

I Konzepte und Messung

1 Der Phänomenbereich der Angst

Wie Aggression, Ärger, Depression oder Sexualität gehört die Angst zu jenen von der Psychologie erforschten Themen, mit denen wohl jeder von uns bereits durch die Alltagserfahrung vertraut ist. Schenkt man einmal Aussagen von Kulturkritikern oder Meinungsforschern Glauben, dann ist unser Zeitalter nämlich geradezu durch ein Vorherrschen der Angst gekennzeichnet (Schlesinger, 1948; Zeidner, 1998).

Angst ist mithin nicht ein Thema unter anderen. Das menschliche Leben wird vielmehr in zahlreichen seiner Äußerungen als zumindest von Angst begleitet gesehen. Angst greift danach tief in unser Leben ein, aktiviert den Einzelnen entweder und spornt ihn zu besonderen Leistungen an oder hemmt, lähmt, ja zerstört ihn. Nur wer sich ihr stellt und sie meistern lernt, entwickelt sich und reift, wer einer Auseinandersetzung mit ihr ausweicht, wird gehemmt, stagniert und bleibt unreif (siehe hierzu etwa Kierkegaard, 1844/1991; May, 1950; Tillich, 1952).

Allgemeinheit und offensichtliche Bedeutsamkeit dieser Erfahrungen haben natürlich eine umfangreiche und vielschichtige Forschungstätigkeit angeregt, so dass Angst als *die* zentrale Emotion sowohl im Bereich der normalpsychologischen als auch der psychopathologischen Forschung und Praxis betrachtet werden kann (vgl. Laux & Glanzmann, 1996; Lazarus, 1991). Dieser Umstand ist umso erstaunlicher, als die Angstforschung innerhalb der empirisch orientierten Psychologie der letzten hundert Jahre eher ein „Newcomer“ ist. Trotz der Pionierleistungen, die Freud im Bereich der Psychopathologie (u. a. Freud, 1895/1971c, 1926/1971a), James in der Emotionspsychologie (u. a. James, 1890) und Cannon in der Stressforschung (u. a. Cannon, 1915) erbracht hatten, wird Angstforschung systematisch und in größerem Umfang eigentlich erst, und das ist sicherlich kein Zufall, seit dem Ende des zweiten Weltkriegs betrieben (siehe u. a. Basowitz, Persky, Korchin & Grinker, 1955; Grinker & Spiegel, 1945; Hoch & Zubin, 1950; Janis, 1951; Kardiner & Spiegel, 1947). Wohl zu Recht kann man deshalb mit Lazarus (Lazarus & Averill, 1972, S. 245) das bekannte Ebbinghaus-Zitat paraphrasieren: *Angstforschung hat eine lange Vergangenheit, aber nur eine kurze Geschichte.*

Die pointierte Gegenüberstellung von Vergangenheit und Geschichte soll den verhältnismäßig kurzen Zeitraum der empirischen Erforschung der Angst abheben von der langen, bis in die Antike zurückreichenden, Periode philosophischer Spekulation. (Für einen geschichtlichen Überblick verschiedener Auffassungen zur Angst siehe u. a. Fröhlich, 1982; McReynolds, 1975.) Zwar soll nicht in Abrede gestellt werden, dass philosophische Bemühungen für einzelne Menschen unter Umständen durchaus hilfreich gewesen sind und sein können. Generell haben sie jedoch für die Praxis der Gestaltung des täglichen Lebens von Menschen, gerade auch was den Umgang mit Angst betrifft, recht wenig Bedeutung erlangt. Für eine

derartige Praxis müssten Überlegungen zur Angst etwa auch folgende Fragen beantworten können: Welche Rolle spielt die Angst bei Entstehung, Verlauf und eventueller Heilung psychischer Störungen? Welchen Einfluss hat das häufige Erleben von Angst auf den Gesundheitsstatus von Menschen? Wie bringe ich ein ängstliches Kind dazu, ohne Angst und Hemmungen zu lernen? Wie sind Angst und Leistung, etwa in der Schule oder beim Sport, aufeinander bezogen? Welche Rolle spielt Angst bei der Auslösung aggressiver Handlungen?

Nach dieser Aufzählung versteht es sich fast von selbst, dass man in einer psychologischen Veröffentlichung zu einem Thema wie der Angst heutzutage nicht mehr langwierige Erörterungen über deren „Wesen“, ihre „Grundformen“ oder ihren „Sinn“ lesen wird. Die Behandlung derartiger Fragestellungen hat sich für eine empirisch orientierte Wissenschaft als wenig fruchtbar erwiesen. Aber auch hinsichtlich der unmittelbaren praktischen Verwertbarkeit der hier dargestellten Befunde dürfen die Leser ihre Erwartungen nicht zu hoch schrauben. Wenn auch die von der Psychologie behandelten Themen, wie dies bei der Angst offensichtlich der Fall ist, für den Einzelnen von ganz direktem und persönlichem Interesse sind, so dürfte es doch inzwischen allgemein akzeptiert sein, dass Lehrbücher der Psychologie, jedenfalls in der Regel, keine Handanweisungen für „Erste Hilfe“ bei seelischen Problemen sind und sein können. Das entbindet einen Autor natürlich nicht davon, die Bedeutsamkeit seiner Fragestellung und, wo dies bereits möglich ist, entsprechender empirischer Befunde für die Lösung wichtiger Probleme des menschlichen Lebens (beim Thema Angst etwa für die Beantwortung der oben gestellten Fragen) deutlich zu machen.

