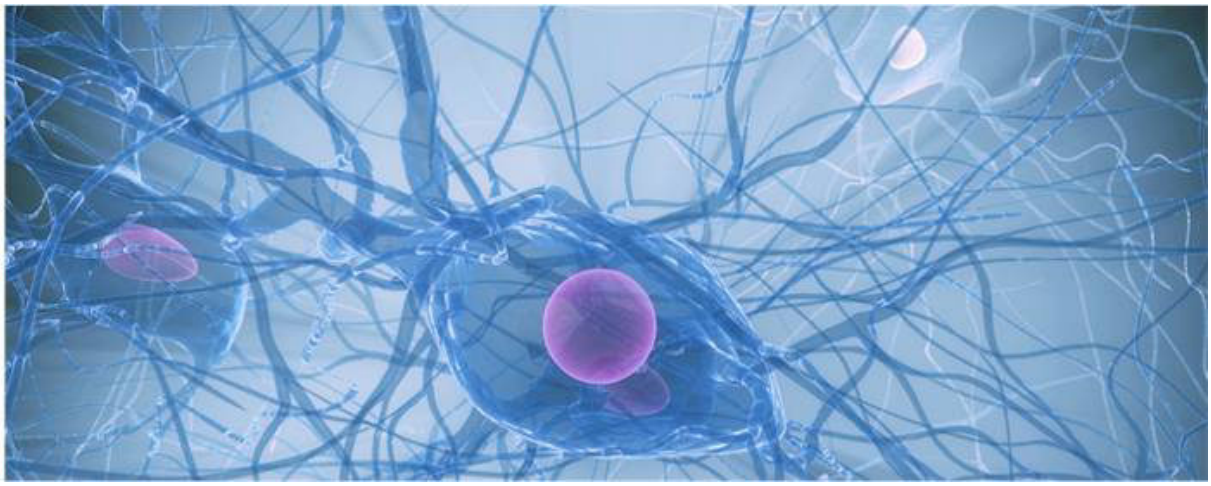
Wut und Ärger

Wo sitzt der Schalter für Wut oder Angst und wer oder was legt den Schalter um?



Torsten Seelbach
TS Holding

Inhaltsverzeichnis

1. Ist der Mensch böse?

2. Aggression und Angst

3. Aggression und Lust

4. Aggression und Geschlecht

5. Was tun, wenn der Puls kocht?

6. Literatur- und Quellenverzeichnis

© TS Holding GmbH

Wut und Ärger

Wo sitzt der Schalter für Wut oder Angst und wer oder was legt den Schalter um?

1. Ist der Mensch böse?

Ob Christentum, Islam oder Buddhismus - alle großen Religionen rufen ihre Gläubigen zur Friedfertigkeit auf. Offenbar ist das nötig, denn kein Wesen dieser Welt hat ein derart aggressives Potential wie der Mensch.

Woher kommt die Wut? Was sind die Ursachen für aggressives Verhalten? Schon immer haben Menschen nach Antworten gesucht. Die Bibel, zum Beispiel, erzählt die Geschichte von Kain und Abel. Heute diskutieren Mediziner, Philosophen, Soziologen, Psychologen und neuerdings auch Neurowissenschaftler, wie die Aggression zu erklären ist. Ein einheitliches, allgemein akzeptiertes Erklärungsmodell gibt es bisher nicht. Prominente Ansätze[1] sind:

Endogene Aggressionstheorien
Konrad Lorenz ist einer der Vertreter. Nach dieser These dient die Aggression der Arterhaltung. Ähnlich wie Tiere müssen Menschen ihren Lebensraum verteidigen und ihre Nachkommen schützen. Die Aggression sei so etwas wie ein Instinkt.
Kann man von Tieren unmittelbar auf Menschen schließen? Kritiker bezweifeln das und weisen darauf hin, dass der Aggressionstrieb bisher noch nicht nachgewiesen werden konnte.

Psychoanalytische Theorien
Sigmund Freud entwickelte die Vorstellung von einem Lebenstrieb und einem Todestrieb, die dem Menschen innewohnen. Unter dem Einfluss der Libido wende sich die Energie des Todestriebs nach außen und wandele sich in Aggressivität.
Von heutigen Psychoanalytikern wird diese Idee überwiegend abgelehnt. Sie hat insoweit überlebt, als einige Psychoanalytiker die Aggressivität als eine Antriebsenergie sehen ähnlich wie die Libido. Zu dieser Gruppe zählen Heinz Hartmann, Ernst Kris oder Rudolph M. Loewenstein.

