

Aggression und Gewalt Text zum Thema

Deeskalation – Gewaltprävention – Selbstverteidigung

## Die Psychologie der Eigensicherung Teil 1 von 10

### Woher kommen wir?!

Biologische Verwandtschaftsverhältnisse des Menschen

Biologisch gesehen sind wir Wirbeltiere und innerhalb der Wirbeltiere gehören wir zur Klasse der Säugetiere. Innerhalb der Säugetiere sind wir Mitglieder der Ordnung Primaten, die sich aus Halbaffen, Tarsiern und Affen zusammensetzen. Innerhalb der Primaten gehören wir zu den Altweltaffen, im Gegensatz zu den Neuweltaffen des amerikanischen Doppelkontinents, und innerhalb der Altweltaffen sind wir Mitglieder der Gruppen Menschenaffen, die Gibbons, Orang Utan, Gorilla, Schimpansen und Menschen umfasst. Die nächsten Verwandten zu dieser Gruppe sind die Gorillas und beide Gruppen zusammen bilden die Gruppe der afrikanischen Menschenaffen, deren nächste Verwandter der in Asien vorkommen Orang Utan ist. Schimpansen sind als biologisch gesehen unsere nächsten Verwandten. Wenn wir im weiteren Text auf das Thema; „Der Ritualkampf, oder die Tragödie in 5 Akten“ kommen, oder das „Gesetz der Straße“ behandeln werden, wird deutlich warum das so ist.

### Gefühle

Gefühle ergreifen, packen, schütteln uns. Gefühle begleiten uns auch wenn wir sie uns manchmal weg wünschen, wenn wir unter ihnen leiden, in Form von Furcht, Angst, Trauer, Neid, Missgunst, Hass, Eifersucht. Aber auch positive Gefühle wie Verliebtsein, Freude, Lust und Neugier, können etwas Beunruhigendes haben. Im Griechischen wird von Pathos gesprochen, im Lateinischen von passio, also von dem, worunter man leidet. Im Deutschen sprechen wir von Leidenschaft, wenn es um Handlungen oder Handlungsabsichten geht, die von nur schwer oder gar nicht zu zügelnden Gefühlszuständen getrieben werden. Charakteristisch für Gefühle ist auch, dass sie mit deutlichen körperlichen Empfindungen einhergehen und dass sie unser Verhalten beeinflussen. Das Herz hüpfelt vor Freude, der Angstschweiß steht uns auf der Stirn, unser Knie schlöttern, wir lassen die Schultern hängen, sind kreidebleich vor Schreck, hochrot vor Zorn etc.

Wenn ein Mensch sich sehr ruhig verhält, so gehen wir davon aus, dass das was gerade passiert, ihn emotional nicht sehr bewegt, in „kalt“ lässt. Es gehört langes Training dazu, sich trotz innerer Erregung äußerlich ganz ruhig zu geben. Siehe dazu auch Bushido, der Ehrenkodex der Samurai, Inazo Nitobe.

**Dieser Zustand von Gefühlen zu bestimmten körperlichen Zuständen und Reaktionen ist weitgehend angeboren. Der körperliche Ausdruck der Freude, der Furcht, der Wut, der Trauer, der Enttäuschung der Unterwerfung ist überall auf der Welt derselbe und wird auch spontan zwischen Kulturen verstanden.**

Ein Mensch dessen Hautwiederstand und Adrenalinspiegel sich beim Anblick eines Objektes oder einer bestimmten Szene nicht deutlich ändert, verspürt auch keine Furcht. So kann Aggressivität sich

in drohenden Augen und Zähne zeigen ausdrücken, aber auch hinter einem honigsüßen Lächeln verbergen. Gefühle sind trotz der klaren Körperlichkeit schwer zu fassen und zu beschreiben.

### Starke Gefühle

#### Stress

Stress in Maßen ist durchaus förderlich und gar notwendig. Das Grundprinzip der Stressantwort unseres Organismus besteht in besonderen Maßnahmen, die das Gehirn trifft, um die zusätzliche Belastung zu bewältigen. Vor allem, Erhöhung des Blutdrucks, des Herzschlags, der Atemfrequenz, des Muskeltonus und des Blutzuckerspiegels, sowie einer Mobilisierung der Fettreserven. Wir kommen ins Schwitzen, unser Puls steigt, unser Herz rast, unsere Muskeln spannen sich, unsere Reaktionsbereitschaft wird erhöht, die Sinne werden geschärft und die Aufmerksamkeit wird erhöht.

**Bei starkem Stress kommt es zur Schreckhaftigkeit und zur Einengung des Denkens und des Verhaltensrepertoires bis hin zu völliger Erstarrung.**

Leichter Stress als positive Herausforderung, ist lern- und leistungsfördernd.

Im groben besteht die Reaktion darin, dass die belastende Situation vom Gehirn erkannt wird und dies zu einer Aktivierung stressrelevanter subortikaler und cortikaler Zentren führt. Die Amygdala aktiviert in einer Art Eilmeldung über den Hypothalamus oder anderer Umschaltstationen vegetativer Zentren. Dort wird dann Noadrenalin produziert, das auf Cortex, Amygdala, Hippocampus und Hypothalamus einwirkt und die Aufmerksamkeit und Verhaltensbereitschaft erhöht. Wird der Stress stärker, so setzt das Gehirn, Anti Stress Maßnahmen in Gang. In Verbindung mit Noadrenalin wird das endogene Opiat Endorphin freigesetzt und mindert deutlich das Schmerzempfinden.

#### Furcht

Furcht ist ein elementarer, emotionaler Zustand. Furcht warnt uns, berechtigt oder unberechtigt, vor Personen, Objekten, Geschehnissen, Zuständen und Handlungen und ruft zu deren Vermeidung auf. **Geringe Furcht wird als Stress erlebt und äußert sich in die bereits oben beschriebenen Faktoren. Erhöhte Furcht hingegen führt zu Fluchtdrang, zu Vermeidungs- und Abwehrverhalten, sehr starke Furcht zu blindem Angriff, oder koploser Flucht.**

**Furcht ist eine emotionale Abwehrreaktion gegenüber konkreten Ereignissen und unterscheidet sich somit von Angst.**

Dunkelheit, ein gähnender Abgrund, grelle Lichtblitze, ein lauter Knall, ein ekeliges Kriechtier lösen bei den meisten Menschen eine stereotype Furcht- und Schreckreaktion aus. Diese werden vom medialen Hypothalamus, vom Zentralen Höhlengrau und von der zentralen Amygdala vermittelt. Das Furchtsystem und das Stress System arbeiten hierbei eng miteinander.

#### Angst

In der Alltagssprache werden Angst und Furcht oft synonym gebraucht. Furcht ist für Gefühle gegenüber konkreten Objekten und Situationen als Gefahrenquellen zu gebrauchen. Angst besteht hingegen aus einem generellen Gefühl der Besorgnis und Bedrohung, das mit exzessiver Besorgtheit und Über – Wachsamkeit einhergeht.

Peter Kuschmierz