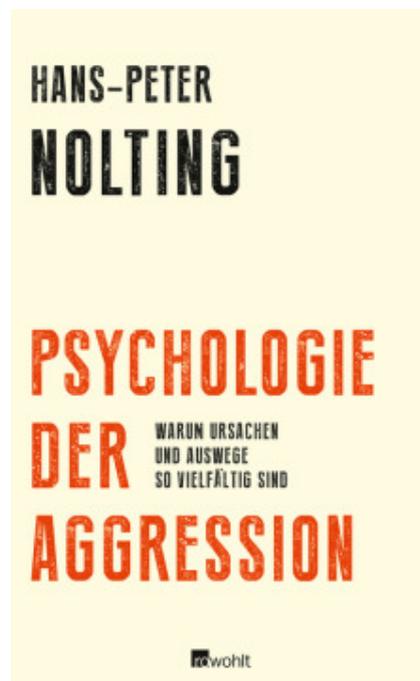


Leseprobe aus:

Hans-Peter Nolting

Psychologie der Aggression



Hans-Peter Nolting

PSYCHOLOGIE DER AGGRESSION

Warum Ursachen und Auswege
so vielfältig sind

Rowohlt

E-Mail-Adresse des Autors:
hanspolting@gmail.com

1. Auflage August 2015
Copyright © 2015 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Satz aus der Minion Pro, InDesign,
bei Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung CPI books GmbH,
Leck, Germany
ISBN 978 3 498 04625 5

Inhalt

- Vorwort 9

- 1 Immer wieder Diskussionsstoff 11**
 - 1.1 Misshandlungen, Mobbing, Massaker und, und ... 11
 - 1.2 Gibt es einen Trend zur Verrohung? 16
 - 1.3 Die passenden Begriffe: Aggression? Gewalt?
Das Böse? 21
 - 1.4 Hat «Aggression» nicht auch ihr Gutes? 29

- 2 Motive 35**
 - 2.1 Frustrationen, Konflikte, Ärger – die eigentlichen
Quellen? 35
 - 2.2 Wo liegt der Gewinn? 42
 - 2.3 Ist auch Angst ein Motiv? 47
 - 2.4 Ist Rache süß? Wenn ja, warum? 49
 - 2.5 Weh tun ohne Grund – einfach «aus Spaß»? 60
 - 2.6 Psychische Bremsen: die Gegenmotive 65
 - 2.7 Worin besteht die «Banalität des Bösen»? 71

- 3 Personen 75**
 - 3.1 Gibt es besonders aggressive Altersstufen? 75
 - 3.2 Sind Männer aggressiver als Frauen? 80
 - 3.3 Einzelne: Welche Menschen sind hochaggressiv? 87
 - 3.4 Kompensieren aggressive Menschen
Minderwertigkeitsgefühle? 101
 - 3.5 Wie entsteht hohe Aggressivität? 104
 - 3.6 Ein besonderer Fall: Amok in der Schule 113

- 4 Gruppen 121**
 - 4.1 Beispiel: Jugendgewalt 121
 - 4.2 Was ist in Gruppen anders? 127
 - 4.3 Psychologische Seiten von Krieg und Völkermord 134
 - 4.4 Wie können friedfertige Menschen zu Massenmördern werden? 143

- 5 Umgebungsfaktoren 157**
 - 5.1 Gesellschaftliche und ökonomische Faktoren 157
 - 5.2 Medien: Gewaltfilme, Killerspiele, Cybermobbing 163
 - 5.3 Akute Situationsfaktoren: von Alkohol bis Vollmond 173

- 6 Die großen Linien im Überblick 179**
 - 6.1 Was ist angeboren, was ist erworben? 179
 - 6.2 Person, Situation, Beziehung – worauf kommt es an? 187
 - 6.3 Synthese von Grundaspekten am Beispiel der Kindesmisshandlung 190
 - 6.4 Leitfaden zur Einschätzung realer Fälle 194

- 7 Was kann man tun? Systematik der Ansatzpunkte 197**

- 8 Aggressionsreduktion in persönlichen Bereichen 203**
 - 8.1 Boxen, Rausschreien etc. – kann man aggressive Gefühle «kanalisieren»? 203
 - 8.2 Wie sieht gutes Ärgermanagement aus? 210
 - 8.3 Konfliktgespräche ohne Vorwürfe – geht das? 218
 - 8.4 Kindererziehung: Kommt es aufs Grenzsetzen an? 226

- 8.5 Wie lässt sich Mobbing in der Schule eindämmen? 237
- 8.6 Wie lässt sich Mobbing am Arbeitsplatz eindämmen? 246

9 Problemfälle: Prävention und Therapie 253

- 9.1 Kinder: von frühester Vorbeugung bis Therapie 253
- 9.2 Ein Experiment mit narzisstischen Jugendlichen 262
- 9.3 Wie ein Spitzenkonzept Jugendliche
vorn Gefängnis rettet 265
- 9.4 Ambulante Therapien bei Erwachsenen: drei Beispiele 275
- 9.5 Behandlung von Straftätern in der Haft 280
- 9.6 Wie heilsam ist die «heilsame Strafe»? 285

10 Feindseligkeiten zwischen Gruppen vermindern 297

- 10.1 Psychologische Aspekte von Konfliktlösung
und Versöhnung 297
- 10.2 Was tun gegen Antipathie und Vorurteile? 304

Literaturhinweise 313

Sachwortregister 327

Personenregister 331

Vorwort

Die meisten Bücher zum Themenkreis Aggression und Gewalt befassen sich mit einer speziellen Problematik wie zum Beispiel Amoktaten oder Cybermobbing, oder sie stellen eine bestimmte Aggressionstheorie dar. Demgegenüber gibt das vorliegende Buch einen Überblick über eine große Bandbreite von Problemen, Ursachen und Handlungsmöglichkeiten. Zur Sprache kommen so unterschiedliche Erscheinungsformen wie frühkindliche Aggressivität, Jugendgewalt und Völkermord – ohne dass die roten Fäden, die Ordnung in die Vielfalt bringen, dabei verloren gehen. Wenn es nicht so verharmlosend klinge, könnte dieses Buch den Titel tragen: Aggression ist bunt. Denn die Absicht des Buches ist es, deutlich zu machen, dass Aggression nicht gleich Aggression ist und es nicht sinnvoll ist, eine Erklärung für «die» menschliche Aggression zu präsentieren. Treffender als der Titel «Psychologie der Aggression» wäre daher auch der Plural «Psychologie der Aggressionen». Doch diese Wortwahl versteht man im deutschen Sprachgebrauch gewöhnlich im Sinne von aggressiven Emotionen, und das wäre ein großes Missverständnis.

