

# Gewaltprävention

## Ein Leitfaden zum Umgang mit Aggression

Gideon Gruber • Psychotherapeut & Supervisor

### Seite 1 – Aggression verstehen

Aggression gehört untrennbar zum menschlichen Leben. Sie ist evolutionär weder gut noch schlecht, sondern eine natürliche Reaktion auf Bedrohung, Frustration, Kränkung oder erlebte Ungerechtigkeit. Sie besitzt eine schützende Funktion, hilft uns, Grenzen zu setzen und notwendige Veränderungen anzustoßen.

#### Die feinen Unterschiede: Aggression, Aggressivität und Gewalt

In der Alltagssprache werden diese Begriffe oft fälschlicherweise synonym verwendet. Für einen verantwortungsvollen Umgang müssen sie jedoch klar differenziert werden:

- **Aggression:** Bezeichnet ein konkretes, zielgerichtetes Verhalten mit einer bewussten Schädigungsabsicht (physischer oder psychischer Natur), bei dem der Handelnde die Konsequenzen billigend in Kauf nimmt. Zufällige Verletzungen oder impulsive Handlungen ohne Schädigungsabsicht zählen psychologisch nicht dazu.
- **Aggressivität:** Beschreibt eine überdauernde Persönlichkeitseigenschaft, also die generelle Bereitschaft einer Person, in unterschiedlichen Situationen wiederholt aggressiv zu reagieren.
- **Gewalt:** Ist die engste Definition und beschreibt den gezielten Einsatz von physischer Macht oder psychischem Zwang. Häufig geht es hierbei – im Gegensatz zur reinen Aggression – um die Manifestation und den Erhalt von Machtverhältnissen.

***Merke:** Die meisten Menschen erleben Wut oder Ärger, ohne gewalttätig zu werden. Entscheidend ist nicht das Gefühl selbst, sondern die bewusste Steuerung unseres Verhaltens.*

### Seite 2 – Wie entsteht Aggression? Das bio-psycho-soziale Modell

Aggression entsteht selten isoliert, sondern durch ein komplexes Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren. Besonders tief verankert sind aggressive Muster oft in der Verletzung psychologischer Grundbedürfnisse.

#### 1. Die biopsychosozialen Einflussfaktoren

- **Biologisch/Neurobiologisch:** Genetische Dispositionen, neurokognitive Entwicklungsdefizite oder hormonelle Einflüsse.
- **Psychologisch:** Mangelnde Emotionsregulation, Defizite in der Empathiefähigkeit sowie verzerrte Informationsverarbeitung (z. B. das vorschnelle Interpretieren von Situationen als feindselig).

- **Sozial/Familiär:** Belastende Kindheitserfahrungen, traumatische Erlebnisse, autoritäre oder vernachlässigende Erziehungsstile sowie der Einfluss von Peers und dysfunktionalem Medienkonsum.

## 2. Die Perspektive der Grundbedürfnisse

Aggressives Verhalten ist oft der dysfunktionale Versuch, chronisch unbefriedigte Grundbedürfnisse zu regulieren oder zu schützen:

- **Bindung:** Aggression als unbewusster Protest gegen drohenden Beziehungsverlust oder mangelnde emotionale Wärme.
- **Kontrolle & Orientierung:** Der Versuch, Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit abzuwehren und Autonomie zu erzwingen.
- **Selbstwerterhöhung & Selbstschutz:** Aggression als Schutzschild, um tiefe Kränkungen, Scham oder Minderwertigkeitsgefühle zu überdecken.
- **Lustgewinn & Unlustvermeidung:** Das Abwehren von schmerzhaften, unangenehmen Zuständen.

## Seite 3 – Ausdrucksformen der Aggression

Aggression hat viele Gesichter. Um sie frühzeitig zu deeskalieren, müssen wir ihre Phänotypen und individuellen Funktionen verstehen:

### Die klassischen Dimensionen

- **Offen vs. Verdeckt:** Während offene Aggression (z. B. körperliche Angriffe oder lautstarker Streit) für jeden sichtbar ist, agiert die verdeckte Form im Geheimen (z. B. durch das Streuen von Gerüchten oder Sachbeschädigung).
- **Direkt vs. Indirekt:** Direkt richtet sich unmittelbar gegen die betroffene Person. Indirekt schädigt das Opfer über Umwege, beispielsweise durch die Zerstörung seines Eigentums oder durch relationale Aggression (sozialer Ausschluss).
- **Nach außen gewandt vs. Nach innen gewandt (Autoaggression):** Aggression kann sich gegen die Umwelt oder in Form von selbstverletzendem Verhalten (SVV) gegen den eigenen Körper richten.

### Die funktionale Unterscheidung

- **Reaktiv-affektive Aggression:** Entsteht unkontrolliert, impulsiv und hochgradig emotional aus einer wahrgenommenen Bedrohung oder akuten Frustration heraus. Sie dient meist dem schnellen Spannungsabbau.
- **Proaktiv-instrumentelle Aggression:** Verläuft geplant, kontrolliert und emotionsarm. Sie wird gezielt als Werkzeug eingesetzt, um einen persönlichen Vorteil oder ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

## Seite 4 – Warnsignale und professionelle Deeskalation

Gewalt entsteht fast nie ohne Vorzeichen. Wer die psychophysiologischen Warnsignale frühzeitig wahrnimmt, kann den sprichwörtlichen "Dampfkessel" regulieren, bevor er explodiert.

