

Ein kognitives Trainingsprogramm zur Steuerung von Empörung

Kerstin Bernhardt

Dissertation zur Erlangung der
naturwissenschaftlichen Doktorwürde
des Fachbereichs I der Universität Trier

Gutachter:

Prof. Dr. Leo Montada

PD Dr. habil. Barbara Reichle

November 2000

gewidmet
Brigitte Bernhardt, Günther Bernhardt und Andreas Gravinghoff

Danksagung

Die Danksagung ist sicherlich einer der am schwierigsten zu verfassenden Teile der Arbeit. Leicht ist es nicht, die über die gesamte Zeit erhaltene Unterstützung in Worte zu fassen und allen Personen gerecht zu werden, die oft geduldig und gutmütig die Auswirkungen dieser Zeit ertragen haben. Dennoch sei ein Versuch gewagt.

Mein besonderer Dank gilt Herrn Prof. Dr. Leo Montada, der die Rahmenbedingungen schuf, die diese Dissertation erst ermöglichten. Durch die finanzielle Unterstützung eines von ihm geleiteten DFG-Projektes sowie die Bereitstellung aller notwendigen Arbeitsmaterialien sorgte er dafür, daß ich stets die notwendigen Mittel zur Durchführung der Studien zur Verfügung hatte. Vor allem seine fachliche Unterstützung, seine Expertise und jahrelange Berufserfahrung haben diese Arbeit sehr bereichert. So beruht vor allem das der Arbeit zugrundeliegende Modell auf seinen Arbeiten. Gerade in diesem Zusammenhang möchte ich mich bedanken, daß er mir wertvolle Anregungen gab und dennoch auch für Ideen und Vorschläge meinerseits stets offen war. Er schuf eine Arbeitsatmosphäre, die Freiräume für eigene Ideen und Ansichten schaffte und breiten Raum für persönliche Entfaltung lies. Nicht zuletzt möchte ich ihm danken, daß er sowohl in erfolgreichen als auch in schwierigen Zeiten stets hilfsbereit zur Seite stand.

Weiterhin gilt mein Dank PD Dr. habil. Barbara Reichle, die mir als Expertin auf dem Gebiet der Emotionsforschung wichtige Anregungen gab. Sie hatte stets ein offenes Ohr für alle Sorgen und Nöte, die eine Dissertation mit sich bringt. Trotz eigener Arbeitsüberlastung nahm sie sich stets Zeit über Konzeptionen der Arbeit zu diskutieren und gab hilfreiche Tips für deren schriftliche Fassung. Besonders für die aufmunternden Worte in der schwierigen Endphase der Arbeit sei gedankt.

Bei Miriam möchte ich mich für die Hilfe bei der Erprobung der Trainingskonzepte bedanken. Nina gilt mein Dank für ihr Engagement und ihre Ideen, die sie zur Konzeption des Trainings einbrachte. Die Trainingsteilnehmer waren stets erfreut über die von ihr eigens erstellte Zeichnung bei den Hausaufgaben. Für ihre Kreativität und ihren Einsatz herzlichst Danke.

Ina Dußin, Jutta Müller und Markus Müller gilt besonderer Dank für die Unterstützung bei der Durchführung der Trainingssitzungen. Ihr Arbeitseinsatz und ihre Kollegialität ermöglichte es, daß auch in den streßreichsten Phasen der Untersuchung die Durchführung des Trainings stets reibungslos verlief. Durch diese Zusammenarbeit wurde mir gerade in dieser schwierigen Phase der Arbeit vieles leichter.

Hannah Swoboda möchte ich danken für die Hilfe bei der Kodierung der offenen Antworten. Besonders für ihre Ausdauer bei der monatelangen Einordnung der von den Teilnehmern ge-

nerierten Entschuldigungen. Sie zählt mit Sicherheit nach dieser Zeit zu den Experten zur Kategorisierung von guten und schlechten Rechtfertigungen.

Bei meinen Trierer Kolleginnen und Kollegen sowie Mitarbeitern der Abteilung PD Dr. habil. Elisabeth Kals, Dr. Ralf Becker, Dipl. Psych. Markus Müller, Dipl. Psych. Frithjof Niegot, Dipl. Psych. Uli Orth und Dipl. Psych. Yvonne Russell möchte ich mich für wichtige Unterstützung bedanken. Besonderer Dank gilt Dipl. Psych. Heidi Ittner, die neben wichtigen fachlichen Diskussionen über die Tücken der Faktorenanalyse durch ihre aufmunternde Art vieles leichter machte. Dr. Jürgen Maes möchte ich ebenfalls für aufmunternde Worte, viele interessante Diskussionen und hilfreiche Anregungen danken. Annette Weidler-Neu sei für ihre freundliche Unterstützung und Hilfsbereitschaft gedankt.

