

Hans-Otto Thomashoff

Versuchung des Bösen



Versuchung des Bösen
So entkommen wir der Aggressionsspirale von Hans-Otto Thomashoff*)
Kösel Verlag
München 2009
272 Seiten
€ 19,95/sFr 38,60

ISBN: 978-3-466-34529-8
Deutsche Originalausgabe

*) Hans-Otto Thomashoff ist Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker mit eigener Praxis in Wien. Thomashoff ist ebenfalls promovierter Kunsthistoriker und Ausstellungskurator – einer seiner Schwerpunkte liegt in der Psychodynamik künstlerischer Arbeit.

Sie begegnet uns auf Schritt und Tritt: Aggression. Wir brauchen nicht einmal mehr die Tageszeitung aufzuschlagen, denn schon vom Titelblatt des herkömmlichen Printmediums springen uns Schlagzeilen über Gewalttaten und Amokläufe sowie Bilder der Zerstörung von Kriegsschauplätzen etc. ins Auge. Kein Kinoprogramm ohne actiongeladene Blockbuster, keine Bestsellerliste ohne bluttriefende Kriminalromane.

Die Menschheitsgeschichte kennt die Begeisterung für Gräueltaten seit ihren Anfängen. Und ebenso blutgetränkt wie die Geschichtsbücher erscheint uns die Kulturgeschichte. Denn Taten gehen zu meist Phantasien voraus. So bemerkt der Kunsthistoriker Thomashoff süffisant, dass «die meisten Stücke der Griechen Tragödien seien, und die sind von Leichen und grausamer Gewalt gepflastert». Er listet dabei stellvertretend Helden von Sophokles und Homer auf. Auch Richard Wagners Opern kommen bis auf eine löbliche Ausnahme nicht ohne Leichen aus. Diese Liste ließe sich noch endlos fortsetzen.

Naturwissenschaftliche Erklärungsmodelle für Aggression

Aggression ist allgegenwärtig, sie begegnet uns in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen in den unterschiedlichsten Facetten. Hans-Otto Thomashoff führt die Fülle und der Detailreichtum von Aggression zu der Frage: «Sind wir Menschen von Natur aus böse oder werden wir erst dazu gemacht?»

Um Klarheit zu erlangen, spannt der Autor einen Bogen zwischen verschiedenen naturwissenschaftlichen Fächern und versucht, aus biologischen, che-

mischen, psychoanalytischen und entwicklungsgeschichtlichen Thesen ein komplexes Bild des Phänomens «Aggression» zu zeichnen.

Biologie

Um die Entstehung von Aggression zu verstehen, ist ein Exkurs in die Hirnforschung sowie Wahrnehmungspsychologie hilfreich, da es wesentlich ist, wie wir selbst in unserem Alltag Situationen und andere Menschen wahrnehmen. Wir erhalten permanent Außenreize unserer Umwelt. Zu jeder Sekunde des Tages verarbeitet unser Gehirn diese Außenreize zu Informationen. Wie wir diese verarbeiten, hängt maßgeblich von den bestehenden Strukturen und unseren bereits gefestigten, bisherigen Erfahrungen ab. Erlebnisse sind immer emotional gefärbt und mit unseren Vorerfahrungen verknüpft – folglich gibt es Wahrnehmung auch nie objektiv.

Wahrnehmung entsteht über unsere Sinne – Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Spüren – im Gehirn des Empfängers, wo bereits Bekanntes abgespeichert wartet. Entdecken wir beispielsweise bei einem Spaziergang einen Eissalon, dann ist diese Situation – bei den meisten Menschen – fix mit der Erfahrung «Das schmeckt mir» verbunden, die emotionale Reaktion darauf lautet: «Das mag ich.» Im Gehirn wird daraufhin die Motivation «Das will ich» aktiviert. Und ebenso verläuft es umgekehrt: Ein nachlässiges Kommentar wie «Du Idiot» nehmen wir aus Erfahrung als Beleidigung wahr, die darauf folgende emotionale Reaktion ist Wut, und je nachdem, wie ausgeprägt diese Erfahrungen und Emotionen sind, könnte dies die Handlungsmotivation «Ich schlage zu» auslösen.

Umwelteinflüsse wirken ab der Stunde null auf unser Aggressionspotenzial

Am Anfang war die Aggression

Allgemein gesprochen, stellt Aggression eine Reaktionsweise auf Frustration oder Stress dar. Thomashoff erläutert grundlegende Faktoren:

- *Die psychische Entwicklung:* Aggression beginnt bereits mit der Verschmelzung von Ei und Samenzelle. Ebenso wirken Umwelteinflüsse ab der Stunde null – fühlt sich der Embryo gestört, schneidet er Grimassen, wendet sich ab und tritt aus.
- *Lust und Unlust:* Das Kind erfährt sehr früh den Genuss der Wirkmächtigkeit. Die Kraft, Grenzen zu überwinden und einen stressfreien Zustand zu erreichen, entspringt dem ubiquitären Aggressionspotenzial.
- *Zwischenmenschliche Beziehungen:* Sie stellen das erste und wirksamste Mittel dar, um Ärger zu mildern und Angst zu lindern. Einfühlsame Verlässlichkeit und Konsequenz erleichtern dem Kind das «Verdauen früher Gefühlsstürme».
- *Die fünf Grundaffekte:* Hirnstromanalysen beweisen deren Existenz – oh-

ne Neugier gibt es kein Lernen, ohne Freude keine Belohnung, ohne Angst, Wut oder Trauer kein Frust. Die fünf Grundaffekte ermöglichen überhaupt erst eine Interaktion mit der Außenwelt und haben einen wesentlichen Einfluss auf unser Aggressionspotenzial. Mithilfe der Affekte können wir die Vielzahl an Reizen, die täglich auf uns einwirken, strukturieren.

