

Konstruktive Aggression und ihre Hemmung

Prof. Dr. Reinhard Maß
Leitender Psychologe

Zentrum für Seelische Gesundheit
Marienheide

25.04.2024

Was ist „konstruktive Aggression“?



Vorbemerkung 1

Die Māori erzählen eine Geschichte über einen berüchtigten Nimmersatt, der alle Fischer an dem Küstenstreifen, wo er lebte, verärgerte, weil er sie dauernd um die besten Stücke ihres Fangs bat. Seine direkte Bitte um Nahrung war in der Māori-Kultur praktisch unmöglich abzulehnen, also gaben die Fischer ihm pflichtschuldigst, worum er gebeten hatte. Aber eines Tages beschlossen sie, dass es genug war, und brachten ihn kurzerhand um.



Vorbemerkung 2

Was würde passieren, wenn Sie zwei Kindern jeweils ein Bonbon geben?



- Beide würden sich freuen.
- Beide hätten vermutlich gern mehr Bonbons.
- Sie möchten die Freude der Kinder vergrößern, in dem Sie jedem der beiden Kinder mehr Bonbons geben.
- Sie geben dem einen Kind nun *zwei* Bonbons, dem anderen Kind *vier*.

Wie wäre die Reaktion der Kinder? Wäre deren Freude größer?



Konstruktive Aggression - Definition

Konstruktive Aggression wird als ein evolviertes*, angeborenes, komplexes Verhaltenssystem verstanden, das gewaltfrei ist und zur Stabilisierung sozialer Systeme beiträgt (z.B. Paarbeziehung, Familie, Gruppe). Die konstruktive Aggression hat eine wichtige Funktion bei der Lösung des grundsätzlichen Problems aller sozialen Systeme, eine Balance zwischen den kooperativen und konkurrierenden Interessen der Mitglieder dieses Systems herzustellen, z.B. bei der Jagd oder bei der sexuellen Fortpflanzung. Die Unterdrückung konstruktiv-aggressiven Verhaltens wird in dieser Präsentation *Aggressionshemmung* genannt.

*evolviert: in der Evolution des Menschen herausgebildet



Aggressionshemmung (Definition):

Unterdrückung des gesunden, natürlichen konstruktiv-aggressiven Verhaltens durch psychologische und gesellschaftliche Einflüsse

Konstruktive Aggression ist *Verhalten*, das durch *Gefühle* ausgelöst wird

Es kommt im Kontakt mit anderen Menschen immer wieder zu Situationen,

- in denen wir etwas von anderen wollen;
- in denen andere etwas von uns wollen;
- in denen wir etwas haben wollen, das auch andere wollen;
- in denen unsere Grenzen überschritten werden;
- in denen wir die Grenzen anderer überschreiten.

All das verursacht Gefühle, z.B. Verlangen, Neugier, Angst, Freude oder Ärger; der evolutionäre Sinn dieser Gefühle ist, konstruktiv-aggressives Verhalten auszulösen. Beim Beispiel mit den Bonbons kann man ahnen, dass die ungleiche Verteilung von den Kindern als ungerecht erlebt wird (Gefühl) und zu Protest führt (Verhalten).

Konstruktive Aggression zeigt sich in dem, *was* man sagt und tut, und mehr noch in der Art und Weise, *wie* man es tut, also nonverbal in Mimik, Körperhaltung und Betonung.



Alltagsbeispiele für konstruktiv-aggressives Verhalten (**grün hervorgehoben**)

- Eine Frau sieht auf einer Party einen attraktiven Mann, den sie gern näher kennenlernen würde. **Sie nähert sich, lächelt ihn an und beginnt ein Gespräch mit ihm.**
- In der Warteschlange an einer Kasse drängelt sich ein Kunde vor; **die anderen Kunden reagieren empört und fordern ihn auf, sich am Ende der Schlange anzustellen.**
- Ein Vorgesetzter verlangt von einem Mitarbeiter, Überstunden zu machen; **der Mann lehnt ab**, weil er erschöpft ist und sich erholen will.
- In einer Partnerschaft will ein Mann Sex und **nähert sich ihr**, aber die Frau hat gerade keine Lust; **sie lehnt ab.**
- Jemand will ein höheres Gehalt oder bessere Arbeitsbedingungen und **bringt diese Forderung bei seinem Vorgesetzten vor.**
- Am Ende eines Essens ist noch ein letztes Stück Fleisch übrig. Eine Person **fragt, ob noch jemand anders das Stück haben will und nimmt es sich, als sich niemand meldet.**



Bio-psycho-soziales Modell der konstruktiven Aggression



Konstruktive Aggression wird durch psychologische Einflüsse (z.B. Erziehung, prägende Kindheitserfahrungen) und gesellschaftliche Faktoren (soziale Normen, religiöse Dogmen) modifiziert. Manchmal führt das zu einer Hemmung.