Den Teilnehmern des Trainings gilt mein spezieller Dank. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen. Für ihre Ausdauer beim Ausfüllen der zahlreichen Fragebögen und der gewissenhaften Bearbeitung der Hausaufgaben sei ihnen gedankt. Besonders die Tatsache, daß sie bereit waren, über persönliche Erfahrungen Auskunft zu geben und diese in das Training einzubringen, bereicherte die Trainingssitzungen.

Bei Dr. Franziska Fellenberg, Dipl. Psych. Heike Fröhling, Dr. Andrea Mohr und Dipl. Psych. Ute Wahner möchte ich mich für die Doktorandinnentreffen bedanken. Bei unseren allwöchentlichen Mensagängen entstanden so manche hilfreiche Anregungen. Auch für die emotionale und motivationale Unterstützung möchte ich mich bedanken.

Dr. Franziska Fellenberg und Dipl. Psych. Markus Winkeler trugen ebenfalls entscheidend zum Gelingen dieser Arbeit bei. Bei unseren abendlichen Treffen, die glücklicherweise nicht gänzlich von Arbeit geprägt waren, war stets Raum für ein gegenseitiges Ermutigen. In gemeinsamen Diskussionen entstand manche Idee, die diese Arbeit bereicherte. Vor allem dafür, daß beide nahezu die gesamte Arbeit Korrektur lasen und diese durch wichtige Rückmeldungen bereicherten und um einige orthographische Mängel erleichterten bedanke ich mich.

Bei Herrn PD Dr. habil. Dieter Ferring möchte ich mich für wichtige Diskussionen über die geeignete Auswertung der Daten bedanken. Auch Bernhard Baltes Götz gab diesbezügliche hilfreiche Anregungen.

Herr Prof. Dr. Manfred Schmitt ließ mich an seinen Erfahrungen in der Erstellung neuer Persönlichkeitsmaße teilhaben und gab wichtige Anregungen zur Validierung eines neu erstellten Dispositionsmaßes.

Bei Dipl. Inf. Andreas Grävinghoff möchte ich mich für seine Unterstützung in allen technischen Fragen bei der Durchführung der Stroop-Aufgabe bedanken. Besonders wenn ich zum x-ten mal über der Programmierung des Reaktionszeitexperimente verzweifelte oder der

Computer wie so oft mal wieder abstürzte, hat er den Überblick bewahrt und mir hilfreiche Anregungen gegeben.

Bei allen Freunden und Bekannten möchte ich mich für die Hilfe bei der Verteilung der Fragebögen der Vorstudie bedanken. Sie haben unter großer Mühe meine Arbeit unterstützt. Besonders bei meiner Mutter möchte ich mich bedanken, die in dieser Zeit ihr Talent für die Rekrutierung von Teilnehmern voll entfaltet. Jedes Forschungsinstitut könnte sich über eine Mitarbeiterin mit einer solch hohen Erfolgsquote glücklich schätzen.

Gerade in Zeiten des Zweifels und der Entmutigung tut es gut, gute Freunde und eine Familie zu haben die immer wieder Trost spenden.

Bei Diana Zörb, Andreas Pfeiffer, Tatjana Andres, Heike Hoffmann und Anita Mecher möchte ich mich für ihre freundschaftliche Unterstützung bedanken. Gerade sie waren es, die mich immer wieder liebevoll darauf hingewiesen haben, daß es auch noch andere wichtige Dinge neben der Dissertation gibt. Vor allem ihnen habe ich zu verdanken, daß ich immer wieder motiviert an die Arbeit gehen konnte. Für die jahrelange Treue und Freundschaft an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Bei meinen Eltern Brigitte Bernhardt und Günther Bernhardt möchte ich mich dafür bedanken, daß sie mir die Startbedingungen gegeben haben, die diese Dissertation erst ermöglicht haben. Neben der finanziellen Unterstützung die ich von ihnen über die gesamte Zeit erhielt, haben sie mir auch stets emotional zur Seite gestanden. Besonders dafür, daß sie mich bereits früh eigene Erfahrungen sammeln ließen und mich bei wichtigen Entscheidungen unterstützt, aber diese nicht abgenommen haben, möchte ich mich bedanken.

Herzlicher Dank gilt meinem Freund Andreas Gravinghoff für sein Verständnis, seine Wärme und seinen Humor. Er stand mir stets unterstützend zur Seite, obwohl er selbst durch seine eigene Dissertation sehr beansprucht war. Seine Geduld und sein Überblick erleichterten mir so manch schwierige Phase. Vor allem dafür, daß es uns gelungen ist, trotz Arbeitsüberlastung den Blick für das wesentliche zu bewahren und das Gefühl dafür nicht zu verlieren, daß es andere wichtigere Dinge gibt, möchte ich mich bedanken.