- *Expansive Kraft:* Aggression ist eine jedem Menschen innewohnende expansive Lebenskraft und nicht von vorneherein negativ. Ist die Wirkmächtigkeit (massiv) eingeschränkt, kann Aggression destruktiv werden. Dann gilt es, diese in eine konstruktive Energie umzuwandeln. Wir Menschen sind grundsätzlich dazu fähig, unser Handeln zu reflektieren und Verantwortung dafür zu übernehmen. Folglich lässt sich der Umgang mit Aggression lernen.

Phantasien lösen dieselbe Gehirnaktivierung aus wie reale Ereignisse

Zusätzlich gilt es zu berücksichtigen, dass phantasierte Wahrnehmungen ebenfalls eine Gehirnaktivierung genau jener Regionen bewirken, die bei einer realen Stimulation aktiviert werden. So schafften es Hirnforscher mittlerweile, nachzuweisen, dass bei Patienten mit akustischen Halluzinationen tatsächlich die Hörregion in der Hirnrinde aktiviert wird – das Gehirn reagiert offensichtlich so, als ob die Stimmen reale Außenreize wären.

Und ferner ist geklärt, dass hervorragend positive oder negative Reizinformationen in unserem Gehirn bevorzugt eingepreßt werden. All diese Faktoren sind maßgebend dafür, wie stark und ob wir auf erlebte Frustrationen mit Aggression reagieren. Sie lassen deutlich werden, dass wir, indem wir uns Gedachtes bewusst machen, sehr wohl unser Denken und somit auch unser Handeln modifizieren können.

Entwicklung der Lernfähigkeit

Wir alle kennen Großmutter's altgedientes «Was Hänschen nicht lernt...»; neurobiologisch übersetzt heißt dies, dass «frühzeitig angelegte Hirnstrukturen das spätere Lernpotenzial in sämtlichen Bereichen bestimmen». Das heißt, umso vielfältiger die Außenreize sind, die in den ersten Lebensjahren auf uns wirken, umso mehr Alternativen stehen uns zur Verfügung, wodurch wir uns auch später besser entwickeln können. Leider tendieren wir generell dazu, uns bekannte Pfade zu nehmen

und stehen Neuem, Unbekanntem zuerst einmal skeptisch gegenüber. Was Thomashoff zu folgender Konklusion bringt: «Das Gehirn erweist sich von Natur aus als tendenziell konservativ.» Einmal gespeicherte Informationen werden selten gelöscht. Dementsprechend schwierig stellt es sich dar, wenn es darum geht, Verhaltensänderungen oder auch Reformen in einer Gesellschaft durchzusetzen.

Selbstwahrnehmung

Was ist unser «Selbst», wie erleben wir subjektiv uns als Person? Dieser klassisch philosophischen Frage gehen aktuell ebenfalls Neurobiologen nach, indem sie Hirnstrombilder analysieren. Der US-amerikanische Neurogenetiker mit dem bildhaften Namen Robert Cloninger hat auf diese Weise bei Versuchspersonen drei Ebenen der Selbstkonstruktion entdeckt. «Jeder von uns pendelt beständig zwischen diesen drei Stufen der Selbstwahrnehmung hin und her, sofern diese im Verlauf der psychischen Entwicklung ausgebildet wurden, was eben nicht immer der Fall ist», erläutert Thomashoff.

Die drei cloningerschen Ebenen der Selbstrepräsentanz lauten:

- *Befriedigung von Urbedürfnissen:* Auf der ersten Stufe steht der Säugling, bei ihm geht es ums nackte Überleben. Eigene Bedürfnisse wollen befriedigt werden.
- *Reflexionsfähigkeit über eigene Gefühle und Verhalten:* Ab dem vierten Lebensjahr

Wir können unser Denken und somit unser Handeln aktiv modifizieren

Aggression lässt sich nicht abschaffen, vielmehr gilt es, eine konstruktive Umsetzung zu erreichen.

schaft es das Kind, eigene Gefühle und das damit verknüpfte Verhalten zu reflektieren. Es entsteht ein Selbstbild, zu dem neue Erlebnisse dazugefügt werden. Das erklärt auch, warum wir ab dieser Altersstufe reale Kindheitserinnerungen haben.

- *Free float state*: Um die dritte Ebene zu erklimmen, bedarf es eines weiteren und diesmal sehr großen Reifeschrittes. Cloninger nennt diese Ebene einen «free float state». Dieser Zustand ermöglicht eine distanzierte Wahrnehmung des «Ichs» von außen in einem universellen Kontext. Meditation, Naturerlebnisse, Musik, spirituelles Handeln – über all diese Wege ließe sich dieser Zustand erreichen. Die Selbstwahrnehmung ist nun stark ausgeprägt, wir sind uns unserer Ressourcen und Grenzen bewusst.