Frustrations-Aggressions-Hypothese
Schon seit 1939 gibt es die Vorstellung, dass der Aggression stets ein Frustrationserlebnis vorangehe. Die Aggression diene dazu, die Frustrationsquelle zu vernichten. Urheber waren Forscher der Yale University rund um John Dollard.
Diese These gibt aber kein geschlossenes Modell für eine allgemeine Erklärung von Aggressionen ab: Wer frustriert wird, muss nicht zwingend aggressiv werden. Humor ist eine alternative Entlastungsstrategie. Außerdem gibt es Aggressivität ohne Frustration: Charismatische Führer aller

© TS Holding GmbH

Zeiten haben es verstanden, Hass auf andere zu wecken und ihre Anhänger für ihre Zwecke zu instrumentalisieren.

Im Jahr 2011 ist das Buch "Schmerzgrenze" von Joachim Bauer[2] auf dem Markt erschienen und hat Furore gemacht. Der Universitätsprofessor von der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg sieht eine Verbindung zwischen Aggression und der Unfähigkeit, Demütigungen zu verbalisieren und auf sie angemessen zu reagieren. Das gelte besonders für Menschen, die Armut, Ausgrenzung, Gewalt und Vernachlässigung erfahren.

So plausibel die These klingen mag, es gibt eine ganze Reihe von Kritikern. Der Blogger Sven Fuchs[3] stellt die bestechend einfache Frage, wie denn Osama bin Laden so aggressiv werden konnte, wo er doch aus einer reichen saudischen Unternehmerfamilie stammte.
Aggression nach Frustrationserlebnissen - es zeigt sich erneut, dass dieser Ansatz auf wackligen Füßen steht.

Lerntheoretische Aggressionsmodelle
Aggressives Verhalten wird von Vorbildern erlernt, sagt eine andere These. Menschen schauen sich an, wieweit ihre Vorbilder mit ihrem Verhalten erfolgreich sind, und richten ihr eigenes Handeln danach aus. Gegenmaßnahmen sind in diesem Modell Strafen, denn sie vereiteln den Erfolg, und Angebote, die alternatives nicht-aggressives Verhalten üben. Die Ergebnisse der Neurowissenschaften lassen vermuten, dass es für aggressives Verhalten viele Gründe geben kann.

2. Aggression und Angst

Der Angriff aus Angst - das "Angstbeißen" - ist auf jeden Fall eine Spielart der Aggression. Aber wie wird die Angst emotional verarbeitet? Das schauen wir uns einmal an: Auch das Phänomen der Angst hat zahlreiche Erklärungsversuche hervorgebracht. Eine breite Akzeptanz genießt die Theorie von den "präkognitiven Emotionen" von Joseph LeDoux. Der Gehirnforscher vom Center for Neural Science der New York University hatte 1989 dazu einen Aufsatz publiziert. Sein Ausgangspunkt war die Frage, weshalb uns die Angst gelegentlich so fest im Griff hat, wenn wir rational betrachtet gar keinen Grund dazu haben. Nach seiner Theorie wird die Angst auf zwei Wegen verarbeitet[4]. In beiden Fällen ist der Thalamus der Ausgangspunkt.

Stellen wir uns vor, eine Person geht abends nach Hause. Es wird schon langsam dunkel. Plötzlich rennt ein großer bellender, gefährlich aussehender Hund auf sie zu. Die visuellen Signale werden blitzschnell über den Thalamus an die Amygdala weitergeleitet. Die Amygdala gleicht das Bild in Millisekunden mit gespeicherten Erinnerungen ab und entscheidet, ob die Situation gefährlich ist oder nicht. Aber halt, nicht so schnell. Was genau ist da passiert?

© TS Holding GmbH

Im Thalamus laufen alle sensorischen Bahnen zusammen: Jedes Signal unserer fünf Sinne passiert den Thalamus. Der Thalamus steht in enger Verbindung mit der Amygdala. Diese ist das emotionale Gedächtnis des Gehirns und spielt eine große Rolle dabei, angstbesetzte Situationen zu lernen und wiederzuerkennen. Läuft ein großes bellendes Untier auf den Menschen zu, gleicht die Amygdala blitzschnell das aktuelle neuronale Muster mit bereits bekannten Mustern ab. LeDoux selbst hat das Wort "quick and dirty" benutzt. Gelegentlich liegt die Amygdala mit ihrer Einschätzung nämlich daneben.

