



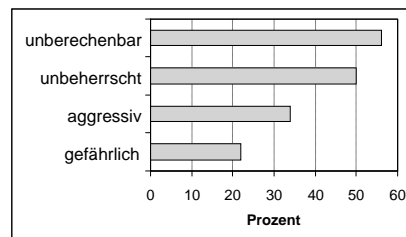
Sport und körperliche Aktivität bei aggressiven Verhaltenstendenzen

Tagung Sport- und Bewegungstherapie ♦ Köln ♦ 11. März 2011

Prof. Dr. Jens Kleinert
Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie



Was halten Sie von psychisch kranken Menschen?



Faust, 1981

Tätlich-aggressives Verhalten in psychiatrischen Einrichtungen

- 1,9% (Spieß et al 1998)
- 2% (Steinert et al 1991),
- 7,4% (Ruesch et al. 2003)
- 7,7% (Ketelsen et al 2007)



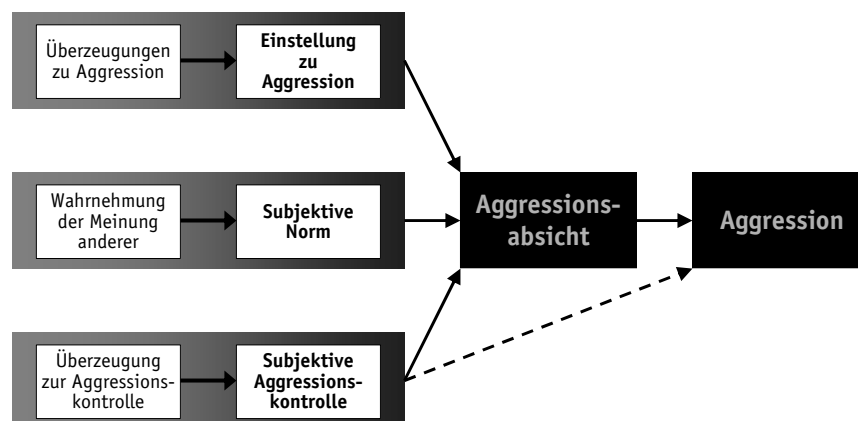
Häufigkeit von Gewalt

- 258 Gewalttaten / 100.000 Einwohner = 0.26 %
(Bundeskriminalamt, 2006)
- Davon:
 - 69.1 % gefährliche/schwere Körperverletzungen
 - 25.7 % Raubdelikte
 - 3.8 % Vergewaltigung/sexuelle Nötigung
 - 1.1 % Mord/Totschlag

(Pühlhofer & Siegrist, 2008)



Gewalt als rational geplantes Verhalten



Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, p. 179-211.



Aggression nach Frustration

- Frustration als Konsequenz fehlender Bedürfnis- und Zielbefriedigung
- Abhängig u.a. von
 - Stärke der erwarteten Befriedigung
 - Umfang der Frustration
 - Anzahl frustrierender Situationen
 - Persönlicher Neigung
- "Strictly speaking, we can't frustrate those who have no hope." (Berkowitz, 1993, S. 31)

Dollard, J., Doob, L.W., Miller, N.E., Mowrer, O.H. & Sears, R.R. (1939). Frustration and Aggression. New Haven: Yale University-Press.



Aggressionsflow ?

- "Violent gangs may often attack others 'just for the hell of it' and . . . to achieve a sense of power, control, and mastery."

(Berkowitz, 1993, S. 13)

- ". . . aggression can be pleasurable."

(Berkowitz, 1993, S. 14)



Sport und Aggressionsbereitschaft

- Die Stellung von Sport im Rahmen der Gewaltprävention ist ambivalent (Martin & Martin, 2003)
- Akzeptanz von Aggressivität ist stark ausgeprägt bei Männern und Kontaktsportarten (Maxwell, Visek & Moores, 2009, S. 290)
- Wahrgenommene Legitimität ist ein Prädiktor von Aggressivität im Sport (Bredemeier, 1985)
- Feindseligkeit bei Zuschauern steigt bei Betrachtung aggressiver Sportarten im Vergleich zu nicht-aggressiven Sportarten (Arms, Russel & Sandilands, 1979)



Sport und Aggressionsbereitschaft

- Querschnittstudie von Linville & Huebner (2005)
 - Bei Mädchen: Team Sport geht mit höherer Bereitschaft zu Kämpfen (Physical Fighting) einher
 - Muskeltraining geht mit geringerer Bereitschaft zu Kämpfen einher
- Prospektive Studie Begg et al. (1996)
 - Höheres Sportniveau geht mit verstärkter späterer Delinquenz einher



Prävention und Sekundärprävention von Gewalt und Kriminalität

■ Die Idee "Sport" → "Straftat"

- Mitte des 19. Jhd. bereits in "English Public Schools" Sport als Medium gegen Diebstahl, Vandalismus u.a. (Masen et al., 1988)
- 1965 British Sport Council: "In the face of growing juvenile delinquency sport could be used for the manifest function of controlling or reducing deviance." (McIntosh, 1971, pp. 10-11)
- Wenige experimentelle Studien zeigen Effekte; z. B. Mittelfristige Reduktion der Rückfallrate von 42 % auf 20 % (Castellano & Soderstrom, 1992)



