

12.4 Ängstlichkeit

Zu keiner anderen Emotion gibt es in der Psychologie so viele Arbeiten wie zu Angst.

Der wahrscheinliche Grund liegt darin, dass sich die Psychologie um Erkenntnisse bemüht, die für die Linderung oder Heilung von Störungen des menschlichen Erlebens und Verhaltens nützlich sind. Übermäßige Ängste gehören zu den häufigsten und gleichzeitig unangenehmsten Störungen des Erlebens. Die Erklärung und Behandlung von Angststörungen ist deshalb von je her ein wichtiges Anliegen der Klinischen Psychologie.

In der modernen Persönlichkeitspsychologie ist die Konzeption von Ängstlichkeit als Eigenschaft und Angst als Zustand sehr eng mit den Theorien von Spielberger und Endler verbunden, die wir in Abschnitt 9.3 behandelt haben. Der vermutlich einflussreichste Beitrag von Spielberger (1983) bestand in der Entwicklung eines Fragebogens, des State-Trait Anxiety Inventory (STAI), das auch heute noch zu den weltweit am meisten verwendeten Angstinventaren gehört und auch in deutscher Sprache vorliegt (Laux, Glanzmann, Schaffner & Spielberger, 1981).

Neben der von Spielberger und Endler vorgeschlagenen Unterscheidung in Ängstlichkeit als Eigenschaft und Angst als Zustand hat sich die Unterscheidung in Bereiche der Ängstlichkeit als nützlich erwiesen (Becker, 1984). Obwohl Ängstlichkeit eine stark generalisierte Eigenschaft ist, reagieren Menschen unterschiedlich stark auf verschiedene Formen von Bedrohung. Ängstlichkeit ist also eine partiell bereichsspezifische Eigenschaft. Besonders oft wurde die Unterscheidung von drei Bereichen repliziert:

- 1) Angst vor Bewertung (Prüfungen)
- 2) Angst vor physischer Verletzung (Unfälle, medizinische Eingriffe)
- 3) Soziale Angst (vor einer großen Gruppe sprechen, Fremde ansprechen)

Zur Messung bereichsspezifischer Ängste eignet sich u.a. der Interaktions-Angstfragebogen von Becker (1994).

Das Interesse der Persönlichkeitspsychologie richtet sich vor allem auf die folgenden fünf Fragen. Zu jeder dieser Fragen gibt es umfangreiche theoretische Überlegungen und zahlreiche Untersuchungen.

Wie entstehen individuelle Unterschiede in der Ängstlichkeit?

Ängstlichkeitsunterschiede sind in beträchtlichem Maße angeboren. Sie sind zusätzlich das Produkt interindividuelle unterschiedlicher Lerngeschichten. Klassische Konditionierung, operante Konditionierung und Modellernen haben sich für die Genese individueller Ängstlichkeitsunterschiede als bedeutsam erwiesen.

Wie ist Ängstlichkeit als Eigenschaft in Gesamtsystemen der Persönlichkeit zu verorten?

In allen hierarchischen Eigenschaftsmodellen ist Ängstlichkeit eine Facette des Neurotizismus.

Welche Auswirkungen hat Ängstlichkeit auf das Leistungsverhalten?

Bei einfachen Aufgaben resultiert aus Ängstlichkeit ein Leistungsvorteil. Bei schwierigen Aufgaben sinkt die Leistung mit zunehmender Ängstlichkeit.

Wie beeinflusst Ängstlichkeit kognitive Prozesse?

Ängstlichkeit steuert die Aufmerksamkeit für bedrohliche Informationen: Hochängstliche tendieren dazu, ihre Aufmerksamkeit auf bedrohliche Reize zu richten.

Wie gehen Menschen mit ihrer eigenen Ängstlichkeit um; bewältigen sie ihre Ängste?

Auch die Art und Weise, wie Menschen mit ihrer eigenen Ängstlichkeit umgehen und Ängste bewältigen, hat sich als Teil des Eigenschaftssystems erwiesen (Krohne, 1996). Erstens unterscheiden sich Menschen darin, wie ängstlich sie ihre Umwelt überwachen, um Bedrohungen möglichst frühzeitig erkennen und sich dagegen schützen zu können. Diese Dimension nennt man Vigilanz. Personen mit hohen Werten auf dieser Dimension werden häufig auch als Sensitizer bezeichnet. Zweitens unterscheiden sich Menschen in ihrer Neigung, verspürte Angst zu leugnen oder zu unterdrücken. Diese Dimension nennt man kognitive Vermeidung. Personen mit hohen Werten auf dieser Dimension nennt man auch Represser.