

RITA STEININGER

DAS KLEINE

ANTI-



WUT

BUCH

Für Eltern und Kinder



PATMOS

1. Wissenschaftliche Theorien

Seit Jahrzehnten befasst sich die Wissenschaft mit der Frage, welche Ursachen von Wut und Aggressionen es gibt. Je nach Wissenschaftszweig und Forschungsmethode sind dabei verschiedene Theorien entstanden, die entweder biologisch, soziologisch oder psychologisch begründet sind. Einige dieser Theorien sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.

Wut und Ärger als Grundemotionen

Woher kommt die Wut und an welchen Anzeichen erkennt man sie? Auf diese Frage hat der amerikanische Psychologe und Affektforscher Paul Ekman eine interessante Antwort geliefert. Er fand in mehr als 40-jähriger Forschungsarbeit heraus, dass es sogenannte Grundemotionen gibt, die in allen Kulturen der Welt übereinstimmend ausgedrückt und erkannt werden: Trauer und Verzweiflung, Ärger und Wut, Überraschung und Angst, Ekel und Verachtung sowie positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit.²

Als Anzeichen von Wut seien zum Beispiel gesenkte Augenbrauen, angespannte Unterlider und ein stechender Blick zu deuten. Gefühle von

Verachtung oder Geringschätzung ließen sich an der Anspannung eines Mundwinkels erkennen.

Gesichtsausdrücke, die die genannten Grundemotionen widerspiegeln, sind aus Ekmans Sicht demnach angeboren, nicht kulturell erlernt. Sie bilden eine Art emotionale Basisausstattung des Menschen, unabhängig davon, in welchem Teil der Welt er lebt und welcher Kultur oder ethnischen Gruppe er angehört.

Erbe oder Umwelt?

Betrachtet man Wut und Ärger als »Motor« von Aggressionen, so lässt Ekmans Theorie den Schluss zu, dass Aggressionen zumindest zum Teil

angeboren sind.

Tatsächlich wurde in der Verhaltensforschung die Theorie aufgestellt, dass ein Kind bereits mit einem Aggressionstrieb zur Welt kommt. So glauben manche Wissenschaftler, dass Menschen – genauso wie Tiere – einen angeborenen Kampftrieb besitzen, der bei Konflikten zur Selbstverteidigung dienen soll.³

Andere Wissenschaftler vertreten die Ansicht, aggressives Verhalten werde durch Nachahmung erlernt. So haben Forscher beobachtet, dass in manchen Kulturen ein wesentlich höheres Maß an Aggressivität als normal gilt als etwa in unserer Gesellschaft.

Eine weitere Theorie besagt, dass Wut,

Ärger und Aggressionen durch Frustration, Enttäuschungen und die daraus entstehenden Selbstwertprobleme ausgelöst werden.

Die meisten Wissenschaftler stimmen heute darin überein, dass jegliches Verhalten des Menschen sowohl eine genetische Grundlage hat als auch durch Umwelteinflüsse geformt wird (siehe auch die nachfolgenden Kapitel in Teil 1 dieses Buchs).

Unzureichend erfüllte Bedürfnisse

Ein weiteres Erklärungsmodell hat der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow (1908–1970), der Begründer der Humanistischen Psychologie, geliefert. Er sieht unzureichend erfüllte Bedürfnisse