wut und welche Bedeutung hat diese für ihn?

Um auf dieser Spur zu bleiben, kann den Erfahrungen nachgegangen werden, die der „Organismus vor dem Bewusstsein leugnet, die demzufolge nicht symbolisiert und in die Gestalt der Selbststruktur organisiert werden“ (Rogers 2009a, S.440 ff.) – die jedoch abgespeichert sind. Doch wie oben beschrieben, hatte der Organismus „gute Gründe“, diese Erfahrungen zu verleugnen. Es war psychisch überlebenswichtig, elementare Bedürfnisse, zum Beispiel nach Geborgenheit, nach Autonomie und Selbstentfaltung, nicht zuzulassen.

## Inkongruenz

Durch diese Diskrepanz, zwischen den verinnerlichten Werten und dem Selbstkonzept, der organismischen Erfahrung und der Selbstwahrnehmung, entsteht Inkongruenz (vgl. Speierer, 1994). Und in der Folge des Inkongruenzerlebens kommt es zu Beeinträchtigungen der Handlungs- und Verhaltenskompetenz. Diese kann sich beispielsweise in aggressiven Handlungen zeigen. Den Klienten zu vermehrter Kongruenz zu befähigen, bedeutet in diesem Fall zunächst, dass der Klient – erstens – seine Wut bejahen sollte und – zweitens – dass er sich der Frage stellen will, welche Bedürfnisse enttäuscht werden.

Dies im Coaching oder in der Beratung aufzugreifen, hat zur Voraussetzung, dass die Klienten diese Spannung auch mindestens leicht wahrnehmen, der eigenen Person als zugehörig empfinden sollten und die Ursache nicht ausschließlich nach außen verorten. Das setzt wiederum voraus, dass sich Klienten selbst explorieren können, einen, mindestens geringen, Zugang zu ihren Gefühlen haben: Die Spannung in Form von Angst und Bedrohung (des Selbstkonzeptes) sollte mindestens latent wahrgenommen werden. Hingegen kann durch die Unkontrollierbarkeit der „Überschwemmung der Erfahrungsmacht“ bei anderen Klienten eine starke Verletzlichkeit im Vordergrund stehen, die die Selbstexploration blockiert. (vgl. Rogers, 2009a, S. 440 ff.).

Bei dieser zweiten Gruppe der Klienten ist dadurch die Änderungsbereitschaft eher gering ausgeprägt, da das eigene Verhalten als notwendig und sinnvoll der eigenen Person zugehörig erlebt wird: Was die Person erfährt und wie sie sich verhält, entzieht sich ihrem Bewusstsein. Die am Selbst orientierten Bewertungen können sich dann durchsetzen, Erfahrungen werden abgewehrt (vgl. Eckert et al., 2012; Stumm & Keil, 2018). Für die eigene Wut kann dann nur ein äußeres Umfeld verantwortlich gemacht werden.

## Wut ist Energie

Doch führt die Spannung der Inkongruenz in beiden Fällen irgendwann zum Ausbruch – die Wut entlädt sich in aggressiven Handlungen. Wenn alte Erfahrungen im „Hier-und-Jetzt“ ak-

tiviert wurden und das Nervensystem auf „Bedrohung“ reagiert, werden biochemische Substanzen in den Blutkreislauf geleitet. Der Blutdruck steigt, es wird vermehrt Energie (Blutzucker, Fette) bereitgestellt und die Schmerztoleranz und die Immunkompetenz erhöhen sich kurzfristig: Der Körper ist „kampfbereit“. Die Wut kann sich dann in Körperreaktionen oder in (subtilen) Verbalisierungen entladen, zum Beispiel in Form von Ironie, Sarkasmus oder abwertenden Äußerungen. Auch absichtliches Missverstehen oder Vergessen gehört dazu: „Oh daran hab´ ich nicht gedacht“, „Das weiß ich nicht (mehr)“ (obwohl die Absprache klar war). Ebenso das Somatisieren: „Ich bekomme gerade Kopfschmerzen“, oder die Selbstabwertung: „Ich in einfach dumm“.

Die sog. „Eskalationsphase“ kann sich also auf sehr unterschiedliche Weise zeigen (vgl. Tabelle 1). Und daher ist es die unverzichtbare Phase, um die Wut danach aus der aktuellen Situation heraus reflektieren zu können. Die implizite Leitfrage heißt dann: Wofür nutzt die Klientin die Energie – ihre eingesetzte körperliche, seelische, geistige Kraft - die sich gerade gezeigt hat? Investiert sie sie für die Selbstkonzept-Erhaltung oder für die Selbst-Entwicklung. Nur letztere enthält eine Integration von neuen Perspektiven, Wachstum und Potenzialentfaltung. Doch kann der Ärger des Klienten nicht nur auf seinen biografischen Erfahrungen gründen. Auch der personzentrierte Berater kann ein Wutgefühl bewirken, das primär durch die aktuelle Beratungssituation ausgelöst wird.

