

# Aggressionsarmes Verhalten durch Selbstregulation

Stress bewältigen  
Aggressionen verringern  
Selbstbewusstsein erhöhen

## Impressum

IfG GmbH  
Hinrichsenstraße 4  
04105 Leipzig

Manuela Bartel  
Dr. Ingo Weinreich

Redaktionsschluss: 15.10.2002

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Begriffsklärung	3
3	Ursachen von Aggressionen – Das Alltagsverständnis	4
4	Ursachen von Aggressionen – Theorien	4
5	Aggressionsformen	6
6	Das Milgram – Experiment	8
7	Opfer	9
8	Täter	9
9	Was tun bei Aggressionen?	10

## 1 Einleitung

Auch wenn in der Alltagswelt eine weitgehende Übereinstimmung darüber zu bestehen scheint, was im menschlichen Verhalten als aggressiv gilt, gibt es wissenschaftlich keine eindeutige und allumfassende Definition des Begriffes „Aggression“.

Aggression und Aggressivität sind hochkomplexe Phänomene des menschlichen Lebens, die unter sehr verschiedenen Perspektiven betrachtet werden müssen.

Aber auch eine positive Kraft wird durch Aggressionen verkörpert, wenn zum Beispiel ein Baby, sich nicht aggressiv verhalten würde, in dem es schreit, würde es schlicht verhungern. Aggression ist also nicht gleich Aggression.

## 2 Begriffsklärung

Was versteht man unter dem Begriff Aggression? Der Begriff Aggression leitet sich aus dem lateinischen „*aggredior - aggredi*“ ab und die lateinische Grundbedeutung dieses Wortes drückt soviel wie „annähern“, „hinbewegen“, „angreifen“ oder „Initiative“ aus. Heutzutage bezeichnet der Begriff ein Angriffsverhalten infolge eines Gefühls oder Triebes, eine feindselige Haltung oder eine feindselig – aggressive Äußerung, Handlung oder Verletzung.

Aggressionen sind Handlungen und Äußerungen, die bei anderen Personen oder an deren Eigentümern, Schäden verursachen. Folgen dieser Verhaltensweisen sind Verletzungen, Beeinträchtigungen oder Belästigungen. Auch unsichtbare Schäden (Einschüchterungen, Angstzustände) werden als Aggressionen bezeichnet. Aggressionen können zu körperlichen, seelischen oder sozialen Schäden führen.

Während der Laie Aggression häufig mit Gefühlen wie Ärger, Hass, Wut, Rache, Feindseligkeit, Schadenfreude und Zerstörungslust gleichsetzt, sieht der Experte, dass Aggressionen auch emotionslos („kalt“) wirken können.

### 3 Ursachen von Aggression – Das Alltagsverständnis

Populäre Vorstellungen über die Ursachen von Aggressionen:

1. „Durch falsche Erziehung.“.....	94%
2. „Durch die vielen Probleme und Ärgernisse des Alltags.“.....	93%
3. „Weil Menschen nicht gelernt haben, sich anders zu verhalten.“.....	91%
4. „Durch Gewaltdarstellungen in Film und Fernsehen.“.....	86%
5. „Weil es oft einfacher ist, sich aggressiv zu verhalten.“.....	73%
6. Weil man es von anderen vorgemacht bekommt.“.....	67%
7. „Weil man sich damit leichter durchsetzen kann.“.....	65%
8. „Weil der Mensch einen Aggressionstrieb hat.“.....	61%
9. „Aus Mangel an gutem Willen.“.....	47%
10. „Weil man damit mehr erreichen kann.“.....	41%
11. „Durch schlechte Veranlagung.“.....	11%

