



Wenn Wut, Wehr und Trotz sich vereinen: der Zustand der Aggressivität

## Aggressivität

Wortdefinition: lat: aggredere, deutsch: angreifen. Die Aggressivität ist ein Zustand, in der Folge dieses Zustandes kann es zur sogenannten Aggression kommen, die eine angreifende Handlung ausübt.

Neben Gefühlen gibt es nach der Gefühlslehre der *Schamanismus Therapie* auch Zustände, in denen sich verschiedene Gefühle in speziellen Ordnungen vereinen. Im Beispiel der Aggressivität können mehrere Gefühle beteiligt sein: Wut, Enttäuschung, Unrechtsempfinden, Wehr, Angst, Trotz und natürlich verletzter Stolz.

Das Erstaunliche ist: die Aggressivität richtet sich immer gegen Artgenossen, ob bei Tier oder Mensch. Vielleicht ist die Wortherkunft nicht nur im lat. *gredere* (schreiten), sondern auch im lat. *grex*, der „Herde“ zu suchen. Das macht in der Anwesenheit des Trotzes auch Sinn: die Bereitschaft des Opfers der Zugehörigkeit kann man oft als Bestandteil einer Aggressivität wahrnehmen.



Viele Menschen haben ein instinktives Gespür für die Aggressivität und beginnen sehr schnell, sich von einem aggressiven Menschen zu entfernen, selbst wenn er oder sie sich noch nicht klar aggressiv gezeigt hat. Diese Wirkung auf andere lässt auf seine Ursachen schliessen. In vielen Fällen kann *Trotz* ein Weg sein, weiter in das Thema einzusteigen. Kommt es zur Aggression, ob in kleinen spitzen Äusserungen oder lautstark, kann der Trotz zuweilen herausgespürt werden. Das führt dazu, dass man sich abwendet.

## Begegnung mit aggressiven Menschen

Man kann eine gewisse Zeit lang einen Konsens mit einem aggressiven Menschen leben, um das Verhalten weiter zu beobachten. Diese Verbindung mit der Aggressivität erfolgt über eine Art Verständnis für die Situation eines Aggressors. Aber irgendwann muss sich die Zeit finden, das Thema anzugehen. Die Schwierigkeiten der liegen aber auf eigener Seite: das stete darauf achten, dass die Aggressivität ruhig gehalten werden konnte, führt innerlich zu einer emotionalen Abwendung. Mit dieser muss man sich befassen: diese Abwendung ist nur die Wirkung des Verhaltens, welches womöglich auf ganz anderen Dinge, wie z.B. verletztem Stolz basiert. Dieser Stolz kann durch ein Machtgehabe kompensiert werden. Ist man in einer Gruppe mit einem aggressiven Menschen, kommt erschwerend dazu, dass man vielleicht beobachten konnte, wie sich andere bereits abgewendet haben. Sie werten die Aggressivität natürlich als „Angriffe“. Auch diese Wertungen sind aber nur eigene Folgen. All diese Gefühle dürfen bei einem selbst erst angeschaut werden, um in eine hilfreiche Grundstimmung kommen zu können.

## Wege aus der Aggression

Es gibt sicher viele Wege, diesen Zustand nach und nach zu verlassen, hier ein paar Gedanken:

- **Ursache Macht**  
Muss die Erlangung einer Machtposition mittels Aggression durchgesetzt werden, besteht die Möglichkeit, dass diese Macht eigentlich gar nicht gewollt ist.
- **Verletzter Stolz**  
Der verletzte Stolz ist ein eigenes Thema für sich. Schnell landet man hier auch in der Kindheit und in späteren sozialem Gebärdn
- **Pflicht-Erfüllung / Burnout**  
Auferlegte Pflicht kann als zu viel empfunden werden. Nie zu genügen, kann schlummernde Aggressivität fördern.

Die Individualität ist nicht zu vergessen: man muss in die Geschichten eintauchen.

## Die Schule für Schamanismus Therapie

In der *Schamanenstube* finden sich Menschen mit Tiefe ein, die mehr erreichen möchten: wir lassen uns mit schamanischen Reisen und Ritualen auf therapeutischer Ethik auf die Tiefen des Unterbewusstseins ein und erhöhen die Lebensqualität Schritt für Schritt. Der Einstieg beginnt mit dem

### » Krafttier Schnupperkurs

in einer Gruppe aus Menschen mit Tiefgang, Ernst und Lebens-Motivation.

## Zum Thema

- [Gestaute Wut](#)  
Soziale Kompetenz und innerlich gestaute Wut

## Nächste Kurse

- 02.04.2016  
[Info Visionssuche](#)  
Informationsveranstaltung zu den Visionssuchen 2016 in Graubünden: die Vorbereitungen und die Ausrüstung.
- 26.03.2016  
**Pietät**  
Heilen mit Gefühlen? Wir zeigen die Grundgefühle, die es ermöglichen können, auch schweren Krankheiten zu begegnen.

## Gratis

- [Der Orakelsee](#)  
Gratis Kartenlegen: verständlich, klar und einfach.
- [Der Wunschbrunnen](#)  
Meditationsgruppe zur Wunscherfüllung: der gratis Wunschbrunnen



Nur SFr. 35.- plus Versand

## Die Halle der Runen-Karten

Das Runen-Set wird Schritt für Schritt erklärt und ermöglicht erfolgreichen Umgang mit den Runen-Karten. Ein gelungenes Set für Anfänger und Fortgeschrittene.

## Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

## Das Schamanenstuben Blatt

### Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an [info@schamanenstube.com](mailto:info@schamanenstube.com) mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

## Impressum

Schamanenstube  
Bachtobelstrasse 6  
9534 Gähwil, Schweiz  
078 769 35 83  
[info@schamanenstube.com](mailto:info@schamanenstube.com)