

Verena Kast

Vom Sinn des Ärgers

Anreiz zur Selbstbehauptung
und Selbstentfaltung

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH,
Freiburg im Breisgau 2005

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © taylan_ozgur / GettyImages

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03415-2
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83169-0

Inhalt

Einstimmung	9
Eine Emotion im Zentrum des Interesses	10
Das Emotionsfeld Ärger	13
Ärgermotivierte Aggression	15
Ärger – das Gegenstück des Vergnügens	17
Was Ärger auslöst	19
Begriffsklärung: Ärger – Wut – Zorn – Hass	22
Der Wutanfall	25
Die Emotionskontrolle	27
Wir – die wir Ärger produzieren	29
Die Funktion des Ärgers	31
Die Ärgerbiographie	37
Die Ärgerphantasien	43
Ärgerphantasien und Selbstwertgefühl	45
Ärgerphantasie mit Wechselwirkungen	49
Ärgerphantasien zur Wiederherstellung der narzisstischen Homöostase	52
Destruktive Ärgerphantasien	53
Ausdifferenzierung der Ärgerphantasien mit Wechselwirkung	54
<i>Ärgerphantasien als Befürchtungsphantasien</i>	55
<i>Ärgerphantasie als Abwehr von Angst</i>	58
<i>Ärger in der Besorgnisphantasie</i>	60
Die Hemmung von Ärger und Aggression	65
Abwehrkonzepte im Zusammenhang mit Ärger	65
<i>Projektion</i>	65
<i>Projektion mit Reaktionsbildung</i>	66

<i>Die masochistische Abwehr</i>	69
<i>Identifikation mit Angreifer oder Angreiferin</i>	70
<i>Verleugnen und Umdeuten</i>	71
<i>Die verschobene Aggression</i>	72
Die wünschbare Aggressionshemmung	73
Die problematische Aggressionshemmung	77
<i>Aggressionshemmung als künstliche Einengung</i>	79
<i>Aggressionshemmung als »gedrückte Stimmung«</i>	82
<i>Missverständnisse der Aggressionsgehemmten</i>	84
Psychosomatische Begleiterscheinungen von Ärger	86
Die passive Aggression	89
<i>Beispiele für passive Aggressionen</i>	90
<i>Passive Aggression: Delegation an den Körper</i>	94
<i>Passive Aggression: Schweigen</i>	97
<i>Das Enttarnen der passiven Aggression</i>	100
Autoaggression – Selbstaggression	106
<i>Die alltäglichen Selbstvorwürfe</i>	107
<i>Die depressive Struktur</i>	110
»Das Selbst« und »der Andere«	110
<i>Suizidalität</i>	118
<i>Selbstschädigendes Verhalten</i>	121
Tiefenpsychologische Hintergründe für verschiedene Ärgerformen	123
Das Ich und das Wir	123
Komplexprägung: Der Zusammenstoß von Eigenwille und Fremdwille	127
<i>Der projizierte Elternpol des Komplexes</i>	129
<i>Der fehlende Ichpol des Komplexes</i>	131

Gerechtigkeitsgefühle	135
Wiedergutmachung	139
Rache	140
<i>Die kleine Rache beim Helfen</i>	142
<i>Überaktivierung des Gerechtigkeitsgefühls</i>	143
Schuldgefühle	149
<i>Warum Schuldgefühle?</i>	151
<i>Wie wir ein Schuldgefühl erleben</i>	153
<i>Der aggressive Umgang mit Schuldgefühlen</i>	154
<i>Angriff als beste Verteidigung – ein Beispiel</i>	156
<i>Der depressive Umgang mit Schuldgefühlen</i>	158
<i>Der konfrontierende Umgang mit Ärger und Schuldgefühlen</i>	161
Streiten	163
<i>Wie aus einem Ärger ein Streit wird</i>	167
Die Macht der Worte	175
Verbale Geschliffenheit	176
Offene verbale Ärgeräußerungen	177
<i>Schimpfwörter gebrauchen</i>	179
<i>Beschämen</i>	183
Indirekte verbale Ärgeräußerung	185
<i>Das Gerücht</i>	185
<i>Der Klatsch</i>	189
Unversöhnlichkeit	191
Die narzisstische Persönlichkeitsstörung	193
Narzisstische Wut oder Trennungsangst	196
Vom konstruktiven Umgang mit Ärger und Aggression	205
Den Sinn der Ärgers anerkennen	205
Ärger und Aggression enttarnen	208

