



Leseprobe

Peter Räfle

Das Ende des Schreckens

Selbstverteidigung in Beruf und Alltag - Eine Anleitung, um sich
erfolgreich zu wehren

ISBN: 978-3-446-42523-1

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-42523-1>

sowie im Buchhandel.

Gute Reise!

Eine Einführung

Liebe Leserin und lieber Leser,
herzlich willkommen zu einer Reise der ganz besonderen Art, einer „Entdeckungsreise“ ins Land der Psychotherapie. Steigen Sie ein und erlauben Sie mir, Sie – zusammen mit dieser kleinen Anleitung als Ihrer „Reiselektüre“ – dabei ein Stück zu begleiten. Das Ziel dieser kleinen Reise ist etwas, das gar nicht so viele besitzen und das doch etwas so Wichtiges für jeden von uns darstellt: Eine Grundfertigkeit also, etwas, was Sie vermutlich schon des Öfteren schmerzlich vermisst haben, nämlich die Fähigkeit, sich gegen Druck und aggressives Verhalten anderer angemessen und erfolgreich zu wehren.

Am Ende dieser kurzen Anleitung werden Sie die dazu notwendigen Mittel zur Verfügung haben, um sich (endlich) besser und erfolgreicher als jemals zuvor gegen Druck, Ärger, Streit und die vielen anderen Gemeinheiten, denen man immer wieder begegnen kann, wehren und behaupten zu können.

Auf dem Weg dahin stelle ich Ihnen einige Menschen vor, mit denen Sie vielleicht manche Gemeinsamkeiten entdecken, und Sie werden möglicherweise Situationen wiedererkennen, die denen ähneln, die Sie vielleicht selbst schon einmal durchlebt haben.

Wenn Sie möchten, werden Sie auch etwas mehr darüber erfahren, wie Druck und Aggressionen in ganz alltäglichen Situationen z. B. im Alltag, am Arbeitsplatz oder in Partnerschaften entstehen und wie Sie solche Situationen rechtzeitig erkennen können.

Danach werden Sie durch ein kleines und sehr einfaches Lernprogramm kommen, mit dem Sie Ihre neue Fähigkeit, sich effektiver zu wehren, trainieren können, eines, mit dem Sie sich bestimmt schnell anfreunden werden (weil es so leicht und einfach ist).

Ihre Fahrt geht damit weiter, dass Sie anderen bei deren positiv und erfolgreich verlaufenen Erfahrungen zuschauen dürfen: wie diese gelernt haben, sich besser zu wehren und sich dadurch zu behaupten.

Kurz vor dem Ende Ihrer Reise haben Sie auch noch die Gelegenheit zu einem kurzen Ausflug zu der etwas abgelegeneren Insel der Motivation.

Danach stehen Sie dann auf der Reling Ihres eigenen Schiffes oder Sie sitzen am Steuer Ihres eigenen Wagens und blicken mit beiden Augen nach vorne in eine etwas entspanntere und stressfreiere Zukunft.

Doch lassen Sie mich diese Reise zuerst damit beginnen, dass ich Ihnen als Ihr Reisebegleiter noch kurz davon berichte, wie diese Reise entstanden ist.

Diese kleine Anleitung handelt von der Verhinderung und der Abwehr von Druck, Ärger und vieler anderer, offenerer oder versteckterer Formen psychischer Gewalt und der sie begleitenden Angst, so wie sie (tagtäglich) in Beziehungen und im Alltag entstehen. Dabei sind Druck, Ärger und psychische Gewalt nichts speziell Männliches oder Weibliches, sie sind vielmehr mit dem dominant-aggressiven Verhalten des Einzelnen verbunden. Das ist geschlechtsunabhängig, wenn auch Männer deutlich häufiger als Frauen zu körperlicher Gewalt greifen.