Die Māori-Geschichte vom Anfang ist ein Beispiel für eine strenge, aggressionshemmende soziale Norm.



Psychologische Ursachen von Aggressionshemmung

- leidende oder bedürftige Eltern; Kinder fangen oft an, die Eltern zu unterstützen und sich selbst zurückzunehmen
- aggressionsgehemmte Eltern (Rollenmodelle)
- katastrophisierende Reaktionen auf natürliches kindliches Verhalten, z.B. durch Schläge, Kontaktentzug (tagelanges Schweigen)
- Gewalttätigkeit durch Eltern oder andere Bezugspersonen („Ich will nicht so werden wie mein Vater.“)
- chronischer Partnerschaftskonflikt der Eltern, z.B. häufiger Streit; Kinder wollen dann ihre Eltern nicht zusätzlich belasten



Konstruktive und destruktive Aggression

Beziehung zwischen konstruktiver und destruktiver Aggression

konstruktive Aggression	destruktive Aggression
gewaltfrei	gewalttätig
soziale Haltung auch bei Konflikten	dissoziale Haltung
eigener Vorteil durch Ausgleich zwischen den Mitgliedern	eigener Vorteil durch Schädigung oder Vernichtung anderer
evolutionärer Sinn innerhalb sozialer Gruppen	evolutionärer Sinn zwischen rivalisierenden Gruppen
erhöht den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe	feindselig außerhalb der eigenen Gruppe
Unterdrückung der konstruktiven Aggression führt zu mehr destruktiver Aggression!



Das Aggressionshemmungs-Inventar (AHI)

Es handelt sich um einen neuen Fragebogen zur Erfassung von Aggressionshemmung, der im Mai 2024 im Hogrefe-Verlag erschienen ist.

Das AHI besteht aus 20 Aussagen. Das Ausmaß der Zustimmung (von „gar nicht“ = 0 Punkte bis „völlig“ = 3 Punkte) wird zu einem Summenwert zusammengefasst. Beispiele:

- „Ich kann mich gut für meine Interessen und Bedürfnisse einsetzen.“*
- „Wenn jemand sich über mich ärgert, macht es mir Angst.“
- „Ich kann mich schlecht zur Wehr setzen, wenn mir jemand zu nahe tritt.“
- „Ich leide manchmal darunter, dass ich nicht zeigen kann, wenn mich etwas ärgert.“

*Geht invertiert in die AHI-Gesamtsumme ein.



Zusammenhänge zwischen konstruktiver und destruktiver Aggression

In einer wissenschaftlichen Untersuchung an 253 gesunden erwachsenen Personen wurden einige Fragen zu destruktivem und gewalttätigem Verhalten gestellt. Je höher die Aggressionshemmung (gemessen mit dem AHI), desto ...

- häufiger tun diese Personen Dinge, die sie hinterher bereuen ($Rho^* = .48$);
- häufiger werden Drohungen ausgesprochen, ohne es ernst zu meinen ($Rho = .27$);
- häufiger gibt es Gedanken an Selbstmord ($Rho = .40$);
- schneller wird man wütend ($Rho = .19$);
- häufiger fühlen sich diese Personen wie ein Pulverfass kurz vor der Explosion ($Rho = .43$).

*Rho ist ein statistischer Kennwert, der aussagt, wie stark der Zusammenhang zwischen zwei Merkmalen ist. Alle Rho-Angaben in dieser Präsentation sind statistisch signifikant.



Aggressionshemmung und Partnerschaft

Niemand weiß besser als Sie selbst, was Sie mögen und was nicht

Ein altes Ehepaar hatte seit Jahrzehnten beim Frühstück ein Ritual.

Der Mann schnitt die Brötchen in zwei Hälften. Obwohl er selbst immer lieber die untere Hälfte genommen hätte, verzichtete er

darauf und gab sie aus Liebe seiner Frau. Er freute sich darüber, wenn seine Frau ihm ihre Freude und ihr Lächeln über diese Geste zeigte.

