



Was ist Angst ... was ist Aggression? Beides ist oft in uns drin und hat mehr miteinander zu tun, als wir meinen ...

# Wo Angst ist, soll Wut werden – oder: Wut ist unsere vitale Kraft

Von Prof. Dr. Dr. Serge K. D. Sulz\*

Angstsymptome werden von unserer Psyche erfunden, da sie das wirksamste Mittel sind, um unsere Aggressionen zu bändigen. Um sich über den Wahrheitsgehalt dieser Behauptung ein Urteil bilden zu können, sind einige Betrachtungen notwendig:

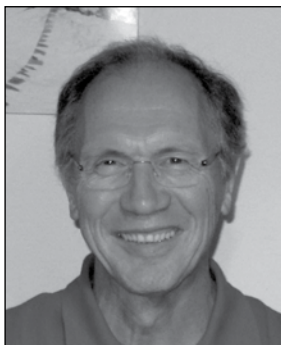
Für die nachfolgenden Erörterungen wird *Ärger* als ein leichter bis mittelstarker Affekt und *Wut* als ein starker

Affekt betrachtet. Die biologische Funktion von Wut und Ärger ist das Signalisieren, dass jemand

- meine Grenzen nicht beachtet hat
- mir etwas vorenthält, worauf ich ein Recht habe
- eine mich schädigende oder verletzende Handlung ausübt.

Im sozialen Kontext kommt noch hinzu, dass ein Dritter so mit einer Person umgeht, mit der ich mich im Moment identifiziere und mitfühle.

\* Der Beitrag ist eine gekürzte Version aus S. Sulz: Die Psychotherapie der Aggression - Keine Angst vor Wut. CIP-Medien-Verlag



## DER AUTOR

Serge K. D. Sulz

Foto: privat

ist Professor für Verhaltenstherapie an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und Gründer des Centrums für Integrative Psychotherapie CIP München. Sein Schwerpunkt ist die Therapieforschung über Angststörungen und Depressionen, wozu er auch zahlreiche Publikationen veröffentlicht hat (siehe Literaturhinweise auf S. 9 sowie Seite 27).

Eine zweite Funktion von Wut und Ärger ergibt sich unmittelbar daraus. Sie bewegen mich dazu, mich zu wehren:

- den anderen aus meiner Domäne vertreiben und ihn in seine Grenzen weisen
- vom anderen fordern, mir das zu geben, was ich brauche und was mir zusteht
- den anderen bekämpfen, so dass er aufhört, mich zu schädigen oder zu verletzen.

Im sozialen Kontext kommt wieder hinzu, dass ich ihn daran hindere, so mit der Person umzugehen, mit der ich mich identifiziere.

Um ihre Funktion zu erfüllen, müssen Wut und Ärger auf zweifache Weise wirksam sein. Zum einen müssen sie so groß sein, damit sie mich bewegen,

- sofort aktiv zu werden und
- wirksam aktiv zu werden.

Denn nur dann hört das Ärgernis auf. Je länger ich zögere, umso länger wird Schaden angerichtet. Je zaghafter ich eingreife, umso weniger gelingt es mir, dem anderen Einhalt zu gebieten.

Zum anderen muss der Affekt auch einen bestimmten Verlauf zeigen: Er muss in seiner Intensität

- schnell ansteigen
- hoch bleiben, bis ich aktiv geworden bin
- schnell nachlassen, wenn ich effektiv war.

Dieser Verlauf der Intensität des Affekts ist notwendig, damit ich unmittelbar aktiv werde, und zwar so effektiv, dass der Gegner aufhört, gegen mich zu handeln. Dann ist seine Funktion erfüllt und jedes weitere Verweilen in einem

Zustand von Ärger und Wut wäre unökonomisch und zugleich schädlich für die sozialen Beziehungen. Wut, die nicht aufhört, war nicht wirksam. Ärger wird nur dann chronisch, wenn es nicht gelingt, das Ärgernis aus der Welt zu schaffen.

Aus diesen Betrachtungen können wir schließen, dass Wut und Ärger sowohl zur biologisch notwendigen Ausstattung unserer Psyche gehören als auch ein unverzichtbares Instrument zur Regulierung unserer Beziehungen in der sozialen Gemeinschaft sind.