## „Quellen der Wut“

So können „Quellen der Wut“ auch von der Beraterin unbewusst provoziert werden: Sie kann die Klientin mit bestimmten ihrer Eigenarten ärgerlich machen. Daher kann auch auf fünf „Wutquellen“ geschaut werden, die vom Berater ausgehen:

### 1. Angebot ist nicht klar:

Eine Klientin, die beispielsweise eine Karriereberatung möchte, die jedoch „nur“ ein personzentriertes Beziehungsangebot bekommt, kann darüber ärgerlich werden, wenn der Berater die Prozess- und Beziehungsarbeit, das Anregen der Selbstexploration zu sehr in den Vordergrund stellt. So können Erwartungen und Angebot aneinander vorbeigehen: Die Klientin fragt nach faktischer Unterstützung, die (implizit) ignoriert oder zur Seite geschoben wird. Hier muss überprüft werden: Gibt es ein Passungsverhältnis zwischen Angebot und Nachfrage oder sollte die Klientin weiter verwiesen werden (vgl. Sander & Ziebertz, 2010)?

### 2. Unklare Grenzen:

Ärger kann auch dadurch beim Klienten ausgelöst werden, dass es eine „plötzliche“ Änderung des Beratungsverständnisses gibt. Zum Beispiel wenn eine Rahmenbedingung nicht klar kommuniziert wurde und die Nichteinhaltung durch den Klienten die Beraterin nun irritiert, sie diese jedoch nicht deutlich einfordert. Wenn Grenzen vom Klienten übertreten werden, können „sich Zuneigung und der Wunsch zu helfen, in Widerwillen und Ab-

lehnung“ verwandeln. Denn jedes Beratungsangebot hat Grenzen und Rahmenbedingungen. Wie klar werden diese bei Bedarf direkt und unmissverständlich benannt? (vgl. Rogers 1985, S.92 f.).

### 3. Reaktive oder sekundäre Inkongruenz:

Die Klientin erlebt die gleichen (ablehnenden) Reaktionen wie in ihrem Umfeld: Der Berater unterliegt dem Gegenübertragungsgefühl. Zum Beispiel wenn der Berater als Reaktion auf zu geringe Selbstexploration Langeweile spürt, in Aktionismus verfällt oder auf einen Zusammenhang insistiert. Dann ist zu prüfen: Kann die Klientin in ihrem inneren Bezugsrahmen bedingungslos positiv angenommen werden? Die Chance ist, dem Gegenübertragungsgefühl bewusst zu werden und daraus entstehende Verstehenshypothesen, über das vermutete Erleben der Klientin mit ihr zu nutzen (vgl. Keil & Stumm, 2018, S. 329 ff.).

### 4. Übertragung und Projektion des Beraters:

Die Klientin fühlt sich von den Interventionen des Coachs unverstanden, sie erscheinen nicht zu ihr passend. Auch der Coach ist nicht frei von Übertragung und Projektionen. Kongruenz, sich „als Person zu zeigen, die man tatsächlich in der Beziehung ist“ (Schmid 1989, S. 122) ist die schwierigste Bedingung und gleichzeitig professionelle Kompetenz, die stets erweitert werden kann. Offen zu sein für die eigenen Erfahrungen, die im Hier-und-Jetzt gemacht werden, und im Nachgang danach forschen, wer eigentlich gemeint war – das ist hier primär die Entwicklungschance für den Coach.

### 5. Selbsteinbringung:

Warum erzählt die Beraterin mir das jetzt? Was hat das mit mir zu tun? Derartige Fragen, die nicht beantwortet werden können, können ärgerlich machen: Die „Selbsteinbringung“ der Beraterin setzt dann nicht am inneren Bezugsrahmen des Klienten an, sondern an ihrem eigenen. Daher ist die (implizite) Frage zu stellen: Welches eigene Erleben soll mitgeteilt werden? Aus welchem aktuellen Grund? Hilft es wirklich dem Klienten? Oder sollen eher eigene Meinungen oder Befürchtungen mitgeteilt oder eigene Geltungsbedürfnisse befriedigt werden? Auch wenn ein „Feedback“ vom Klienten gefordert wird, sollten Absicht und Wirkung geprüft werden. Das „Klar-und-da-sein-Sollen“ und doch „Fremd-bleiben-Müssen“ ist in der professionellen Beziehung eine der Voraussetzungen, damit sich der Klient sich selbst erkennen kann.

