

WIE MANN

AARON
KARMIN

EIN
WORKBOOK
FÜR MÄNNER

SICH

Strategien
gegen Wut
und Aggression

RICHTIG ÄRGERT

BOOKS  SUCCESS



WIE

AARON
KARMIN

MANN

SICH Strategien
gegen Wut
und Aggression

RICHTIG

ÄRGERT

EIN WORKBOOK FÜR MÄNNER

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Anger Management Workbook for Men:
Take Control of Your Anger and Master Your Emotions
ISBN 978-1-62315-730-2

© Copyright der Originalausgabe 2016:
Copyright © 2016 by Althea Press, Berkeley, California.
All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Marion Reuter
Covergestaltung: Holger Schiffelholz
Buchsatz: Bernd Sabat, VBS-Verlagsservice
Herstellung: Martina Köhler und Daniela Freitag
Lektorat: Egbert Neumüller
Druck: Appl – Aprinta Druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-86470-520-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach
Tel: 09221-9051-0 · Fax: 09221-9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success



INHALT

Zum Geleit 7
Vorwort 9
Einleitung 13

TEIL I ÜBER DIE WUT

- 1** Was ist Wut? 19
 - Was ist das Spezielle bei der Wut von Männern?* 23
 - Weitverbreitete Mythen über die Wut* 27
 - Fünf Gründe, warum Wut auftritt* 33
 - Fünf Schlüssel zur Wutbewältigung* 35
 - Sofortige Belohnung* 40
 - Wie und warum wir Wut unterdrücken* 42
 - Die Bedeutung von Emotionen* 44

- 2** Die Physiologie der Wut 55
 - Die Zeichen von Wut erkennen* 59
 - Lernen Sie, sich zu entspannen* 66

TEIL 2 WUT BEWÄLTIGEN

- 3** Die Vernunft besiegt die Wut 75
 - Wut als erlerntes Verhalten* 77
 - Das, was du siehst, bekommst du auch* 87
 - Wie Gedanken Reaktionen bestimmen:*
 - Ein klinisches Beispiel* 94
 - Techniken, um Wut loszulassen* 101

- 4** Nehmen Sie es nicht persönlich 115
 - Dinge persönlich nehmen* 117
 - Es persönlich nehmen: Ein klinisches Beispiel* 120
 - In die Defensive gehen* 128
 - Defensivität überwinden* 134

- 5** Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Wut 147
 - Verantwortung für andere übernehmen* 147
 - Es ist nicht fair!* 152
 - Entscheiden Sie sich für Ihr eigenes Glück* 154
 - Verbesserung oder Perfektion? Ein klinisches Beispiel* 159
 - Persönliche Standards setzen: Ein klinisches Beispiel* 166

- Fazit* 173
- Anhang: Ertappen Sie sich selbst auf frischer Tat* 177
- Literatur* 179
- Stichwortverzeichnis* 187

ZUM GELEIT

EHER SELTEN BEGEGNET man jemandem, der beruflich genau das Richtige tut. Mein Freund Aaron Karmin gehört zu diesen Personen. Was Hank Aaron für den Baseballsport, Keith Richards für den Rock 'n' Roll und Robin Williams für die Komödie waren, ist Aaron Karmin für die Psychotherapie. Er ist ein Meister seines Faches und ich war begeistert, als ich erfuhr, dass er ein Buch über Wutbewältigung für Männer schrieb. Dieses Buch gibt Aaron die Gelegenheit, sein Wissen, seine therapeutischen Ansätze und weitreichenden Erfahrungen sowie seine Weisheit mit den Lesern zu teilen. Wenn Wut seit Langem ein Problem für Sie darstellt, dann möchte ich Sie dazu beglückwünschen, dass Sie nun das richtige Buch gefunden haben, das vom richtigen Autor geschrieben wurde.

Ich traf Aaron vor 15 Jahren, als wir beide unser Psychologiestudium abgeschlossen hatten und noch einen ziemlich naiven Blick auf die Dinge hatten. Heute arbeite ich als Psychologe bei der US-Marine und meine Patienten sind größtenteils junge Männer. Wut ist also ein Problem, das mir bei meinen Sitzungen täglich begegnet. Trotz meiner umfassenden Ausbildung und meiner Erfahrungen bei der Behandlung von psychischen Krankheiten kommt es mitunter vor, dass ich selbst einen Rat benötige. In diesen Momenten wende ich mich immer wieder gerne an Aaron, der zu meinen besten Ratgebern gehört.