Das System der Effektiven Abwehr, das ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte, dient dazu, sich mit wenigen einfachen sprachlichen Mitteln erfolgreich gegen krank machenden Druck und psychische Gewalt zu behaupten. Gegen Aggressionen, die andere auf uns ausüben und manchmal auch wir selber.

Der Entstehung dieses Buches ging voraus, dass mich meine Frau vor mehr als zehn Jahren im Alter von 39 Jahren dazu überredete, gemeinsam eine aus China stammende Selbstverteidigungs-Kampfsportart zu erlernen, das WingTsun (abgekürzt WT genannt), eine spezielle Form des Kung-Fu.

In den dann folgenden Jahren erfuhr ich so allmählich, wie gut es sich anfühlt, sich besser mit den eigenen Händen und Füßen wehren zu können. Ich fing an, mich freier und gelassener auf Plätzen und in Situationen zu bewegen, wo ich mich früher eher unwohler und zurückhaltender gefühlt hatte. Ich lernte, dass ich mich gegenüber fremden Menschen besser behaupten und mich angstfreier und selbstsicherer unter etwas aufgeregten, aggressiv-angespannten Menschen bewegen konnte.

Ich spürte, wie schön und wohltuend sich diese gewachsene Selbstsicherheit anfühlte, wie gut es war, Aggressionen und Druck mit den eigenen Händen und Füßen abzuwehren und im Fall einer Auseinandersetzung damit andere auf Distanz halten zu können. Und dass es zwar Ausdauer und eine gewisse Regelmäßigkeit der Übungen von mir erforderte, dass das aber Eigenschaften waren, die sich im Laufe des Trainings als durchaus ausbaufähig in mir erwiesen.

Nach und nach erkannte ich dabei, dass die Grundregeln der Distanzherstellung zur Abwehr körperlicher Gewalt in der Selbstverteidigung, so wie ich diese im disziplinierten Kampfsport lernte, auch auf die nicht körperliche Ebene, auf die sprachliche Ebene der Auseinandersetzungen übertragbar waren und dabei sehr einfach und leicht verständlich bleiben.

Als Psychiater und Psychotherapeut, der seine psychotherapeutische Ausbildung in der von Sigmund Freud entwickelten psychodynamischen/psychoanalytischen Psychotherapie erhalten hatte (einer, verkürzt ausgedrückt, konfliktverstehenden Therapieform, die dem Einzelnen über dessen verbessertem Konfliktverständnis mehr Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand geben und diesen damit stärken möchte), begann ich so besser zu verstehen, wie zentral und wie „überlebensnotwendig“ die Abwehr des „alltäglichen Drucks“ und der vielen kleineren und größeren, versteckteren und offeneren Formen von Aggressionen für die seelische Ausgeglichenheit eines jeden Menschen ist. Und wie sehr unsere allgemeine Zufriedenheit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, aber auch unsere allgemeine Leistungsfähigkeit von einer guten und erfolgreichen Abwehr von Druck und Aggressionen abhängig sind.

Ich begriff, dass es häufig nicht ausreicht, negative Gedanken und Verhaltensmuster oder selbstschädigende Konflikte „nur“ zu verstehen, zu analysieren und dadurch verändern zu wollen. Und dass es häufig auch nicht ausreicht, die Patienten positiv-motivierend zu unterstützen, um besser an ihre Ressourcen und Stärken heranzukommen. Sondern dass eine moderne, zeitgemäße Psychotherapie darüber hinaus dem Einzelnen noch sehr viel einfachere und praktisch anwendbarere Möglichkeiten zur Bewältigung seiner schwierigen Alltagskonflikte an die Hand geben kann.

Der überwiegende Teil der Patienten, die in meine psychotherapeutische Praxis kommen, berichten von Problemen, die ihren Ursprung haben im dominant-aggressiven Verhalten anderer mit ihnen. Diese entstehen im Alltag, am Arbeitsplatz und in der eigenen Familie. Im Mittelpunkt steht dabei entweder der direkte und offene oder der mehr indirekte, verstecktere Druck, dem sie sich durch das aggressiv-dominante Verhalten von Kollegen, Vorgesetzten, Ehe- oder Lebenspartnern sowie von wildfremden Menschen im Alltag ausgeliefert fühlen.