Aber hier ist der Fall klar. Der Hund ist gefährlich. Deshalb sendet die Amygdala an den Hypothalamus und an den Hirnstamm. Der Hirnstamm ist Teil des Stammhirns. Er ist das Verbindungsstück zwischen Mittelhirn und verlängertem Rückenmark, also die Verbindung zum Körper. Der Hypothalamus ist vor allem für die unbewussten Körperfunktionen verantwortlich. Zu seinem Aufgabengebiet gehören Körpertemperatur, Hunger und Sättigung, innere Uhr, Energiehaushalt und vieles andere mehr. Er steht in enger Verbindung mit dem vegetativen Nervensystem und kann regulierend auf die Hormonaussschüttung einwirken. Die Hypophyse, also die Hirnanhangdrüse ist eine enge Verbündete des Hypothalamus. Auf sein Signal schüttet sie Hormone aus, die weitere hormonelle Prozesse anschiebt. Dank des Hypothalamus startet der Körper sein Stressprogramm: Herzklopfen, Schweißausbruch, steigender Blutdruck. Das Adrenalin schießt in die Adern. Diese Prozesse laufen in Bruchteilen von Sekunden ab. Unser Spaziergänger ist in Alarmbereitschaft versetzt, bevor er überhaupt einen klaren Gedanken fassen kann.

Parallel zur unbewussten Verarbeitung beginnt die bewusste Verarbeitung. Sie dauert länger, dafür werden die Signale gründlicher verarbeitet. Wieder beginnt die Verarbeitung im Thalamus. Er steht in Verbindung mit der Hirnrinde, dem Cortex. Denken, Lernen, Sprechen, das Bewusstsein und das Gedächtnis sind hier angesiedelt. Der Thalamus wird deshalb auch Tor zum Bewusstsein genannt. Innerhalb des Cortex wird vor allem der präfrontale Cortex aktiv. Er fügt die Emotionen mit dem Gesamtbild zusammen, zieht Schlüsse und leitet die beste Reaktion ab. Hier werden die emotionalen Reize in bewusste Gefühle umgewandelt. Auch der Hippocampus ist mit verschiedenen Aufgaben beschäftigt: Er ist zum Beispiel mit der räumlichen und zeitlichen Orientierung befasst und koordiniert die Gedächtnisinhalte.

LeDoux hat als Erster die direkte Verbindung zwischen Thalamus und Mandelkern festgestellt. Das ist sein Verdienst. Unbewusste emotionale Reaktionen sind auf diese Weise erklärbar. Zurück zur Aggression: Je nach persönlicher Dispositon, Erfahrung mit Hunden, Körperkraft und Situation wird der abendliche Spaziergänger seine Entscheidung treffen: Flüchtet er auf den nächsten Baum oder ergreift er den großen Ast, der dort liegt, um sich zu verteidigen? Angst kann in Aggression umschlagen. Was aber wäre, wenn das Gehirn dem Spaziergänger einen Streich gespielt hätte: Der Hund ist schlecht erzogen, aber nicht gefährlich. Nur leider ist unser Passant als Kind einmal gebissen worden. Die schlechten Erinnerungen sind dominant. Wann immer unser Passant einen Hund sieht, befällt ihn panische Angst.

© TS Holding GmbH

Therapeuten behandeln Ängste häufig mit Aufklärung und Konfrontation: Die Patienten müssen sich dem Objekt ihrer Angst stellen und gewöhnen sich nach und nach daran.

Die Wirksamkeit konnte im Gehirn-Scan bewiesen werden: Forscher von der Northwestern University Chicago[5] haben mit Patienten gearbeitet, die Angst vor Spinnen haben. Nach der Therapie waren deutlich weniger Aktivitäten im Angstzentrum des Gehirns zu sehen als zuvor. Die Therapie war durchgängig erfolgreich. Allerdings war das Ausmaß des Erfolgs auf lange Sicht bei den Patienten unterschiedlich. Für Aggressivität in Verbindung mit Angst kann Lernen ein erfolgversprechender Ansatz sein.