Diese Gedanken lassen eine Entwicklung in neurophilosophische bis hin zu neurotheologischen Theorien erahnen, Thomashoff gebietet hier jedoch Einhalt und fasst zusammen, dass Aggression auf allen drei Ebenen als Reaktion auf Stress vorkommt. Allerdings wird durch die neurologische Bildgebung auch deutlich, dass Aggression keine Sonderform des Denkens darstellt, sich somit nicht grundsätzlich von anderen Denk- und Verhaltensmustern unterscheidet. Dementsprechend ist eine Abschaffung von Aggression als unrealistisch zu erachten, vielmehr gilt es, eine konstruktive Umsetzung zu erreichen.

Fehlende Außenreize

Die enorme Bedeutung der Außenreize ist bereits erwähnt worden. Der Autor geht allerdings noch weiter und erläutert, dass es ohne Außenreize kein psychisches Gleichgewicht gäbe. Er schildert dazu das berühmt-berüchtigte kanadische Experiment aus dem Jahre 1954, als Probanden für eine möglichst lange Zeit «nichts, also rein und absolut gar nichts» tun mussten. Sie sollten lediglich in einem Bett liegen, trugen Brillen und Handschuhe und ihre Blickrichtung war fixiert. Innerhalb von 24 Stunden entwickelten die Teilnehmer – ausnahmslos – Halluzinationen.

«Ohne Außenreize ist unser psychisches Gleichgewicht genauso gestört wie unser Körpergleichgewicht ohne Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr», erläutert Thomashoff. Eine Tatsache, die

nicht wenige Regierungen für ihre Gefangenen nutzten bzw. weiterhin nutzen: Isolation als Folterinstrument, sehr einfach und äußerst effektiv.

Noch weiter zurück liegt das Experiment Friedrich des Zweiten aus dem 13. Jahrhundert, als jener, um der Ursprache der Menschheit auf die Spur zu kommen, Säuglinge von stummen Ammen hat aufziehen lassen. Doch kein Hebräisch, Latein oder Griechisch kam den kleinen Wesen über die Lippen, sie verstarben innerhalb kürzester Zeit.

Damit wir uns entwickeln können, reichen allerdings nicht irgendwelche unspezifischen Reize. Vielmehr brauchen wir die daraus erwachsenden zwischenmenschlichen Kontakte und Beziehungen sowie Anerkennung. Diese Faktoren fördern das seelische Gleichgewicht. Mangel es dauerhaft an Wirkmächtigkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen, ist die unvermeidliche Folge Aggression. Zugespitzt mündet dieses innere Ungleichgewicht in selbstdestruktiver Aggression mit seiner tragischsten Erscheinungsform Suizid. Erschreckend erscheinen dazu die von Thomashoff recherchierten Zahlen: Tod durch Suizid wird als die achthäufigste Todesursache weltweit angegeben, und zwischen 15 und 24 Jahren stellt Selbstmord die zweithäufigste Todesursache dar.

Umwelt

Da Aggression sich als eine Reaktion auf Umweltbedingungen entwickeln kann, beginnt Thomashoff seine Suche nach einem umweltabhängigen aggressiven Verhalten am Beginn der menschlichen Entwicklung. Der Autor und Arzt verweist dabei auf Fakten aus dem Gebiet der Embryologie. Demnach beginnt alles bereits vor dem Tag, an dem der neue Mensch das Licht der Welt erblickt. In der achten Woche ist die anatomische Hirnstruktur des heranwachsenden Wesens aufgebaut, im fünften Monat kann der Fötus schmecken, im sechsten hören und im siebten sehen.

Einen gedanklichen Ausflug erlaubt sich Thomashoff an dieser Stelle mit der neurobiologischen Erklärung des Fußfetischismus. So wie die Position des Fötus im Utero bekannt ist – nämlich zusammengekauert, Hände vorm Gesicht und Füße in der Höhe des Beckens –, so prägen früheste Gedächtnisstrukturen

Ab dem vierten Lebensjahr kann ein Kind eigene Gefühle reflektieren

Für unsere Entwicklung brauchen wir zwischenmenschliche Beziehungen und Anerkennung

Ohne Außenreize gibt es kein psychisches Gleichgewicht

Erlebter Stress hat direkte Konsequenzen darauf, wie sich die psychische Struktur entwickelt.

die sensiblen Hirnareale und dementsprechend werden sie im so genannten «Homunkulus» anatomiegerecht repräsentiert: Hände neben dem Gesicht, Füße neben den Genitalien. Das heißt, dass die Ausbildung bereits frühester Gedächtnisstrukturen von ihrer Umwelt abhängig ist, die anatomische Basis dafür ist ab dem dritten Monat angelegt.

Gestresste Embryos

Außenreize und somit Nachrichten von «draußen» erhält das Heranwachsende mit jeder Sekunde seiner Entwicklung. Über die Plazenta ist der Blutkreislauf der Mutter mit dem des Embryos verbunden, und im mütterlichen Blut zirkulieren neben lebensnotwendigen Nährstoffen auch Stresshormone, unter Umständen ebenfalls Medikamente, Alkohol oder andere psychotrope Substanzen.