Angenommene Wirkmechanismen

- Kontrolle des sozialen Umfelds
- Zeitliche Ablenkung "keep young people out of trouble" (Cameron & MacDougall, 2000)
- Lernen sozialer Kompetenzen in der (physischen) Auseinandersetzung mit anderen
- Entwicklung von sozialen Werten und positiven Rollenverständnissen (Mason & Wilson 1988; Chaiken 1998)



Bewegung und körperliche Aktivität als Maßnahme in der Psychiatrie und Psychotherapie

■ Leitlinie der DGPPN

- „Therapeutische Maßnahmen bei aggressivem Verhalten in der Psychiatrie und Psychotherapie“
- 35 Seiten, 450 Lit.angaben
- ... **keine** Erwähnung von Sport/Bewegung/körperliche Aktivität



Sport als Medium der Psychotherapie bei aggressivem Verhalten

- Schaffung einer **Lernumgebung**
 - Situation mit Alltagsrelevanz
 - Situation mit „emotionaler Erregung“
(vgl. Baving, 2006, S. 103)
- **Rückzugsraum**
 - Medium der „Auszeit“ (Baving, 2006, S. 138)
 - “It is usually beneficial . . . to turn their minds to other matters and think of pleasanter events . . .” (Berkowitz, 1993, S. 370)



Körperliche Aktivität und Skilltraining

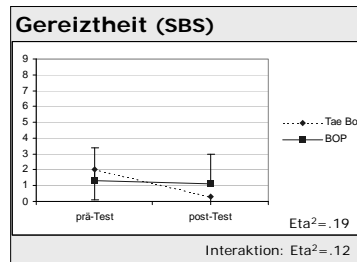
- Techniken lernen, motorische Ruhe aufzubauen (Linderkamp, 2007)
- Regulation körperlicher Spannung (z. B. Entspannungsübungen) unterstützt die Psychotherapie bei Verhaltensauffälligkeiten (Krampen, 2000; Esser, 2008)
- Bsp.: Ringen und Raufen (Beudels, 2008)
 - sich selbst „beherrschen“ und „kennen“ lernen,
 - Kompetenzerwartung im Umgang mit Aggression aufbauen



Sport und Katharsis

- "Austoben" lerntheoretisch kritisch
 - Aggressive Tendenzen können gesteigert werden
 - Subjektiver Fehlschluss: „Ausleben der Aggression“ = „Wohlfühlen“
- Form des Spannungsabbaus muss akzeptablen Mechanismen folgen (Petermann & Petermann, 1997)
- Stimmungsmodulation geeigneter als Spannungsabbau („Lenkung von Erregung“) (Kleinert & Wunderlich, 2005)

Spezifität von Bewegung für Stimmungsmodulation

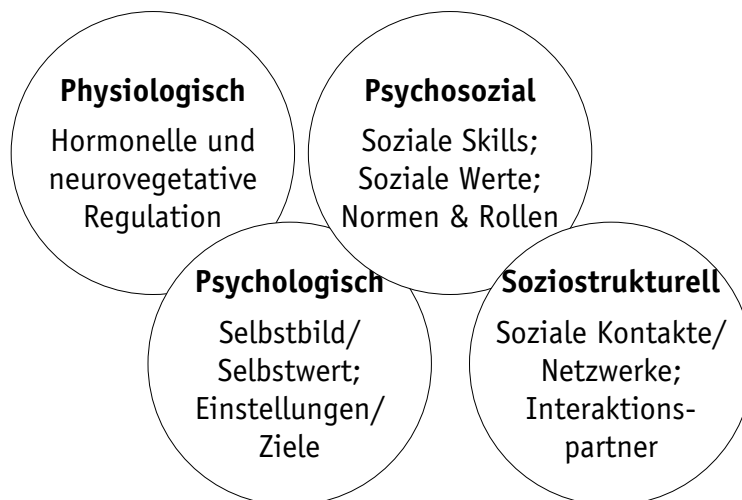


n=126 Fitnesssportlerinnen
19-32 Jahre (M=23.6; SD=2.9); Quasiexperiment
Kleinert & Wunderlich (2005).

Kleinert@dshs-koeln.de

Tagung Sport- und Bewegungstherapie • Köln • 11. März 2011

Zusammenfassung von Wirkmechanismen



Kleinert@dshs-koeln.de

Tagung Sport- und Bewegungstherapie • Köln • 11. März 2011



Perspektiven

- **Selbstwertbildung** als zentrales Ziel von Sport und körperlicher Aktivität bei aggressiven Verhaltenstendenzen ?
- Techniken der **Stimmungsmodulation** elaborieren und therapeutische Evidenz belegen !
- Erwartete **Wirkung** von Sport- und Bewegungstherapie kritisch hinterfragen und **Plausibilität** prüfen !