Psychodynamische Wechselwirkungen sind somit unvermeidlich. Und auch wenn Rogers in einer Analyse dieser Dynamiken kein Phänomen sah, das einer besonderen Betrachtung unterzogen werden muss, hatte er mit Bedacht sechs Bedingungen postuliert (vgl. Rogers, z. B. 2009): Ein Beziehungsangebot ist ein wechselseitiges, dynamisches Angebot. Wertschätzend-empathisch und kongruent zu sein ist nur die eine Seite: die des Beraters. Doch die andere menschliche Seite – die Klientin – ist die entscheidende:

Sie entscheidet darüber, wie das Angebot angenommen wird. Hier liegen das Potenzial und die Entwicklungsmöglichkeiten (vgl. Rogers 1985, S.44 ff.). Denn keine Person ist ohne ihr psychologisches Mitwirken erreichbar – die Klientin muss auch wachsen wollen.

Wenn wir also davon ausgehen, dass der Klient in Inkongruenz kommt, so sollte aus oben erläuterten Zusammenhängen erwünscht sein, dass der Klient seinen ggf. verborgenen Ärger zeigen kann: als Zeichen für verschüttete Bedürfnisse, die in der aktuellen Beziehung Raum haben dürfen, willkommen sind und deshalb bearbeitet werden können. Die Einbeziehung des Wutgefühls bedeutet somit, eine Ausgewogenheit von Beanspruchung und Entscheidungsspielraum am „Rande des Gewahrseins“ zu (be)achten. Dabei sollte dem Klienten verstehbar gemacht werden können, was in ihm vorgeht und welche Resonanzen das auslöst. (vgl. Keil & Stumm, 2018).

## Fazit

Die Reflektion des Wutgefühls ist eine Entwicklungschance und fordert damit von dem Berater nicht nur Kongruenz nach innen, sondern auch explizierte Klarheit nach außen, zum Beispiel indem er Angebote klärt und Grenzen benennt und sich damit auch selbst über seine eigenen Bedürfnisse bewusst wird. Auch über solche Bedürfnisse, die in der beraterischen Beziehung gesucht werden und frustriert bleiben (müssen) – vor allem dann, wenn der Berater ärgerlich auf den Klienten ist oder es zunehmend wird. Dann gilt zu fragen: Wer ist die Wutquelle? Woher kommt der Ärger? Ist der Ärger auf den Klienten adäquat, oder wer ist gemeint?

### Literatur:

- Eckert, J. & Biermann-Ratjen, E.-M. & Höger, D. (Hrsg.): (2012): Gesprächspsychotherapie. Springer Verlag Berlin-Heidelberg  
 Franz, M. (2017): Vom Affekt zu Gefühl und Mitgefühl. In: Führung und Gefühl. Lewkowicz/West-Leuer (Hrsg.) Springer Verlag Berlin-Heidelberg  
 Keil W.W. & Stumm G. (2002): Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie. Springer Verlag, Wien  
 Keil W.W. & Stumm G. (2018): Praxis der Personzentrierten Psychotherapie. Springer Verlag GmbH Deutschland  
 Nolting, H-P. (2014): Lernfall Aggression. Wie sie entsteht – wie sie zu vermindern ist. Rowohlt Verlag, Hamburg  
 Perls, F.S. (1978): Das Ich, der Hunger und die Aggression. Klett-Cotta Nachfolge GmbH Stuttgart  
 Rogers, C.R. (1976): Entwicklung der Persönlichkeit. Klett Verlag  
 Rogers, C.R. (1985): Die nicht direktive Beratung. Fischer Verlag  
 Rogers, C.R. & Schmid, P.F. (2004): Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Matthias-Grünwald Verlag  
 Rogers, C.R. (2009): Eine Theorie der Psychotherapie. Reinhardt Verlag  
 Rogers, C.R. (2009a): Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Fischer Verlag  
 Sander, K. & Ziebertz, T. (2010): Personzentrierte Beratung, Juventa Verlag  
 Schmid, P.F. (1989): Personale Begegnung. Echter Verlag  
 Speierer, G.-W. (1994): Das Differenzielle Inkongruenzmodell. Asanger Verlag, Heidelberg

Christiane Hellwig

Kontakt: c.hellwig@christianehellwig.de