Diese Aussagen gelten, wenn unsere soziale Wahrnehmung und unsere Interpretation der Bedeutung des Handelns des Gegenübers richtig sind, wenn er also wirklich unsere Grenzen verletzt hat, ungerechter Weise mir etwas vorenthält, mich psychisch oder körperlich angreift, ohne dass ich ihm Grund dazu gegeben hätte. Dies zu entscheiden ist bei Streithähnen nicht selten Aufgabe des Amtsgerichts oder bei Geschwistern mühsame Aufgabe der schlichtenden Eltern.

Es hängt davon ab, ob ich noch eine egozentrische Weltansicht habe, wie sie Piaget (1976) und Kegan (1986) Kindern, Jugendlichen und auch manchen Erwachsenen zuschreiben, die noch auf einer unteren Entwicklungsstufe stehen. Oder ob ich schon zu einem sozialen Wesen geworden bin, das empathiefähig ist und sich ein faires Miteinander zum Anliegen macht.

Die wichtigsten Weichenstellungen in der Entwicklung der Emotionsregulation finden im Vorschulalter statt, also zu einem Zeitpunkt, in dem ein Kind in seinem Entwicklungsstand noch „egozentrisch“ ist. Einem solchen Kind müssen die Eltern seinen Ärger und seine Wut lassen, auch wenn sie es in seinen aggressiven Handlungen limitieren. Da die Eltern oft selbst in ihrer Entwicklung noch egozentrisch sind, fühlen sie sich durch die kindliche Wut angegriffen und gehen mit massiven Drohungen und Gegenaggressionen vor. Sie verwechseln – wie das Kind selbst – das Gefühl der Wut mit der wütenden Handlung. Zwischen beidem liegt die Emotionssteuerung, die Entscheidung, ob die Wut handgreiflich herausgelassen wird, ob verbal gekämpft wird oder ob erst mal durch Verhandeln geklärt wird, wie es mit dem Gegeneinander beider Anliegen und Interessen aussieht. Diesen reiferen Umgang mit ihrer Wut lernen nur Kinder, die diese Wut haben und behalten

*„Vergleichbar mit der Angst handelt es sich bei der Aggression um ein reaktives Verhaltensprogramm, dessen biologische Funktion darin besteht, diejenigen äußeren Umstände zu bewältigen, die als Auslöser des Angst- oder Aggressionsprogramm abgerufen haben.“*

Joachim Bauer: Schmerzgrenze, S. 34 (siehe Buchhinweise auf S. 15)



Kinder im Vorschulalter lernen einen reiferen Umgang mit ihrer Wut nur, wenn sie diese Wut auch haben und behalten dürfen.

dürfen. Das Erlernen einer gut funktionierenden Emotionsregulation bleibt Kindern vorbehalten, deren Eltern um den großen Wert dieser Gefühle wissen und die wohlwollend dem Kind helfen, sie so zu handhaben, dass es zu einem ausgewogenen Ergebnis im Abgleich eigener und fremder Interessen kommt. Ein großer Fehler ist dabei, dem Kind zu früh Empathie abzuverlangen. In seinem Weltbild ist die Rücksicht auf andere kein Gewinn, sondern ein ungerechter Verzicht, den die Eltern erzwungen haben.

Was hindert Kinder, sich Wut und Ärger als Instrument der Selbst-Welt-Interaktion zu eigen zu machen? Das sind

- Eltern, die selbst so viel Angst haben, dass sie keinen Zugang zu Wut und Ärger haben
- Eltern, die sich selbst so extrem an inneren und äußeren Geboten und Verboten orientieren, dass sie Wut und Ärger permanent unterdrücken
- Eltern, die (vor allem zu Hause und gegenüber ihren Kindern) Ärger und Wut ungebremst herauslassen und Kinder extrem einschüchtern (meist ohne dies zu merken)

*„Wenn Aggression – aus welchen Gründen auch immer – nicht kommuniziert werden kann oder darf, dann bleiben die Komponenten des Aggressionsapparates, insbesondere die Angstzentren, neurobiologisch „geladen“. Anstatt der eigentlich fälligen Äußerung von Aggression entwickelt sich nun eine Situation, die zu Angststörungen oder depressiven Erkrankungen führen kann.“*

Joachim Bauer: Schmerzgrenze, S. 64 (siehe Buchhinweise auf S. 15)

- Eltern, die ihren Kindern gegenüber Gewalt in traumatischem Ausmaß anwenden
- Eltern, die ihre Kinder nicht vor äußerer Gewalt schützen.

