

»ICH VERSTEHE MEINE ARBEIT ALS SPANNUNGSBOGEN!«

Jens Weidner ist Professor für Erziehungswissenschaften und Kriminologie an der Hamburger Hochschule. Er hat ein Anti-Aggressivitäts-Training entwickelt, mit dem Gewalttäter erfolgreich behandelt werden.



CAMPUSSTARS: Als Experte für Aggressionsabbau bei Gewalttätern haben Sie einen eleganten Turnaround vollzogen: Sie bringen Berufstätigen bei, sich »aggressiver« zu verhalten. Wie lässt sich dieses Spannungsverhältnis verkraften?

JENS WEIDNER: Ich verstehe meine Arbeit als Spannungsbogen: Einmal wird Gewalttätigkeit bei Schlägern abgebaut, das andere Mal die positive Aggression bei solchen Menschen gefördert, die sich im Beruf leicht übervorteilen lassen. Die positive Aggression wird genutzt, um gute Ideen gegen Widerstände durchzusetzen, die destruktive Aggression bei Gewalttätern abgebaut. Gemeinwohl und

Opferschutz bleiben also bei beiden Ansätzen gewahrt.

CS: Aggression ist also sowohl in die eine wie auch in die andere Richtung zu beeinflussen? Ist der freie Wille eine Utopie?

JW: Der freie Wille ist keine Utopie. Jeder Mensch – auch der mit einer schwierigen Biografie – kann sein Leben positiv verändern. Aggressionen hat jeder Mensch von Geburt an. Ob diese aggressive Kraft jedoch genutzt wird, um Chef einer Hooligan-Gang zu werden oder Unternehmer, der Arbeitsplätze schafft, das ist eine Frage der Erziehung zum Guten oder Bösen.

CS: Wie ist lang zurückgehal-

tene Aggression wieder zu aktivieren? Um es mit Rilke zu umschreiben: Gibt es überhaupt eine Möglichkeit, den schwarzen Panther, der müden Blickes im Käfig hin und her wandert, zu befreien?

JW: Ja, zurückgehaltene Aggression kann dann aktiviert werden, wenn der Mensch das will! Voraussetzung ist ein Einstellungswandel und die Bereitschaft sich einzugestehen: Ich will mich ändern, ich will bissiger werden.

CS: Wer braucht ein solches »Aggressionstraining« und welchen Nutzen bringt es?

JW: Wir sprechen lieber von »Seminaren zur Förderung der Durchsetzungsstärke«, weil



2005 · 197 Seiten · € 19,90

das weniger martialisch klingt. Gebraucht werden diese Trainings von Menschen, die glauben, ihre qualitativ gute Arbeit reiche aus, um beruflich weiterzukommen. Und sie sind nützlich für alle, die wenig Gespür oder Interesse für Machtspiele haben und in Zukunft – bildlich gesprochen – zumindest »das Glitschen spüren wollen, wenn sie über den Tisch gezogen werden«. Wer Machtspiele durchschaut, wird weniger leicht übervorteilt.

CS: Gibt es eine Möglichkeit, dem eigenen Aggressionspotenzial auf die Spur zu kommen?

JW: Ja, neben komplexen psychologischen Aggressionstests gibt es in meinem Buch »Die Peperoni-Strategie« den »Peperoni-Test«. Er bietet die Möglichkeit, das eigene Bisspotenzial zu ermitteln. So lässt sich berufsbezogen der persönliche Schärfegrad analysieren: von »gnadenlos scharf« (Machtvampir) bis »unscharf« (zu gut für diese Welt). Eine hilfreiche Orientierung, bei

der meine Lieblingskategorie lautet »bissig, aggressiv, aber mit Herz!«

CS: Kann ich mit Hilfe der »Peperoni-Strategie« Veränderungen im Aggressionsverhalten selbst antrainieren oder bedarf es einer Coach-Anleitung?

JW: Für eine Verschärfung des beruflichen Alltags bedarf es zunächst keines Coachs, denn »Die Peperoni-Strategie« ist humorvoll, bissig und vermittelt anschaulich das nötige Denken, um lustvoll NEIN zu sagen, in Stresssituationen schlagfertig zu reagieren und berufliche Fallen zu durchschauen. Coaching kann dann das Feintuning leisten.

CS: Ist die natürliche Aggression bei beiden Geschlechtern gleich stark vorhanden?

JW: Ja, sie äußert sich nur unterschiedlich: Gewalttaten sind primär männlich besetzt, Autoaggression wie Essstörungen primär weiblich. Hier wäre es wunderbar, wenn die Geschlechter voneinander lernen könnten: Die Männer würden ausgeglichener und weniger kriegerisch werden und die Frauen würden ihre aggressive Energie nicht mehr gegen sich selber wenden, sondern für ihre guten Ideen nutzen – auch gegen Widerstände!

CS: Kann Ihr Peperoni-Training auch für das private Umfeld genutzt werden, z.B. in Familie und Partnerschaft?

JW: Grundsätzlich gilt: Die Durchsetzungsstrategien, die im Berufsleben Erfolg versprechend sind, sind im Privaten kontraindiziert. Im Job gilt es klar, schnell, leistungsbereit und punktgenau bissig zu sein. Im Privaten zählt ein langer Atem, Geduld, Verständnis und Einfühlsamkeit – auch auf Kosten von Zielen. Viele Berufstätige sehen das nicht und verhalten sich zu Hause genau wie in der Firma. Ein Fehler! Die Fähigkeit, »zweigleisig« zu fahren und sich »umzupolen«, ist daher unerlässlich.

CS: Wie verhält es sich mit Ihrem persönlichen Aggressionsverhalten? Ist es so wie beim Zauberlehrling: »Die Geister, die ich rief, werd' ich nun nicht mehr los«, oder behält der Meister immer die Kontrolle?

JW: Ich würde mich in Stresssituationen schon eher als cool bezeichnen. Aggressiv werde ich nur, wenn ich herausgefordert werde. Da schlage ich früher oder später verbal zurück.

Das Interview führte
Brigitte Hort.