Was er nicht wusste: Seine Frau hätte eigentlich gern die obere Hälfte des Brötchens genommen. Sie verzichtete aber in liebevoller Rücksichtnahme darauf, weil sie dachte, dass ihr Mann die obere Hälfte des Brötchens lieber mochte und sie ihm die Freude lassen wollte.



Probleme in der partnerschaftlichen Sexualität sind oft die Folge von Aggressionshemmung

Beispiele: Mangelndes sexuelles Verlangen (synonym: Lustlosigkeit, Verlust des sexuellen Interesses, Libidoverlust) oder sexuelle Aversion.

Dies ist bei Frauen die am weitesten verbreitete Störung der Sexualität (kommt auch bei Männern vor, manchmal „versteckt“ hinter einer Erektionsstörung).

Diese Störungen können entstehen, wenn man sich beim Sex dem anderen zuliebe auf Dinge einlässt, die man selbst nicht mag. Dahinter stecken oft schädliche Grundüberzeugungen wie:

- „Wenn ich meinem Mann nicht gebe, was er will, ist er enttäuscht oder verlässt mich.“
- „Wenn ich meine Frau nicht befriedige, bin ich sexuell eine Niete.“

Konstruktive Aggression in der Sexualität würde das verhindern.



Konstruktive Aggression und Paarbeziehung

In einer wissenschaftlichen Untersuchung an 229 gesunden erwachsenen Personen wurden einige Fragen zu Partnerschaft und Sexualität gestellt.

Dabei zeigten sich folgende Ergebnisse:

- Je größer die Aggressionshemmung, desto geringer war die Zufriedenheit mit der eigenen Partnerschaft ($Rho = -.37$) und dem eigenen Sexualeben ($Rho = -.32$).
- Menschen mit geringer Aggressionshemmung fühlen sich in ihrer Partnerschaft freier ($Rho = -.38$).
- Menschen mit geringer Aggressionshemmung können sich schneller aktiv aus Partnerschaften lösen, die nicht mehr funktionieren ($Rho = -.40$).



Folgen von Aggressionshemmung

Mehrere Studien mit gesunden Erwachsenen haben gezeigt: Je stärker die Hemmung der konstruktiven Aggression, ...

- desto unzufriedener sind sie in den meisten Lebensbereichen:
 - Gesundheit
 - Arbeit
 - finanzielle Situation (gilt nur für Frauen)
 - Freizeit
 - Ehe und Partnerschaft
 - Beziehung zu den eigenen Kindern
 - eigene Person
 - Sexualität
 - Kontakt zu Freunden, Bekannten und Verwandten
 - Wohnsituation
- desto ängstlicher sind sie;
- desto depressiver sind sie.