Bei der Behandlung des Themas Angst werde ich mich im Wesentlichen auf den Bereich „normalpsychologischer“ Phänomene beschränken, wenn auch klinische Angstformen, etwa bei der Darstellung des psychoanalytischen Ansatzes oder der Konsequenzen der Angst (→ die Kapitel 5 bzw. 10), natürlich nicht vollständig ausgespart werden können. (Für umfassendere Überblicke über „abnorme“ Ängste, z. B. Phobien, Panikattacken oder andere Angststörungen siehe etwa Antony & Swinson, 2000; Barlow, 2002; Beck & Emery, 2005; Craske, 1999; Ehlers, Margraf & Schneider, 1991; Gittelman, 1986; Noyes, Roth & Burrows, 1988; Rapee, 1996; Tuma & Maser, 1985.)

1.1 Definitionen und zentrale Unterscheidungen

1.1.1 Angst: Persönlichkeitsmerkmal und emotionaler Zustand

Der Beginn der systematischen wissenschaftlichen Erforschung der Angst kann in den ersten Arbeiten Sigmund Freuds (1893/1971b, 1895/1971c) gesehen werden. Bereits hier wurde die, für die spätere Angstforschung zentrale, begriffliche Trennung zwischen dem *aktuellen* emotionalen Zustand und dem als zugrundeliegend gedachten *habituellen* Persönlichkeitsmerkmal vorgenommen und die mögliche Beziehung zwischen den beiden Bereichen skizziert. So unterschied Freud in seinem Vortrag „Über den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene“ (1893/1971b) zwischen dem zeitlich kurz erstreckten *Angstaffekt* und den *habitualisierten Persönlichkeitsmerkmalen* Hysterie und Neurasthenie. „Hysteriker“ sollen danach durch die Unfähigkeit gekennzeichnet sein, ein erlebtes „psychisches

Trauma“ (z. B. eine soziale Abwertung) angemessen zu verarbeiten. Angemessene (d. h. psychisch entlastende) Verarbeitungen derartiger aversiver Erfahrungen könnten etwa über motorische Reaktionen (z. B. sich kräftig „abreagieren“) oder bestimmte „innerpsychische“ Prozesse (z. B. die Angelegenheit in einem anderen Licht sehen) verlaufen. Als Konsequenz einer inadäquaten Verarbeitung soll der mit dem Trauma verbundene Affekt bei Vorliegen entsprechender Auslöser (z. B. Erinnerungen) wieder auftauchen.¹

Aktuelle Angstemotion. In neueren Ansätzen wird die aktuelle Angstemotion als ein mit bestimmten Situationsveränderungen *intra*individuell (innerhalb eines Individuums) variierender affektiver Zustand (state) des Organismus verstanden. Diese ist, wie jeder emotionale Zustand, durch spezifische Ausprägungen auf *physiologischen, verhaltensmäßig-expressiven* und *subjektiven* Parametern gekennzeichnet (vgl. u. a. Ekman, 1982; Gray & McNaughton, 2000; Hennig & Netter, 2005a; Krohne & Kohlmann, 1990; Schwenkmezger, 1985; Spielberger, 1966, 1972). So bestimmt Spielberger (1972) Angst als einen Zustand, der durch erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems sowie durch die Selbstwahrnehmung von Erregung, das Gefühl des Angespanntseins, ein Erlebnis des Bedrohtwerdens und verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist. Diese Definition, die in wesentlichen Zügen von Freud vorgezeichnet wurde (etwa in der 25. Vorlesung zur Einführung in die Psychoanalyse; Freud, 1917/1969c), bildet die Grundlage aller relevanten Ansätze in diesem Bereich.

Die Vielzahl sehr verschiedenartiger Möglichkeiten, die aktuellen Angstzustände zu erfassen, könnte den Gedanken nahelegen, nach *der* „besten Methode“ zur Messung der Angst zu fragen bzw., falls diese Frage ohne befriedigende Antwort bleibt, die einzelnen Parameter im Hinblick auf die Zielsetzung der Angstmessung als beliebig austauschbar anzusehen. Hier muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass es weder „die beste Methode“ zur Erfassung der Angst gibt, noch dass ein bestimmtes Verfahren, z. B. die Erhebung über den Selbstbericht (subjektiver Parameter), stellvertretend für ein anderes, etwa die Registrierung der Herzrate (physiologischer Parameter), eingesetzt werden kann.