Die Befunde von Marsha Linehan (1996) bei Borderline-Patientinnen, dass Eltern jegliche Gefühlsäußerung ihres Kindes entwerten – sei es indem sie ihm sagen, was es fühle, sei kein Ärger sondern Trauer, sei es, dass sie ihm das Recht auf Wut absprechen –, gelten sicher auch für viele andere Elternhäuser, aus denen später Menschen mit psychischen Störungen erwachsen.

Ich möchte hier nur auf den Aspekt des elterlichen Vorenthaltens von Bedürfnisbefriedigung eingehen, weil das den meisten Eltern unterläuft und sie sich nicht vorstellen können, dass dies eine Frustration ist, die beim Kind Aggression hervorruft.

Kinder haben ein Recht auf die Befriedigung ihrer Bedürfnisse und haben ein Recht, wütend zu sein, wenn Eltern diese nicht befriedigen. Dabei geht es nur um das notwendige Maß an Befriedigung, nicht um das maximale.

### *Wuthemmung als Hauptursache von Erkrankungen*

Es klingt wie eine unerlaubte Vereinfachung. Lässt man jedoch die organischen und genetischen Ursachen beiseite, kann man die psychogenen Ursachen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen fast alle auf einen Nenner bringen: Dem Kind wurde im Vorschulalter die Fähigkeit genommen, die Gefühle von Wut und Ärger in seinem aktiven Gefühlsrepertoire zu belassen bzw. nicht die Möglichkeit gegeben, die Fähigkeit zu einer reifen Emotionsregulation und zu einem guten Umgang mit Wut und Ärger zu entwickeln.

Übrigens: Da leider auch viele spätere Psychotherapeuten dieses Schicksal erlitten, kann es sein, dass deren Selbsterfahrung nicht weit genug ging, um bei sich selbst diese Entwicklungsschritte nachzuholen. Wenn bei ihnen selbst noch Wuthemmung besteht, dann wird es für sie schwierig, diese Aussage überhaupt anzunehmen. Sie müssen sich über diesen Satz ärgern. Denn er stellt sie ja scheinbar in ihrem Selbstverständnis als Mensch und Therapeut in Frage. Ich selbst gehöre auch zu den Therapeuten, die dieses Handicap in den psychotherapeutischen Beruf mitbrachten und weiß um die dadurch entstehenden Begrenzungen therapeutischer Wirksamkeit.

Ein Kind muss seine Wut schon in einem Alter unterdrücken, in dem es noch keinerlei Steuerungsfähigkeit besitzt. Es schafft diese Unterdrückung nur mit Hilfe großer Angst, die ihm seine Eltern machen. Angst vor Vernichtung, vor Trennung und Alleinsein, vor Kontrollverlust, vor Liebesverlust oder vor Gegenaggression. Der Angstinhalt hängt auch von der momentanen Entwicklungsstufe ab.



## Wutneutralisierung durch maladaptive Persönlichkeit

|   | Persönlichkeitszug (dysfunktional bzw. maladaptiv) | Einbindung/Neutralisierung der Wut durch ...   |
|---|--|--|
| 1 | selbstunsicher                                     | Wut wird eingebunden durch Projektion der Angriffstendenz auf den anderen: als Befürchtung   |
| 2 | dependent  | Wut wird eingebunden durch Übernahme der Perspektive des anderen   |
| 3 | zwanghaft  | Wut wird eingebunden durch Genauigkeit, Pflichterfüllung, Leistung, Sturheit, Gefühlsvermeidung                                      |
| 4 | passiv-aggressiv                                   | Wut wird eingebunden durch Passivität, Defensivität  |
| 5 | histrionisch                                       | Wut wird eingebunden durch Flirt, Extraversion, Emotionalität  |
| 6 | schizoid   | Wut wird eingebunden durch Gefühlsvermeidung, Beziehungsvermeidung, Introversion   |
| 7 | narzisstisch                                       | Wut wird eingebunden durch Stolz, Streben nach Grandiosität, Erfolg, Kränkbarkeit  |
| 8 | emotional instabil                                 | Wut wird eingebunden durch Verachtung, selbstschädigende Verhaltensexzesse, Selbstverletzung, Suizidalität, Leere, Identitätsverlust |
| 9 | paranoid   | Wut wird eingebunden durch Projektion der Angriffstendenz auf den anderen – mit Überzeugung  |

Ein Kind, das so früh seine aggressiven Tendenzen aus seinem Bewusstsein verbannen muss, kann auch nicht lernen, mit diesen umzugehen. Es braucht die Angst, um sie in Schach zu halten. Oder: Die Angst darf nicht aufhören, sonst kommen die verbannten gefährlichen Impulse wieder. Sobald Wut und Ärger ins Bewusstsein wollen, entsteht so große Angst, dass sie nicht wahrgenommen werden können. Immer wieder erfahren wir von Menschen, die aus irgendeinem Grund ihre Angst verlieren und dann aggressiv werden. Das kann an der Übernahme einer höheren, machtvollen Position in der Familie, im Beruf oder in der Politik liegen.