Ohne Zweifel hat erster Stress direkte Konsequenzen auf den Aufbau der psychischen Struktur, und Stress, wie wir wissen, erzeugt Aggression. Es wird mit dieser Schlussfolgerung offensichtlich, dass Stressanfälligkeit an sich bzw. die Reaktionsbereitschaft auf Frustration in allen Ausformungen bereits vorgeburtlich verwurzelt werden. Dies wird als eine unablässige und überlebensnotwendige Entfaltungsstrategie gewertet. Jede werdende Mutter wird Ihnen vom wütend strampelnden Baby berichten können. Die Mutter wird als Folge häufig über ihre eigene körperliche und seelische Verfassung reflektieren und eine Änderung zugunsten eines verbesserten Wohlbefindens herbeiführen wollen.

Einprägsames Geburtserlebnis

Mit der Erkenntnis, wie stark die Wahrnehmung bereits beim Embryo entwickelt ist, bleibt außer Frage, dass die Geburt selbst eine äußerst intensive Erfahrung für den Säugling darstellt. Thomashoff geht so weit, dass er eine Parallele zwischen Geburtserlebnis und todesnahem Erlebnis zeichnet. Wir alle kennen die Schilderungen von «Tunnelerlebnissen». Auch Patienten, die beispielsweise auf einer Sesselfahrt Panikattacken erleiden, beschreiben ihre Zustände ähnlich. Nicht zu vergessen, dass mittels psychotroper Substanzen quasi solche «Urerinnerungen» freigesetzt werden können. Für Thomashoff stellen diese Erfahrungen eine Rückblende zum Geburtserlebnis, statt einer Vorschau in den Tod dar. Und

auch andere «Übergangsszenarien» wie Initiationsriten erinnern an «vorgeburtliche Erinnerungsfacetten».

Äußerst inspirierend zeichnet der Autor das Bild der allem Lebendigen zugrunde liegende Bipolarität. Er beschreibt anhand des Geburtsaktes das Spannungsfeld zwischen der Sehnsucht nach Verschmelzung und dem unbändigen Trieb nach autonomer Eigenverantwortung als den wohl basalen Grundkonflikt des menschlichen Handelns. Was ihn zu der Deutung führt, dass «früheste Traumen, außergewöhnlicher Stress vor und während der Geburt eine wahrscheinliche Wurzel für das spätere Aggressionspotenzial bilden».

Aggressive Lebensentfaltung

Dem Neugeborenen dient primär ausgelebte Aggression der Überwindung von unlustvollen Innen- und Außenreizen. Dieses erste aggressive Handeln stellt somit eine essenzielle Methode zur Lebensentfaltung dar. Mehr noch, sie wird zur Notwendigkeit und ist zunächst kein Kontrahent in der Entwicklung.

Sinneswahrnehmungen sind anfangs aufs Einfachste emotional zugeordnet, sie werden in einen angenehmen und einen unangenehm Topf verstaubt. Die erste Lebensphase hat die reine Selbstbehauptung zum Ziel. Das Bedürfnis nach Erkundung ist eine Motivation, die im Bedarfsfalle zur aggressiv gefärbten Handlung wird, wenn die neutralgeladene Motivation nicht ausreicht, um vorhandene Grenzen zu überwinden.

Die Entwicklungspsychologie hält die Mutter als die unterstützende Instanz für das Neugeborene, Aggressionen auszuhalten bzw. in konstruktive Entfaltungsentnergie umzuwandeln. Die potenzielle Neugier, spannende und vor allem neuartige Außenreize zu ergattern, steht mit dem urkonservativen Grundaufbau des Gehirns im Widerhall. Und nochmals, der ständige Konflikt zwischen Nähe und Autonomie kann als ein Grundpol des menschlichen Handelns gesehen werden, und dieser Konflikt birgt ein enormes Aggressionspotenzial.

Spiegelneurone

In diesem Zusammenhang taucht der Mediziner in die spannende Welt der so genannten Spiegelneurone und erläutert deren Aufgaben, eine Interaktion zwi-

Mit jeder Sekunde seiner Entwicklung erhält der Embryo Reize von außen

Aggression ist eine überlebensnotwendige Entfaltungsstrategie

Neugeborene befinden sich in einem ständigen Konflikt zwischen Nähe und Autonomie

Wenn die Chemie stimmt

Besteht plötzlich Gefahr, reagiert unser Körper in Sekundenbruchteilen. Unsere gesamte Aufmerksamkeit richtet sich auf die veränderte Situation. Ob Stress, Angst oder Lust, die folgenden Moleküle machen's möglich:

- **Adrenalin und Noradrenalin:** Die akut ausgeschütteten Stresshormone aus dem Nebennierenmark ermöglichen «fight or flight» – Flucht oder Angriff. Nimmt man reinen Fluchttieren, wie Hasen zum Beispiel, etwa die Möglichkeit zu fliehen, indem man sie einsperrt und einer massiven Bedrohung aussetzt, sterben sie am Adrenalinschock. Der Mensch hingegen kann denken, und dann handeln – im Optimalfall.