Der Grund für diese Einschränkung liegt darin, dass jedes der am Angstgeschehen beteiligten Systeme (vereinfacht gesprochen: physiologische, verhaltensmäßige und kognitive Systeme) *spezifischen Erregungs- und Regulationsprozessen* unterliegt. Diese Systeme werden im Verlauf einer angstinduzierenden Episode (beispielsweise wenn jemand nachts in einem Parkhaus „verdächtige“ Gestalten sieht) *unterschiedlich schnell aktiviert*, zeigen eine *unterschiedliche zeitliche Erstreckung* und scheinen auch auf *verschiedenartige Aspekte der Gefahrensituation anzusprechen* (vgl. Frankenhaeuser, 1986; Lang, 1985; Larsen, Berntson, Poehlmann, Ito & Cacioppo, 2008; Öhman & Mineka, 2001). So wird etwa in einer plötzlich entstandenen Gefahrensituation die Verhaltensreaktion (z. B. Flucht) schneller ausgelöst als die physiologische Reaktion (etwa die Erhöhung der Herzrate). Ferner sprechen bestimmte physiologische Parameter (z. B. die Herzrate und die Atemfrequenz) auf unterschiedliche Aspekte von Bedrohungen sehr spezifisch an (Levenson, 2003). So erhöht sich etwa die Herzrate, wenn die Aufmerksamkeit vom Gefahrenstimulus abgewendet oder auf interne Prozesse (wie z. B. beim Kopfrechnen)

1 Die Unterscheidung zwischen Persönlichkeitsmerkmal (trait) und Zustand (state) ist aus wissenschaftstheoretischen und empirischen Überlegungen heraus nicht unumstritten. Auf diese Diskussion soll aber hier nicht näher eingegangen werden (vgl. hierzu u. a. Allen & Potkay, 1981; Alston, 1975; Fridhandler, 1986).

gerichtet werden muss (Lacey, 1959). Sie sinkt dagegen, wenn der Aufmerksamkeitsfokus auf eine externe Gefahrenquelle gerichtet ist (Hamm, Schupp & Weike, 2003). Die Atemfrequenz zeigt dagegen kein derart differenzielles Muster (Craig, 1968). Dies könnte allerdings auf die, verglichen mit der Herzrate, langsamere Aktivierung der Atemreaktion zurückzuführen sein. Darüber hinaus bestehen zwischen einzelnen Prozessen, insbesondere den physiologischen, komplexe *Auslösungs- und Rückmeldungsbeziehungen* (für derartige „Trigger- und Feedbackprozesse“ vgl. u. a. Axelrod & Reisine, 1984; Jänig, 2003; Janke, 1986). So kann etwa die Selbstwahrnehmung einer autonomen Reaktion (z. B. eines beschleunigten Herzschlags) die kognitive Angstreaktion verstärken. Umgekehrt mag die vermehrte Konzentration auf externe Gefahrenhinweise die Wahrnehmung interner Zustände reduzieren (Pennebaker, 1982). Alle diese Auslösungs- und Regulationsprozesse werden zudem durch individuell unterschiedliche Erfahrungen und Strategien beim Umgang mit Gefahrensituationen sowie durch Bedingungen des situativen Kontextes moderiert (vgl. Epstein, 1972; Krohne, 1993a, 1993b; Ursin, Baade & Levine, 1978). So könnte sich etwa der Selbstbericht der Angst an dem orientieren, was ein Proband in der jeweiligen Situation als erwünscht ansieht. Verhaltensmäßig-motorische Reaktionen (z. B. Merkmale des Gesichtsausdrucks, des Sprechverhaltens oder der Handbewegung) werden sich dagegen in unterschiedlichem Maße und insgesamt schwieriger und physiologische Prozesse (zumindest für ungeübte Personen) kaum willentlich steuern lassen (Buck, 1985, 1994).

Das bedeutet, dass die Parameter aus den einzelnen „Ebenen“ bzw. „Kanälen“ der *Angstbeschreibung* über eine angstaustösende Episode hinweg keineswegs synchrone Verläufe zeigen müssen (vgl. Bernstein, Borkovec & Coles, 1986; Epstein, 1972; Krohne, Fuchs & Slangen, 1994; Lang, 1977). Aber selbst wenn sich bei den in einer Stichprobe aggregierten Daten parallele Veränderungen verschiedener Angstindikatoren registrieren lassen (z. B. bei Schedlowski & Tewes, 1992), dann besagt dies noch nichts über die Höhe der (interindividuellen) Korrelationen zwischen diesen Maßen. (Von *interindividuellen* – auf der Basis der Daten mehrerer Individuen errechneten – Korrelationen sind die *intraindividuellen*, bei denen für das jeweilige Einzelindividuum Zusammenhänge zwischen Variablen über die Zeit ermittelt werden, zu unterscheiden.) Die Frage, ob sich individuumsspezifische Zusammenhänge zwischen Indikatoren der einzelnen Reaktionsebenen sichern lassen, interessiert insbesondere im Zusammenhang mit der Analyse von Angstbewältigung und wird deshalb an entsprechender Stelle (→ Kapitel 4) eingehender behandelt (vgl. auch Kohlmann, 1997; Lazarus, Averill & Opton, 1974; Schwerdtfeger & Kohlmann, 2004). Über verschiedene Angstindikatoren, ihre Zusammenhänge sowie über Konzept und Problematik der Beschreibungsebenen wird ausführlicher in Kapitel 2 gesprochen.

