



## ***Buchbesprechung***

**Karl Frielingsdorf: Aggression - zerstörend *oder* lebensfördernd.**

Echter 2016. 214 Seiten, 16,90 EUR.

Für den Pionier der Pastoralpsychologie, Karl Frielingsdorf, sind Aggressionen affektive Antriebskräfte, die sich lebensfördernd (S. 15), aber ebenso destruktiv auswirken können. Der Autor nimmt die Aggression beim Wort und versteht sie im Sinne des „aggre<sup>di</sup>“ als herangehen und zugehen (S. 15). Jedes Eigenständig Werden, d.h. jedes Ja zum Leben, beinhaltet Trennung und ist ohne Aggression im guten Sinn nicht möglich (S. 77, ähnlich S. 96). Auch die Liebe braucht aggressive Energie (S. 194f), ohne die es weder Beziehung noch Begegnung gibt. In diesem Sinne ist auch die Trinität für Frielingsdorf eine aggressive Angelegenheit (S. 171); ja die Schöpfung jedes Menschen ist Gottes aggressiver Schritt auf uns zu (S. 172).

Destruktive Aggressionen sind nicht Ausgangspunkt, sondern Folge eines Prozesses, dessen Wurzel eine unverarbeitete Verletzung ist (S. 20f). Aggressionen bedürfen daher der Formung, Verletzungen der Heilung. Aus destruktiven können konstruktive Aggressionen werden durch radikale Transparenz (S. 106, ähnlich S. 76).

Vieles behindert ein Ja zur Aggression: Da ist die Kontrolle der Affekte, die sich tief als Ideal in christliche Spiritualitätsgeschichte eingeschrieben hat (S. 41), während unsere gegenwärtige Kultur durch Kopflastigkeit gekennzeichnet ist (S. 50f).

Frielingsdorfs Buch ist kein Ratgeber. Vielmehr erzählt der Autor von einer Fülle von Erfahrungen mit unerlösten bzw. gelösten Aggressionen von Menschen, denen er in Beratungsprozessen, vor allem bei Selbsterfahrungskursen begegnet ist. Er beschreibt in diesem Rahmen zwar immer wieder auch Übungen, gibt aber keine Anleitung dazu. Vielmehr findet sich wiederholt die Warnung, eine solche Übung ohne therapeutische Qualifikation durchzuführen.

Das Verb „erzählen“ trifft wohl am ehesten die Grundstimmung des Buches, das Lebensgeschichten skizziert und Momentaufnahmen der Lösungsprozesse festhält, die Frielingsdorf vor allem im Rahmen der Körperarbeit in der Gruppe initiiert, begleitet und erlebt hat. Da begegnen von ihren Eltern verletzte Erwachsene beim Ringen um negative und positive Schlüsselworte, beim Darstellen und Bearbeiten verinnerlichter Botschaften mithilfe anderer Gruppenmitglieder. Da gibt es Wut- und Abschiedsbriefe, Verstehen und Freudentränen. Manches liest sich so einfach, dass Fragezeichen auftauchen: Ist es wirklich die Berufstätigkeit beider Eltern, durch die Kinder lernen, ihr Lebensrecht hänge davon ab, dass sie sich anpassen und fügen (S. 152)? Sind es wirklich die Patchworkfamilien, die Kindern es schwer machen, sich zu orientieren und zu binden (S. 70)? Ist die Versöhnung mit den Eltern das Ziel in dem Sinne, zu verstehen, dass sie damals nicht anders handeln konnten (S. 113 u.ö.)? Manche in Familien erlittene Gewalterfahrungen sind so massiv, dass das angezielte Verstehen der Eltern ausbleiben MUSS. Frielingsdorf selber formuliert die Herausforderung einmal präziser: Ziel ist die Versöhnung mit dem Leben, wie es mir bis jetzt zugefallen ist (S. 113). Dafür aber gibt es Perspektiven, auch wenn das Verhalten der Eltern unverstehbar bleibt.

Frielingsdorf ist mit Leib und Seele Theologe und Seelsorger. Er sieht Zusammenhänge zwischen Elternbotschaften und Gottesbildern und schreibt vom Prozess des Betenlernens mit allen Aggressionen, die dazu gehören (inkl. Fluchpsalmen, S. 190). Eindrucksvoll erzählt er von einer Frau, die sich verdammt fühlt, was ein Double aus der Gruppe, auf dem Boden liegend, für sie darstellt. Sie selber schlüpft in die Rolle Jesu, der zu dieser Verdammten liebevoll „herunterkommt“ (S. 188), so dass im Blickkontakt des Rollentauschs das Gefühl des Verdammtseins sich öffnen und wandeln lassen kann.

Wer Rezepte oder rasche Ratschläge erwartet, wird in diesem Buch nicht fündig. Wer sich zu eigener Meinung und Praxis inspirieren lassen mag, indem er einem Altmeister beim Erzählen zuhört, dem oder der sei es empfohlen.

Dr. Hildegard Gosebrink, Arbeitsgemeinschaft Frauenseelsorge Bayern, September 2016