Zugleich greift das Buch viele populäre Ansichten auf, um sie, wenn nötig, zu korrigieren: Nimmt die Gewalt zu? Ist aggressives Verhalten die Folge von zwischenmenschlichen Konflikten und Frustrationen? Haben aggressive Menschen gewöhnlich Minderwertigkeitsgefühle? Ist Gewalt in der Partnerschaft im Wesentlichen Gewalt von Männern gegen Frauen? Sind gewalthaltige Computerspiele schädlich? Kann man aggressive Gefühle durch Kraftsport kanalisieren? Kommt

es auf harte Strafen an, um gewalttätige Jugendliche wieder auf den rechten Weg zu bringen?

Seit über vierzig Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Aggression aus psychologischer Sicht. 1978 habe ich hierzu das Buch «Lernfall Aggression» veröffentlicht und es seitdem mehrfach überarbeitet. Dort liegt der Schwerpunkt jedoch auf den theoretischen Ansätzen und den sich daraus ergebenden Konsequenzen, während sich das vorliegende Buch, unter Einbeziehung neuerer Forschungen, weit mehr mit wichtigen Aggressionsproblemen des privaten und gesellschaftlichen Lebens beschäftigt und dabei insbesondere schweren Formen von Gewalt viel Raum widmet.

Bei der Fertigstellung des Buches konnte ich von der hohen Lese- und Sprachkompetenz einiger Mitmenschen profitieren. Für kritisches Gegenlesen und Anregungen danke ich Annelore Hermes, Prof. Dr. Franz Thurner und ganz besonders Dr. Jörg Klein, der jeden Satz des Manuskriptes unter die Lupe genommen hat. Weiterhin danke ich Prof. Dr. Christian Bachmann für die informative Korrespondenz über die Multisystemische Therapie sowie Julia Vorrath im Rowohlt Verlag für Anregungen und die gute Zusammenarbeit.

Göttingen, im März 2015

Hans-Peter Nolting

1 Immer wieder Diskussionsstoff

Der Themenkreis Aggression und Gewalt erstreckt sich auf ein breites Spektrum unterschiedlichster Erscheinungsformen. Um diese Vielfältigkeit deutlich zu machen, beginnen wir am besten mit einigen Beispielen.

1.1 Misshandlungen, Mobbing, Massaker und, und ...

Was denken Sie: Wer macht so etwas, und gegen wen richtet es sich? An den Haaren ziehen – beißen – würgen – ins Gesicht schlagen – mit einem Messer bedrohen – als schlechten Menschen beschimpfen – das Telefon zerstören – einen Teller an den Kopf werfen – den Autoschlüssel wegwerfen – auf den Balkon sperren – sehr persönliche Dinge vernichten.

Die Reihe beginnt mit Formen des Attackierens, die in unterschiedlichsten Lebensbereichen vorkommen könnten. Mit dem Stichwort Telefon beginnt eine Eingrenzung: Anscheinend geht es um häusliche Gewalt. Doch wer ist dabei Täter, und wer ist Opfer? Man könnte an Gewalttätigkeiten unter Geschwistern denken oder an Eltern, die ihr Kind misshandeln, aber wie passt der weggeworfene Autoschlüssel dazu? Er deutet eher auf Feindseligkeiten in der Paarbeziehung hin. Zuallerletzt denkt man wohl an eine ganz andere Konstellation, denn die ist in der Öffentlichkeit kaum bekannt: die Elternmisshandlung. Dabei kommt sie durchaus nicht selten vor. Forschungen legen nahe, dass mindestens zehn Prozent der Eltern schwere körperliche Attacken erleben, vornehmlich

von Kindern im Jugendalter. Die Sozialpädagogin Franziska Beer beschreibt die gravierenden Wirkungen: Scham und Schuldgefühle der Eltern, Konflikte zwischen den Eltern, Vertuschung des Problems, dadurch zunehmende soziale Isolierung, Verlust des Zuhauses als eines sicheren Ortes.

Nun auch noch Elternmisshandlung! – könnte man seufzen. Die Liste der besser bekannten Gewaltprobleme ist ohnehin schon lang: Mobbing in der Schule, Gewaltkriminalität auf der Straße, Schlägereien unter Fußball«fans», Attentate, Kriege und so weiter, und so weiter. Da liegt die Klage, Gewalt sei «allgegenwärtig», schon auf der Zunge. Das ist einerseits eine Übertreibung, denn zumindest in unserem Kulturkreis kommen die meisten Menschen gewöhnlich durch den Tag, ohne ernsthaft angegriffen zu werden. Andererseits hat die Klage einen wahren Kern, weil es kaum einen Lebensbereich gibt, der frei wäre von Aggression und Gewalt. Die Familie ist nur einer davon, aber zweifellos einer von herausragender Bedeutung.

Häufiger und meist noch schwerwiegender als Elternmisshandlungen sind Kindesmisshandlungen. Besonders tragische Fälle gingen in den letzten Jahren durch die Medien. Berichte über getötete Kinder und Fotos von kleinen, mit blauen Flecken übersäten Körpern lösten unter anderem Debatten über die Verantwortlichkeit und die Überforderung von Jugendämtern aus. Doch neben solchen schweren Gewalttaten gibt es auch ganz unblutige Angriffe auf Kinder. Man stelle sich vor, was es für die Psyche eines Kind bedeutet, wenn es tagtäglich giftige Töne wie diese zu hören bekommt: «Mein Gott, stell dich doch nicht so blöd an!» – «Was bist du nur für eine Nervensäge!» – «Nun halt endlich mal deine Klappe» – «Gleich knallt's!» (Mehr zum Thema Kindesmisshandlung in Kapitel 6.)

Selbst ohne so auffällige Formen wie Anbrüllen und Zuschlagen kann man Menschen attackieren, wie etwa in dem folgenden Beispiel: Eine Schülerin der 8. Klasse erlebt in der Schule mehrmals in der Woche kleine Bosheiten. Mal laufen in der Pause alle Mitschülerinnen weg, denen sie sich nähert; mal ruft ihr jemand zu: «Es gibt doch gute Mittel gegen Mundgeruch»; mal stöhnt jemand: «Ja, wenn es denn sein muss», als diese Schülerin einer Arbeitsgruppe zugeteilt wird. Sie selbst greift niemanden an, ist überaus still, steht in den Pausen immer allein und hat zu niemandem aus der Klasse persönlichen Kontakt. Ganz überraschend schlägt ihr eines Tages ein Mitschüler vor: «Mach doch mal 'ne Party, und lade uns alle ein.» Voller Hoffnung greift die Schülerin dies auf und bereitet eine Party vor – aber niemand kommt. Auch durch Fernbleiben kann man einem Menschen gezielt weh tun.

Wiederkehrende Angriffe auf eine schwächere Person bezeichnet man heute als Mobbing. Zunächst stand dieser Begriff vor allem für ein Phänomen in der Arbeitswelt. In den 1990er Jahren wurde auch Mobbing unter Schülern «entdeckt» und zunehmend ernst genommen. In den letzten Jahren sorgt vor allem das Mobben in Internet-Chatrooms, insbesondere unter Jugendlichen, immer wieder für Diskussionsstoff.