Wir alle kennen Menschen, denen die emotionale Steuerungsfähigkeit fehlt. Sie agieren ihre Aggression aus, da sie den Schutzmechanismus dieser Ängste in ihrer Kindheitsgeschichte nicht erworben haben oder ihn nur bis zur Pubertät benötigten und dann ablegten, weil die Eltern nicht mehr so bedrohlich und mächtig erschienen.

### Wohin verschwindet die Wut?

Wut kann nicht einfach verschwinden. Sie bleibt, entweder wie ein aufgeladener Akku oder wie Zündpulver, das – eingebunkert – große Sprengkraft hat. Manche Menschen tragen ihr Leben lang ein riesiges Ausmaß von Wut mit sich

herum, ohne es auszuleben. Einigen merkt man es an. Sie bringen kein unfreundliches Wort über die Lippen, aber wie sie ihre Worte sagen, lässt die Aggression spürbar werden.

Eine sehr häufige Art, das eigene Aggressionspotential zu entschärfen, ist die Entfaltung einer dysfunktionalen oder maladaptiven Persönlichkeit, die im Extremfall zu einer Persönlichkeitsstörung wird. Die meisten von uns haben etwas davon (Sulz und Maier 2009). Wir werden in unserer Persönlichkeit selbstunsicher, um mit Hilfe unserer sozialen Angst keine Wut auf den anderen spüren zu können (siehe Tabelle).

Es ist erstaunlich, wie hoch in mehreren Studien das Ausmaß von Wut mit der Ausprägung dieser maladaptiven Persönlichkeiten korreliert (Sulz und Müller, Sulz und Maier 2009). Sie sind sowohl durch Angst als auch durch die eingebundene Wut charakterisiert.

*„Ärger produziert Ärger. Wut weckt auch im anderen Menschen Wut oder ängstigt. Angst auch deshalb, weil wir nicht wissen, ob wir unseren Ärger und unsere Wut noch kontrollieren können.“*

Verena Kast: Vom Sinn des Ärgers, S. 26 (siehe Buchhinweise auf S. 15)

## Wenn nur noch Angst die Wut aufhalten kann

Mit dieser vorläufigen Entsorgung unserer angesammelten Wut können wir sehr lange emotional überleben. Erst wenn in unserem Leben eine Situation eintritt, in der so viel Wut aktualisiert wird, dass wir sie nicht mehr einbinden können, muss uns ein psychisches oder psychosomatisches Symptom retten. Die Symptombildung ist so explorier- und erklärbar:

Ein typischer Ablauf einer Symptombildung auf eine frustrierende Situation (z. B. Partner geht fremd) könnte so aussehen:

1. Die primäre Emotion als Antwort auf diese Situation (z.B. Wut)
2. Der primäre Handlungs-Impuls, der aus dieser Emotion resultiert (z.B. Angriff)
3. Bedenken der Folgen meines Handelns (z.B. dann werde ich abgelehnt)
4. Ein gegensteuerndes sekundäres Gefühl (z.B. Schuldgefühl, Ohnmacht)
5. Die psychovegetative Begleitreaktion dieses Gefühls (z.B. Schwächegefühl)
6. Das beobachtbare Verhalten (z.B. tun, was mein Gegenüber will, Tatenlosigkeit)
7. Symptombildung (z.B. Niedergeschlagenheit: depressives Syndrom).

In einer Studie (Sulz et al. 2011) konnte diese Reaktionskette mit der primären Emotion Wut situations- und verhaltensanalytisch bei über 90 von 100 Patienten bestätigt werden. Bei diesen Patienten konnte eine individuelle maladaptive Überlebensregel (Sulz 2008) identifiziert werden, die sie nötigte, sich entsprechend ihres maladaptiven Persönlichkeitszugs zu verhalten:

- Nur wenn ich immer selbstunsicher bin (mein dysfunktionaler Persönlichkeitszug)
- und wenn ich niemals Wut habe bzw. zeige
- bewahre ich mir z. B. Zuneigung (zentrales Bedürfnis)
- und verhindere, dass ich abgelehnt werde (zentrale Angst).