Die Verantwortung für das Selbstwertgefühl Praktisch: konstruktiver Umgang mit Ärger und Aggression	209 212
Geschlechtsspezifische Unterschiede	215
Vorurteile und ihre Folgen	219
Geschlechtsspezifische Unterschiede anhand von Ärgergeschichten	221
Aggressionstheorien und Gewalt	227
Aggressionstheorien	227
<i>Zur Triebtheorie</i>	229
<i>Zu den Aggressions-Frustrations-Theorien</i>	230
<i>Zu den Motivationstheorien</i>	232
<i>Zur Ärger-Aggressions-Theorie</i>	232
Ein Beitrag zur Gewaltdiskussion	233
Die Verstofflichung des Menschen – die Entstofflichung der Dinge	234
Die Nekrophilie	238
Die Analyse der paranoiden Einstellung	241
Anmerkungen	247
Literaturverzeichnis	252

Einstimmung

Zur Einstimmung stelle ich Ihnen einige Fragen, die Sie sich selber kurz beantworten können – oder auch nicht. Erinnern Sie sich an einen Ärger in letzter Zeit? Wenn ja, was haben Sie damit gemacht? Den Ärger verdrängt? So getan, als ärgerten Sie sich überhaupt nicht? Haben Sie den Konflikt, der den Ärger oder die Kränkung ausgelöst hat, angesprochen? Sind Sie kreativ mit dem Ärger umgegangen? Oder haben Sie einen Dauerlauf gemacht – aus Ärger? Haben Sie überhaupt etwas damit gemacht? Oder haben Sie einfach gewartet, bis der Ärger wieder vergangen ist?

Und jetzt die umgekehrte Version: Wann haben Sie zum letzten Mal jemanden so richtig geärgert? Auch wenn Sie meinen, der betreffende Mitmensch hätte sich ganz ungerechtfertigterweise geärgert, versuchen Sie sich dennoch in die Situation einzufühlen, in der Sie den Ärger eines Mitmenschen erregt haben. Wann war jemand so richtig ärgerlich Ihretwegen – und wie hat sich das angefühlt? Dieser Zugang zum Ärger ist schwieriger. Zum einen wollen wir es nicht wahrhaben, dass auch wir andere Menschen ärgern, und zum andern ist es natürlich so, dass die Mitmenschen uns nicht notwendigerweise den Ärger zeigen, so dass wir uns vormachen können, wir würden nur selten Ärger erregen.

Es könnte nun sein, dass die eine oder der andere sagt: Ich ärgere mich gar nie. Dann wäre zu fragen, welcher andere Ausdruck bei Ihnen für die Erfahrung »Ärger« steht. Es gibt Menschen, die ärgern sich angeblich nie, die sind nur immer so leicht traurig, wobei Trauer durchaus einen Anteil von Ärger in sich haben kann. Wieder andere sind einfach immer irritiert. Das Wort

»irritiert« ist ein emotionaler Alleskleber. Wann immer man nicht zu einem eindeutigen Gefühl stehen will, sei es Angst, sei es Aggression, Wut, Ärger usw., kann man sich irritiert geben. Das ist nie falsch, aber es ist auch nie präzise, und man wird nie wissen, welche Emotionen wirklich erlebt werden und was sie eigentlich bedeuten.