Kindesmisshandlung, Elternmisshandlung und Mobbing spielen sich unter Menschen ab, die zumindest flüchtig miteinander bekannt sind. Bei Gewaltkriminalität außerhalb von Familie, Schule und Beruf ist dies naturgemäß meist nicht so. Vom Raub auf der Straße bis zu Mordserien umfasst sie ein riesiges Spektrum, das Gegenstand von dicken Lehrbüchern der Kriminologie ist.

Um ganz andere Größenordnungen geht es bei Gewalt im politischen Feld. Gemeint sind Erscheinungsformen wie Krieg, Vertreibung, Völkermord, Terrorismus und gewaltsame Um-

stürze. Hier handelt es sich um kollektive Gewalt zwischen gesellschaftlichen oder staatlichen Gruppierungen, und nicht selten sind Millionen Menschen gleichzeitig davon betroffen. Im Falle von Kriegen handelt es sich um wechselseitige Akte der Vernichtung und Zerstörung. In anderen Fällen verübt eine herrschende Gruppierung einseitig Gewalt gegen Angehörige einer anderen Gruppe, sei es durch Inhaftierung und Folterung einzelner Personen, sei es durch Massaker an unbewaffneten Menschen oder die massenhafte Vernichtung in Konzentrationslagern. Besonders exzessiv geschah dies unter der Nazi-Herrschaft, aber auch nach dem Zweiten Weltkrieg gab es immer wieder schwere Auswüchse von Gewalt in vielen Regionen der Welt. Erinnert sei hier nur an das Massaker in Srebrenica 1995, die Ermordung von achttausend unbewaffneten Männern und Jungen der muslimischen Volksgruppe während des Bosnien-Krieges, sowie an die massenhafte Hinrichtung von «Ungläubigen» durch den «Islamischen Staat» im Irak und Syrien 2014.

In allen genannten Beispielen, von Misshandlungen in der Familie bis hin zu Kriegen und Völkermord, werden Menschen in irgendeiner Form angegriffen. Das ist das Gemeinsame. Doch zugleich gibt es erhebliche Unterschiede: Auf der einen Seite Handlungen Einzelner gegen Einzelne, auf der anderen Seite Gewalt zwischen mehr oder minder großen Gruppen. Aber auch wenn wir nur die Taten Einzelner oder kleiner Cliquen in den Blick nehmen, sind die Unterschiede offenkundig: Das Mobben einer schüchternen Mitschülerin, ein Banküberfall mit Geiselnahme, ein Sexualmord, ein Familiendrama mit Tötung aller Kinder, jahrelanges Stalking gegen eine Ex-Freundin – das alles fällt unter die Kategorie «Aggression» oder «Gewalt», aber ist es dieselbe Art von Aggression?

Mit «derselben» ist gemeint: Lassen sich all diese Erschei-

nungen in ähnlicher Weise erklären? Kann man eine überzeugende Antwort erwarten, wenn man an diese Phänomene mit einer allgemein gefassten Frage herangeht, etwa: «Wie kann man die menschliche Aggression erklären?» oder «Wie entsteht Gewalt?»?

Die Suche nach einer gemeinsamen Wurzel weckt immer großes Interesse. Es ist faszinierend, wenn man eine breite Vielfalt von Erscheinungen auf ein einziges Grundprinzip zurückführen kann. Von solchen Bemühungen war auch die Aggressionspsychologie lange Zeit geprägt. Ein angeborener Aggressionstrieb, Aggression als Reaktion auf Frustrationen oder Aggression als erlerntes Verhalten – das sind drei Grundideen von bekannten Theorien. Inzwischen hat sich die wissenschaftliche Debatte von der Suche nach einer generellen Aggressionserklärung für die Gattung Mensch weitgehend verabschiedet und sich stattdessen vielfältigen Ausschnitten aus dem breiten Spektrum zugewandt. «Ausschnitte» können vor allem sein: spezielle Erscheinungsformen wie die zuvor erwähnten oder Typen hochaggressiver Menschen (zum Beispiel Psychopathen) oder einzelne Kontextbereiche wie die Familie, die Arbeitswelt, der Sport, die Politik usw. Sie alle weisen Besonderheiten auf, die bei der Aggressionserklärung berücksichtigt werden müssen.

Dieser Entwicklung folgend erörtert das vorliegende Buch eine Reihe von Phänomenen, die die meisten Menschen entweder aus persönlichen Erfahrungen kennen oder die häufig ein Thema in den Nachrichten sind. Die Kapitel 2 bis 5 stellen Differenzierungen in den Vordergrund, die nötig sind, um der Vielfalt der Erscheinungen gerecht zu werden. Zugleich werden dabei aber auch grundlegende Aspekte angesprochen, die sich durch alle Unterthemen hindurchziehen. Sie werden in Kapitel 6 noch einmal zusammengefasst.

1.2 Gibt es einen Trend zur Verrohung?

Beispiel 1: Ein Autor schreibt ein Buch mit dem Titel «Aggression. Die Brutalisierung der modernen Welt». Was vermuten Sie: Wann ist das Buch wohl erschienen? Zu welchem Jahrzehnt der letzten hundert Jahre würde das Stichwort «Brutalisierung» gut passen?

Beispiel 2: Haben Sie das auch schon gehört? «Prügeleien gab es schon immer. Aber früher war Schluss, wenn jemand am Boden lag. Heute wird nachgetreten.»

Beispiel 3: Wenn Journalisten einen Experten beispielsweise zu einem spektakulären Fall von Jugendgewalt oder Mobbing interviewen, beginnen sie meist mit der Frage: «Warum nimmt das so zu?» *Dass* es zunimmt, setzen sie voraus.

Eindrücke

Die Beispiele zeigen: Wenn es um das Thema Gewalt geht, ist das Wort «Zunahme» nicht weit. Liegt das daran, dass für viele Menschen nur ein *wachsendes* Problem besondere Aufmerksamkeit verdient, oder gibt es tatsächlich Anzeichen für eine Brutalisierung und Verrohung der Gesellschaft?

Die Frage ist nicht leicht zu beantworten. Denn dafür bräuchte man verlässliche Zahlen. Aber wer hat die? Nehmen wir die Sache mit dem Nachtreten: Wie kann jemand wissen, wie es «früher war» und wie es «heute ist»? Wer kann das hinreichend überblicken, um darüber verallgemeinernde Aussagen zu machen? Wie viele Beobachtungen in allen Winkeln der Gesellschaft – und zwar einerseits früher (wann «früher»?) und andererseits gegenwärtig – wären nötig, um solche pauschalen Vergleiche anstellen zu können?