Gender Pay Gap

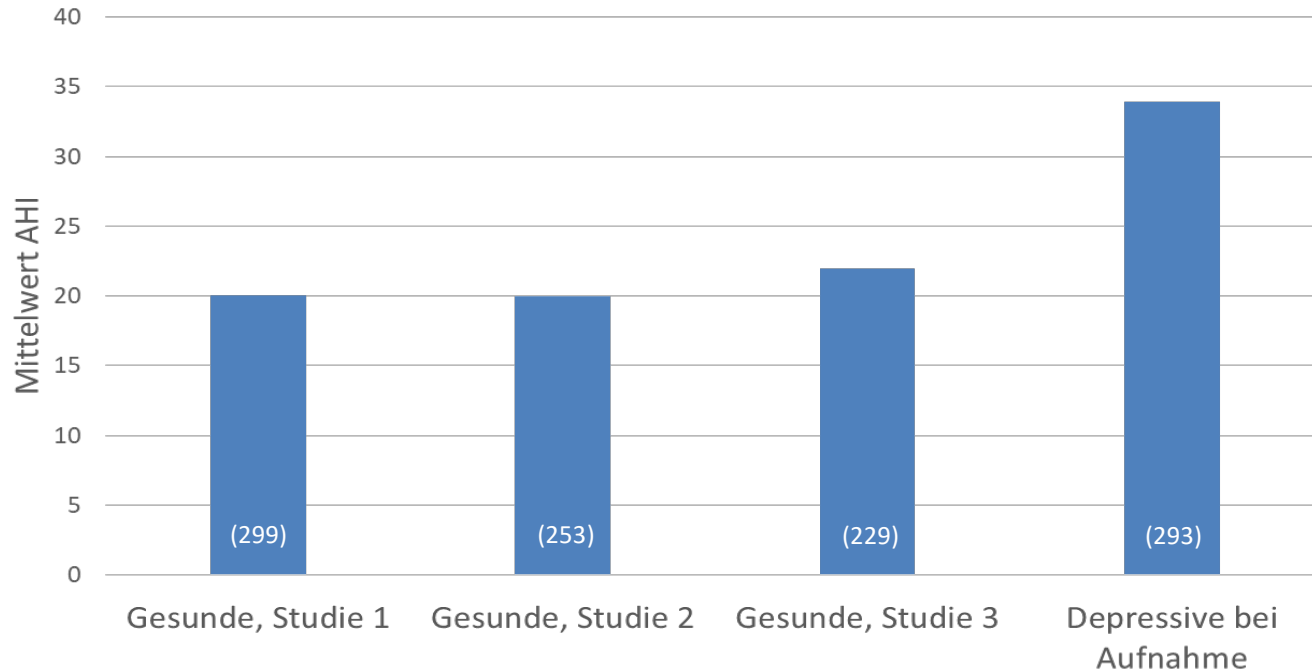
- Laut Statistischem Bundesamt lag 2023 in Deutschland das mittlere Einkommen von Frauen 18% unter dem der Männer.
- Dieser Unterschied liegt zum Teil daran, dass Männer z.B. häufiger in besser bezahlten Berufen arbeiten als Frauen.
- Selbst, wenn man diesen Unterschied berücksichtigt, bleibt immer noch eine Lücke von 6%.
- Gründe dafür sind, dass Frauen bei Gehaltsverhandlungen geringere Beträge fordern als Männer – darum bekommen sie auch weniger.
- Möglicherweise wird Frauen auch weniger angeboten als Männern.
- Das würde erklären, warum bei Frauen der Zusammenhang zwischen Aggressionshemmung und Unzufriedenheit mit dem Einkommen stärker ist als bei Männern.



Aggressionshemmung und Depression

Aggressionshemmung als Ursache für Depression

Vergleich zwischen vier Stichproben (Gruppengrößen in Klammern)



Depressive sind vor der Behandlung sehr viel stärker aggressionsgehemmt als Gesunde!



Fallbeispiel Antonio

Antonio ist 46 Jahre alt und Tischler von Beruf. Er war früher verheiratet, lebt aber jetzt allein. Er wurde wegen einer schweren Depression aufgenommen. Antonio ist ein ausgesprochen sympathischer und liebenswürdiger Mann, sehr beliebt, immer höflich und warmherzig, lächelt schnell, wenn man sich mit ihm unterhält. Er ist niemals jemandem böse, kann keiner Fliege etwas zuleide tun, Harmonie ist für ihn sehr wichtig. Er kann keine Grenzen setzen, nicht bei Nachbarn, nicht in seinem Freundeskreis, schon gar nicht in seinen Partnerschaften. Antonio ist ein Paradebeispiel für einen aggressionsgehemmten Menschen. Er gibt anderen „sein letztes Hemd“, auch wenn er es selbst braucht. Wir haben mit Antonio eine therapeutische Übung verabredet; er sollte sich in ein Café setzen, dort ein Getränk bestellen und bei der Bezahlung kein Trinkgeld geben. Das machte er auch. Als er das Café verlassen wollte, überkamen ihn allerdings derartig starke Schuldgefühle, dass er umkehrte und der Dame, die ihn bedient hatte, zu ihrer Verblüffung den kompletten Inhalt seines Portemonnaies übergab. (Zum Glück hatte er nur ca. 20,- Euro dabei.)



Therapiekonzept der Station „Aaron T. Beck“

Zu Beginn wird ein Erklärungsmodell für die psychische Erkrankung entwickelt. Leitende Fragen:

- „Warum ist diese Person überhaupt krank geworden?“
- „Warum wird sie nicht wieder gesund?“
- „Warum kommt sie gerade jetzt zur Behandlung?“

Auf dieser Grundlage wird ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Wenn Aggressionshemmung eine wichtige Rolle bei der Erkrankung gespielt hat, so zielt die Behandlung auf deren Abbau.

- Im Training sozialer Kompetenzen kann konstruktiv-aggressives Verhalten erlernt werden.
- Wenn häufig eigener Ärger unterdrückt wird, kann in der Ärger-Ausdrucksgruppe daran gearbeitet werden.
- Manchmal hilft auch die Arbeit am Boxsack.
- Die Patientinnen und Patienten lernen, konstruktiv-aggressives Verhalten schrittweise in ihren Alltag einzubauen.