3. Aggression und Lust

Was aber, wenn Gewalt einfach Lust bereitet? Der Professor für Psychologie und Psychiatrie an der University of Chicago, Jean Decety[6], hat mit verhaltensauffälligen Halbwüchsigen gearbeitet.

Die 16-18 Jährigen haben sich Videos angesehen, in denen Menschen Leid angetan wurde. Im funktionellen Magnetresonanztomographen (fMRT) wurden ihre Gehirnreaktionen untersucht. Die Amygdala war jeweils aktiviert wie auch der vordere Striatum, der zum Belohnungszentrum gehört. Jean Decety hat daraus geschlossen, dass die Videos den Jugendlichen Spass gemacht haben. Das Mitgefühl war jeweils unterdrückt. Ein unterdrücktes Mitgefühl heißt aber nicht, dass es überhaupt kein Mitgefühl gibt. Die Frage ist nur, wie die Jugendlichen die eigentlich angemessene Reaktion wieder lernen können.

Professor Klaus Mathiak[7] von der Universität Aachen arbeitet ebenfalls an diesem Thema. Er hält Therapien unter Einsatz eines fMRT für ein zwar noch junges, aber aussichtsreiches Verfahren. Im Kern geht es darum, die Gehirne der Patienten beim Konsum von Gewaltszenen zu beobachten. Immer, wenn das Mitgefühl angesichts von Gewaltszenen in unangemessener Weise unterdrückt ist, können die Therapeuten eingreifen und versuchen, den Patienten zu einer anderen Gehirnreaktion zu animieren. Man könnte auch sagen: "Neurofeedback in Echtzeit". Bisherige Tests verliefen vielversprechend. Allerdings ist auch dieses Verfahren kein allgemeines Heilmittel: Bei Soziopathen, zum Beispiel, sind andere Wege nötig.

4. Aggression und Geschlecht

Neigen Männer mehr als Frauen zu Gewalt? Immerhin: Die Mehrzahl aller Gefängnisinsassen sind Männer. Im Vergleich zu Frauen morden Männer sehr viel häufiger. "Frauen sind eher reaktiv", sagt der Neuropsychologe Thomas Elbert aus Konstanz[8].

© TS Holding GmbH

"Werden die Kinder bedroht, schlägt eine Mutter mit allem zurück. Die Lust, jemanden zu überfallen, verspürt sie in der Regel nicht. Männer hingegen finden Gefallen daran, einem Tier nachzujagen und es zu erlegen. ... Sie üben Gewalt um der Gewalt willen aus, empfinden Spaß daran."

Niels Birbaumer von der Universität Tübingen will davon gar nichts wissen. „Frauen töten genauso, wenn sie entsprechend erzogen und belohnt werden“, sagt er. Dafür spricht, dass vor einigen Jahren Mädchen mit zunehmender Bereitschaft zur Gewalt in die Schlagzeilen gelangt sind. Anders als früher scheuen sie nicht mehr vor Körperverletzung zurück. Mehrere Zeitungen haben davon berichtet, darunter das Hamburger Abendblatt im Jahr 2006[9]. Zwischen 1993 und 2005 habe sich die Zahl der weiblichen Tatverdächtigen unter 21 Jahren mehr als verdoppelt, heißt es da. Hier klingt an, dass Gewaltbereitschaft tatsächlich erlernt wird.

Oder ist es das Testosteron? Jungs werden schon im Mutterleib mit mehr Testosteron überschwemmt als Mädchen. Testosteron wird mit Imponiergehabe, Kampfverhalten und einem starken männlichen Sexualtrieb in Verbindung gebracht.

Doch Vorsicht: Nirao Shah[10] von der University of California hat ein Experiment mit Mäusen durchgeführt. Direkt nach der Geburt ist das Gehirn kleiner männlicher Mäuse voll von Testosteron. Dieses wird aber umgewandelt in Östrogen. Und erst dann werden die jungen Männchen männlich-aggressiv.
Den jungen Weibchen wurden nach der Geburt Östrogene gespritzt. Daraufhin wurden sie aggressiv und ihre Gehirne wurden „männlicher“.
Die Wirkung von Hormonen ist so komplex, dass man mit einfachen Urteilen vorsichtig sein muss.