Unter dem Eindruck aktueller Ereignisse kann man sich leicht verschätzen. Eine intuitive Schätzung hängt davon ab,

woran man sich erinnert. Am ehesten sind dies konkrete Einzelfälle, die man selbst erlebt hat oder die ein großes Thema in den Medien waren. Erinnert man sich beispielsweise an zwei Sexualmorde an Kindern im letzten Halbjahr, aber an frühere nicht mehr, dann kann leicht der Eindruck entstehen: Solche Taten nehmen zu. Auch das eingangs erwähnte Buch mit dem Untertitel von der «Brutalisierung der modernen Welt» stützte sich nicht auf empirische Daten, sondern auf eine Sammlung spektakulärer Einzelfälle. Es wurde auch nicht zur Zeit des Ersten oder Zweiten Weltkrieges geschrieben. Vielmehr handelt es sich um das damals sehr verbreitete Buch des Psychiaters Friedrich Hacker, erschienen im Jahre 1971 – hätten Sie das geschätzt? Vermutlich nicht. Es lassen sich wohl zu jeder Zeit genügend Ereignisse finden, um von einer Brutalisierung zu sprechen.

Der Eindruck einer wachsenden Verrohung kann auch auf andere Weise entstehen: Zu einem bestimmten Problem, beispielsweise Mobbing, wird aus aktuellem Anlass umfangreich in den Medien berichtet, und so wird es zu einem öffentlichen Thema. Dadurch wird bei vielen Menschen die Aufmerksamkeit für dieses Problem geschärft, und nun «entdecken» sie ähnliche Vorkommnisse auch in ihrem eigenen Umfeld.

Fachleute kennen diese Tücken. Sie wissen: Es ist nicht einfach, die Häufigkeiten und die Schweregrade kritischer Vorfälle zu erfassen und hinsichtlich verschiedener Zeiträume zu vergleichen. Sie sind daher sehr vorsichtig mit Aussagen über eine Zunahme oder Abnahme, solange für die verglichenen Zeiträume keine Daten vorliegen, die mit denselben Erhebungsmethoden und Zählweisen gewonnen wurden. Nun gibt es für einige Arten von Gewalttaten durchaus solide Statistiken, die gewisse Aussagen erlauben. Können sie die These von der Verrohung stützen?

Einige Fakten

Nehmen wir das Beispiel der *Jugendgewalt*. Der Kriminologe Dirk Baier hat hierzu vor einigen Jahren interessante Zahlen zusammengetragen. Nach der Polizeistatistik gab es zwischen 1998 und 2007 einen leichten Anstieg in der Häufigkeit von Körperverletzungen, während bei einer anderen schweren Gewalttat, nämlich Raub, ein langsamer, aber kontinuierlicher Rückgang zu finden war. Dies zeigt bereits, dass man nicht von Jugendgewalt im Allgemeinen sprechen darf, sondern differenzieren muss. Ab 2007 zeigt die Statistik aber auch für Körperverletzungen einen Rückgang an.

Eine Schwäche der Polizeistatistik ist allerdings, dass sie sich aus den *angezeigten* Taten ergibt, während nicht angezeigte Taten außer Acht bleiben. Somit hängt die Statistik auch von der Anzeigebereitschaft in der Bevölkerung ab, und die kann Schwankungen unterliegen. So wird nach Baier in Norddeutschland eher eine Anzeige erstattet als in Süddeutschland, in der Stadt eher als auf dem Lande. Und, sehr interessant: Von Gewalt betroffene deutsche Jugendliche zeigen Gewalttaten häufiger an, wenn die Täter nicht deutsche Jugendliche sind, als wenn es sich um deutsche Jugendliche handelt.

Woher weiß man das? Solche Zahlen bekommt man durch sogenannte Dunkelfeldstudien. Hier versuchen Wissenschaftler, durch breit angelegte anonyme Befragungen herauszufinden, wie viele und welche Gewalttaten tatsächlich begangen wurden, unabhängig davon, ob sie angezeigt wurden oder nicht. Daraus geht deutlich hervor, dass von Jugendlichen weit mehr Gewalttaten begangen werden, als die Polizeistatistik aussagt, nämlich etwa sechsmal so viel. (Die meist jugendlichen Opfer erstatten selten Anzeige.) Aber ein Anstieg der Gewalt seit 1998 ließ sich auch durch die Dunkelfeldstudien nicht feststellen.

Wenn schon nicht die Häufigkeit, hat dann nicht doch die Brutalität der Taten zugenommen? Die Frage ist wiederum, wie man dies feststellen kann. Ein gutes Indiz ist sicher der Schweregrad der Verletzungen. Nach der Brutalisierungsthese müssten in letzter Zeit häufiger Verletzungen vorgekommen sein, die eine ärztliche Behandlung benötigten. Doch die Befunde sprechen gegen diese Annahme. In Deutschland zumindest geben die wiederholt durchgeführten Dunkelfeldstudien nach Baier «keinen Hinweis darauf, dass die Jugendgewalt in den letzten Jahren brutaler geworden ist».

Bestätigt wird dies durch Daten zur Gewalt unter Schülern. Wenn Schüler in der Schule oder auf dem Schulweg durch sogenannte Raufunfälle Verletzungen verursachen (zum Beispiel eine gebrochene Nase), muss dies von den Schulleitern an die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung gemeldet werden, sonst werden die Schulen selbst schadensersatzpflichtig. Deshalb kann man hier von sehr verlässlichen und vollständigen Zahlen ausgehen, und die sprechen nicht für einen Trend zur Brutalität, denn die Meldungen zu Gewaltakten mit Verletzungsfolgen blieben in den letzten Jahren konstant oder gingen etwas zurück. Es gibt nach dieser Statistik also keine Anzeichen für einen Anstieg der Jugendgewalt und auch nicht für eine Brutalisierung, so das Deutsche Jugendinstitut.

Um Zeiträume von ganz anderer Größenordnung geht es in Steven Pinkers Monumentalwerk über die *Geschichte* der Gewalt. Er stützt seine Erkenntnisse auf eine große Menge historischer Daten und trägt unter anderem vor:

- Seit dem späten Mittelalter gingen die Mordquoten in den Bevölkerungen verschiedener europäischer Staaten deutlich zurück, nämlich auf nur noch ein Zehntel, in manchen Ländern gar auf ein Fünfzigstel.

- Seit dem 17. und 18. Jahrhundert wurden im Zuge der Aufklärung nach und nach Sklaverei, Folter, grausame Bestrafungen und andere Formen schwerer Gewalt geächtet.
- Nach dem Zweiten Weltkrieg haben große Staaten keinen Krieg mehr gegeneinander geführt.
- Seit den 1950er Jahren gibt es immer mehr Bewegungen für den Schutz von Minderheiten, von Kindern, von Frauen, Homosexuellen und sogar von Tieren.

Das von Pinker erfasste Spektrum der Gewalt ist also sehr breit, und es zeichnet sich überall ein ähnlicher Trend ab: In den Grafiken geht die Linie von links oben nach rechts unten.

Der Sozialwissenschaftler Klaus Wahl nennt ebenfalls Zahlen, die aus historischer Perspektive sinkende Tötungsraten sowohl für Gewaltdelikte als auch für Kriege belegen. Selbst die vielen Millionen Toten des Zweiten Weltkriegs sind nach seinen Worten «in absoluten Zahlen sehr hoch, aber was den betroffenen Anteil der Bevölkerung betrifft, niedriger als im Dreißigjährigen Krieg». Er verweist allerdings auch darauf, dass das Absinken dieser Todesraten zum Teil dem medizinischen Fortschritt zu verdanken ist.