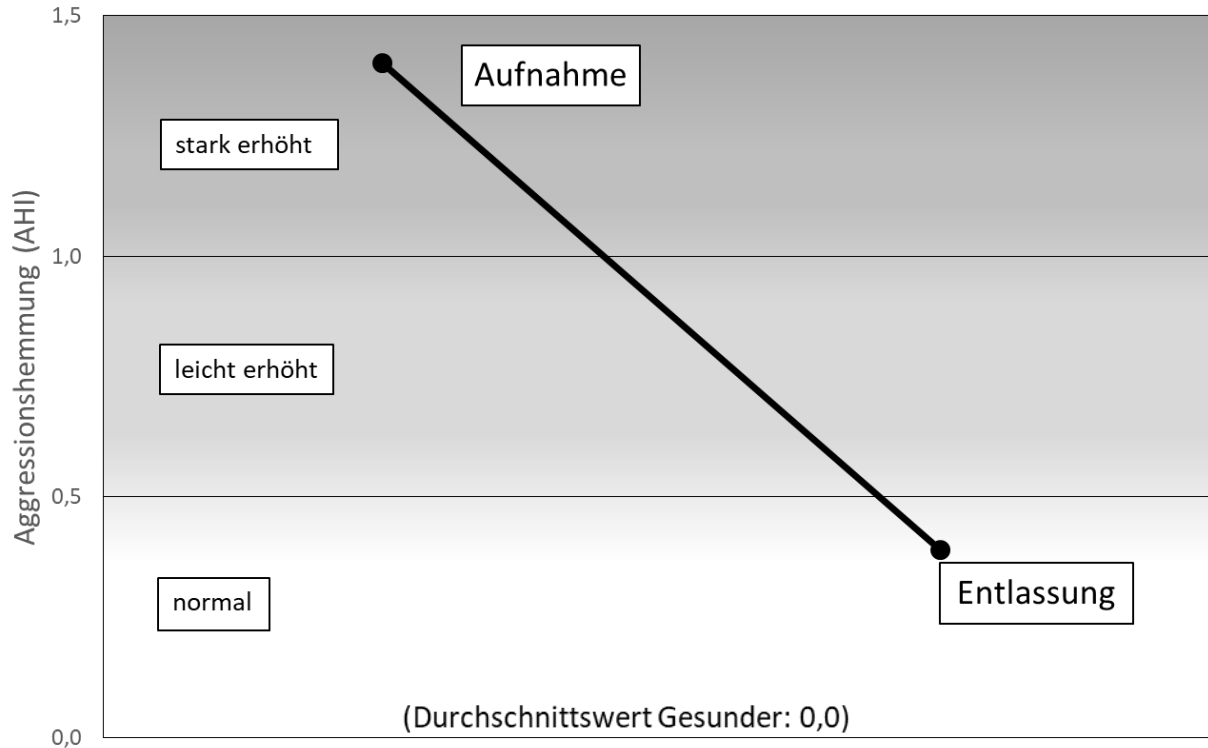
Inhalte:

- Erläuterung der Ursachen von Depression (einschließlich Aggressionshemmung)
- Darstellung einer wirksamen Behandlung von Depression
- Kritik an Antidepressiva und an einer einseitig psychopharmakologisch ausgerichteten Psychiatrie
- Beschreibung des Therapiekonzepts der Station „Aaron T. Beck“
- Anschauliche Darstellung aktueller Forschungsergebnisse

erscheint voraussichtlich im Oktober 2024



Veränderung der Aggressionshemmung durch die Behandlung auf Station „Aaron T. Beck“ (293 Patienten)