Niemand hat so viel Erfahrung mit Anti-Aggressionstherapien wie Aaron. Mehrere Jahre arbeitete er in einer entsprechenden Klinik in Chicago. In den letzten Jahren verfasste er einen Blog über Wutbewältigung und hielt mehrfach Vorträge zu diesem Thema. Zudem ist er regelmäßig als Gastmoderator bei einem Chicagoer Radiosender tätig. Aaron ist unglaublich klug. Das Beste ist allerdings, dass er

seine wohlüberlegten Gedanken und manchmal komplexen Erkenntnisse klar und deutlich zu kommunizieren vermag. Er hat eine sanfte Art, wie jeder erfolgreiche Klinikarzt sie braucht. Er geht seinem Beruf mit Leidenschaft nach und setzt seinen einzigartigen Humor genau im richtigen Moment ein.

Angesichts der weiten Verbreitung des Problems ist es verwunderlich, dass viele Psychologen nur wenig über Anti-Aggressionsstrategien wissen. Die Empfehlung, wegzugehen und bis zehn zu zählen, ist ebenso einfach wie nutzlos. Ich glaube, dass dieses Buch eine Lösung für dieses seit Langem bestehende Dilemma darstellt. Auch wenn es ein Selbsthilfebuch sein soll, wird es vermutlich ebenso ein wertvoller Ratgeber für Klinikärzte sein.

Bei meiner Arbeit als Klinikpsychologin höre ich oft den folgenden Kommentar: „Es muss ziemlich hart sein, sich jeden Tag die Probleme von anderen Leuten anzuhören. Wohin gehen Sie, wenn Sie Dampf ablassen müssen?“ Auch bei dieser Frage denke ich wieder an meinen alten Freund Aaron. Er ist ein Therapeut für Therapeuten und mich begeistert die Vorstellung, dass Sie der Nächste sind, der von seinem Talent profitieren wird.

DR. NATHAN R.
HYDES
MITGLIED IM AMERIKANISCHEN
PSYCHOLOGENVERBAND
Silverdale, Washington

VORWORT

WELCHE EPIDEMIE HATTE in den letzten Jahrzehnten die schlimmsten Auswirkungen auf die amerikanischen Männer? War es Krebs? Aids? Drogenmissbrauch? Herzerkrankungen?

Nichts von alledem – es ist Gewalt.

Gewalt gegen Frauen und Kinder und die Auswirkungen auf deren Leben sind uns gut bekannt. Viel mehr, als wir im Allgemeinen vermuten, ist Gewalt jedoch auch eine direkte Bedrohung für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern.

Jedes Jahr gibt es Millionen von Gewaltakten. Dabei kommen immer wieder Männer ums Leben und es bleiben Witwen und Waisen zurück. Aber selbst dann, wenn eine gewalttätige Begegnung nicht tödlich endet, leidet der betroffene Mann unter Umständen für den Rest seines Lebens an chronischen körperlichen Beschwerden infolge seiner Verletzungen oder an psychischen Wunden aufgrund des Angriffs.

Öffentliche und private Organisationen versuchen, die Gewaltepandemie in unserem Land unter Kontrolle zu bringen. Allerdings scheinen sie sich allein auf die Verhinderung offenkundiger Gewaltakte zu konzentrieren – wenn es funktioniert, durch Medikamente und wenn es nicht funktioniert durch Inhaftierung. Als ginge es um eine unaufhaltsame Naturgewalt und als würde es ausreichen, diese Naturgewalt irgendwie zurückzudrängen. Diese Herangehensweise leistet jedoch nichts, um das zugrunde liegende Problem zu erkennen oder anzupacken, das Männer dazu bringt, dass sie ihre Probleme mit Gewalt lösen wollen.

Drei einfache Fakten sind zu beachten:

- 1 Gewalt wird fast immer von Wut begleitet.
- 2 Bei der Gewaltepemie in unserem Land geht es nicht um sinnlose Verbrechen – es geht um die Konsequenzen von Wut.
- 3 Männer haben die Kraft, ihre Wut zu kontrollieren.