Insgesamt gibt es also gute Gründe, mit der Rede von «zunehmender Gewalt» oder «Brutalisierung» zurückhaltend zu sein, auch wenn zuweilen aktuelle Ereignisse gegenteilige Eindrücke hervorrufen. Ich denke, es gibt Probleme, die in jedem Fall Aufmerksamkeit verdienen, auch dann, wenn sie nicht zunehmen – Aggression und Gewalt gehören sicher dazu.

1.3 Die passenden Begriffe: Aggression? Gewalt? Das Böse?

Zu Beginn des Kapitels wurde der Themenkreis Aggression und Gewalt bereits anhand von konkreten Erscheinungsformen umrissen. Was aber sind deren gemeinsame Merkmale? Genau dies ist die Frage, wenn man abstrakte Definitionen formulieren will. Wie also kann man Aggression definieren? Wie kann man Gewalt definieren? Und sind es Synonyme?

Es gibt keine Instanz, die verbindliche Definitionen verordnen kann, und faktisch gibt es kein ganz einheitliches Begriffsverständnis von Aggression oder Gewalt, nicht in der Öffentlichkeit und zum Teil auch nicht in der Wissenschaft. Aber es gibt Tendenzen, und zu diesen gehört, dass in der Öffentlichkeit die Begriffe «Aggression» und «Gewalt» etwas unterschiedliche Assoziationen wachrufen. Deshalb nennt man häufig beide zusammen, wenn man einen sehr umfassenden Themenkreis ansprechen will. Im Folgenden halte ich mich aber an den Trend innerhalb der wissenschaftlichen Psychologie.

Aggression

«Aggression» ist in diesem Buch der Oberbegriff für das gesamte Themenfeld. Er schließt «Gewalt», «Grausamkeit» und «das Böse» mit ein. Da diese Termini alle eine engere Bedeutung haben, eignen sie sich nicht als Oberbegriff.

Aggression ist ein Verhalten, das darauf gerichtet ist, andere Individuen zu schädigen. So etwa lauten typische Kurzdefinitionen in der Psychologie. Die Bandbreite solcher Verhaltensweisen ist außerordentlich groß; dazu gehören

- körperliche wie zum Beispiel schlagen, kratzen, würgen, erschießen, vergiften, zerstören.

- verbale mit erregtem Ton und wüster Wortwahl wie etwa beschimpfen oder anschreien.
- verbale, die primär durch ihre Aussage angreifen, wie zum Beispiel verspotten, beleidigen, kränken, drohen.
- nonverbale wie etwa böse Blicke, eine drohende Faust oder ein gereckter Mittelfinger.
- relationale, die die Beziehungen und soziale Stellung der angegriffenen Person untergraben, beispielsweise ausgrenzen, wie Luft behandeln oder heimlich verleumden («relationale Aggression» ist ein psychologischer Fachterminus).

Ausführlicher als in der Kurzfassung kann man all dies in folgender Definition zusammenfassen: Aggression ist ein Verhalten, das darauf gerichtet ist, andere Individuen gegen deren Willen zu schädigen oder ihnen weh zu tun. Die Angabe «gegen deren Willen» mag merkwürdig und überflüssig klingen, aber wenn man genau sein will, ist sie durchaus sinnvoll, weil etwa im Falle des Masochismus die «Opfer» wünschen, dass man ihnen Schmerzen zufügt.

Die Erweiterung durch den Zusatz «oder ihnen weh zu tun» scheint mir aus folgendem Grund sinnvoll: Das Wort «schädigen» passt zwar gut, wenn man einen Menschen körperlich verletzt oder gar tötet, wenn man sein Eigentum zerstört oder auch, wenn man ihn verleumdet («Rufschädigung»). Aber in vielen Fällen zielen die oben genannten Verhaltensweisen ausschließlich darauf ab, *unangenehme Gefühle* hervorzurufen. Man foltert einen Menschen, um körperliche Schmerzen zu erzeugen. Man bedroht ihn, damit er Angst bekommt. Man stichelt, damit er sich klein fühlt oder schämt. Man dreht ihm das Wort im Munde um, damit er blöd dasteht. All dies wird mit «schädigen» nicht angemessen ausgedrückt. Mangels

eines anderen Oberbegriffs meint «weh tun» hier das Erzeugen all dieser negativen Emotionen.

Erfahrungsgemäß stoßen die genannten Definitionen – sowohl die kurze als auch die längere – nicht überall auf Zustimmung. Für viele Menschen gehört zu «Aggression» oder «aggressivem» Verhalten, dass heftige Emotionen im Spiel sind. Einen kühl ausgeführten Überfall würden sie zwar als Gewalt, nicht aber als Aggression bezeichnen. Andere sprechen nur von Aggression, wenn jemand als Erster angreift, nicht aber, wenn er reagiert. Selbst das Töten eines Menschen wäre für sie keine Aggression, wenn es in Notwehr geschieht.

Nach den vorgestellten Definitionen gehören solche Handlungen jedoch mit in die Kategorie «Aggression», weil in jedem Fall das Kriterium des zielgerichteten Schädigens oder Wehtuns erfüllt ist. Diese Art des Verhaltens lässt sich einigermaßen gut abgrenzen («definieren» im Wortsinne). Das wäre viel schwieriger, wenn man, bevor man von «Aggression» spricht, zunächst klären müsste, welche Emotionen im Spiel waren oder ob Person X tatsächlich zuerst angegriffen oder aber auf einen Angriff reagiert hat. All dies sind Fragen, die vor Gericht oft eine große Rolle spielen, und sie sind natürlich auch psychologisch bedeutsam – aber nur für die Klärung konkreter Fälle, nicht für eine allgemeine Definition von Aggression.

Die Grauzone

Keine Aggressionsdefinition kann eine scharfe Grenze zwischen aggressivem und nicht aggressivem Verhalten ziehen; es bleibt immer eine Grauzone von halbaggessivem Verhalten übrig. Das ist kein Mangel der Definitionen; es liegt einfach in der Natur der Sache, dass es Zwischenformen gibt. Daher stellt sich auch nicht selten die Frage, ob dieses oder jenes Verhalten schon aggressiv zu nennen ist.

Nehmen wir an, es brüllt jemand in den Raum: «Ruhe jetzt» oder «Ey, was soll das?». Verhaltensweisen wie diese sind laut, ruppig, unfreundlich und offenkundig Ausdruck einer gereizten Stimmung. Wenn dieses Verhalten auf andere lediglich wie schlechte Laune wirkt oder der Polterkopf sich gar für seinen Ton entschuldigt («Pardon, das ist mir so rausgerutscht»), dann handelt es sich noch nicht um aggressives Verhalten im eigentlichen Sinn – es fehlt das gezielte Schädigen oder Wehtun. Ich spreche hier gerne von impulsiven Unmutsäußerungen; manche nennen es Pseudo-Aggression. Der Übergang zur «echten» Aggression ist allerdings fließend, denn auch Beleidigungen oder Ohrfeigen können impulsiv geschehen. Entscheidend ist die Art der Intention: Soll die andere Person sich schlecht fühlen oder nicht? Je deutlicher es in Richtung Herabsetzung oder Kränkung geht, umso eher kann man von aggressivem Verhalten sprechen.

