

Verena Kast

Vom Sinn des Ärgers

Anreiz zur Selbstbehauptung
und Selbstentfaltung



HERDER

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es, dass die Neugeborenenforscher das Äußern von Emotionen generell im Sinne der Kommunikation des Säuglings mit einer Beziehungsperson verstehen. Es werden wichtige Signale gegeben, auf die wiederum mit Signalen von der Beziehungsperson geantwortet wird. Emotionen und das Äußern von Emotionen stehen also im Zusammenhang mit Entwicklung und Wachstum, aber auch mit Entwicklung von Beziehung, mit Entwicklung von Kommunikation.⁷

Izard spricht im Zusammenhang mit Ärger von einer Feindseligkeitstriade: Er sieht Ärger, Ekel und Geringschätzung als zusammengehörige Emotionen.

Grundsätzlich kann man Ärger als eine

Emotion der Feindseligkeit verstehen, eine aversive Emotion. Diese Emotion kann verschiedene Qualitäten haben: Ein leiser Ärger fühlt sich anders an als ein heftiger Ärger, eine Wut fühlt sich wiederum anders an. Ärger und Wut können sich äußern, oder aber sie können sich auch gegen einen selbst richten. Menschen können in einem Wutanfall explodieren, sie können aber auch implodieren, das heißt, sie können innerlich zusammenbrechen aus lauter Wut und diese Wut nicht äußern. Ich werde zunächst meistens von der Wut sprechen, die nach außen gerichtet ist.

Um uns kräftig zu ärgern, müssen wir den Eindruck haben, dass das, was sich uns entgegenstellt, sich in feindseliger Absicht uns entgegenstellt und irgendwie bedrohlich

ist. Es gilt aber auch: Wenn wir uns ärgern, sind wir bereit, überall »Feindseliges« wahrzunehmen. Deshalb kann Ärger auch so leicht sich generalisieren. Das erleben wir im Alltag: Ein Morgen, an dem man nicht so leicht aufgestanden ist, ein unangenehmer Telefonanruf, Tee, der nicht dem eigenen Geschmack entspricht, Kinder, die quengeln ... Es hat sich alles gegen einen verschworen, so denkt man zumindest, und erlebt das Leben in seiner ganzen Widerständigkeit, in seiner Feindseligkeit. Und diese Gestimmtheit und die daraus resultierende Haltung von misstrauischer Aufmerksamkeit setzt sich in den Tag hinein fort. Je mehr Feindseligkeit wir erwarten, um so mehr Feindseliges wird uns begegnen, sei es als Reaktion der Mitmenschen auf unsere Erwartung, die sich

auch in der Ausstrahlung zeigt, sei es, dass wir vieles, was nicht feindselig gemeint ist, dennoch als feindselig aufschlüsseln. Man ist verärgert und wird zunehmend mehr verärgert. Erleben wir die Welt als feindlich, als angriffig, als übergriffig, dann werden wir in unserem Selbstwertgefühl verunsichert, darauf reagieren wir aversiv mit Ärger, vielleicht auch mit angriffigem oder gar zerstörerischem Verhalten, oder wir reagieren mit Angst, fliehen, schützen uns oder treten verstimmt den Rückzug an.

Ärgermotivierte Aggression

Aggression bedeutet zunächst, zielgerichtet auf etwas zuzugehen mit der Intention, etwas zu verändern. Zielgerichtet auf etwas zuzugehen und etwas zu verändern kann konstruktiv sein, kann aber auch destruktiv sein. Wenn ich in der Folge den Begriff der Aggression gebrauche, dann ist vorerst noch nicht auszumachen, ob die Wirkung der Aggression konstruktiv oder destruktiv ist.

Aggression kann als feindselige Verhalten mit der Absicht zu verändern oder zu schaden verstanden werden. Das kann auf den Körper bezogen sein, also brachial. Jemand behandelt Sie ohne den gebührenden Respekt. Sie ärgern sich und könnten jetzt den Impuls verspüren, diesen Menschen zu treten. Wären Sie vier oder fünf Jahre alt, würden Sie das wahrscheinlich tun. Aber jetzt sind Sie halt