Lehrer, die in meine Praxis kommen, erzählen von aggressiven Schülern, mit denen sie sich ermüdende und ihre Arbeit erschwerende Machtkämpfe liefern, andere von plötzlich einsetzendem Mobbing bis hin zu Führungskräften, die sich dem ständigen Druck überhöhter Anforderungen oder rivalisierender Konkurrenten ausgesetzt fühlen. Allen gemeinsam ist, dass sie sich irgendwann ratlos fühlen, wie sie sich in rivalisierenden Auseinandersetzungen und in persönlichen Konfliktsituationen anderen gegenüber angemessener und erfolgreicher wehren und behaupten können.

Es musste deshalb etwas her, das ganz generell und in sehr vielen, unterschiedlich aggressiv gefärbten Situationen als nur in der jeweils aktuellen Konfliktsituation anwendbar und wirksam wäre.

Also so ähnlich wie ein Adapter, der auf sehr viele verschiedene technische Geräte passt.

Das System der Effektiven Abwehr ist auch aus den Gesprächen und den Erfahrungen meiner Patienten entstanden, aus ihren Wünschen nach einer etwas praktischer angelegten Psychotherapie, die es mir ermöglichte, das System einer effektiven und erfolgreichen Abwehr zu entwickeln. Deshalb möchte ich mich schon an dieser Stelle sehr herzlich bedanken für das Vertrauen, das Interesse und die Bereitschaft, die sie aufgebracht haben, um ein neues Therapie- und Selbsthilfverfahren zu erlernen und anzuwenden.

Was ich Ihnen also in diesem Buch vorstellen möchte, ist ein neuer (selbst)therapeutischer Ansatz, ein einfaches und leicht zu verstehendes System des Sich-mit-der-Sprache-Wehrens. Ein modernes, therapeutisch sehr wirksames Verfahren, um sich unempfindlicher zu machen gegen (ungerechtfertigte) Kritik und gegen die meisten offenen oder

versteckteren Formen von Druck und Aggressionen sowohl von außen als auch manchmal aus uns selbst heraus. Und um dadurch gleichzeitig sowohl stärker als auch selbstsicherer zu werden!

Das hier vorgestellte System einer erfolgreichen Abwehr erfüllt diese grundsätzliche Forderung der Patienten (und ihrer Therapeuten). Es besteht im Kern nur aus einigen wenigen, sehr kurzen sogenannten „Das-Sätzen“, einer Wiederholungsregel und einer Art „Verzichtserklärung“. Diese Beschränkungen sind die Grundlage für die generelle, also die sehr breite Anwendbarkeit des Systems der Effektiven Abwehr von Druck und Aggressionen. Das Ergebnis ist deshalb eine ganz neue und zugleich effektivere Möglichkeit, sowohl was die Vorbeugung von Krankheiten, die (Mit-)Behandlung bzw. die Abwehr als auch die Wiederherstellung des persönlichen Wohlfühlfaktors in Beziehungen aller Art betrifft.

Seitdem haben sehr viele Patienten in meiner psychotherapeutischen Praxis dieses System einer effektiveren Abwehr gelernt und für sich gewinnbringend eingesetzt. Vielen war es eine Annäherungshilfe auf dem Weg zu mehr Angstfreiheit und Unabhängigkeit in ihren Beziehungen und manchen auch eine Entscheidungshilfe. Im Alltag, im Privaten und im Beruf.



Ich möchte, liebe Leserinnen und liebe Leser, Ihnen an dieser Stelle gerne noch kurz erzählen, was meine ehemalige Psychiatrieprofessorin in Freiburg, Frau Prof. Kindt uns Studenten während einer ihrer Vorlesungen zur psychosomatischen Medizin zu bedenken gab: Durch das Lesen eines Buches allein sei noch niemand geheilt worden, man könne zwar klüger oder schlauer werden, ein gutes Buch solle seine Leser auch gut unterhalten, aber dass man allein durch das Lesen eines Buches etwas in seinem Leben ändern könne, nein, das habe sie noch nicht erlebt!