Eine Emotion im Zentrum des Interesses

Die Emotionen haben immer mit dem Selbsterleben und dem Selbstausdruck eines Menschen zu tun. Menschen können von Anfang ihres Lebens an verschiedene wahrnehmbare und beschreibbare Emotionen erfahren, und alle diese Emotionen bilden den affektiven Kern unseres Selbsterlebens¹, der es uns ermöglicht, Kontinuität im Identitätserleben zu erfahren. So besehen sind die Emotionen das Zentrum unseres Identitätserlebens. Sagen wir zum Beispiel: »Ich bin nicht bei mir«, dann meinen wir meistens, dass wir nicht im Kontakt mit unseren Emotionen sind, uns daher auch unlebendig fühlen. Ist jemand so ganz und gar emotionslos, dann ist es kaum möglich, mit diesem Menschen in Kontakt zu kommen. Beziehung, Bindung, Kommunikation unter Menschen beruht vorwiegend auf emotionalem Austausch. Aber auch die Motivation zum Handeln stammt aus der Emotion.²

Wenn wir von Emotionen sprechen, dann sprechen wir also von etwas, das uns ganz unmittelbar angeht, uns ausmacht und zwar durch unser ganzes Leben hindurch. Emotionen müssen immer lebenslauforientiert studiert werden. Die Emotionsbiographie ist ein ganz wichtiger Aspekt des Lebenslaufs.

Jede Emotion hat eine bestimmte Erlebnisqualität und einen Anreiz zu bestimmtem Verhalten. So regt Ärger an, Grenzen zwischen Menschen zu bereinigen, oder

zumindest über Grenzen nachzudenken, aber auch, sich mit dem verletzten Selbstwert auseinander zu setzen. Diese Emotion reguliert Schwierigkeiten mit unseren Grenzen, reguliert unseren Selbstwert bei Erfahrungen von etwas Beleidigendem und/oder Aversivem, reguliert aber auch unsere Beziehung zum Unbewussten, unsere Beziehung zum Körper und unsere Beziehung zum Du, aber auch zur Gesellschaft. Deshalb meine ich, dass die Emotionen ein ganz zentrales Thema jeder Psychologie sind, aber auch viele Bereiche der Psychologie verbinden. Emotionen haben ihre Bedeutung in der Tiefenpsychologie, sie haben zu tun mit unserer Geschichte und unseren Komplexen, die wir in unserem Leben uns zugetragen haben.³

Emotionen sind aber auch Thema der Ausdruckspsychologie. Emotionen werden ausgedrückt und sind Ausdruck dessen, was in uns vorgeht. Emotionen gehören zum Thema der Beziehung: Sie werden in Beziehungen ausgedrückt, und die Emotionen wirken auf die Beziehungen zurück, gerade etwa der Ärger. Emotionen sind aber auch Thema der Neuropsychologie. Setzt man sich mit einer Emotion auseinander, dann wird man sie immer wieder in neuen Zusammenhängen beschreiben und zu verstehen versuchen⁴. Dadurch hat man immer einen Aspekt der Emotion und die damit zusammenhängenden Beziehungen im Fokus, andere Aspekte treten in den Hintergrund. Das bedeutet aber auch, dass Wiederholungen unumgänglich sind. Die Emotion wird im Grunde genommen so lange umkreist, bis sich produktive Fragestellungen für das menschliche Leben und Zusammenleben formulieren lassen.

Sehr viele Aspekte der Psychologie, aber auch des menschlichen Lebens ganz allgemein lassen sich also unter dem Fokus einer Emotion Gewinn bringend studieren. Weil Emotionen so zentral unser Selbsterleben berühren, haben sie einen direkten Bezug zu unserem Alltagsleben und den Alltagsproblemen. Sie sind das

Alltäglichste, Allergewöhnlichste und ständig Gegenwärtige, und sie wirken bis hinein in die Träume – sie bestimmen unser Leben in hohem Maße.

Nun spricht man selten einfach von einer einzelnen Emotion, sondern von einem Emotionsfeld. Es gibt Emotionen, die miteinander verwandt sind. Je nach Intensität gebrauchen wir jeweils einen anderen Ausdruck, sprechen nicht mehr von Ärger, sondern zum Beispiel von Wut oder Zorn, aber auch von Geringschätzung und Ekel.