5. Was tun, wenn der Puls kocht?

Bisher haben wir uns Aggression im Sinne von Gewalt angesehen. Natürlich geht es auch kleiner. Jeder erlebt im Alltag Situationen, wo ihm die Hutschnur reißt. Was kann man denn da tun?

Tief durchatmen
Alle Experten raten dazu, erst einmal Abstand zu gewinnen. Atmen Sie tief durch! Gehen Sie um den Block"! Handeln Sie bloß nicht impulsiv!
Die Emotionsverarbeitung geht ihre eigenen Wege. Wenn der Blutdruck steigt, muss man warten, bis Hippocampus und präfrontaler Cortex das Ruder wieder übernehmen. Das dauert unter Umständen 20 Minuten.

Die Gefühle sind richtig
Die Gefühle sollten nicht geleugnet oder unterdrückt werden. Wenn die erste Wut verraucht ist, überlegen Sie, was passiert ist: Was sind die Fakten, die auch ein Außenstehender hätte sehen können? Wie ist Ihre Haltung? Wäre eine andere Interpretation der Situation auch möglich?

© TS Holding GmbH

Um ein Gespräch bitten

Wenn Sie soweit sind, gehen Sie in ein Gespräch und suchen Sie nach einer Lösung.

Der Karriereberater Martin Wehrle[11] macht es noch anders. Er fordert seine Klienten auf, die ärgerliche Situation möglichst zugespitzt zu beschreiben und mächtig zu übertreiben. Das Ergebnis wird oft so grotesk, dass die Klienten selbst lachen müssen. Auch das ist ein Weg.

Schon Joachim Ringelnatz hat gesagt: "Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt."

© TS Holding GmbH

6. Literatur- und Quellenverzeichnis

1 vgl. Eintrag "Aggression" in Munzinger Online/Brockhaus - Enzyklopädie in 30 Bänden. 21. Auflage. Aktualisiert mit Artikeln aus der Brockhaus-Redaktion, URL: http://www.munzinger.de/document /12001021105

2 vgl. Joachim Bauer: Diesseits der Schmerzgrenze, 13.4.2011, Die ZEIT online, http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/buecher/rezensionen/sachbuch/joachim-bauer-schmerzgrenze-diesseits-der-schmerzgrenze-1628163.html

3 vgl. Sven Bauer: Joachim Bauers "Schmerzgrenze" - Ein Kommentar, http://kriegsursachen.blogspot.de/2011/08/joachim-bauers-schmerzgrenze-ein.html

4 vgl. Joseph E. LeDoux: Emotion Circuits in the Brain. In: Annual Review of Neuroscience, Vol. 23: 155-184 (Volume publication date March 2000), DOI:10.1146/annurev.neuro.23.1.155 in Verbindung mit Dr. Wolfgang Palm, Angst, Stress und Depression - und was dabei im Gehirn abläuft, http://www.wopalm.com/gehirn.htm

5 vgl. Katherina Hauner (Northwestern University, Chicago) et al., Exposure therapy triggers lasting reorganization of neural fear processing, PNAS, doi: 10.1073/pnas.1205242109 http://www.pnas.org/content/early/2012/05/22/1205242109

6 vgl. Jean Decety et al., Atypical empathic responses in adolescents with aggressive conduct disorder: a functional MRI investigation, Biological Pychology, http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2008.09.004

7 vgl. Hirnforschung: Aggressive kennen kein Mitleid http://www.focus.de/wissen/mensch/tid-12539/hirnforschung-aggressive-kennen-kein-mitleid_aid_346123.html

8 Psychologie der Gewalt "Du darfst nicht immer töten", Die ZEIT online, 18.8.2011 http://www.zeit.de/wissen/2011-08/thomas-elbert-interview/seite-2

9 vgl. Studie: Auch Mädchen werden gewalttätiger, Hamburger Abendblatt, 23.6.2007, http://www.abendblatt.de/politik/deutschland/article865878/Studie-Auch-Maedchen-werden-gewalttaetiger.html

10 vgl. Wu, M., Shah, N.: Control of masculinization of the brain and behavior. Current Opinion in Neurobiology. 2011; 21:116 - 123, http://shahlab.ucsf.edu/papers/paper17.pdf

11 vgl. Martin Wehre, Büroalltag überleben: Wider den Wutausbruch, monster.de, http://karriere-journal.monster.de/beruf-recht/chef-kollegen/bueroalltag-ueberleben-63904/article.aspx

© TS Holding GmbH