Weiterhin gibt es Personen, die schon allein durch ihre martialische Aufmachung aus Bekleidung, Tattoos usw. wie Angreifer wirken und unangenehme Gefühle erzeugen – und zwar mit voller Absicht, nämlich um andere einzuschüchtern und sich «Respekt» zu verschaffen. Auf eine solche Wirkung zielen zum Beispiel manche Inkassofirmen ab, wenn sie dem säumigen Zahler drei bullige, in schwarzes Leder gekleidete Männer zur ernsthaften Unterredung ins Haus schicken. Sofern dabei Drohungen ausgesprochen werden, wäre das eindeutig aggressiv, aber gilt das auch schon für die einschüchternde Aufmachung? Ich denke, es liegt in der Grauzone.

Dass nur absichtliches Schädigen und Wehtun, und nicht etwa versehentliches, als Aggression gilt, ist zwar unvermeidlich, erschwert jedoch ebenfalls eine klare Grenzziehung, und zwar nicht nur, weil wir nicht verlässlich in die Täter hineinschauen können, sondern auch, weil tatsächlich «ein biss-

chen» Absicht, eine leichte Tendenz zum Wehtun im Spiel sein kann, aber nicht die Absicht, etwas Schlimmes anzurichten. Bekanntlich spielt diese Frage vor Gericht oftmals eine zentrale Rolle. Wenn ein Täter seine Tat geplant und vorbereitet hat, wenn er zum Beispiel vorher eine Waffe eingesteckt und dem Opfer aufgelauert hat, verrät dies eine eindeutige Absicht; für eine schwächere Absicht spricht es hingegen, wenn er in einem akuten Zusammenstoß seine Wut zeigen wollte und dabei die Kontrolle über sich verloren hat. Darüber hinaus gibt es auch noch die Frage nach der mangelnden Zurechnungsfähigkeit aufgrund von Drogen- oder Alkoholkonsum, aufgrund von Wahnvorstellungen oder aus anderen Gründen, die gegen ein bewusstes, zielgerichtetes Handeln sprechen können.

Aggression(en) als Emotion

Als Aggression werden im Deutschen häufig nicht nur sichtbare Verhaltensweisen bezeichnet, sondern auch innere Impulse, nämlich Emotionen wie Ärger, Wut und Hass. In dieser Bedeutung wird dann meistens die Pluralform «Aggressionen» bevorzugt: Aggressionen haben, Aggressionen ausleben, Aggressionen loswerden usw. Das wäre unproblematisch, wenn aggressives Verhalten und aggressive Emotionen lediglich zwei Seiten desselben Prozesses wären. Aber so ist es nicht. Es gibt aggressives Verhalten, das nicht auf aggressiven Emotionen beruht, sondern zum Beispiel auf Habgier oder Angst (s. Kapitel 2), und umgekehrt werden aggressive Emotionen keineswegs immer in aggressives Verhalten umgesetzt. Daher sollte man beides auseinanderhalten. Sonst wäre nicht klar, ob beispielsweise mit der Aussage «Er richtet seine Aggressionen gegen Ausländer» Hass auf Ausländer gemeint ist oder reale Angriffe.

Am besten folgt man sprachlich dem englischen Vorbild: Da gibt es keine «aggressions». Wenn Emotionen gemeint sind, ist etwa von «anger» oder «hostile feelings» die Rede; ansonsten bezieht sich «aggression» auf das Verhalten. Um der Klarheit willen spreche ich in diesem Buch, auch wenn es leider wenig elegant klingt, meist von aggressivem Verhalten, Aggressionsverhalten oder aggressiven Handlungen und für das Innenleben von aggressiven Emotionen, Gefühlen oder Impulsen. Bei Zusammensetzungen wie «reaktive Aggression» oder «kollektive Aggression» ist stets die Verhaltensebene gemeint.

Gewalt

Gewalt ist ebenfalls kein einheitlich verwendeter Begriff. Es entspricht aber sicher dem vorherrschenden Sprachgebrauch, wenn man Gewalt als *Teil* des Aggressionsverhaltens versteht, nämlich schwerwiegende Formen, insbesondere körperliche Angriffe und Waffengebrauch oder auch psychische Misshandlungen und psychische Folter. Hingegen sind beispielsweise Beschimpfungen, Hänseleien oder böse Blicke zwar durchaus aggressiv, aber man zählt sie gewöhnlich nicht zur Gewalt.

Eine andere Bedeutung hat der Begriff der strukturellen oder indirekten Gewalt. Er bezieht sich auf ungerechte gesellschaftliche Verhältnisse wie Mangel an Nahrungsmitteln oder medizinischer Versorgung für einen Teil der Bevölkerung. Da hierdurch Menschen schwer geschädigt werden oder ihr Leben verlieren, ist dies in seiner *Wirkung* der personalen Gewalt durchaus vergleichbar. Doch weil die strukturelle Gewalt ein gesellschaftlicher Zustand und nicht ein Verhalten ist (wenngleich es Verantwortlichkeiten gibt), fällt sie nicht unter den Begriff der Aggression.

Das Böse

In jüngerer Zeit erlebt die Rede vom «Bösen» eine Renaissance. Unter diesem Titel geht es beispielsweise in TV-Talkshows um Morde, um Massaker, um Täter, die jahrelang Kinder im Keller gefangen halten, oder andere Gewaltexzesse. Weniger extreme Formen wie etwa Ohrfeigen, Banküberfälle oder Schlägereien unter Hooligans zählt man dagegen in der Regel nicht zum «Bösen».

Trotz dieser Beschränkung ist es beim Begriff des Bösen besonders schwierig, einen Konsens über seine Bedeutung zu erreichen. Bei den Begriffen Aggression und Gewalt hat man es immerhin mit real existierenden Sachverhalten zu tun. Aber «das Böse» ist genau genommen kein Sachverhalt, sondern in erster Linie eine Bewertung.

Ein Beispiel: Gehört es zum «Bösen», einen offensichtlich unbewaffneten Menschen zu erschießen? Es liegt nahe, dies zu bejahen. Doch würden Sie das auch dann noch tun, wenn dieser unbewaffnete Mensch ein Kind missbraucht und ermordet hat? Hier ist die Bewertung schon schwieriger, und noch schwerer fällt sie, wenn es die Mutter des ermordeten Kindes ist, die den Täter im Gerichtssaal erschießt.

Diesen Fall gab es 1981 in Deutschland, und die Mutter hatte viele Sympathien in der Öffentlichkeit, avancierte gar zu einem Medienstar, obwohl sie eindeutig eine Straftat begangen hatte und zu einer Gefängnisstrafe verurteilt wurde. – Man sieht an dem Beispiel, wie sehr die Bewertung einer Tat davon abhängt, auf welche Motive man sie zurückführt.