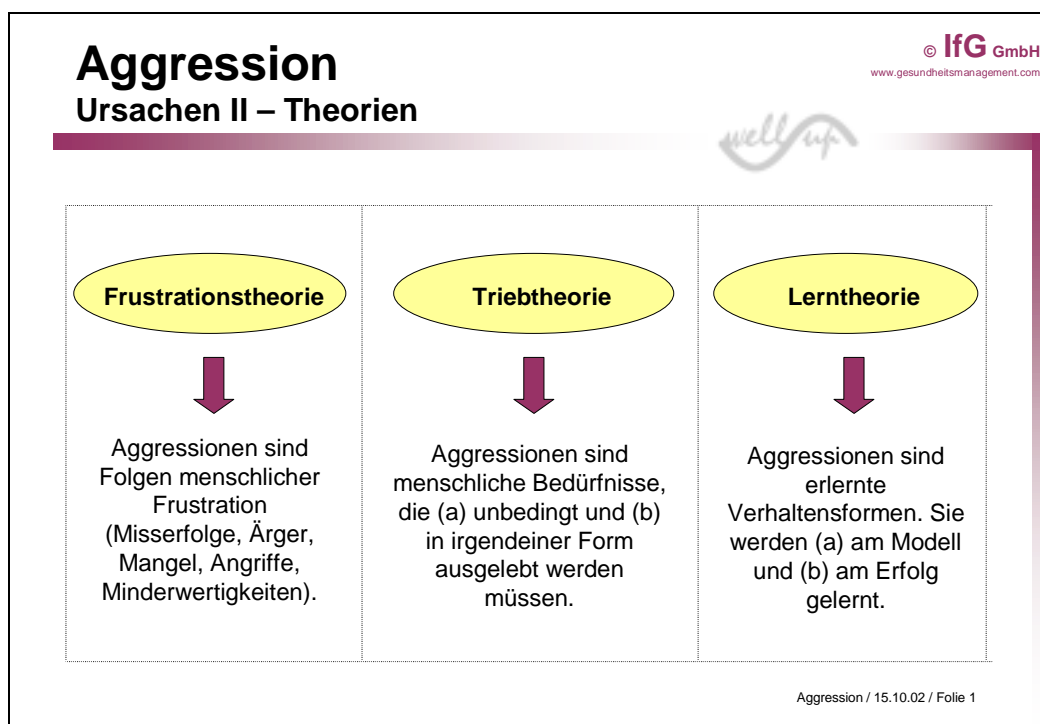
### 4 Ursachen von Aggressionen – Theorien

Der kanadische Psychologieprofessor Albert Bandura entwickelte in den sechziger Jahren eines der wichtigsten Lernkonzepte: Die Theorie des „Modell – Lernens“. Aggression ist demnach nichts anderes, als gelerntes Verhalten. Vom *Lernen am Modell* spricht Bandura dann, wenn sich bei einem Menschen eine relativ überdauernde Veränderung seines Verhaltens als Folge der Beobachtung eines Modells (Eltern, Geschwister, Freunde, Lehrer oder Peers) einstellt. *Lernen am Erfolg* bedeutet: Wenn ein Verhalten aus der Sicht des Handelnden zu einem Erfolg geführt hat, dann wird er dieses Verhalten wiederholen.

Aggressionen müssen demnach zum Erfolg für den Aggressor führen, sonst macht dieses Verhalten keinen Sinn. Der „Gegner“ kann z.B. getroffen werden und das eigene Selbstwertgefühl steigt. Die aggressive Vergeltung (Rache) schafft z.B. einen scheinbar gerechten Ausgleich zu einer Verletzung oder Niederlage.

Ob Jugendgewalt, gewalttätige Partner, Gewaltkriminalität oder Gewaltverbrechen im Krieg: Gewalt ist in etwa neun von zehn Fällen *männliche Gewalt*. Mögliche Erklärungen hierfür: Jungen verhalten sich bei Anspannung tendenzielle ungeduldiger und richten ihre Gefühle nach außen. Eltern verstärken durch unterschiedliche Erziehungsstile den geschlechtsspezifischen Umgang mit Aggressivität. Die Medien bieten jungen Männern in Krisenzeiten des Erwachsenwerdens Idole zur Orientierung an.

In der Forschung gibt es drei wesentliche Ansätze zur Erklärung von Aggression.



Achtung! Dies ist ein Auszug aus einer IfG – Teilnehmerunterlage. Die Vollständige Ausgabe erhalten Sie im Shop unter [www.gesundheitsmanagement.com](http://www.gesundheitsmanagement.com). Alle Rechte vorbehalten.