Zu glauben, dass Männer nicht in der Lage seien, ihre Wut zu kontrollieren, bedeutet, Gewalt als unkontrollierbaren tierischen Instinkt zu betrachten. Diese Behauptung wird von Kriminellen seit jeher aufgestellt, um sich auf diese Weise von den Konsequenzen ihres selbstsüchtigen Verhaltens freizusprechen. Diese Behauptung müssen wir entlarven, wenn wir den Kreislauf der Gewalt durchbrechen wollen.

Als Gesellschaft leugnen wir jedoch, dass wir ein Problem mit Wut haben. Klinikärzte und Bürokraten haben der extremsten Form von Wut einen schicken zehnsilbigen Namen gegeben: Intermittent Explosive Disorder (IED). Auf Deutsch spricht man auch von einem Wutsyndrom. Einem 2006 in der Fachzeitschrift *Archives of General Psychiatry* veröffentlichten Artikel zufolge haben über sieben Prozent der Bevölkerung in den Vereinigten Staaten irgendwann im Lauf ihres Lebens bereits an IED gelitten, und es kommt öfter bei Männern als bei Frauen vor. Das heißt, dass Männer auf bestimmte Situationen eher mit einem unangemessenen Grad an Wut reagieren. Die Folgen sind beispielsweise eine aggressive Fahrweise oder Gewalt. Gleichwohl ist eine IED-Diagnose relativ ungewöhnlich und die Kriterien für die Diagnose sind ziemlich vage. Zudem geht diese Diagnose mit der Medikalisierung angeborener Gefühle einher. Anstatt bei einem Mann eine IED-Diagnose zu stellen, kann ein Klinikarzt durchaus auch zu der Feststellung kommen, dass der betroffene Mann ein schlechtes Benehmen hat, bessere Entscheidungen treffen und die Verantwortung für seine Entscheidungen übernehmen muss. Dies würde jedoch bedeuten, dass Wut als das Hauptproblem dieses Mannes erkannt wird, nicht Gewalt. Es hat allerdings den Anschein, dass wir unser Problem mit der Wut eher verleugnen, auch wenn eine Konsequenz dieser Verleugnung das hohe Gewaltaufkommen in unserer Gesellschaft ist.

Wut gehört zum Leben. Sie ist ein normaler Teil des Menschseins. Tatsächlich hat die Wut, die zu Gewalt führt, größtenteils keine pathologischen Ursachen. Es ist nur die normale Wut, die extreme Formen annimmt.

Jeder wird wütend. Aber niemand sollte auf diese Wut reagieren, indem er eine Gewalttat begeht. Da Sie dieses Buch lesen, haben Sie wahrscheinlich erkannt, dass die Wut gewisse Schwierigkeiten in Ihr Leben gebracht hat. Vielleicht haben Sie einen Job, Ihre Ehe oder eine Freundschaft verloren. Vielleicht hatten Sie wegen solcher Verluste sogar Suizidgedanken, und vielleicht haben Sie zu Alkohol oder Drogen gegriffen, um mit der schwierigen Situation umzugehen. Was Sie aber wahrscheinlich nicht begreifen, ist die Tatsache, dass der klaren Wut, die Sie gegenüber Menschen und Situationen in Ihrem Leben empfinden, etwas Wesentliches zugrunde liegt. Unter der offenkundigen Wut, die Sie nach außen kehren, verbirgt sich eine bössartige Wut gegen sich selbst. Und diese hindert Sie daran, so glücklich und erfolgreich zu sein, wie Sie es sich wünschen.

Mithilfe dieses Buches werden Sie die Fertigkeiten erlernen, um Ihr Wutproblem anzupacken und es ohne Aggression zu bewältigen. Durch die Lektüre werden Sie Zugang zu Hilfsmitteln und Expertenwissen bekommen, das Ihnen die Anwendung Ihrer neuen Fertigkeiten in Alltagssituationen ermöglicht. Wenn Sie lernen, Ihre Wut ohne Aggressionen zu bewältigen, wird dies ein Erfolgserlebnis sein. Mit zunehmendem Selbstvertrauen und besserer Selbstkontrolle gewinnen Sie mehr Unabhängigkeit und Kompetenz. Das bedeutet, dass Wutbewältigung Ihre Selbstachtung erhöht und die wichtigste und am meisten vernachlässigte Beziehung in Ihrem Leben stärkt – Ihre Beziehung zu sich selbst.