Eine große Rolle bei der Bewertung spielen auch die unterschiedlichen Perspektiven von Täter, Opfer und neutralem Betrachter. Täter sehen ihre Taten selten als böse an, zumindest als nicht so gravierend, wie sie vom Opfer und meist auch von Außenstehenden bewertet werden. Ein Grund mag sein,

dass für den Täter die Tat meist nur ein kurzer Akt ist, während die Opfer oft noch lange Zeit, wenn nicht gar lebenslang, darunter zu leiden haben.

Häufig ergibt sich die Täter-Opfer-Bewertungsdivergenz aus der Gruppenzugehörigkeit, wie man besonders bei politischer Gewalt sehen kann. Was für die einen ein edler, selbstloser Freiheitskämpfer ist, ist für die anderen ein böser Terrorist – je nachdem, ob man dem politischen Lager des Täters oder der angegriffenen Gruppierung angehört. Auch außenstehende Betrachter bewerten die Tat oft ganz unterschiedlich – je nachdem, mit welchem Lager sie sympathisieren.

Weiterhin hängt die Bewertung von persönlichen Moralvorstellungen ab und auch davon, wie man sich die Tat erklärt. Glaubt man nämlich, sie sei bei klarem Verstand begangen worden, wird man sie eher böse nennen, als wenn man sie einer psychischen Erkrankung zuschreibt. Selbst bei einer eindeutig absichtlichen Tat spielt eine Rolle, *welche* Absicht man dahinter vermutet. Besonders böse erscheinen Grausamkeiten, die nur zum Vergnügen begangen werden oder zu rein egoistischer Bereicherung. In solchen Fällen sind sich die Betrachter in der Bewertung «böse» wohl am ehesten einig.

Die substantivische Form «*das Böse*» kann zudem noch mehr als eine Bewertung suggerieren: «Das Böse» wird personifiziert, es ist ein Wesen, das sein Unwesen treibt. Der Teufel, Dämonen oder manche Monstermenschen sind die «Inkarnation des Bösen». Nicht weit davon entfernt ist die Vorstellung, das Weltgeschehen sei als Kampf zwischen Gott und Teufel zu verstehen oder schlicht als Kampf zwischen Gut und Böse – wobei solche Vorstellungen nicht selten ihre eigene aggressive Dynamik entfalten, wenn das Gute in der eigenen Gruppe und das Böse in fremden Gruppen verortet wird.

Ein Beispiel dafür ging Ende 2013 durch die Medien: Als in

Berlin-Hellersdorf ein Heim für Asylbewerber eingerichtet werden sollte, machte ein Teil der Bevölkerung mit der Parole «Kinderschutz» sofort dagegen Front. Ohne hinreichende Anhaltspunkte unterstellten die Protestierer, dass Kriegsflüchtlinge für Kinder gefährlicher sind als andere Menschen – in Fremden schlummert das Böse.

An sich ist es ein natürlicher und nützlicher Schutzmechanismus, sich vorsichtig zu verhalten, wenn man auf Situationen oder Menschen trifft, mit denen man nicht vertraut ist. Aber leider hilft er uns nicht, «böse» von «guten» Menschen zu unterscheiden! Die einfache Vorstellung, Fremde können Böses tun und dem Vertrauten kann man vertrauen, kann jedenfalls ein fataler Irrtum sein – wie unter anderem das Beispiel des sexuellen Kindesmissbrauchs zeigt. Er wird vor allem von vertrauten Personen begangen, in deren Obhut sich die Kinder befinden: von Verwandten, Stiefvätern, Nachbarn, von Personen aus pädagogischen oder kirchlichen Einrichtungen.

1.4 Hat «Aggression» nicht auch ihr Gutes?

Wenn man Aggression, wie zuvor erläutert, als gezieltes Wehtun und Schädigen definiert, so ruft das nicht selten Widerspruch hervor: «Aggression sollte man nicht nur negativ sehen, sie kann doch auch gute Seiten haben.» Die Argumente, die hierfür vorgebracht werden, gehen nach meinen Erfahrungen im Wesentlichen in drei Richtungen:

Die *erste* geht von einem ganz andersartigen, sehr weit gefassten Aggressionsbegriff aus. Er meint alle Formen des «In-Angriff-Nehmens», des offensiven Verhaltens, angelehnt an den lateinischen Ursprung des Wortes: *aggredi* = herangehen.

Tatkraft, energisches Auftreten, zupackendes Arbeiten, überhaupt jede kraftvolle Aktivität sind dann eine Form von «Aggression». In solch positivem Sinne wird beispielsweise ein angriffsfreudiger Sturm im Fußball als «aggressiv» bezeichnet.

Dehnt man den Begriff der Aggression in dieser Weise aus, bekommt er zwangsläufig auch positive Facetten. Doch eine solche Ausweitung stiftet nur Verwirrung. Wenn Person A bei «Aggression» an Schlagen und Beleidigen denkt und Person B an Zupacken und Leidenschaft, dann werden die beiden aneinander vorbeireden. Deshalb: Wenn man Tatkraft meint, sollte man Tatkraft sagen und nicht Aggression. Im Falle des Fußballs wäre klarzustellen, ob eine offensive Spielweise gemeint ist oder eine «wirklich» aggressive, bei der die Gegner gezielt gefoult und verletzt werden.

Die *zweite* Argumentationslinie sieht das Gute der Aggression in den positiven *Ergebnissen*: Können wütende Proteste auf der Straße nicht Missstände beseitigen helfen? Kann aus einer gewaltsamen Revolution nicht eine gute Staatsform hervorgehen? Kann eine Bestrafung, die gezielt weh tun soll, nicht tatsächlich «heilsam» sein? Wird der Tyrannenmord nicht zu Recht von den meisten Menschen gutgeheißen, weil er viel Leid beenden kann?

Diese Argumentation – im Kern: Der Zweck heiligt die Mittel – lässt sich gewiss nicht pauschal zurückweisen. Selbst pazifistisch denkende Menschen sehen manchmal keinen anderen Ausweg als Gewalt. Man kann mithin bestimmte aggressive Handlungen durchaus positiv bewerten, obwohl sie – sonst wären sie nicht aggressiv – gezielt schädigen und weh tun. Und selbstverständlich kann ein und dieselbe aggressive Handlung von zwei Menschen ganz unterschiedlich bewertet werden.

Was die «richtige» Bewertung ist, liegt außerhalb der Wis-

senschaft. Bewertungen sind, wie dargelegt, letztlich subjektiv und oft auch sehr parteiisch, im persönlichen Umgang ebenso wie im politischen Feld. «Es gibt auch guten Terrorismus», fand Osama bin Laden, und diese Bewertung wurde und wird von seiner Anhängerschaft geteilt. Dass die meisten Menschen sie nicht teilen und dies mit ethischen Prinzipien begründen können, die nahezu universell akzeptiert sind, steht auf einem anderen Blatt.