- **Cortisol:** Das «Wunderhormon» aus der Nebennierenrinde ist der direkte Draht zu den Genen, die dadurch aktiviert oder ausgeschaltet werden können. Es mobilisiert Zucker und Fette zur Energiebereitstellung, das Immunsystem brennt unter seinem Einfluss auf Sparflamme. Und es wirkt im Gehirn, dies beweist eine hohe Rezeptordichte im Emotionszentrum und in bestimmten Großhirnregionen. Stress beeinflusst Gefühle und Denken direkt!

- **Sexualhormone:** Sie besitzen dieselbe Mutterstruktur wie das Cortisol (beide gehören zur Gruppe der Steroide), bei übermäßiger Synthese des Stresshormons bleibt für Sex also nichts mehr übrig. Wer hat in Krisenzeiten schon Lust, Nachkommen in die Welt zu setzen?

- **Dopamin:** Der Neurotransmitter ist direkt an die Ausschüttung von Noradrenalin gekoppelt. Dopamin ermöglicht das Gefühl der Belohnung und holt sich bei Bedarf Verstärkung durch Endorphine, diese «Wohlfühlhormone» sorgen also für den letzten Kick. Aber auch Lernen berauscht, denn die Kombination dieses Hormoncocktails ermöglicht Lernen überhaupt erst.

- **Serotonin:** Ein Mangel an Serotonin führt zur Depression – Pharmafirmen und Schokoladeproduzenten sichern ihr Überleben mit dieser Botschaft. Dass zu wenig Serotonin auch impulsive Aggression erzeugen kann, ist eine neue, bahnbrechende Erkenntnis.

schen den in Beziehung stehenden Individuen überhaupt erst zu ermöglichen. Die Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinfühlen zu können, ist vielleicht das grundlegendste Element in der Verhaltensentwicklung. Visuelle, also bildhafte Erinnerungen kommen erst später ins Erfahrungsrepertoire, einfach symbolisierte um das erste Lebensjahr, und schlussendlich verbal abstrahierte um das vierte Lebensjahr. Grundsätzlich ist zu bemerken, dass die Entwicklung des Gehirns und somit der Psyche kontinuierlich verläuft. Neugeschaffene psychische Strukturen kompensieren zumindest partiell frühere Erfahrungen, eine aktive Umgestaltung verinnerlichter Muster ist deshalb grundsätzlich möglich.

Entwicklungspsychologie

Emotionen wie beispielsweise Wut gehen in der Entwicklung eines Kindes mit zwischenmenschlichen Bindungsstilen einher. So provoziert ein quengelnder Sprössling charakteristische Verhaltensweisen bei der Mutter. Wichtig dabei ist, dass sich die Mutter nicht völlig manipulieren lässt, sondern ein konsequentes Grundmuster zeigt, das dem Kind wiederum Verlässlichkeit vermittelt. Dieses Grundmuster wird als «Basis für den funktionellen Einsatz von Aggression» verinnerlicht.

Die Interaktion bzw. deren emotionale Beladenheit zwischen Bezugsperson und Kind bleibt in den unausgereiften Hirnstrukturen verankert. Die gespeicherten Muster bestimmen zu einem nicht zu unterschätzenden Ausmaß das zukünftige Handeln. Thomashoff sieht primär «das Wutpotenzial als Kraft zur Frustrationsüberwindung». Dies geschieht jedoch stets auf Basis früherer Beziehungsverhalten.

Die Bindungsforschung belegt beispielsweise, dass über Generationen hinweg Muster weitergegeben werden. Umso eindrücklicher erscheint die Erkenntnis, dass naturgemäß auch bzw. gerade traumatische Erfahrungen von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.

Freuds Aggressionstheorien

Keine psychoanalytische Abhandlung kommt ohne Zitate und Theorien des bekanntesten österreichischen Psycho-Veteranen Sigmund Freud aus. Auch die vorliegende nicht. Dementsprechend widmet ihm der Autor eine ausführliche Darstellung seiner Aggressionsmodelle. Wie schon erwähnt, ist Aggression nicht als ein Trieb an sich, sondern vielmehr als eine Reaktion auf reale bzw. phantasierte Frustration anzusehen. Freud selber kreierte zeitlebens drei Aggressionstheorien und skizziert das Phänomen «Aggression» als eine Dualität zwischen Sexualität und Selbsterhaltungstrieb.

Laut Freud bildet dieser Konflikt die Wurzel psychologischer Erkrankungen, da die psychische Energie, die ursprünglich der Lust galt, unverpufft in einen anderen, nachteiligerweise in einen «destruktiven Aggregatzustand» übergehen kann. Schmutzeln verursacht der Autor mit seiner Auflistung einiger Dualitäten aus dem Alltag – er nennt etwa «arbeiten vs. sonnenbaden»; «aufräumen vs. faulenzen», und gar «vögeln vs. fressen» als Beispiele täglicher Aggressionsauslöser.

Die freudschen Aggressionstheorien lauten:

- **frühe Theorie:** Aggression ist der Konflikt zwischen Lustprinzip (Libido) und Selbsterhaltungstrieb.