Wenn sich die verschiedenen Indikatoren, die einen emotionalen Zustand anzeigen sollen, im Verlauf einer Episode schon nicht gleichsinnig verändern, so könnte man doch zumindest erwarten, dass sich ein bestimmter emotionaler Zustand wie etwa die Angst durch ein spezifisches Erlebnis- und Reaktionsmuster von anderen emotionalen Zuständen, beispielsweise Freude oder Ärger, unterscheiden lässt. Während diese Erwartung für die subjektive (bzw. im weiteren Sinne kognitive) Ebene natürlich erfüllt wird (der Zustand der Angst ist im Erleben der betroffenen Personen deutlich etwa von dem des Ärgers oder der Depression unterschieden; vgl. u. a. Beck & Clark, 1988), wird die Frage, ob eine Differenzierung auch auf verhaltensmäßig-expressiver und insbesondere physiologischer Ebene möglich ist, kontrovers diskutiert. So ist etwa Fahrenberg (1979, 1986) der Auffassung,

dass es bislang nicht gelungen ist, für verschiedene Emotionen jeweils spezifische autonome Aktivierungsmuster reliabel zu reproduzieren (vgl. hierzu auch Stemmler, 1984, 1989). Andere Autoren (z. B. Ekman, Levenson & Friesen, 1983; Levenson, 1988; Tucker, 1970; Wagner, 1989) kommen nach Analyse einschlägiger Untersuchungen jedoch zu dem Schluss, dass Emotionen wie etwa Furcht und Ärger auf der Ebene physiologischer Parameter unterscheidbar sind (Levenson, 2003; vgl. hierzu bereits Ax, 1953; Funkenstein, 1955; Funkenstein, King & Drolette, 1957). Insgesamt scheint sich die Auffassung durchzusetzen, dass dem subjektiven Erleben von Angst ein spezifisches Muster physiologischer Vorgänge zugrunde liegt (Ekman, 1992; Levenson, 2003; Steptoe, 1991), wobei die Aktivitäten im Zentralnervensystem (ZNS) am ehesten der Ort zu sein scheinen, an dem nach emotionspezifischen Mustern zu suchen ist (Ekman & Davidson, 1994; LeDoux, 1996).

Auch über verhaltensmäßig-expressive Variablen, insbesondere über bestimmte Merkmale des Gesichtsausdrucks, ist eine Unterscheidung einzelner Emotionen möglich (vgl. Bernstein et al., 1986; Buck, 1994; Ekman & Oster, 1979; Rinn, 1984). Die am zuverlässigsten zwischen verschiedenen emotionalen Zuständen differenzierenden Informationsquellen sind aber zweifellos die subjektiven Parameter (Barrett, Mesquita, Ochsner & Gross, 2007). *Angst als emotionaler Zustand* ist auf dieser Ebene, wie erwähnt, durch selbstwahrgenommene Erregung, ein Erlebnis des Bedrohtwerdens und Besorgnis gekennzeichnet (vgl. z. B. Spielberger, 1972).

Persönlichkeitsmerkmal. Für das habituelle Persönlichkeitsmerkmal wird meist der Begriff *Ängstlichkeit* verwendet. Er bezeichnet die intraindividuell relativ stabile, aber interindividuell variierende Tendenz (trait), Situationen als bedrohlich wahrzunehmen und hierauf mit einem erhöhten Angstzustand zu reagieren (vgl. Spielberger, 1972). So erleben einzelne (ängstliche) Personen bestimmte Situationen (z. B. die Ankündigung einer Prüfung) generell als bedrohlicher und reagieren entsprechend mit einem stärkeren Angstanstieg (erfasst etwa über subjektive Daten wie z. B. Fragebogen) als andere (nichtängstliche) Personen.

Neben dieser rein *deskriptiven Konstellation* bezieht sich das Konzept Ängstlichkeit auch auf *Bedingungen*, über die interindividuelle Unterschiede auf Parametern des Angstzustands bei objektiv gleichen situativen Bedingungen (z. B. der Ankündigung einer Prüfung) *erklärt* werden sollen. Eine derartige Bedingung könnte beispielsweise in der Einschätzung liegen, die weitere Entwicklung einer als gefährlich bewerteten Situation nicht vorhersagen und steuern zu können. Wie einzelne Bedingungen inhaltlich genauer zu bestimmen sind und bei der Auslösung des Angstzustands zusammenwirken, lässt sich jedoch nur auf dem Hintergrund einer jeweiligen Angsttheorie (etwa einer psychodynamischen, behavioristischen oder kognitiven Theorie) festlegen. (Siehe hierzu Teil III dieses Bandes.)

Die *aktuelle Angstemotion* (state) ist ein mit bestimmten Situationsveränderungen intraindividuell variierender affektiver Zustand des Organismus, der durch erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems sowie durch die Selbstwahrnehmung von Erregung, das Gefühl des Angespanntseins, ein Erlebnis des Bedrohtwerdens und verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist.

Das *Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit* (trait) bezeichnet die intraindividuell relativ stabile, aber interindividuell variierende Tendenz, Situationen als bedrohlich wahrzunehmen und hierauf mit einem erhöhten Angstzustand zu reagieren.

1.1.2 Angst, Furcht und Stress

Angst. Eine in vielen Ansätzen getroffene Unterscheidung ist die zwischen *Angst*, *Furcht* und *Stress*. Nach Izard (1972; Izard & Blumberg, 1985) bezeichnet Angst ein Muster aus verschiedenen Emotionen. Eine Emotion ist für Izard ein Gefühlszustand, mit dem bestimmte Kognitionen und Handlungstendenzen assoziiert sind. Furcht ist die zentrale, d. h. am intensivsten erlebte, Emotion in diesem Muster. Affekte wie Schmerz und affektiv-kognitive Strukturen wie Schuld-Aggression, Schüchternheit oder Scham bilden weitere Komponenten, die jeweils mit Furcht zusammen auftreten können.

