

12.3 Ärgerneigung

Wie Angst, so gehört auch Ärger zu den grundlegenden und alltäglichen Emotionen des Menschen (Weber, 2002). Ob auch höher entwickelte Tiere Ärger empfinden, ist umstritten und schwierig zu klären, weil sich im Tierbereich Ärger und Aggression nur schwer unterscheiden lassen.

Dies ist bei Menschen anders. Obwohl Ärger und Aggression häufig gemeinsam auftreten und durch ähnliche Ereignisse provoziert werden, können Menschen sich ärgern ohne aggressiv zu werden und aggressiv handeln ohne sich zu ärgern. Ärger führt nur dann zu Aggression, wenn Aggression subjektiv legitim und zweckmäßig ist, das Ärgernis zu beseitigen. Ärger ist also keine hinreichende Bedingung für Aggression. Ärger ist aber auch keine notwendige Bedingung für aggressives Verhalten. Manchmal wird aggressives Verhalten als geeignetes Mittel zur Erreichung eines Ziels wahrgenommen und eingesetzt, ohne dass die Person sich im Vorfeld geärgert hat (instrumenteller Ärger).

Ärger ist wie Angst zunächst ein emotionaler Zustand, der durch bestimmte Ereignisse ausgelöst wird. Die Leichtigkeit, in diesen Zustand des Ärgers zu geraten, unterscheidet sich zwischen Menschen. Redewendungen der Alltagssprache (sich leicht ärgern, sich schnell ärgern) zeigen, dass auch der psychologische Laie mit diesem Bereich individueller Unterschiedlichkeit vertraut ist.

In der wissenschaftlichen Psychologie spricht man von Ärgerneigung, im Englischen von Trait Anger.

Auch die Ärgerforschung verdankt Charles Spielberger wichtige Impulse. Er übertrug sein zunächst für Angst entwickeltes State-Trait-Modell (vgl. Abschnitt 9.3) auf Ärger und publizierte ein Fragebogeninstrument zur Messung der Ärgerneigung (Spielberger, 1988), das weltweite Verbreitung fand und auch in deutscher Sprache verfügbar ist (Schwenkmezger, Hodapp & Spielberger, 1992). Dieses State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) erfasst neben der Ärgerneigung und dem Ärgerzustand auch drei Formen des Ärgerausdrucks, deren Unterscheidung sich als nützlich erwiesen hat:

- ▶ **Anger In** ist die Tendenz, Ärger nach innen zu richten, zu unterdrücken, also nicht zu zeigen.
- ▶ **Anger Out** ist die Tendenz, Ärger offen auszudrücken und gegen das Ärgernis zu richten.
- ▶ **Anger Control** ist die Tendenz, Ärger durch die Vermeidung von Ärgernissen erst gar nicht entstehen zu lassen oder sich durch kognitive Strategien möglichst frühzeitig selbst zu besänftigen.

Die Neigung, sich zu ärgern, ist stärker über verschiedene Anlässe generalisiert als die Neigung, sich zu ängstigen. Anders als bei Angst sind deshalb bei Ärger bereichsspezifische Differenzierungen nicht geläufig. Die Neigung zu Ärger und die Art des Umgangs mit Ärger können das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Die verbreitete Annahme eines engen Zusammenhangs zwischen der Ärgerneigung und psychosomatischen Erkrankungen ist empirisch nicht abschließend geklärt. Empirische Untersuchungen hierzu zeigen, dass dieser Zusammenhang durch Bewältigungskompetenzen und psychosoziale Ressourcen moderiert wird (Weber, 2002).