2009 hat Frau Kindt dann einen Artikel in einer Zeitschrift⁰¹ veröffentlicht, in der sie der unter analytisch ausgebildeten Psychotherapeuten weitverbreiteten Lehrmeinung entgegentrat, dass es für Psychotherapeuten, die nach dem psychoanalytisch ausgerichteten Therapieverfahren arbeiten, zwingend erforderlich sei, eine therapeutische Selbsterfahrung zu machen. Stattdessen sei eine gute Anleitung zum Umgang mit den therapeutischen



Mitteln, die einem als Psychotherapeut zur Verfügung stehen würden, für den Erfolg einer psychotherapeutischen Behandlung viel wesentlicher.

Ich habe versucht, bei der Entstehung und dem Schreiben dieser kleinen Anleitung diese beiden Gedanken von Frau Kindt zum Grundprinzip dieses Buches werden zu lassen. Deshalb haben Sie zum einen die Möglichkeit, einige für Sie vielleicht hilfreiche Informationen zu bekommen und etwas mehr zu erfahren über das vielfältige Auftreten von Aggressionen in den verschiedensten Ausdrucksformen, die alle über die Sprache ausgeübt werden. Zum anderen erhalten Sie mit dem dritten Teil in diesem Buch ein kleines und sehr einfaches Lern- und Trainingsprogramm zum Umgang mit den technischen Mitteln, die Sie benötigen, um sich in Zukunft effektiv(er) gegen Druck und Aggressionen behaupten zu können. Eine Technik, die leicht zu verstehen ist und die Sie mit etwas Übung bald beinahe wie selbstverständlich, fast automatisch werden anwenden können. Beides gemeinsam, das Lernprogramm und das Wissen über Druck und Aggressionen, soll Ihnen nicht nur dabei helfen, unempfindlicher dagegen zu werden, sondern sich vor allem kräfteschonender, angemessener und erfolgreicher gegen andere wehren und behaupten zu können.

Und sollten Sie sich gerade in einer psychotherapeutischen Behandlung befinden, nutzen Sie doch die Gelegenheit und sprechen mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten darüber.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit schöpfe ich häufig aus dem Erfahrungsschatz, der in den Sätzen und den Regeln des Volksmundes enthalten ist. Auch in diesem Buch greife ich deshalb immer wieder auf diese Weisheiten zurück. Sie werden diese alle kennen, sie alle irgendwann gehört oder gelesen haben. Im Volksmund wurden diese Sätze ja aufgenommen, weil sie der (sprachliche) Ausdruck richtungsweisender Erfahrungen sehr vieler Menschen und Generationen sind.

Darüber hinaus setze ich viele Begriffe des alltäglichen Sprachgebrauchs in „Anführungszeichen“, um damit die ursprüngliche Bedeutung und die Entstehung dieser Begriffe „hervorzuheben“. Die meisten der von mir in Anführungszeichen gesetzten Begriffe haben ihren Ursprung in den Bereichen „Abwehr“ und „Angriff“ und sollen damit die besondere Bedeutung unterstreichen, die diese beiden Bereiche für unser gesamtes Leben und für unser „Überleben“ besessen haben und noch immer besitzen.

Und zum Schluss habe ich noch am Ende einzelner Kapitel einige kleinere Erläuterungen spezieller Abwehrtechniken aus dem WingTsun (WT) hinzugefügt, um Ihnen so einige der Gemeinsamkeiten einer körperlichen und sprachlichen Abwehr zeigen zu können.

Die Techniken des WingTsun wurden übrigens der Legende nach von einer Frau entwickelt.