Für Izard besteht der Unterschied zwischen Angst und Furcht in bestimmten strukturellen Merkmalen. Die Mehrzahl der Forscher unterscheidet Angst und Furcht allerdings nicht nach diesen strukturellen, sondern eher nach funktionalen Gesichtspunkten. So hängt für viele Autoren (Blanchard & Blanchard, 1990; Epstein, 1967, 1972; Gray & McNaughton, 2000; Lazarus, 1966, 1991) die Auslösung von Angst oder Furcht von spezifischen Hinweisreizen bzw. der Interpretation der vorliegenden situativen Bedingungen durch den Organismus ab. (Eine Darstellung verschiedener Ansätze zur Differenzierung von Angst und Furcht findet sich in Schmidt-Daffy, 2008.)

Nach Epstein etwa soll Angst dann entstehen, wenn eine Person eine Situation als bedrohlich erlebt, aber nicht zugleich angemessen, z. B. durch Flucht, reagieren kann. Die Hemmung einer adäquaten Reaktion kann mehrere Ursachen haben. So kann einmal *Stimulusunsicherheit* bestehen, d. h. für eine Gefahr kann keine klare Zuordnung im Hinblick auf Art, Intensität, Auftretenszeitpunkt u. ä. getroffen werden. Es kann aber auch eine *Reaktionsblockierung* vorliegen, d. h. trotz klarer Information über die Gefahr ist eine angemessene Reaktion momentan nicht möglich. (Für weitere Differenzierungen siehe auch Öhman, 2008.)

Furcht. Nach Auffassung vieler Autoren soll Furcht dann vorliegen, wenn die Gefahr eindeutig zu bestimmen ist und die Reaktionen der Flucht oder Vermeidung möglich sind. Unter dem Aspekt der Motivation ist Furcht also ein Flucht- bzw. Vermeidungsmotiv, Angst dagegen eher das Motiv, weitere Informationen über bedrohungsrelevante Situations- und Verhaltensaspekte zu suchen. Epstein (1967, 1972) spricht deshalb auch von Angst als „unentschiedener Furcht“. Eine ähnliche Unterscheidung trifft auch Seligman (1975) im Rahmen seiner „Sicherheitssignalthypothese“ (→ Kapitel 9, Abschnitt 9.1.1). Diese Definitionen folgen im Wesentlichen Freud (1926/1971a), der Angst als unbestimmt und „objektlos“ charakterisiert und von Furcht dann spricht, wenn Angst „ein Objekt gefunden“ hat. (Siehe auch Averills Unterscheidung von Informations- und Verhaltenskontrolle, Averill, 1973; zusammenfassend auch Prystav, 1985.)² Kimmel und Burns (1977) verbinden den Aspekt des Objektbezugs mit dem der zeitlichen Erstreckung der emotionalen Reaktion. Sie verstehen unter Furcht die kurze *phasische* emotionale Reaktion auf zeitlich kurz erstreckte, sporadisch auftretende Stimuli, während sie als Angst die länger erstreckte *tonische* Reaktion bezeichnen, die in die Zukunft gerichtet ist und entweder durch länger anhaltende Bedingungen ausgelöst wird oder überhaupt nicht auf externe Ereignisse bezogen werden kann.

2 Die genannten Autoren differenzieren zwischen Angst und Furcht also in erster Linie nach den auslösenden Situationsaspekten. Über die in der Situation liegenden Bedingungen der Angst wird ausführlicher in Kapitel 9 berichtet.

Im Gegensatz zu diesen Autoren geht Scherer (1988, 1993) von einer Vielzahl von Dimensionen der Situationsbewertung (Stimulus Evaluation Checks) aus, deren jeweilige Ausprägungsmuster zwischen den Hauptemotionen, und damit auch zwischen Angst und Furcht, differenzieren sollen. So soll Angst dann entstehen, wenn die Neuigkeit entsprechender situativer Merkmale als gering und deren Relevanz im Hinblick auf wichtige Ziele und Bedürfnisse der Person als mittelhoch eingeschätzt wird. Bei der Furcht sollen dagegen beide Werte hoch sein.