Traumatische Erfahrungen werden von einer Generation zur nächsten weitergegeben

Freud sieht Aggression als eine Dualität zwischen Sexualität und Selbsterhaltungstrieb

Impulse für mehr Frieden in der Welt

Hans-Otto Thomashoff bietet in seinem Buch Lösungsansätze, um Gewalt einzudämmen und Raum zu schaffen für mehr Zufriedenheit. Diese unterschiedlichsten Maßnahmen sollen vor allem als Impulsgeber dienen, aktiv zu werden und erlebter Gewalt entgegenzutreten.

- Konsequente Ahndung bei tätlichen Übergriffen – bereits in der Familie. Zu Hause misshandelte Frauen, die ihre Partner nach Übergriffen anzeigen, werden deutlich seltener nochmals zu Opfern. Auf dieselbe Weise konnte New Yorks ehemaliger Bürgermeister Giuliani in den 1990er Jahren die Statistik der Kriminaldelikte positiv beeinflussen.

- Weg mit den Waffen – aus den Augen, aus dem Sinn. Gerade einmal fünf Prozent der Schwerverbrechen mit Todesfolge werden mit Händen und Füßen begangen (etwa 60 Prozent aller Delikte mit tödlichem Ausgang gelingen mit Schusswaffen, die restlichen mit Messern usw.).

- Säuberung der Unterhaltungsindustrie und Nachrichtendienste. Keine verherrlichenden und sensationsheischenden Gewaltdarstellungen mehr. Es gilt, den perversen Gewöhnungseffekten entgegenzuhalten. Und das hat nichts mit Verleugnung von Information zu tun.

- Konstruktive Umpolung der Energie namens Aggression. In Grönland brüllen sich seit jeher junge Eskimos in Gesangsduellen ihre aufgestaute Wut aus dem

Leib. Genauso beugt Animation zu mehr Sport und Kunst Gewalt vor.

- Achtsame Schwangerschaft und Geburt anstreben. Das nennt sich Primärprophylaxe.

- Hilfestellung in der Erziehung für Mütter und Väter. Elterntrainingsprogramme sind nur ein Beispiel, damit der Teufelskreis der Traumatisierungsspirale durchbrochen wird.

- Prophylaxe in den Schulen weiterführen: Die emotionale Intelligenz muss gefördert werden und gleichzeitig muss Aggression von dem Stigma des Bösen befreit werden.

- Prosoziales Verhalten belohnen: Wir sollten Wirkmächtigkeit in gemeinschaftlichen Projekten erleben und anstreben, statt weiterhin aufgesetzte Statussymbole zu bewundern.

- Und wenn nichts mehr geht – in die Therapie. Ein seelisches Trauma gehört behandelt wie jeder Knöchelbruch auch. Und der heilt in der Regel sehr viel schneller. An sich selbst zu arbeiten, ist ein mutiger Schritt in eine bessere Zukunft.

Durch Schmerzen, Hunger oder Wut werden Affekte verstärkt

- *die zweite Theorie:* Selbsterhaltungstrieb und Libido verschmelzen zu der «einen» Lebenskraft, deren Antrieb mit Aggression genährt wird.

- *die späte Theorie:* Lebenstrieb steht dem Todestrieb gegenüber.

Schlussendlich leiht sich Freud das physikalische Bild der Entropie zur Erklärung des Todestriebes. So sei alles Trachten der Individuen nach einem möglichst energearmen Zustand zu werten, das Ziel allen Lebens also sei der Tod.

Triebe

Um Freuds Argumentation hinterfragen zu können, muss zuerst festgelegt werden, was Trieb bedeutet: «Der Begriff beschreibt ein angeborenes Verhaltensmuster, das aus einem physiologischen Mangelzustand heraus resultiert.» Dieses Verhalten ist dranghaft und reproduzierbar. Neben Hunger und Durst wird auch die sexuelle Lust als Urtrieb angeführt. Die Aggression selbst hingegen wird vielmehr im Rahmen einer Reaktion auf eine reale oder phantasierte Bedrohung ausgelöst. Nichtsdestotrotz bleiben verschieden gefärbte aggressive Phänomene ungeklärt, soweit es die Trieberklärung anbelangt. So seien nur Beispiele wie masochistische Selbstquälerei oder das lustvolle Quälen von Tieren durch Kinder erwähnt.

Otto Kernberg, ein in New York lebender Psychoanalytiker, interpretiert Triebe

als übergeordnetes Motivationssystem innerhalb der menschlichen Psyche und nicht als per se vorhandene Kräfte. Durch Schmerzen, Hunger, Wut, aber auch durch Freude werden diese Affekte verstärkt. Besonders intensive Erlebnisse führen zu «Spitzenaffekten», die in der Folge unser intuitives Handeln und Verhalten in emotionalen Situationen beeinflussen.

Unter so genannten «Spitzenaffekten» versteht man streng voneinander abgetrennte, positive beziehungsweise negative Erfahrungen. Dementsprechend werden gute Erfahrungen, die Befriedigung, Lust- und Glücksgefühle hervorrufen, in dafür bestimmten Hirnstrukturen abgespeichert. Dem gegenübergestellt, erhalten schlechte Erfahrungen im Zusammenhang mit Schmerz, Angst und Wut ihre eigene Region.

