

Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen



Zuerst wird überlegt, was Ärger ist. Ärger ist ein natürliches Gefühl, das uns überkommt, wenn wir frustriert sind, Ablehnung erfahren haben, verletzt, gekränkt, schlecht behandelt oder blockiert wurden. Das „New World Dictionary“ definiert Ärger wie folgt: „... ein unangenehmes Gefühl aufgrund von Verletzung, Ungerechtigkeit, Beleidigung, schlechter Behandlung, Aversion etc. (in.: Dentemarová, Kranzová, 1996, S. 7). Bei Spielberg ist Ärger ein Gefühlszustand, der von leichter Irritation bis hin zu heftiger Wut und Rage reicht.

Ärger ist eine Emotion, die sowohl konstruktiv wie auch destruktiv sein kann. Als konstruktive Emotion signalisiert Ärger, dass in unserem Umfeld etwas nicht in Ordnung ist, etwas, was uns gefährlich werden könnte, was uns beim Erreichen unserer Ziele behindern könnte. Ärger ist eine motivierende Emotion, die uns Energie und Kraft gibt, um mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Ärger kann uns sogar retten, wenn wir ihn in der richtigen Art zum richtigen Zeitpunkt zum Ausdruck bringen. Wir senden klare und lesbare Signale aus – „Vorsicht, ich bin damit nicht einverstanden, ich mag das nicht“. ! Ärger kann uns vor Gefühlen wie Verwundbarkeit bewahren und uns Gelegenheit geben, unsere Anspannung und Frustration rauszulassen.

Zusammenfassend können wir sagen, dass die positiven Seiten des Ärgers uns hauptsächlich in den folgenden Bereichen helfen können:

- Auflösung, Katharsis unserer Anspannung;
- besseres Verständnis;
- Bewältigung von Hindernissen und Erreichen unsere Ziele;
- Einsatz gegen Feinde und Gefahren;
- Grenzen zwischen uns und anderen abstecken;
- Gefühl unserer eigenen Individualität (in. Dentemarová, Kranzová, 1996).

Es kann jedoch auch negative Motivationen für Ärger geben. Ärger kann eine falsche Wahrnehmung unseres Selbstwertgefühls verstärken, illusionäre Gefühle moralischer Überlegenheit entstehen lassen, andere zu Dingen gegen ihren Willen zwingen etc. Ärger hat also auch destruktive Aspekte. Wenn Ärger außer Kontrolle gerät, wird das Verhalten unkonstruktiv. Menschen agieren physisch oder verbal aggressiv, die Konsequenzen eines solchen Verhaltens können tragisch sein. Die Intensität des Ärgers hängt hauptsächlich von der Determination des Ärgers und der Resterregung ab. Ärger kann auch zu Folgendem führen:

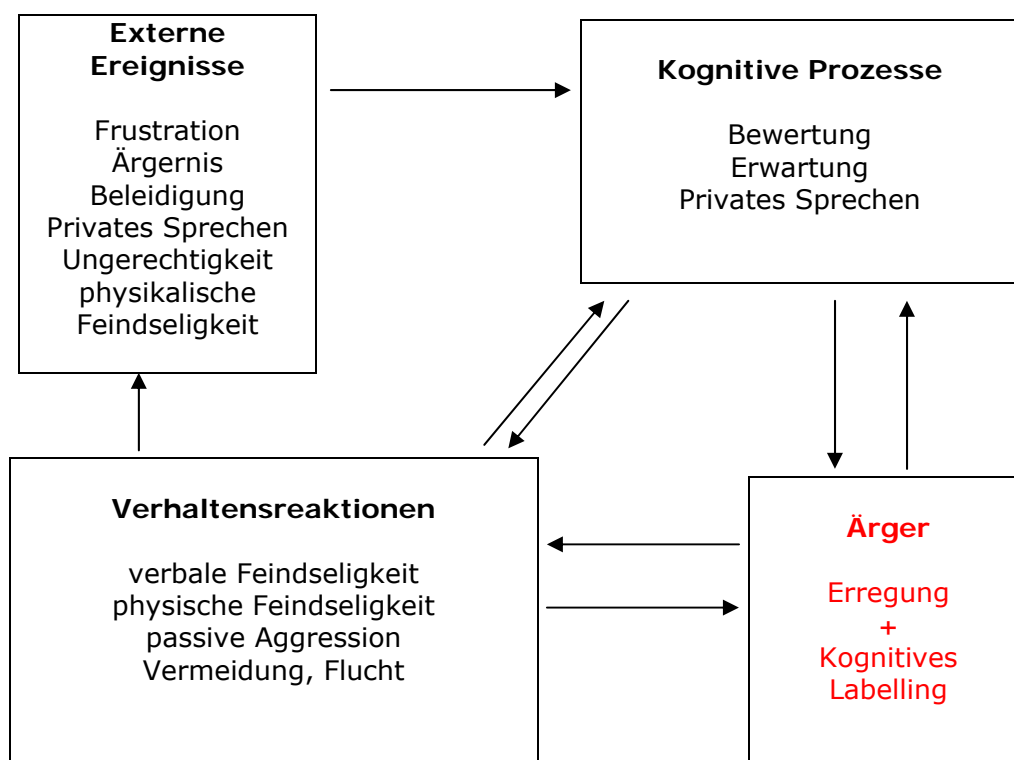
- Verletztheit;
- Probleme mit Beziehungen oder deren Ende;
- Schuldgefühle;
- Rache;
- Angst vor Konsequenzen (in. Dentemarová, Kranzová, 1996).