Die *dritte* Argumentation bewertet aggressives Verhalten positiv, weil es ein *natürlicher Ausdruck* natürlicher Emotionen und daher völlig legitim sei. Ist es denn nicht besser, aus der Haut zu fahren, als sein Gefühl zu unterdrücken? Brauchen Kinder nicht Aggressivität für eine gesunde Entwicklung? Ist es daher nicht falsch, ihr Verhalten einschränken und verbieten zu wollen? In eben diese Richtung argumentiert unter anderem der dänische Familientherapeut Jesper Juul in seinem Buch «Aggression». Er glaubt, ein gefährliches «Aggressionstabu» entdeckt zu haben, und hält dagegen, Aggression sei «für uns und unsere Kinder notwendig».

Meines Erachtens ist hier einiges zu differenzieren und abzuwägen. Gewiss ist nicht jedes aggressive Verhalten ein ernstes Problem, aber allzu oft leider doch. Der entscheidende Punkt: Neben denen, die ihren Emotionen freien Lauf lassen, gibt es noch die anderen, die das zu ertragen haben. Gäbe es keine Opfer, gäbe es in der Tat kein Aggressionsproblem. Der gute Grund für Zurückhaltung beim Ausagieren von Emotionen lautet also ganz schlicht: Rücksichtnahme.

Eine scharfe Grenze zwischen «akzeptabel» und «inakzeptabel» lässt sich zwar nicht ziehen, doch lassen sich einige Kriterien nennen. So kommt es immer auch auf das konkrete Verhalten an. Es ist, wie schon erwähnt, ein Unterschied, ob jemand nur laut poltert oder aber andere herabsetzt, lächer-

lich macht und einschüchtert. Und was speziell die kindliche Aggressivität betrifft, so ist zu differenzieren zwischen der normalen alterstypischen Aggressivität, wie sie die meisten Kinder vorübergehend zeigen, und der intensiven, fortdauernden Aggressivität einiger Kinder, die nicht selten der Anfang lebenslanger antisozialer Neigungen ist (hierzu mehr in Kapitel 3.1, S. 75ff., und 3.5, S. 104ff.). Das ist eine wichtige Differenzierung, die häufig außer Acht gelassen wird, übrigens auch von Juul in seinem oben erwähnten Buch.

Besonders wichtig erscheint mir überdies die Frage: *Wer gegen wen?* Es ist nun mal eine Tatsache, dass es gewöhnlich die Stärkeren sind, die sich gegenüber Schwächeren aggressiv verhalten und nicht umgekehrt. Es sind die Mächtigen, die Kräftigen und die Selbstsicheren, nicht etwa die Abhängigen, die Schwächtigen und die Schüchternen. Der Meister beschimpft den Lehrling, die dominante Frau demütigt den gehemmten Ehemann, die laute Schülerin verspottet die stille. In solchen Fällen besteht ein Ungleichgewicht der Stärke, sei es bezüglich der Position, sei es bezüglich der psychischen Eigenschaften oder der physischen Kräfte. Und in dieser Konstellation haben Angriffe gewöhnlich gravierendere Folgen als unter Gleichstarken. So haben beispielsweise manche Schülerinnen und Schüler Angst, sich im Unterricht zu melden, nachdem sie nur ein- oder zweimal wegen ihrer Antworten rüde getadelt wurden. Vor allem ängstliche und unsichere Menschen nehmen sich oft schon kleine Unfreundlichkeiten zu Herzen, und ein scharfer Angriff mit Worten kann für sie eine Katastrophe sein. «Man sollte ruhig mal aus der Haut fahren» – das mag in manchen Situationen unproblematisch oder gar nützlich sein, aber man darf nicht übersehen, wer sich in der Praxis durch dieses Plädoyer legitimiert fühlen wird und wer es ohnehin nicht umsetzen kann.

Doch auch dort, wo Gleichstarke und Gleichrangige aufeinanderstoßen, sind mögliche Wirkungen zu bedenken: Wenn A seinen Gefühlen freien Lauf lässt, wird B es dann nicht ebenfalls tun? Macht dies eine Problemlösung leichter oder schwerer? Und: Wie wirkt es sich auf die langfristige Beziehung aus? Dass die freie Entfaltung der Emotionen einfach nur das Wohlbefinden beider Seiten steigert, ist jedenfalls recht unwahrscheinlich.

Grundsätzlich ist es eine segensreiche Fähigkeit des Homo sapiens, Emotionen zumindest teilweise von Verhaltensweisen entkoppeln zu können. Würde jede Emotion unmittelbar in ein bestimmtes Verhalten umgesetzt, wäre planmäßiges, vorausschauendes Handeln nicht möglich. Und insbesondere aggressive Emotionen hinreichend unter Kontrolle halten zu können, ist von fundamentaler Bedeutung für das Zusammenleben der Menschen.

Diese kritischen Anmerkungen beziehen sich aber ausschließlich auf aggressives *Verhalten*, nicht auf aggressive *Emotionen*. Wenn jemand in seiner Wut andere beleidigt, mag man dies inakzeptabel finden, aber es macht keinen Sinn, die Wut zu tadeln. Es ist nicht einmal zu verdammern, wenn jemand einem anderen den Tod wünscht, aber töten darf er nicht. Gefühle sind okay, kein Gefühl sollte verpönt sein.

Da niemand vor unseren Gefühlen geschützt werden muss, sondern nur vor unserem Verhalten, kann man auch viel leichter davon sprechen, dass aggressive Emotionen ihre guten Seiten haben. So wie Angst ein Warnsignal ist, so können Ärger und Wut Kräfte für einen Kampf mobilisieren (darin liegt auch ihr biologischer Ursprung). Zumindest kann Ärger ein hilfreiches Signal dafür sein, dass etwas nicht in Ordnung ist, und er kann uns motivieren, eine Problemlösung zu versuchen.

Allerdings schließt das nicht aus, dass im Einzelfall bestimmte Emotionen für einen Menschen zum Problem werden, beispielsweise Depressionen, ausgeprägte Ängstlichkeit oder eben eine ausgeprägte Ärgerneigung. Häufig lassen sich solche emotionalen Dispositionen durch Therapien verändern. In anderen Fällen sind nur Veränderungen auf der Verhaltensebene möglich. Pädophile Menschen beispielsweise können ihre sexuellen Phantasien und Empfindungen gegenüber Kindern nicht abstellen. Aber sie können lernen, so damit umzugehen, dass sie keine Straftaten verüben (s. S. 277f. über das Projekt «Kein Täter werden»).

Auch dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, zwischen Emotion und Verhalten zu unterscheiden. Dieselbe Emotion kann in sehr unterschiedliches Verhalten münden. So ist es auch ein verbreiteter Irrtum, dass es für aggressive Gefühle nur die Alternative gäbe, sie entweder aggressiv auszuagieren oder sie zu unterdrücken. Mit anderen möglichen Wegen wird sich Kapitel 8 (s. S. 210ff. und S. 221f.) beschäftigen.