Je geringer die Aggressionshemmung, desto größer der Therapieerfolg

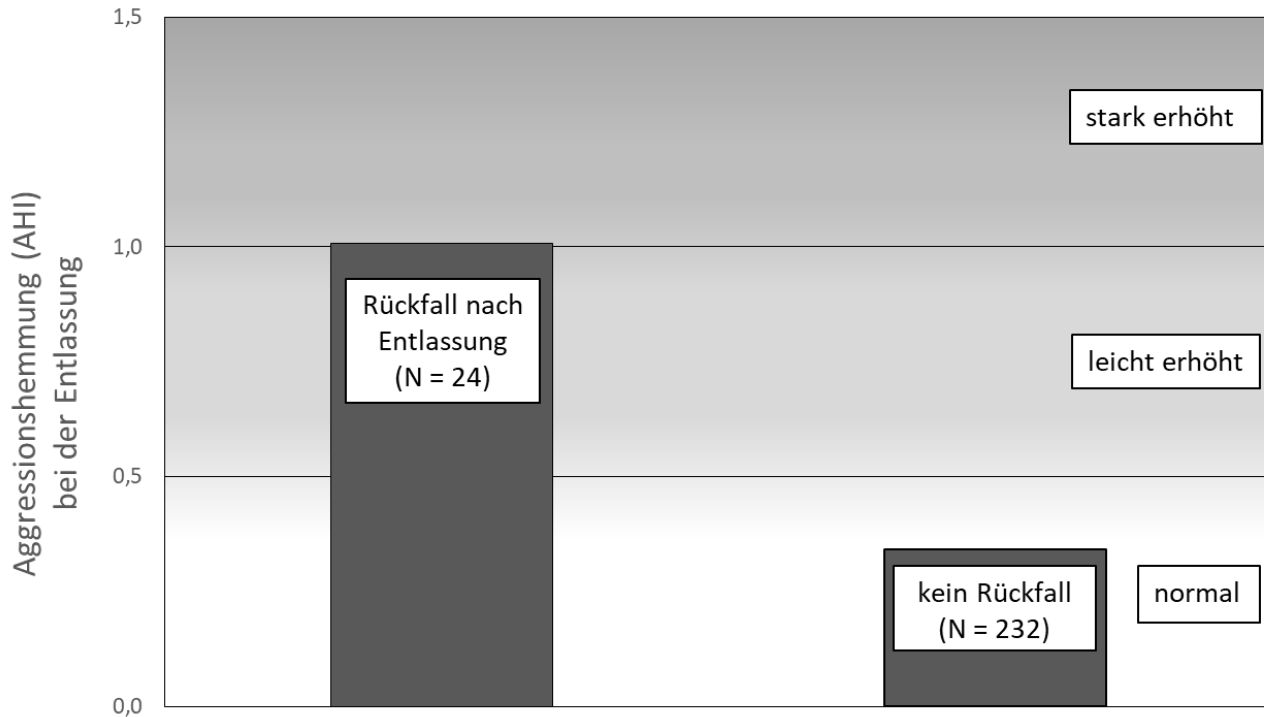
Wenn die Aggressionshemmung mit dem Rückgang der Depression zusammenhängt, dann müsste dieser Rückgang um so größer sein, je geringer die bei Entlassung erreichte Aggressionshemmung ist.

In der Tat zeigte sich ein relativ starker Zusammenhang zwischen dem Rückgang der Depression* und der Aggressionshemmung hochsignifikant: $r = .54$ ($p < .001$).

* Die Depression wurde mit dem revidierten Beck Depressions-Inventar (BDI-II) erfasst.



Vorhersage eines Rückfalls* in die Depression durch die bei Entlassung erreichte Aggressionshemmung



* Beobachtungszeitraum: mindestens ein Jahr nach Entlassung



Rückfallrisiko bei Depression

Wenn auch am Ende der stationären Behandlung die Aggressionshemmung immer noch stark ist, so besteht ein hohes Risiko für einen Rückfall und eine Wiederaufnahme.

Bedeutungslos für das Rückfallrisiko sind demgegenüber ...

- Alter und Geschlecht der Patient*innen;
- Dauer der Behandlung;
- Stärke der Depression bei Entlassung;
- Einnahme von Antidepressiva bei Entlassung.



„Take-Home-Message“

- Konstruktive Aggression ist ein natürliches, gewaltfreies Verhaltensmuster, das wichtig für die Gestaltung aller sozialen Beziehungen ist.
- Konstruktiv-aggressives Verhalten führt zu einer fairen Verteilung der Ressourcen und stabilisiert dadurch die Beziehungen.
- Die Hemmung konstruktiver Aggression führt zu Unzufriedenheit und seelischen Belastungen und ist eine wichtige Ursache für Depression.
- Mit Psychotherapie kann Aggressionshemmung abgebaut werden; das führt zu einem nachhaltigen Rückgang der Depression.



Rückfragen bitte senden an:

E-Mail: reinhard.mass@klinikum-oberberg.de