In ähnlicher Weise bestimmt auch Lazarus (1991) in seinem zu einer allgemeinen Emotionstheorie erweiterten Stressbewältigungsmodell spezifische Muster aus Situations- und Ressourceneinschätzung als Basis für die Differenzierung von Emotionen (→ auch Kapitel 8 und Kapitel 9). Allerdings sind diese Unterscheidungen ausschließlich auf subjektiver Ebene angesiedelt und beziehen sich primär auf differenzierende Situationsaspekte. Überzeugender wäre es, wenn mit Veränderungen in relevanten Situationsparametern (vgl. Averill, 1973; Prystav, 1985) zugleich Unterschiede in Variablen einhergingen, die auf den anderen Beschreibungsebenen für Emotionen, speziell der biologischen Ebene, lokalisiert sind. Der Nachweis derartiger Unterschiede, insbesondere eines jeweils für Angst bzw. Furcht charakteristischen Musters von Reaktionen, ist bislang noch nicht zuverlässig gelungen (vgl. Fahrenberg, 1992; Frankenhaeuser, 1975, 1986; Martin, 1961; Mason, 1975a), obwohl einige Autoren von unterschiedlichen hormonellen Reaktionen (speziell der Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin) bei Angst und Furcht berichten (siehe u. a. Kety, 1967; Mandler, 1967; Mason, 1968; Mason, Mangan, Brady, Conrad & Rioch, 1961). Die Identifizierung stabiler emotionsspezifischer Reaktionen wird durch die Existenz „individualspezifischer Reaktionsmuster“ (ISR; Fahrenberg, 1986; Marwitz & Stemmler, 1998) erschwert. Unter ISR wird die Disposition eines Individuums verstanden, in einer bestimmten Situation mit einem spezifischen psychobiologischen Subsystem zu reagieren. Fortschritte bei der Identifizierung emotionsspezifischer Reaktionsmuster sind allerdings in dem Maße zu erwarten, in dem die zentralnervösen Korrelate von Emotionen detaillierter analysiert werden (siehe u. a. Davis, 1998; LeDoux, 1996; Öhman & Mineka, 2001).

Stress. Der letzte Terminus der genannten Trias, „Stress“, wird in der Literatur in so vielfältiger, häufig allerdings auch unscharfer Weise verwendet, dass an dieser Stelle nur einige zentrale Definitionsansätze skizziert werden können. (Für umfassendere Darstellungen siehe u. a. Appley & Trumbull, 1986; Jerusalem, 1990; Krohne, 1990b; Laux, 1983; Schwarzer, 2000; für eine Kritik des Stressbegriffs vgl. Engel, 1985.) Das Stresskonzept genießt in den Verhaltenswissenschaften seit mehr als einem halben Jahrhundert große Popularität. Es wurde ursprünglich in der Physik formuliert und bezeichnet dort die Kraft (stress), die auf einen Körper einwirkt und bei diesem Beanspruchung (strain) und Deformation hervorruft. (Zur Geschichte des Stressbegriffs siehe u. a. Hinkle, 1974; Mason, 1975b, 1975c.)

In biologischen und insbesondere verhaltenswissenschaftlichen Ansätzen hat sich jedoch ein Bedeutungswandel vollzogen. Stress bezeichnet hier in der Regel den körperlichen Zustand unter Belastung (z. B. Selye, 1976). Gemeint ist damit ein Extremzustand des Organismus mit den Komponenten Anspannung, Widerstand gegenüber der Belastung und, bei länger anhaltender oder häufig wiederkehrender Belastung, körperliche Schädigung. In diesem Fall werden die Kräfte, die schädigend auf den Organismus einwirken, „Stressoren“ genannt (vgl. McGrath, 1982).

Ansätze, die eine genauere Analyse der Beziehungen zwischen Stress und emotionalen Reaktionen wie etwa Angst gestatten würden, lassen sich zwei verschiedenen Bereichen zuordnen (vgl. Cofer & Appley, 1964; Scheuch & Schröder, 1990):

den primär in der Psychobiologie verankerten Ansätzen zum „systemischen Stress“ (u. a. Levi, 1972; Selye, 1976) und den innerhalb der Psychologie entwickelten Vorstellungen zum „psychologischen Stress“ (Lazarus, 1966, 1991; Lazarus & Folkman, 1984b; McGrath, 1970). Während die Theorie von Selye nur wenig Raum für die Bestimmung des Einflusses psychologischer Variablen (etwa Erwartungen oder Bewertungen) auf die Stressreaktion lässt, berücksichtigt der Ansatz von Levi (u. a. Levi & Andersson, 1975) sowohl personspezifische Merkmale als auch unterschiedliche begleitende Umweltsituationen bei der Auslösung von Stress und stressbedingten emotionalen Reaktionen.

Unter den im engeren Sinne psychologischen Stresstheorien hat insbesondere der Ansatz von Lazarus große Beachtung gefunden. Seit der ersten Darstellung einer umfassenderen Theorie (Lazarus, 1966) hat Lazarus seine Konzeption mehrfach in wesentlichen Punkten revidiert (vgl. Lazarus & Launier, 1978). In seiner jüngsten Darstellung (u. a. Lazarus, 1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984b, 1987) wird Stress als ein relationales Konzept aufgefasst, also nicht als spezifische äußere Reizgegebenheit (situationsbezogene Definition von Stress, vgl. Laux, 1983) oder als typisches Muster von Reaktionen (reaktionsbezogene Definition), sondern als eine bestimmte Beziehung zwischen Umwelt und Person.

„Psychologischer Stress bezeichnet eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern“ (Lazarus & Folkman, 1986, S. 63).

Lazarus nennt diese spezifische Beziehung zwischen einem Individuum und seiner Umwelt „Transaktion“. Diese Definition macht deutlich, dass zwei zentrale Prozesse als Vermittler („Mediatoren“) innerhalb der stressrelevanten Person-Umweltbeziehung wie auch im Hinblick auf hieraus resultierende unmittelbare und längerfristige Konsequenzen fungieren sollen: kognitive Bewertung („appraisal“) und Stressbewältigung („coping“). Die Theorie von Lazarus wird in Kapitel 8 dargestellt.