Das Emotionsfeld Ärger

Ärger ist eine der fundamentalen Emotionen, die Bereitschaft zum Ärger gilt als angeboren.⁵ Izard vertritt, dass je nach neuronaler Feuerungsfrequenz pro Zeiteinheit jeweils ein anderer Affekt aktiviert wird. Neuronales Feuern auf anhaltend hohem Niveau würde zum Beispiel die Emotion Zorn aktivieren.⁶ Allerdings meinen Säuglingsforscher, dass die Emotion Wut erst mit etwa drei Monaten auszumachen ist. Möglicherweise ist das Quengeln aber eine Art Ärger.

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 Wut- anfall 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 etwas älter und halten diese Reaktion nicht mehr für angemessen, reagieren aber dafür verbal feindselig. Sie können jemanden offen mit lauer Stimme beschimpfen, oder aber mit liebevoller Stimme und äußerst geschliffener Sprache etwas sehr Beleidigendes sagen. Die verbale Aggression hat eine ungeheure Bandbreite, und wir Menschen haben sie zu einer sehr großen Kunst entwickelt. Die brachiale Aggression, die verachten wir, die erleben wir im Grunde genommen immer als sehr übergriffig, als sehr bedrohlich, denn wenn wir körperlich angegriffen werden, erleben wir das als schlimm. Die verbale Aggression wird in ihrer bedrohlichen Wirkung weit unterschätzt. Gerade die Auseinandersetzung mit sehr, sehr spitzen Worten, besonders solchen, deren Stachel man erst Tage später so richtig spürt, beeinträchtigen unseren Selbstwert und unsere Selbstachtung sehr.

Es ist nun nicht einfach so, dass körperlich ausgetragene Aggression schlimm wäre, verbal ausgetragene aber nicht. Natürlich ist es ungeheuerlich, wenn Menschen geschlagen werden, das ist eine sehr ungehörige Grenzüberschreitung, die zutiefst kränkt. Aber es ist nicht weniger schlimm, wenn Menschen immer wieder ganz ungehörig angesprochen, ständig verbal entwertet werden – diese Form ist weniger sichtbar, und deshalb

müssen wir dafür sensibilisiert werden, auch für das, was unser eigenes feindseliges Handeln ist.

Ziel einer ärgermotivierten Aggression⁸ ist es, das gekränkte Selbstwertgefühl wieder zu regulieren, sich also weniger gekränkt zu fühlen, vielleicht sogar, sich im Zustand eines kleinen Triumphs zu spüren. Die Kränkung, die wir erfahren haben, die Grenzüberschreitungen der anderen Menschen, die ärgern uns, wir fühlen uns in unserem Selbstwertgefühl verunsichert, stehen unter Spannung, erleben Ärger, Wut oder Angst. Durch die feindselige Handlung erhoffen wir uns, dass wir uns wieder besser fühlen, dass wir uns nicht einfach als Opfer fühlen, sondern erfahren, dass wir uns auch kompetent wehren können oder dass zumindest eine Balance wieder hergestellt ist in dem Sinn: »Wenn du mir etwas Böses antun kannst, ich kann es auch!« Ein ganz primitiver Machtkampf steht dahinter. Aber der damit angepeilte zufriedene Zustand wird in der Regel gerade nicht erreicht durch feindseliges Verhalten. Deshalb geraten wir so leicht in eine Spirale der Gewalt. Denn haben wir uns machtvoll gerächt oder waren wir sehr verletzend, reagieren wir mit Schuldgefühlen, und diese wirken wieder zurück auf unser Selbstwertgefühl, wir sind wieder noch mehr verunsichert. Wir fürchten auch die zu erwartende Reaktion des Gegenübers, denn bekanntlich bewirken Ärgeräußerungen auch wiederum Ärger. Der Ärger ist eine reziproke Emotion. Ob nun Schuldgefühle oder Angst das Resultat unserer Ärgeräußerung ist, die daraus resultierende Spannung macht es wenig wahrscheinlich, dass wir eine kreative Lösung finden – kreative Lösungen würden unser Selbstwertgefühl sehr gut stabilisieren –, sondern dass der Konflikt weiter in einem nagt, und man, um sich besser zu fühlen, dann wiederum versucht, in einem feindseligen Akt die eigene Kraft zu spüren. Die Spirale der Gewalt dreht sich. Die ärgermotivierte Aggression ist eine häufige, aber nicht notwendige Folge von Ärger.