

# „Konflikte verstehen und meistern“ – Ein Blick in den Workshop für Aggressionstraining

In einem hellen Raum, ausgestattet mit Stuhlkreisen und einer Flipchart, herrscht konzentrierte Stille. Hier findet der Workshop für Aggressionstraining statt, und ich habe die Gelegenheit, als Beobachter dabei zu sein. Die Teilnehmer\*innen wirken anfangs etwas zurückhaltend, aber neugierig – was erwartet sie heute?

Die Workshopleiterin beginnt mit einer Einführung: Was sind Aggressionen, und warum entstehen sie? Mit klaren, einfachen Worten erklärt sie die Mechanismen hinter aufbrausendem Verhalten. Es wird schnell deutlich: Aggressionen sind nicht grundsätzlich negativ, sondern ein natürlicher Teil menschlicher Reaktionen – die Kunst besteht darin, sie zu kontrollieren.

## Praktische Übungen für den Alltag

Besonders spannend wird es, als die Praxis beginnt. Eine der ersten Übungen heißt „Emotionen erkennen“. Die Teilnehmer\*innen sitzen paarweise gegenüber und stellen sich abwechselnd wütend, enttäuscht oder genervt dar – nur mit Gesichtsausdruck und Körperhaltung. Es ist erstaunlich, wie schnell die Körpersprache missverstanden werden kann. Die Trainerin erklärt, wie wichtig es ist, auch die Tonlage und die Worte des Gegenübers zu beachten, bevor man voreilige Schlüsse zieht.

Anschließend kommt die Übung „Heiße Kartoffel“. Zwei Freiwillige simulieren einen Streit, während die restliche Gruppe beobachtet. Nach kurzer Zeit wird der Streit „pausiert“, und die Zuschauer analysieren gemeinsam, welche Worte oder Verhaltensweisen die Situation verschärft haben könnten. Es wird deutlich, wie schnell sich Konflikte hochschaukeln, wenn Vorwürfe oder abwertende Bemerkungen ins Spiel kommen. Die Trainerin leitet die Freiwilligen dann an, die Szene noch einmal zu spielen – diesmal mit alternativen, deeskalierenden Formulierungen. Das Ergebnis: Der Konflikt löst sich fast mühelos auf.

## Experimente mit Körpersprache

Ein weiteres Highlight ist das Experiment „Ruhige Präsenz“. Die Teilnehmerinnen *stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Die eine Reihe nimmt eine provokante, aggressive Haltung ein – mit verschränkten Armen, hochgezogenen Augenbrauen und fordernder Mimik. Die andere Reihe bleibt ganz bewusst in einer offenen, entspannten Körperhaltung. Danach wird gewechselt. Die Wirkung ist verblüffend: Alle Teilnehmerinnen berichten, dass sie sich in der ruhigen Rolle souveräner und weniger angegriffen fühlten, während die aggressive Haltung eher anstrengend und unangenehm war.*

## Umgang mit innerer Anspannung

Zum Schluss wird die „2-Minuten-Regel“ vorgestellt. Jeder Teilnehmerin wird gebeten, sich eine stressige Situation vorzustellen, die Wut oder Unruhe ausgelöst hat. Statt direkt darauf zu reagieren, sollen sie zwei Minuten innehalten, tief durchatmen und den Fokus auf eine neutrale Beobachtung der eigenen Gefühle richten. Nach der Übung teilt die Gruppe, wie sich ihr innerer Zustand verändert hat – die meisten berichten, dass sie sich ruhiger und klarer fühlen.

## Entspannung als Schlüssel

Der Workshop endet mit Entspannungsübungen. Eine Übung nennt sich „Der sichere Ort“: Die Teilnehmer\*innen schließen die Augen und stellen sich einen Ort vor, an dem sie sich wohl und sicher fühlen. Mit der Anleitung der Trainerin gelingt es, den stressigen Alltag für einen Moment auszublenden. Eine weitere Methode, das „gezielte Atmen“, zeigt, wie allein fünf tiefe Atemzüge ausreichen können, um in schwierigen Situationen wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

Mein Eindruck: Das Aggressionstraining ist nicht nur für Menschen mit starken Emotionen hilfreich, sondern für alle, die Konflikte besser verstehen und souveräner damit umgehen möchten. Die Mischung aus theoretischen Einblicken, praxisnahen Übungen und persönlicher Reflexion macht den Workshop zu einem echten Mehrwert – eine Erfahrung, die viele Teilnehmer\*innen sicher noch lange begleiten wird.

Jornalisten:

- Erik Häfner
- Lian Mai
- Luis Hammer