Bevor wir jetzt die Reise gemeinsam fortsetzen können, möchte ich Ihnen gerne noch einen Satz von Barack Obama, dem amerikanischen Präsidenten, mit auf den Weg geben, der mir sehr gefallen hat. Er schrieb im Prolog zu seinem Buch *Hoffnung wagen*⁰² Folgendes:

: Was ich anbiete, ist wesentlich bescheidener ...

Barack Obama wollte damit wohl ausdrücken, dass er trotz vieler und hoher Erwartungen anderer keine fertigen Lösungen habe.

Dem möchte ich mich gerne anschließen. Was ich Ihnen deshalb leider nicht bieten kann, ist eine Lösung oder das Ende Ihrer Konflikte. Was ich Ihnen aber anbiete, ist die feste Überzeugung, dass Sie sich nach dem Lesen dieses Buches besser gegenüber Ihren „Quälgeistern“ behaupten können. Dass Sie zunehmend in der Lage sein werden, den Druck anderer auf Abstand zu halten, Aggressionen schon im Ansatz zu unterbrechen und sich in diese nicht mehr so leicht mit hineinziehen zu lassen. Dazu reichen für den Anfang schon einige wenige Übungseinheiten! Damit ist diese kleine Anleitung als Hilfe zur Selbsthilfe angelegt, mit der Sie sich in Zukunft besser wehren können gegen Druck, Provokationen, Gemeinheiten und die vielen anderen Formen von Aggressionen, die es in dieser Welt leider gibt.



Ich bin mir durchaus bewusst, dass sich jetzt vielleicht manche von Ihnen enttäuscht fühlen könnten. Vielleicht hofften manche eine Technik lernen zu können, mit der sie ihren aggressiven Quälgeist zu Hause oder am Arbeitsplatz besiegen könnten. Doch das ist nicht das Ziel der Effektiven Abwehr. Das Ziel einer guten Abwehr ist nicht auf das Gewinnen eines Kampfes ausgerichtet, sondern auf das Vermeiden einer Niederlage.

Das bedeutet allerdings auch, dass man mit (zu viel) Selbstmitleid und mit dem Verharren in der Opferrolle genauso wenig erreicht, wie mit Gegenaggressionen.

Effektiv wird Ihre Abwehr erst, wenn Sie Ihren Platz, Ihren „Standpunkt“ behaupten können und dabei möglichst wenig Kraft und Energie verbrauchen. Trotzdem möchte ich auch diejenigen, die „endlich einmal“ den Sieg über ihr dominant-aggressives Gegenüber erringen möchten, gerne dazu ermutigen, in dieser kleinen Anleitung weiterzulesen. Denn Sie finden darin eine risikoärmere, eine erfolgreichere und eine effektivere Lösung für viele angespannte Situationen im Alltag, im Beruf und für zu Hause.

Liebe Leserin und lieber Leser, diese kleine Anleitung soll Ihnen eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe werden oder Ihnen – wenn Sie psychotherapeutische Erfahrungen haben – ein in dieser Form ziemlich neues therapeutisches Mittel für Ihre praktische psychotherapeutische Arbeit sein und Sie darüber hinaus beim Lesen auch gut unterhalten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine „schöne Reise“ und viele Erfolge beim Ausprobieren und Anwenden dieser neuen, effektiveren Abwehrform!



Eine gute Abwehr :



— Teil 1

Vermeide es, deinen Gegner anzugreifen, :
denn du wirst nicht wirklich sicher sein können,
diesen im Kampf zu besiegen.

: die wichtigste Fähigkeit
des Menschen



: Zeige ihm stattdessen,
dass du in der Lage bist,
ihn gebührend auf Abstand zu halten.

Jeder will gewinnen ...