*„Wir Menschen ärgern uns nun einmal, aus dem Ärger können feindselige Handlungen erfolgen, und damit müssen wir in irgend einer Weise umgehen. Eine moderate Aggressionshemmung ist durchaus wünschenswert, eine ausgeprägte keinesfalls. Ausdrücken müssen wir den Ärger und die Aggressionsbereitschaft, damit klar wird, dass in der Beziehung etwas verändert werden muss, aber auch, damit unsere Selbstregulierung wieder funktioniert.“*

Verena Kast: Vom Sinn des Ärgers, S. 89 (siehe Buchhinweise auf S. 15)



Hilfe, ich platze! Wenn emotional so viel Wut aktualisiert wird, dass wir sie nicht mehr einbinden können, muss uns ein psychisches oder psychosomatisches Symptom retten.

Wenn diese Menschen in ihrer Kindheit die Chance gehabt hätten, mit Hilfe von Ärger und Wut ein wehrhaftes Verhalten aufzubauen, dann hätten sie später nicht zum Symptom als Notbremse greifen müssen.

## Wuttherapie ist Angsttherapie

Aus den bisherigen Ausführungen geht hervor, dass ein wesentliches Therapieziel fast jeder Psychotherapie der Umgang mit Ärger und Wut sein sollte. Wer die Angst vor **seiner eigenen** Wut verliert, verliert auch seine symptomatischen Ängste. Die Aufgaben eines Emotionstrainings zum Aufbau einer funktionalen Emotionsregulation sind (Sulz & Sulz 2005):

**1. Aufgabe:** Ich erlaube mir, wütend zu sein, denn Wut ist kein schädliches Gefühl.

**2. Aufgabe:** Ich mache die Erfahrung, dass meine Wut nicht sofort unkontrolliert in die Welt hinaus geht, sondern erst mal in mir als Gefühl drin bleibt, also keinen Schaden anrichtet.

**3. Aufgabe:** Ich erkenne meine vielfältigen Vermeidungsmechanismen, meine Wut zu unterdrücken, z.B. Verständnis für den Gegner haben, total vernünftig sein, sich ohnmächtig fühlen, sich schuldig fühlen oder Angst bekommen.

**4. Aufgabe:** Die TherapeutIn hilft mir, diese Wutvermeidungen immer öfter zu unterlassen.

**5. Aufgabe:** Ich lerne meine Wut wirksam als Kraft und Energie für mich einzusetzen, z. B. als beeindruckender Ärgerausdruck, als gerechter Zorn.

Wichtig ist auch, dass unterdrückte Wut einen großen Teil der vitalen Energie eines Menschen bindet. Freier Umgang mit Wut macht diese Energie verfügbar, die nun auch in liebevolle Zuwendung in wichtigen Beziehungen investiert werden kann. Die Qualität der Beziehungen steigt dadurch in doppelter Hinsicht.

Es wird deutlich, dass ein wesentlicher Schritt der Psychotherapie das Motto haben muss: „Wo Angst ist, muss Wut/Ärger/Zorn werden“, als Voraussetzung dafür zu erkennen, wie wirksam ich in meiner Wehrhaftigkeit sein kann, und mich als abgegrenzten Menschen zu erleben, der für sich eintreten kann und nicht immer auf den Schutz wichtiger Bezugspersonen angewiesen ist. Das psychotherapeutische Vorgehen hierzu nennt man Wut-Exposition (PsychotherapeutInnen, die bei uns ausgebildet wurden, beherrschen diese Intervention). Der zweite Schritt besteht dann darin, eine reife Emotionsregulation aufzubauen (meine Gefühle im Griff haben), die immer auch eine kompetente Beziehungsregulation ist (meine und deine Gefühle helfen uns, unsere Beziehung besser zu gestalten). Hier wird realitäts-gerechte soziale Wahrnehmung entwickelt: weniger Unterstellungen, Selbststeuerungsfähigkeit (nicht sofort rausplatzen) und Empathie (sich in den anderen einfühlen).