Die Determinanten von Ärger sind eine Kombination aus psychologischer Erregung und kognitivem Labelling der Erregung. Diese Kognitionen werden durch innere und äußere Faktoren und die situationsbedingten Verhaltensreaktionen beeinflusst (Browne, Howells,

1996, S. 195f). Ärger kann durch Signale aus dem Umfeld oder durch die eigene Vorstellung hervorgerufen werden (Pankratz, Levendusky, Glaudin, 1976, S. 174).

Ein wichtiger Faktor ist die Erregung. Zillmann (1983, in.: Baron, Byrne, Suls, 1989) behauptet, Erregung ist ein Gemütszustand, der dem Verhalten Energie zuführt, das Verhalten intensiviert. Erregung wird zum Beispiel durch die Teilnahme an Wettkämpfen, einigen Übungen, aber auch durch innere oder persönliche Konflikte hervorgerufen. In seiner Erregungs-Übertragungs-Theorie sagt Zillmann, dass emotionale Erregung langsam abklingt. Eine Resterregung kann auf der unbewussten Ebene zurückbleiben und sich von der vorherigen Situation auf die neue übertragen. Die kumulative Erregung führt hierbei zu einer Verstärkung bei kommenden emotionalen Erlebnissen. Wir haben es hier mit der Übertragung von Ärger zu tun. Bei einer zu starken Erregung sind die kognitiven Mechanismen zur Verhaltenskorrektur normalerweise ineffektiv.

Determinanten der Ärgererregung



(Novaco, 1978, in.: Browne, Howells, 1996, S. 196)

Hinsichtlich der Erscheinungsformen von Ärger unterscheidet Spielberger (1985, 1988) drei Varianten:

1. Die erste Komponente beinhaltet den Ärgerausdruck gegenüber Menschen und Objekten im Umfeld. Er manifestiert sich durch physische oder verbale Angriffe, wie Kritik oder Schimpfwörter etc.
2. Der zweite Ausdruck von Ärger ist nach innen gerichtet. Der Ärger wird unterdrückt bzw. nicht geäußert (anger-in). Trotz Unterdrückung zeigt sich der Ärger in Form von:
 - Unverstanden-Sein;
 - Depressionen, Verzweiflung, Ängsten;
 - Schuldgefühlen;
 - negativem Selbstbild;

- Über-Erregtheit;
 - physischen Problemen (z.B. Kopfschmerzen, Magenbeschwerden etc.);
 - affektierten Explosionen (in.: Dentmarová, Kranzová, 1996).
3. Die dritte Form beschreibt individuelle Unterschiede beim Versuch, Ärger zu kontrollieren (anger-control) (in. Stuchlíková, Man, Spielberger, 1994).

Unser Verhalten und unsere Handlungen hängen somit von unseren Gefühlen und deren Intensität und unseren Gedanken ab, wir sprechen vom kognitiven Labelling.



Literatur- und Quellenverzeichnis:

- Baron, R. A., Byrne, D., Suls, J. Exploring Social Psychology. By Allyn and Bacon, Third Edition, 1989, USA.
- Browne, K., Howells, K. Violent Offenders. In.: Working with Offenders. Edited by Clive R. Hollin, John Willey and Sons Ltd, England, 1996, p. 188- 210.
- Dentemarová, Ch., Kranzová, R.: O hněvu. NLN, Praha, 1996.
- Pankratz, L., Levendusky, P., Glaudin, V. The antecedents of anger in a sample of college students. Thejournal of Psychology, 1976, 92, 173- 178.
- Stuchlíková, I., Man, F., Spielberger, C. D Hněv jako stav a jako rys. Československá psychologie, 1994, roč. XXXVIII, č. 3, s. 220- 228.
- <http://www.apa.org/topics/controlanger.html> (28.05.2008)
- http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=5808&cn=116 (28.05.2008)