EINLEITUNG

WIR WISSEN, dass jeder wütend wird, und es stimmt auch, dass jeder anders mit Wut umgeht. In diesem Buch geht es aber nicht um Menschen im Allgemeinen. Es geht um Männer und darum, wie Männer lernen können, ihre Wut zu bewältigen, ohne in Aggressionen zu verfallen.

Einige Männer unterdrücken ihre Wutgefühle, weil sie denken, dass Wut nicht nett sei. Andere sind sich ihrer Wut bewusst, aber tun sich schwer damit, dies andere Leute wissen zu lassen – und dann werden sie wütend auf sich selbst, weil sie nicht in der Lage sind, ihre Wut zum Ausdruck zu bringen. Und dann gibt es noch Männer, die ihre Wut zwar wahrnehmen und zum Ausdruck bringen können, dabei jedoch Schuldgefühle haben.

Haben Sie sich in einer oder mehreren dieser Beschreibungen wiedererkannt?

Da Sie zumindest ein gewisses Interesse am Thema Wutbewältigung haben, gehe ich davon aus, dass Sie kein Raufbold sind. Ich schätze, dass Sie Ihre Familienmitglieder und Ihre Freunde lieben, auch wenn Sie diese oft tief verletzen. Und ich nehme an, dass Sie sich fragen, warum Sie dies tun.

Es gibt wahrscheinlich eine ganze Reihe von Gründen für Ihre verletzenden Wutausbrüche, und wahrscheinlich kennen Sie gar nicht alle. Dazu könnten frühe Missbrauchserfahrungen und Traumata oder andere schmerzliche Erfahrungen gehören, die Ihre Wahrnehmung heute noch prägen. Und niemand würde leugnen, wie wichtig es ist, den Einfluss solcher Faktoren festzustellen und zu verstehen. Der Sinn von Wutbewältigung besteht jedoch eigentlich nicht darin, sich mit der Vergangenheit abzugeben. Es geht vielmehr darum, herauszufinden, was Wutausbrüche in der Gegenwart auslöst. Daher konzentriert sich dieses Buch auf Methoden,

mit denen Sie herausfinden können, was Ihre Wut aktuell auslöst, und auf konstruktive Bewältigungsstrategien.

Natürlich ist dieses Buch kein Ersatz für eine psychologische Beratung. Wenn Sie mehr Unterstützung benötigen, als sich durch Selbsthilfe erreichen lässt, sollten Sie unbedingt einen qualifizierten Psychologen aufsuchen.

Sie sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass keinerlei Umstände körperliche Misshandlungen rechtfertigen. Wenn Sie sich einer bedrohlichen Situation nicht entziehen und sich nicht in Sicherheit bringen können, rufen Sie sofort die Polizei.

Und beachten Sie, dass starke Emotionen oft in Verbindung mit körperlichen Missempfindungen – Schwindel, Herzklopfen, Kribbeln und anderen starken physiologischen Reaktionen – stehen. Wenn Sie solche Empfindungen haben, sollten Sie am besten einen Arzt aufsuchen, bevor Sie sich an die Aufgabe der Wutbewältigung machen. Ebenso sollten Sie beim Lesen dieses Buches *sofort mit dem Lesen aufhören*, wenn etwas sich zu unangenehm anfühlt, und die Lektüre erst dann fortsetzen, wenn Sie sich wieder sicher und wohl fühlen.

Sie werden feststellen, dass das Buch viele hilfreiche Elemente enthält:

- Informationen über den Sinn der Wut und darüber, wie Sie Ihre Wut wahrnehmen können
- Selbsteinschätzungen, um festzustellen, wie wütend Sie sind
- Informationen über die biologischen Reaktionen, die Wut auslösen, und über den Einfluss der Wut auf Ihren Körper, Ihre Stimmungen, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten
- konkrete Beispiele, wie Sie Wut auf positive, produktive Weise kommunizieren und ausdrücken können
- klinische Beispiele von Wutbewältigungsstrategien, die aus meiner Arbeit mit Klienten in meiner Beratungspraxis stammen (Namen und andere persönliche Daten wurden verändert)

Wenn Sie lernen, Ihre Wut auf eine nicht aggressive Art und Weise zu bewältigen, werden Sie letztendlich auch lernen, sich selbst zu akzeptieren und sich weniger um die negativen Meinungen anderer zu kümmern. Alles verstanden? Gut. Fangen wir also an.