Jeder will gewinnen, es gelingt uns nur nicht immer! Dieses Buch ist deshalb für die (vielen) Menschen geschrieben, die sich in ihrem Leben besser als bisher behaupten wollen, und die es nicht immer leicht haben, sich so angemessen zu wehren, wie sie es sich wünschen. Für die, die zu Hause vielleicht einen (zu) dominanten Partner haben, und für alle, die in Auseinandersetzungen und in Machtkämpfen aller Art, in Dominanz- oder Mobbingkonflikten, das Gefühl haben, der Verlierer zu bleiben. Aber auch für die, die sich in ihrem Leben zu häufig entschuldigt haben und sich immer noch täglich rechtfertigen (müssen), egal ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unter Bekannten. Für alle diejenigen, die das alles nicht mehr ertragen wollen oder können. Die nicht (mehr) so schnell aufgeben wollen und die sich – mit angemessenen Mitteln – anderen gegenüber lieber auf Augenhöhe behaupten möchten, anstatt zu oft einem Streit oder einer Disharmonie auszuweichen.

Manchmal neigen wir auch dazu, uns selbst zu überschätzen oder uns zu unterschätzen. Die eigenen Kräfte realistisch zu überblicken und die Chancen sicher einzuschätzen, ob man wirklich in der Lage ist, eine aggressive Auseinandersetzung zu gewinnen, das ist (fast) unmöglich.

Das hat – als besonders extremes Beispiel – der Fall Dominik Brunner gezeigt, der 2009 in München mehreren Kindern helfen wollte, die von drei gewaltbereiten jungen Erwachsenen bedrängt und eingeschüchtert wurden, und der dabei starb.





Dieser Mann, der sogar Kampfsporterfahrung besaß, wollte sich – mit 50 Jahren! – nicht nur darauf beschränken, den aggressiven Übergriff auf die bedrängten Kinder abzuwehren, was für ihn gut möglich gewesen wäre, sondern er ließ sich aus eigenem Antrieb heraus dazu hinreißen, einen Kampf aufzunehmen und den ersten Schlag zu machen. Am Ende verlor er nicht nur den Kampf, sondern starb auch noch an Herzversagen als unmittelbare Folge seiner Fehleinschätzung!

Druck und mit der Sprache geführte aggressive Auseinandersetzungen sind für viele Menschen keine Seltenheit in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld. Meistens zwar nur „ausgedrückt“ über Drohungen, Beleidigungen, Kränkungen und sonstige seelische Verletzungen, aber viel zu oft erfolgreich für den Angreifer. Dass diese – häufig alltäglichen – Aggressionen nicht am Ende zu seelischen oder körperlichen Krankheiten führen, dass das auch anders geht, erfolgreich und auf die jeweils eigenen Möglichkeiten zugeschnitten, dafür ist diese „kleine Anleitung“ geschrieben worden.

Sie alle, die Sie sich für dieses Buch interessieren und es bis hierher gelesen haben, haben von Ihren Vorfahren her auch kämpferische Anteile in sich. Die meisten Menschen neigen instinktiv im Moment der Konfliktentstehung dazu, mitzukämpfen und gewinnen zu wollen. Vielleicht sind Sie sich dessen nicht bewusst, weil Sie sich anders entwickelt haben als Ihr dominanterer Quälgeist zu Hause oder am Arbeitsplatz. Die Neigung zum Mitkämpfen wurde Ihnen trotzdem über Ihre Gene weitervererbt, obwohl Sie vermutlich durch unterschiedliche Erziehungs- und Umwelterfahrungen weniger aggressiv als diese geformt und geprägt wurden. Aber auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, es ist ein Teil der menschlichen Natur, die in uns steckt. Selbst wenn wir uns manchmal anders wahrnehmen, z. B. als Angegriffener, als Opfer, als Verlierer.

Meistens dauert es ziemlich lange, bis man einsieht, dass man die von außen an einen herangetragenen, aggressiven Konflikte nicht gegenaggressiv lösen kann, und dass man den ständig wiederkehrenden Druck ohne den Verstand, ohne die eine oder andere „Einsicht“ nicht mehr los wird.

„Nur der Schlaue gewinnt“, sagt der Volksmund.