Eine für die Analyse der Beziehung von Bewertungsprozessen zu emotionalen Reaktionen relevante Bestimmung von Stress wurde auch von Scherer (1985) vorgelegt. Danach stellt Stress einen Sonderfall emotionaler Reaktionsweisen dar. Im Unterschied zu „normalen“ Emotionen wie Freude, Ärger, Angst oder Furcht, bei denen es sich um zeitlich vergleichsweise kurz erstreckte, phylogenetisch herausgebildete, Anpassungsmechanismen des Organismus handelt, spricht Scherer von Stress, wenn „die Systemlage eines Organismus über einen längeren Zeitraum hinweg aus dem Gleichgewicht gebracht wird“ (Scherer, 1985, S. 197–198), so dass die emotionale Erregung auch nach längerer Zeit nicht wieder abklingt. Ein derart gestörter und damit stresserzeugender Emotionsverlauf könnte seine Ursache haben in einer fortdauernden, das Gleichgewicht störenden externen oder internen Stimulation, in mangelhaften Bewältigungspotenzialen im Hinblick auf die Konsequenzen eines Ereignisses oder in kognitiven Perseverationen über aktuelle oder künftige Bewältigungsanstrengungen. Dieser Ansatz gestattet möglicherweise eine genauere Bestimmung der in zunehmendem Maß ins Blickfeld der Forschung geratenden Beziehung zwischen Persönlichkeit, emotionalen Reaktionen und Gesund-

heitsstatus (siehe u. a. Contrada, Cather & O’Leary, 1999; Hampson & Friedman, 2008; Kohlmann, 1995; Krohne, 1990b; McEwen & Seeman, 2003).

1.1.3 Bereichsspezifische Angstneigungen („Ängstlichkeiten“)

Angstauslösende Situationen. Während sich die Begriffe Angst, Furcht und Stress im Wesentlichen auf *emotionale Zustände* beziehen, zielt die in jüngster Zeit verstärkt betriebene Unterscheidung von Ängsten nach den sie jeweils auslösenden Umweltgegebenheiten primär auf das *Persönlichkeitsmerkmal Ängstlichkeit*. Im Sinne *interaktionistischer Angstmodelle* (u. a. Endler, 1975, 1983; Endler & Magnusson, 1976; Mischel & Shoda, 1999) sollen sich Personen danach unterscheiden lassen, welche speziellen Situationen bzw. Umweltbereiche (z. B. Prüfungssituationen, Zahnarztbesuche, soziale Konflikte, Sportwettkämpfe) sie als stärker bedrohlich erleben und mit einer Angstreaktion beantworten.

Eine relativ grobe Unterscheidung ist die nach *selbstwert-* bzw. *ichbedrohenden* (z. B. Prüfungen) und *physisch bedrohlichen Situationen* (z. B. Operationen) und entsprechenden Angstneigungen (Bewertungsängstlichkeit vs. Angst vor physischer Verletzung; vgl. u. a. Glanzmann & Laux, 1978; Hodges, 1968; Kendall, 1978; Lamb, 1973; Schwenkmezger, 1985; Spielberger, 1972). In jüngster Zeit werden *Situationen der sozialen Interaktion* als ein weiterer wichtiger angstauslösender Bereich intensiv untersucht (Asendorpf, 1989; Buss, 1980, 1986; Leary, 1982; für eine Übersicht vgl. auch Schwarzer, 2000).

Bewertungsängstlichkeit. Die Tendenz, in Situationen, in denen die Möglichkeit des Versagens und des Selbstwertverlustes besteht, mit Angst zu reagieren, wird als Bewertungsängstlichkeit bezeichnet (Wine, 1982; Zeidner, 1998). Im Zentrum bedrohlicher Situationen steht hier die *Prüfung*, deren Erforschung eine breite, in den Anfang des 20. Jahrhunderts zurückreichende, Tradition besitzt (Spielberger, Anton & Bedell, 1976). Für diesen speziellen Aspekt werden deshalb häufig auch die Begriffe *Testangst*, *Prüfungsangst* oder *Leistungsangst* verwendet (→ Kapitel 2, Abschnitt 2.3.3). Wichtige theoretische Arbeiten wurden besonders von Irwin Sarason (1960, 1972, 1978), Mandler und Seymour Sarason (Mandler & Sarason, 1952; Sarason & Mandler, 1952) sowie Wine (1971, 1982) vorgelegt. Neuere Ansätze und Befunde werden bei Hagtvet (1992), Krohne und Laux (1982), Rost (1991), Sarason (1980), Schwarzer (2000), Schwarzer, van der Ploeg und Spielberger (1982, 1987, 1989), Schwenkmezger (1985), van der Ploeg, Schwarzer und Spielberger (1983, 1984, 1985) sowie Zeidner (1998) dokumentiert.