TEIL I

ÜBER DIE WUT

1 WAS IST WUT?

Es gab einmal einen kleinen Jungen, der sehr reizbar war. Sein Vater gab ihm eine Tüte mit Nägeln und einen Hammer und wies ihn an, bei jedem Wutanfall einen Nagel in den Zaun hinterm Haus zu schlagen. Allein am ersten Tag schlug der Junge 37 Nägel in den Zaun.

Allmählich merkte der Junge, dass es ihm leichter fiel, seine Wut im Zaun zu halten, als Nägel in den Zaun zu schlagen, und eines Tages bekam er überhaupt keine Wutanfälle mehr. Sein Vater schlug ihm vor, jedes Mal, wenn es ihm gelungen war, sich zu beherrschen, einen Nagel aus dem Zaun zu ziehen. Die Tage vergingen und schließlich konnte der Junge seinem Vater sagen, dass alle Nägel verschwunden waren.

„Das hast du gut gemacht“, sagte der Vater. „Aber schau dir die ganzen Löcher im Zaun an. Er wird nie wieder wie früher aussehen. Wenn du in der Wut beleidigende Dinge sagst, dann hinterlassen deine wütenden Worte ebensolche Narben.“

WUT IST EINE instinktive emotionale Reaktion, die durch eine reale oder imaginäre Bedrohung ausgelöst wird. Die meisten Männer werden wütend, wenn sie sich durch irgendjemanden oder irgendetwas in irgendeiner Form behindert fühlen. Wut ist schmerzhaft und daher suchen wir Erleichterung von den damit verbundenen Gefühlen. Viele Männer reagieren auf das Gefühl der Wut, indem

sie das „Hindernis“ unmittelbar aus dem Weg räumen wollen – oder wenn dies nicht möglich ist, indem sie es verfluchen oder beleidigen.

Die meisten Menschen haben irgendwann einmal einen Konflikt zwischen ihrem Denken und ihrem Fühlen erlebt. Beispielsweise kann ein Mann bei seiner Fahrt zur Arbeit den Eindruck haben, dass alles glattgeht. Seine Gefühle, seine Gedanken und sein Verhalten arbeiten harmonisch auf das Ziel hin, pünktlich anzukommen. Doch dann versperrt ein anderer Fahrer ihm den Weg und er reagiert in einer Art und Weise, die untypisch für ihn ist – etwa mit einer aggressiven Fahrweise oder einem anderen emotionalen Ausraster. Obwohl seine Vernunft ihm sagt, dass diese Reaktion in keinem Verhältnis zu dem Ereignis steht, wird er von seinen Emotionen überwältigt.

Wenn außer Kontrolle geratene Wut wie in diesem Beispiel Ihnen nicht unbekannt ist, dann haben Sie ein echtes Problem. Wut zu unterdrücken ist allerdings ebenso problematisch, da sie wie jede andere Emotion einen Grund hat. Wenn Sie begreifen, welchem Zweck die Wut in Ihrem Leben dient, sind Sie auch in der Lage, Ihre Wut zu verstehen und ihre Auswirkungen auf konstruktive Weise zu bewältigen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, festzustellen oder zu sagen, wie Sie sich fühlen, dann ist das Verhältnis zwischen Ihren Gefühlen und den Ereignissen in Ihrem Leben weder für Sie noch für andere klar. In diesem Kapitel werden wir darüber sprechen, was gut ist, und wir werden diskutieren, warum Männer ein besonderes Problem mit Wut haben. Wir werden auch einige weitverbreitete Mythen über Wut betrachten und die fünf Gründe für das Entstehen von Wut sowie die vier Grundkomponenten der Wutbewältigung untersuchen. Zudem werden wir diskutieren, wie und warum wir Wut unterdrücken. Am Ende des Kapitels haben Sie die Gelegenheit, in objektiven Begriffen zu formulieren, wie problematisch Wut für Sie ist.

Machen Sie eine Wut-Bestandsaufnahme

Beginnen wir mit einer Übung, die Ihr bisheriges Verhältnis zur Wut untersucht. Erinnern Sie sich an einen Zeitpunkt, zu dem Sie richtig wütend waren. Stellen Sie sicher, dass das von Ihnen ausgewählte Ereignis Ihr aktuelles Verhältnis zur Wut widerspiegelt. Denken Sie an dieses Ereignis, lesen Sie die folgenden Fragen durch und wählen Sie die Antworten aus, die am besten beschreiben, wann und wo Sie wütend wurden, was geschah und wie Sie reagierten. Wenn Sie wollen, können Sie Kommentare und Gedanken hinzufügen.

