

Gewalttaten – Frauenmorde

Die **Gewalttat** an sich kann als **Stress-Symptom** basierend auf einer massiven **akut-chronischen Stress-Störung** erklärt werden. Unter starkem Stress verlieren wir zunehmend die Kontrolle über uns. Unsere angeborenen sowie sehr früh und sehr gut eingelernten Programme übernehmen das Ruder. Zum einen reagieren wir wie Tiere in Jagd- oder Bedrohungssituationen: angreifen, kämpfen, flüchten oder resignieren. Zum anderen kommen unsere infantilen Muster, ausgeprägten Einstellungen und alten Neurosen deutlich zum Vorschein: Trotzigkeit, Undiszipliniertheit, Rücksichtslosigkeit, Egozentrik, Unsicherheit, Ängste, Kränkungen, Überheblichkeit, Abwehr, Besserwisseri, Erfolgs-, Machtgier, Aggressionen oder gar Gewalttätigkeiten brechen durch. In der Regel ganz ohne Vorsatz und bewusstes Zutun. Es gibt nicht gut oder böse. Es gibt nur so oder anders geartet, mehr oder weniger gestört.

Opfer der Vergangenheit als Täter der Gegenwart

Die **unverantwortlichen Opfer der Vergangenheit** können in gewissen **Lebenslagen** sehr schnell zu **verantwortungslosen Tätern der Gegenwart** werden.

Ein **akut oder chronisch ungestörter Mensch** begeht keine Untaten, geschweige denn Gewalttaten oder gar Morde.

Wie die modernen Psycho-Neuro-Wissenschaften zeigen, hat auch bei uns Menschen der Antrieb für unsere Aktivitäten einen unbewussten (subkortikalen) Ursprung. Das bedeutet, dass menschliche Initiativen weitgehend aus unbewussten Quellen stammen, die Gedanken, Gefühle, Körpervorgänge und Verhaltensweisen aktivieren. Passivität, Resignation, Ignoranz, Arroganz, gewisse Dispositionen oder vor allem auch Stress lassen diese Prozesse weitgehend ungebremst zur Wirkung kommen. Die Folge: Im negativen Fall sind wir unseren alten, gut eingelernten und schädlichen Programmen hilflos ausgesetzt. Zusätzlich lässt der damit einhergehende Stressanstieg die alten Muster noch unkontrollierter durchschlagen.

Vorbelastungen: Defizit-, Mangel-, Misshandlungs-, Gewalt-, Überlastungs-, Traumata-Erfahrungen vor allem in der Kindheit, Jugendzeit

Kognitiv-emotionale Dispositionen: abweichende, problematische, gefährliche Meinungen, Einstellungen, Überzeugungen, Werte, Ideologien

Chronische Stressbelastung führt zu Struktur- und Funktionsbeeinträchtigungen im Gehirn (v.a. im präfrontalen Kortex und limbischen System) und mitunter zu irreversiblen Hirnschädigungen. Ältere Hirnregionen (Hypothalamus, Mandelkern, Hippocampus, Basalganglien) gewinnen an Einfluss. Betroffene sind Emotionen (Unsicherheit, Ängsten, Ärger, Aggressionen) und Impulsen (Essen, Trinken, Drogenkonsum) relativ hilflos ausgesetzt. Die Auswirkungen: Schwäche, Unsicherheit, Ängste, Belastbarkeitsmankos, Kontrolldefizite und -verluste, Verhaltensstörungen, Süchte, Depressionen, Immunstörungen, Krankheiten.

Unbewusste Antriebe – bewusst-willentliches Denken

Hinsichtlich des Entstehens des Antriebs für eine Reaktion oder Verhaltensweise haben wir keinen freien Willen. Unser psychoneuronaler Autopilot steuert uns – völlig unbewusst.

Jedoch: Zwischen dem unbewussten Impuls und der Reaktion besteht ein kleines Zeitfenster, das es ermöglicht, durch bewusst-willentliche (vorwiegend präfrontal-kortikale) Denk-Aktivitäten gegen die unbewussten Prozesse ein Veto einzulegen, diese zu overrulen und zu korrigieren. Noch effektiver sind vorbeugende Maßnahmen vor potenziell schwierigen Situationen sowie ein regelmäßiges Selbstregulierung-Training.

Diese Fähigkeiten unterscheiden uns Menschen grundsätzlich von den Affen – zumindest potenziell.

Vorbedingungen für eine Verbesserung

Die Betroffenen zur Förderung der sog. **SR-Intelligenz** animieren (Information, Aufklärung, Präsentationen, Workshops ...), weniger in Form einer Zwangsmaßnahme, sondern als Möglichkeit, sich weiter zu entwickeln, Probleme zu bewältigen, bestimmte Umstände, Beziehungen und das persönliche Befinden zu verbessern.

Schritte zur Verbesserung

1. **Selbst-Reflexion:** In sich gehen, über sich selbst, das Befinden, die Denk- und Verhaltensweisen, die Umstände, Entwicklungen, Ergebnisse und Potenziale nachdenken.
2. **Selbst-Rekognition:** Die gewonnenen Informationen und Zusammenhänge richtig bewerten sowie entsprechende Schlussfolgerungen ziehen: Ziele, Maßnahmen, Therapie-, Trainings-Programme, Umsetzungsschritte definieren
3. **Selbst-Regulierung:** Kognitionen (Denkinhalte, Denkvorgänge, Denkprodukte), Emotionen, Körperzustände, Befinden und Verhaltensweisen selbst bestimmen und steuern - Therapie-, Trainings-Programm regelmäßig und gezielt anwenden.
4. **Selbst-Revision:** Auswirkungen, Ergebnisse und Fortschritte evaluieren, korrigieren und sukzessive optimieren – aus den gemachten Erfahrungen lernen.
5. **Selbst-Resetting:** loslassen, befreien, entschleunigen, entstören, entspannen, normalisieren, vitalisieren.

Kurze, effiziente Trainings-Einheiten können dienen dazu, einen erwünschten / notwendigen Ausgangszustand relativ rasch herzustellen und möglichst lang aufrechtzuerhalten.

Für die Aufbereitung und Durchführung sind entsprechende **ExpertInnen** mit Erfahrung notwendig.

Ursächliche Vorbeugemaßnahmen: unsere **Kinder** besser erziehen und behandeln, damit sie weniger gestört und weniger anfällig für destruktive Verhaltensweisen wie Korruption, Betrügereien, Gewaltverbrechen oder gar Morde werden.