Soziale Ängstlichkeit. Die in sozialen Situationen ausgelöste Angst wird häufig als ein Spezialfall der Bewertungsangst angesehen. So definiert Schwarzer (2000, S. 118) soziale Angst als „die Besorgnis und Aufgeregtheit angesichts von sozialen Situationen, die als selbstwertbedrohlich erlebt werden“. Tatsächlich finden in vielen Situationen der sozialen Interaktion Bewertungen (mit der Möglichkeit des Versagens) statt. Ganz besonders ausgeprägt ist dies beim Halten einer Rede vor einer größeren Gruppe. Daneben darf aber nicht übersehen werden, dass schon sehr früh im Leben des Individuums eine spezielle soziale Angst, die *Fremdenangst*, beobachtet werden kann, bei der der Bewertungsaspekt nicht im Vordergrund steht (vgl. Izard, 1991). Diese zuerst im Alter von etwa acht bis neun Monaten als „Fremdeln“ auftretende Angst wird bei Abwesenheit der Mutter, in fremden Umgebungen und angesichts fremder (insbesondere männlicher) Personen ausgelöst (Sroufe, 1977). Diese Reaktion kann auch bei älteren Kindern noch auftreten

(Greenberg & Marvin, 1982) und sich u. U. im späteren Leben als *Schüchternheit* bzw. *soziale Gehemmtheit* (Asendorpf, 1989) verfestigen.

Tatsächlich ist soziale Ängstlichkeit kein einheitliches Phänomen. Vielmehr lassen sich nach Buss (1980) mindestens vier Formen unterscheiden: *Publikums-* bzw. *Sprechangst*, *Verlegenheit*, *Scham* und *Schüchternheit* (vgl. auch Izard, 1991; Schwarzer, 2000).

Publikums- bzw. *Sprechangst* stellt eine Sonderform der Bewertungsängstlichkeit dar (vgl. Brüstle, Hodapp & Laux, 1985; Kriebel, 1984; Lamb, 1973). Sie wird insbesondere beim Sprechen vor einer größeren Gruppe wenig vertrauter Personen (z. B. in einem Seminar) erlebt. *Verlegenheit* ist eine Reaktion auf ein eingetretenes Ereignis, in der die betreffende Person gewahr wird, dass sie in einer sozialen Situation einen Fehler begangen hat (z. B. zu einem bestimmten Anlass falsch gekleidet ist) und dieser von der Öffentlichkeit (zumindest nach Einschätzung der Person) auch bemerkt wird. *Scham* ist eng mit *Verlegenheit* verbunden und wird vielfach als deren gesteigerte, insbesondere mit der Verletzung moralischer Normen verbundene, Form verstanden (u. a. Izard, 1991; Schwarzer, 2000). Wer etwa von anderen der Lüge überführt wird, schämt sich. Viele Autoren trennen zwischen *Scham* und *Schuld*. Schamgefühle entstehen nach Lazarus (1991), wenn wir bemerken, dass wir einem Ideal nicht entsprechen können und eine andere Person, an deren Meinung uns viel liegt, diesen Fehler wahrnimmt und uns eventuell dafür kritisiert. *Scham* hat also immer etwas mit der Enttäuschung anderer Personen (wenn auch eventuell nur in der verinnerlichteten Form des Ich-Ideals) zu tun. Schuldgefühle erleben wir dagegen, wenn wir (und wenn auch nur in der Phantasie) moralische Normen verletzen. Bei Handlungen, die Schuldgefühle auslösen, muss weder ein Bezug zu den Standards anderer Personen bestehen noch müssen andere anwesend sein (vgl. auch Schwarzer, 2000). *Scham* soll zu einem Rückzug von bewertenden anderen Personen, *Schuld* dagegen zu Versuchen des Eingetehens und der Wiedergutmachung führen (Barrett, Zahn-Waxler & Cole, 1993).

Waren *Verlegenheit* und *Scham* emotionale Reaktionen auf *eingetretene* Umstände, so tritt *Schüchternheit* angesichts *erwarteter* Ereignisse ein, ist damit also eher eine spezielle Form der Furcht (vgl. Zimbardo, 1977). Sie entsteht, wenn eine Person in einer ihr wenig vertrauten sozialen Situation unsicher ist, ob es ihr gelingt, einen bestimmten, von ihr gewünschten Eindruck auf andere Menschen zu machen. (Zum Zusammenhang von sozialer Angst und Selbstdarstellung siehe auch Laux & Weber, 1991; Schlenker & Leary, 1982.) *Schüchternheit* ist immer mit Hemmung und sozialem Rückzug verbunden, weshalb Asendorpf (1989) sie auch in den größeren Kontext der *sozialen Gehemmtheit* einordnet. *Schüchternheit* bzw. *soziale Gehemmtheit* ist zeitlich relativ stabil, hat also Dispositionscharakter. Kagan (1994, 1997) sieht in dieser Disposition ein Temperamentsmerkmal, das seine Grundlage in individuellen Unterschieden in der biologischen Ausstattung von Individuen hat. Asendorpf (1989) schlägt demgegenüber eine Zweifaktorentheorie vor, nach der *Schüchternheit* sowohl auf einem Temperamentsmerkmal als auch auf häufig erlebter sozialer Ablehnung beruhen kann. (Zu den Bedingungen der Angst → Kapitel 9.)

Angst vor physischer Verletzung. Menschen unterscheiden sich hinsichtlich der Tendenz, in Situationen, in denen eine Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit durch andere Personen, Tiere, Naturereignisse oder materielle Gegebenheiten besteht, mit Angst zu reagieren. Auch die Angst vor Schmerzen lässt sich dieser Klasse zuordnen. Diese häufig sehr spezifischen Ängste (im Sinne der weiter vorn gegebenen Differenzierung müsste man hier eher von Furcht sprechen) sind auch die