Literatur:

Kegan, R. (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst – Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben. München: Kindt

Linehan, M. (1996): Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien

Piaget, J. (1976): Die Äquilibration der kognitiven Strukturen. Stuttgart: Klett-Cotta

Sulz, S. (2008): Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt. Ein psychologisches Lesebuch über die Hintergründe psychischer Symptombildung. 5. Auflage. München: CIP-Medien

Sulz, S., Sulz, J. (2005): Emotionen. Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. München: CIP-Medien

Sulz, S., Maier, N. (2009): Ressourcen- versus defizitorientierte Persönlichkeitsdiagnostik – Implikationen für die Therapie von Persönlichkeitsstörungen? Psychotherapie 14, 38-49

Sulz, S., Müller, S. (2000): Bedürfnis, Angst, Wut und Persönlichkeit – eine empirische Studie zum Zusammenhang zwischen motivationalen Variablen und dysfunktionalen Persönlichkeitszügen. Psychotherapie 5, 22-37

Sulz, S., Heiss, D., Linke, S., Nützel, A., Hebing, M., Hauke, G. (2011): Schemaanalyse und Funktionsanalyse in der Verhaltensdiagnostik: Eine empirische Studie zu Überlebensregel und Reaktionskette zum Symptom. Psychotherapie 16, 143-157

## Aggression und aggressive Gefühle (Ärger, Wut, Zorn, Hass ...)

**A**ggression meint ein Verhalten, zu dem (in der Regel) aggressive Gefühle gehören wie „Ärger“, „Zorn“, „Wut“ oder „Hass“. Das Wort Aggression ist vom lateinischen Wort *aggre*di (deutsch: „heranschreiten“, „sich nähern“, „angreifen“) abgeleitet. Es ist in der Alltagssprache überwiegend negativ besetzt. Als Aggression gelten Verhaltensweisen, die von der Absicht getragen sind zu zerstören, zu schädigen, zu verletzen oder gar zu töten. Aggression kann körperlich ausgeübt werden in Form von Gewalt, sie kann aber auch verbal erfolgen oder aus Intrigen, Verleumdungen usw. bestehen. Man unterscheidet verschiedene Formen der Aggression wie offene und verdeckte Aggressionen, aktive und passive Aggression (z. B. Schmollen), direkte und indirekte Aggression (z. B. üble Nachrede), Einzel- und Gruppenaggressionen (Kampf, Krieg). Aggression kann sich auch gegen die eigene Person richten (Selbst- oder Autoaggression).

Die ausschließlich negative Bewertung, die nur oder überwiegend die destruktiven Seiten der Aggression betont, gilt in der Psychologie jedoch nicht. Aggression wird neutral als eine Form der Erregung interpretiert, die dazu dient, Hindernisse zu beseitigen, als Ausdruck der Fähigkeit zur Selbstbehauptung und eine wesentliche Voraussetzung für ein intaktes Selbstwertgefühl. Destruktiv oder zu Gewalt wird Aggression erst unter bestimmten äußeren oder inneren Bedingungen.

Aggression ist ein biologisch fundiertes Verhaltensprogramm zur Bewältigung potenziell gefährlicher Situationen. Zur Auslösung der Aggression bedarf es spezifischer Situationen und Reize. Beim Menschen werden aggressive Gefühle als Reaktion zum Beispiel auf Schmerz, Furcht, Frustration von Bedürfnissen oder Aggressionen anderer hervorgerufen. Ob und wie Aggressionen im Verhalten zum Ausdruck gebracht werden, unterliegt in hohem Maße den jeweiligen sozialen Normen.

Für den Neurowissenschaftler Joachim Bauer ist Aggression kein „Trieb“ zum Bösen, wie Sigmund Freud behauptete. Er interpretiert Aggression als „ein evolutionär entstandenes, neurobiologisch verankertes Verhaltensprogramm, welches den Menschen in die Lage versetzen soll, seine körperliche Unversehrtheit zu bewahren und Schmerz abzuwehren. Die neurobiologischen Schmerzzentren des menschlichen Gehirns reagieren jedoch nicht nur auf körperlichen Schmerz, sondern werden auch dann aktiv, wenn Menschen ausgegrenzt oder gedemütigt werden.“ (...) „Der Aggressionsapparat erweist sich damit als Hilffsystem des neurobiologischen Motivationssystems, welches auf soziale Akzeptanz ausgerichtet ist. Aggression wird erzeugt, wenn wichtige zwischenmenschliche Bindungen fehlen oder bedroht sind.“ (S. 192, Zum Wesen der Aggression, in: J. Bauer: Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt; siehe „Literatur zum Weiterlesen“ auf S. 15)

(weitere Quellen: Lexikon der Psychologie auf [www.wissenschaft-online.de](http://www.wissenschaft-online.de); Wikipedia)