### Typische Warnsignale (Körper und Geist)

- **Körperlich:** Muskelanspannung, beschleunigte Atmung, erhöhter Puls, innere Unruhe.
- **Kognitiv/Emotional:** Grübeln über Kränkungen, zunehmende Gereiztheit, das Gefühl von Kontrollverlust, impulsives Handeln.

### Akut-Strategien der verbalen Deeskalation

Sollte eine Situation zu eskalieren drohen, helfen strukturierte Deeskalationsschritte:

1. **Reaktionsverzögerung ("Zeit gewinnen"):** Nicht sofort im Affekt reagieren. Ein bewusster zeitlicher Aufschub nimmt die akute Energie aus dem Konflikt.
2. **Deeskalierende Kommunikation:** Nutzen Sie "Wir-Botschaften" statt anklagender "Du-Botschaften".
3. **Beharren statt Besiegen:** Vermeiden Sie destruktive Machtkämpfe. Es geht nicht darum zu "gewinnen", sondern ruhig und klar auf dem eigenen, sicheren Standpunkt zu beharren.
4. **Emotions- und Auslösertransparenz:** Versuchen Sie zu verstehen, welches Bedürfnis oder welche Angst hinter der Wut des anderen steht.

## Seite 5 – Gewaltprävention im Alltag

Prävention ist kein Akutwerkzeug, sondern eine Lebenshaltung. Sie basiert auf dem kontinuierlichen Aufbau von Resilienz und emotionalen Kompetenzen.

### Die Säulen der präventiven Lebensgestaltung

- **Regelmäßige Selbstreflexion:** Die eigenen "wunden Punkte" (Trigger) genau kennen lernen.
- **Ressourcenorientierung (Empowerment):** Die eigenen Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit stärken, um Gefühlen von Ohnmacht im Alltag aktiv vorzubeugen.
- **Wachsame Sorge & Präsenz:** Im sozialen Kontext eine Haltung der unerschütterlichen Präsenz einnehmen ("Ich bin da, ich bleibe da – aber ich akzeptiere kein grenzverletzendes Verhalten").
- **Kultur der Wiedergutmachung:** Konstruktive Wiedergutmachung stellt den Selbstwert aller Beteiligten wieder her und heilt Beziehungsabbrüche.
- **Gesunder Lebensstil:** Stressabbau durch Bewegung, ausreichend Schlaf und kritische Reflexion des Konsums von Genussmitteln.

## Seite 6 – Wie Psychotherapie unterstützen kann

Die therapeutische Arbeit bietet einen geschützten, bewertungsfreien Raum, um die tiefen neurobiologischen und biografischen Wurzeln aggressiver Verhaltensmuster zu erforschen.

### Zentrale therapeutische Arbeitsfelder

- **Skripte umschreiben:** Althergebrachte, dysfunktionale kognitive Schemata erkennen und durch flexiblere, gewaltfreie Handlungsmuster ersetzen.
- **Bedürfnisanalyse:** Aufdecken, welche unbefriedigten Grundbedürfnisse (Bindung, Selbstwert, Kontrolle) sich hinter der destruktiven Wut verbergen.
- **Emotionsregulationstraining:** Erlernen von fortgeschrittenen Techniken zur Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.
- **Konfliktfähigkeit stärken:** Konstruktive Wege der Grenzüberschreitung und faire Interessenartikulation einüben.

*Ziel der Psychotherapie ist niemals die Unterdrückung der Wut – denn sie ist ein wertvoller emotionaler Wegweiser –, sondern die Entwicklung eines absolut verantwortungsvollen, selbstbestimmten und konstruktiven Umgangs mit ihr.*

### Quellen & weiterführende Informationen

- **Rosenberg, M. B.:** *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag. Infos unter: [pubpsych.de](http://pubpsych.de)
- **Juul, J.:** *Aggression: Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag. Infos unter: [oeas.at](http://oeas.at)
- **Deeskalationsmanagement & Training:** Konzepte und Leitfäden zum professionellen Umgang mit Akutsituationen. Online verfügbar unter: [prodema.de](http://prodema.de) und [dvd-deeskalation.de](http://dvd-deeskalation.de)
- **Neue Autorität & Präsenz:** Konzepte zur wachsamten Sorge im psychosozialen Raum. Online verfügbar unter: [neueautoritaet.de](http://neueautoritaet.de)
- **Konsistenztheorie & Grundbedürfnisse:** Wissenschaftliche Grundlagen nach Klaus Grawe. Informationen der Stiftung unter: [klaus-grawe-stiftung.ch](http://klaus-grawe-stiftung.ch)

### Praxis für Psychotherapie & Supervision

Gideon Gruber • Psychotherapeut  
Wien, Österreich