Spaltung

An dieser Stelle ist es wichtig, auf das psychologische Phänomen der Spaltung zu verweisen, das bereits dem Kleinkind behilflich ist, emotionale Erfahrungen zu verarbeiten. Kleinkinder trennen emotional aufgeladene Erfahrungen automatisch in positiv und negativ. Erst später wird es möglich, konträre Gefühlsregungen in Verbindung zu bringen und auch gleichzeitig zu tolerieren. Jedoch nicht nur für das Kleinkind, sondern auch für jedes Mitglied einer beliebigen Gruppe ist die Spaltungsfähigkeit von

Kleinkinder trennen emotionale Erfahrungen in positiv und negativ

Unser Hormonhaushalt sorgt dafür, dass emotionsgeladene Erlebnisse besser in unserem Gehirn verankert werden.

enormer Wichtigkeit. Andernfalls würde durch die emotionale Reizüberflutung innerhalb einer Gruppe unweigerlich Verwirrung entstehen. Verantwortlich für das prinzipiell überlebensnotwendige Einfühlungsvermögen sind die bereits genannten Spiegelneuronen. Besonders in Wahlkampfreden begabter Politiker wird auf die Spaltungsfähigkeit der Masse abgezielt. So hat beispielsweise Barack Obama durch geschickte Polarisierung der bestehenden Probleme die Denkmuster der US-Amerikaner in eine positive Richtung gelenkt («Wir gegen die Krisen»). Die bereits im Vorfeld zitierte Sehnsucht nach Wirkmächtigkeit hat er mit dem durchschlagend erfolgreichen Slogan «Yes, we can» genährt.

Auf jemanden wirken

Kann man die Grundemotion «Ärger» als die kleine Schwester der Aggression bezeichnen? In jedem Falle erweist sich diese Emotion als eine notwendige und wirkungsmächtige Energie, eine Frustration zu entkräften, zu überwinden oder gar zu beseitigen. Die Intention muss also primär konstruktiv sein! Wiederholt erläutert der Autor den Begriff der Wirkmächtigkeit und deren essenzielle Bedeutung in der Motivationspsychologie. Schon sehr früh ist der Genuss der Wirkmächtigkeit ein lustvolles Erlebnis. Etwas oder jemanden zu beeinflussen, wird als eines der befriedigsten Fähigkeiten des Menschen geschildert.

Wo aber hört dieser Genuss der Wirkmächtigkeit auf und entartet zur quälenden Machtgier? Gilt diese eine Macht dem Ziel, Liebe hervorzulocken, oder dem Anreiz, Angst und Schrecken auszulösen? Thomashoff führt dies zu einer provozierenden Frage: Ist ein Selbstmordattentäter als eine Ausgeburt des Narzissten zu betrachten? Eine traurige Tatsache ist, dass eine gedemütigte Masse durch diese grausamen Handlungen ihre Wirkmächtigkeit zurückerlangt.

Chemie

Um exakt zu sein, muss in diesem Abschnitt eher von biochemischen Vorgängen gesprochen werden. Vorweg ist auch zu betonen, dass kaum eine Substanz in unserem Gehirn nur eine einzige Wirkung hat. Jeder Zelltyp reagiert anders auf die chemischen Abläufe in unserem Gehirn und jede Wirkung zieht «hochkomplex vernetzte Wechselwirkungen

nach sich.» Das Bemühen, unser Denken und darauf folgendes Handeln, mithilfe der Neurologie zu entschlüsseln, steht erst am Anfang.

Eindeutig belegt ist, «dass die Genaktivierung beim Menschen komplexen Steuerungsmechanismen unterliegt, womit der mögliche Umwelteinfluss auf die Merkmalausprägung weitaus größer ist als bislang angenommen». Hormone und vor allem Stresshormone wirken stark auf unsere psychischen Merkmale ein. So beeinflusst ein hoher Testosterinspiegel direkt das persönliche Dominanzverhalten – Thomashoff verweist hierzu auf Zahlen der deutschen Kriminalstatistik, die erfassen, dass annähernd 90 Prozent aller Morde und Totschlagsdelikte auf Kosten einer männlichen Täterschaft gehen.

Dass sich emotionsgeladene Erlebnisse in unseren Hirnstrukturen besser verankern als emotionsneutrale, geht ebenfalls auf unseren Hormonhaushalt zurück. Verantwortlich dafür sind die alarmierenden Substanzen des Körpers wie Adrenalin, Serotonin, aber auch Noradrenalin und Dopamin, und nicht zuletzt das Stresshormon schlechthin, das nur den «Warmblütern» eigene Cortisol (siehe Kasten Seite 5). Das Gehirn ändert sich bei Stress gezielt. Und dies wird den nachfolgenden Generationen weitergegeben. Im besten Fall erwächst der Spezies daraus ein Überlebensvorteil und Stress kann somit als eine grundlegende evolutionäre Funktion gesehen werden.