Wann?

Datum _____

morgens nachmittags abends nachts

Kommentare _____

Wo?

zu Hause bei der Arbeit in der Öffentlichkeit

An einem anderen Ort _____

Was ist passiert?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jemand sagte etwas | <input type="checkbox"/> Jemand tat etwas |
| <input type="checkbox"/> Sie machten etwas falsch | <input type="checkbox"/> Jemand schikanierte Sie |
| <input type="checkbox"/> Jemand behandelte Sie unfair | <input type="checkbox"/> Sie bekamen nicht, was Sie wollten |
| <input type="checkbox"/> Etwas anderes _____ | |

Was taten Sie?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Geschrien | <input type="checkbox"/> Geflucht | <input type="checkbox"/> Mich gewalttätig verhalten |
| <input type="checkbox"/> Weggelaufen | <input type="checkbox"/> Eine selbstbewusste Aussage gemacht | |
| <input type="checkbox"/> Etwas geworfen | <input type="checkbox"/> Mit jemandem über die Wut gesprochen | |
| <input type="checkbox"/> Der Person später etwas Gemeines angetan | | |
| <input type="checkbox"/> Etwas anderes _____ | | |

Wenn Sie in einem Moment der Wut geduldig sind, vermeiden Sie hundert Tage Kummer.

Was ist das Spezielle bei der Wut von Männern?

Viele verstehen nicht, warum Männer sich irrational verhalten, wenn sie wütend sind. Manchmal sieht es so aus, als würden Männer die Dinge einfach nicht richtig durchdenken. Im Vergleich zu Frauen neigen Männer eher zu impulsivem Verhalten, zur Fehldeutung sozialer Interaktionen und der Emotionen anderer, werden eher in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt und legen riskantes Verhalten an den Tag. Im Gegensatz zu Frauen denken sie auch seltener nach, bevor sie handeln, denken weniger über die Konsequenzen ihrer Handlungen nach und haben eher Probleme, ihr Verhalten zu ändern, wenn es unangemessen oder sogar gefährlich ist.

Männer sind im Allgemeinen größer als Frauen und haben infolgedessen auch einen größeren Kopf. Deshalb sind Männer jedoch nicht klüger als Frauen, wie Louann Brizendine, Autorin des Buches *The Male Brain* feststellt. Die Gehirne von Frauen sind kleiner als diejenigen von Männern, aber das weibliche Gehirn hat eine höhere Verarbeitungskapazität. Tatsächlich dauert die Reifung des männlichen Gehirns länger als diejenige des weiblichen. Zudem ist der präfrontale Kortex des Gehirns – das Zentrum des Denkens und des Urteilsvermögens und der Teil des Gehirns, der die Aggression steuert – kleiner und entwickelt sich bei Männern langsamer als bei Frauen, wie Sandra Aamondt und Sam Wang in ihrem Buch *Welcome to Your Child's Brain* erklären. Eine 2016 in der Zeitschrift *Violence and Gender* veröffentlichte Studie kommt zu dem Schluss, dass dieser Unterschied ein Grund für die Neigung von Männern ist, ihre Wut stärker als Frauen zum Ausdruck zu bringen.

Männer und Frauen reagieren auch unterschiedlich auf Signale der Amygdala, des Teils des Gehirns, in dem Angst entsteht. Die Reaktionen von Frauen auf diese Signale unterscheiden sich von denjenigen der Männer, da das weibliche Gehirn unserer Vorfahrinnen im Lauf der Evolution gelernt hat, Sicherheit in Gruppen zu suchen und Stress durch den Kontakt mit anderen zu reduzieren. Die weiblichen Hormone werden zudem durch Östrogen dominiert. Bei Frauen fließt also weniger Testosteron und mehr Östrogen durch das Gehirn. Die Evolution des weiblichen Gehirns in Verbindung mit der biologischen Prägung von Frauen erleichtert es einer Frau im Allgemeinen, eine Lösung für einen Konflikt zu finden, auch wenn sie dabei