Krisen überwinden

Was aber, wenn eine Krise nicht überwunden werden kann? Der Schreck wandelt sich dann in ein dauerhaftes Angstgefühl, auch die Umwandlung in Aggression ist naheliegend. Denn der Körper kennt nur zweierlei Lösungen auf beängstigende Situationen: Flucht oder Angriff. Kann keine der beiden Mechanismen greifen, ist das System in ernsthafter Gefahr, weil das bisher funktionierende Krisenmanagement nicht mehr greift. Es schafft stattdessen Platz für völlig neue Lösungsansätze. Die Stressspirale kann sich jedoch auch unausweichlich ins Verderben drehen. Lang andauernder und intensiv erlebter Stress schwächt das Immunsystem, der Krebsentstehung ist Tür und Tor geöffnet, Depressionen und Selbstaufgabe führen im fatalsten Falle zum Tod.

Hormone wirken beständig auf unsere Psyche

Jemanden zu beeinflussen, zählt zu den befriedigsten Fähigkeiten des Menschen

Intensiv erlebter Stress schwächt das Immunsystem

Unser Wissen ist der Schlüssel, um Gewalt einzudämmen und Konflikte zu lösen.

Unangenehme Gefühle wie Wut müssen akzeptiert werden

Ist die Bedrohung einmal überwunden, kommen die Mechanismen der intrinsischen Belohnungssysteme ins Spiel: Wir erhalten einen Dopaminschub, was ebenfalls die Freisetzung von Endorphinen bewirkt. Die Wirkung, die diese Hormone auf unsere Gefühle haben, kennen wir ebenfalls vom Sport. Leider neigen wir Menschen dazu, immer mehr dieser Wohlfühlhormone zu wollen, was uns anfällig für unterschiedlichste Abhängigkeiten macht.

Der Umgang mit Aggression

Abschließend fasst der Autor seine Thesen zu einem ganzheitlichen Erklärungsmodell zusammen. Er betont einmal mehr, dass Aggression von Beginn der Menschwerdung entsteht und dass ebenso früh die Umwelt diesen Prozess beeinflusst. «Der zentrale Auslöser von destruktiver Aggression ist Stress.» Biologische Vorgaben und die Umwelt bilden gemeinsam die Grundlage, «aus der heraus sich die Psyche bildet und aus der heraus damit auch die Entstehung der menschlichen Aggression verstanden werden muss».

Aggression wird sich nicht generell vermeiden lassen, da sie eine grundsätzliche expansive Lebenskraft darstellt – ebenso wie die Liebe. Unser Leben wird von zwei zentralen Bedürfnissen geprägt: Wir wollen etwas bewirken und wir brauchen andere Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen. Ob wir diese Grundbedürfnisse über positive Erlebnisse und Kontakte stillen oder durch destruktive Aggression, hängt stark davon ab, wie zufrieden wir sind. Und dazu zählt ebenfalls, dass wir Bedrohungen und Frustrationen einschätzen lernen und als Teil

unseres Lebens und Handelns wahrnehmen. Unangenehme Gefühle wie Wut müssen anerkannt werden, um die darin gebündelte Energie in bewusstes und konstruktives Handeln zu verwandeln.

Schlussfolgerungen für Gesellschaft und Politik

Doch es ist nicht allein die simple Suche nach innerer Zufriedenheit, die einen Menschen vor unkontrollierten Aggressionsausbrüchen bewahrt. Da wir Teil einer Gesellschaft sind, ist es vonnöten, Aggression mithilfe unterschiedlichster Ansätze einzudämmen (siehe Kasten Seite 6). Und damit auf breiter Ebene Anreize gesetzt werden, um Gewalt zu verhindern, muss vor allem die Politik endlich zu Taten schreiten. Thomashoff appelliert dabei gleich an mehrere Anlaufstellen: Ministerien für Bildung, Gesundheit, Soziales, Inneres sowie Justiz sollten sich umfassend dem Thema widmen und Empfehlungen ehestmöglich umsetzen. Denn: «Was im Kleinen gilt, gilt auch im Großen.»

Thomashoff ist überzeugt, dass unsere psychische Evolution sich positiv entwickelt – «hin zu mehr Selbsterkenntnis und zu mehr Eigenverantwortung». Unser Wissen ist der Schlüssel dazu, Konflikte zu lösen. Dieses Wissen sollten wir möglichst vielen Menschen zugänglich machen, damit wir alle davon profitieren. Frei zitiert bleibt die Schlussbemerkung des Autors im Folgenden: Befreien wir die Aggression vom Stigma des Bösen, nutzen wir sie vielmehr als eine expansive, konstruktive Lebenskraft. Um eine viel jüngere Macht, die unser Sein bestimmt und der die Zukunft gehört, zu stärken: die Liebe. 

Es ist an der Zeit, sich umfassend dem Thema Aggression zu widmen

Wertung

Informationswert



Neuigkeitswert



Praxisorientierung



Gliederung



Verständlichkeit



Lesefreude



Kommentar

Hans-Otto Thomashoff schlüsselt breit gefächert Theorien zur Aggressionsentstehung und deren Bedeutung auf. Er bedient sich dabei auch aktueller gesellschaftlicher Exempel und sorgt, bei aller Ernsthaftigkeit der Thematik, mit der Beschreibung so manches Verhaltensexperimentes für wohl dosiertes Schmunzeln.

Kaufempfehlung

Von der verzweifelten Jungmama eines tobenden Wonneproppens bis hin zum Ressortchef des Justizministeriums – Thomashoff bietet aufschlussreiche und inspirierende Lektüre für Pazifisten.