Zuletzt soll der Zwinkerfrosch nicht unerwähnt bleiben, der stets mit einem zwinkernden Auge auf mich schaute, mich die ganze Sache im richtigen Licht sehen ließ und mir dabei half, das ganz nicht zu ernst zu nehmen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Die Steuerung von Emotionen - wann ist sie indiziert?.....	5
2.1. Adaptive Funktionen aggressionsrelevanter Emotionen	5
2.2 Mögliche negative Konsequenzen aggressionsrelevanter Emotionen und abgeleitete Indikationsbereiche	7
2.3 Abwägung adaptiver Funktionen gegenüber den negativen Konsequenzen	10
3. Sichtung eines theoretischen Ansatzes zur Steuerung von Emotionen	13
3.1 Anforderungen an ein theoretisches Modell zur selbstbestimmten Steuerung von Emotionen	13
3.2 Beiträge aus der Emotionspsychologie hinsichtlich der gestellten Anforderungen	16
3.3 Der kognitive Ansatz nach Montada (1989a)	19
3.3.1 Klärung von Emotionsbegriffen	22
(Erste Anforderung).....	22
3.3.2 Ermittlung personenspezifischer und situativer Faktoren	23
(Zweite Anforderung).....	23
3.3.3 Ableitung spezifischer Interventionsmöglichkeiten	24
(Dritte Anforderung).....	24
3.3.4 Beiträge des Ansatzes von Montada (1989a) für die Steuerung von	26
Emotionen.....	26
3.3.5 Kritische Einwände.....	26
3.3.5.1 Widerfahrnis oder Steuerung	27
3.3.5.2 Grenzen eines kognitiven Ansatzes.....	29
3.4 Ausblick	31
4. Klärung von Emotionsbegriffen (Erste Anforderung).....	32
4.1 Abgrenzung der Emotion Empörung von anderen Emotionen.....	32
4.1.1 Gegenüber welchen Begriffen ist eine Abgrenzung von Empörung indiziert?.....	35
4.1.2 Ein Kategorisierungssystem zur Differenzierung aggressionsrelevanter	37
Emotionen.....	37
4.1.3 Ein Abgrenzungsversuch der Emotion Empörung gegenüber aggressions-	40
relevanten Emotionen	40
4.1.4 Differenzierung aggressionsrelevanter Emotionen	48
4.1.5 Definition von Empörung	49
4.2 Ein kognitives Modell der Emotion Empörung	50
4.2.1 Persönliche Betroffenheit	52
4.2.2 Normverletzung	52
4.2.3 Verantwortlichkeit	54
4.2.4 Rechtfertigungen	56
5. Ableitung personenspezifischer und situativer Faktoren von Empörung (Zweite Anforderung)	58
5.1 Personenspezifische Entstehungsbedingungen von Empörung	58
5.1.1 Disposition zum assertorischen Urteilen	59
5.1.2 Ungerechtigkeitssensibilität.....	60
5.1.3 Stroop-Aufgabe	62
5.2 Situative Faktoren - Selbstbeobachtung.....	63
5.3 Zusammenfassung.....	65
6. Spezifische Interventionen in bisherigen Trainingsprogrammen	66
(Dritte Anforderung).....	66
6.1 Die psychophysiologische Ebene: Systematische Desensibilisierung und Entspannungstraining.....	67

6.2 Die Verhaltensebene: Soziales Fertigkeitstraining	69
6.3 Die kognitive Ebene: Verfahren zur kognitiven Umstrukturierung	70
6.4 Kombinierte Verfahren	73
6.5 Vergleich der verschiedenen Methoden.....	74
6.6 Bewertung des Forschungsstandes	79
7. Ableitung spezifischer Interventionsschritte aus dem Modell von Montada (1989a)	82
7.1 Betroffenheit	82
7.2 Norm	83
7.3 Verantwortlichkeit	84
7.4 Rechtfertigung.....	85
8. Zielsetzung der eigenen Arbeit sowie Ausblick auf die nachfolgenden Studien.....	86
9. Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen: Validierung zweier neuer Konstrukte	89
9.1 Theoretische Grundlagen: Beschreibung der Konstrukte	89
9.2 Itemkonstruktion und Inhaltsvalidierung	90
9.3 Faktorielle, konvergente und diskriminante Validierung	90
9.3.1 Methode	90
9.3.2 Faktorielle Validierung.....	91
9.3.3 Konvergente und diskriminante Validierung	92
10. Experiment.....	94
10.1 Ziele des Experimentes	94
10.2 Methode des Experimentes	95
10.2.1 Meßinstrumente zur Erfassung der abhängigen Variablen und Dispositions- variablen	95
10.2.1.1 Fiktive Szenarien.....	97
10.2.1.2 Akzeptanz von Entschuldigungen.....	97
10.2.1.3 Stroop-Aufgabe	98
10.2.1.4 Eigene Situationen (Follow-up)	100
10.2.1.5 Tendenz zum assertorischen Urteilen und Tendenz um revisionsbereiten Urteilen.....	100
10.2.1.6 Ungerechtigkeitssensibilität	101
10.2.2 Prozedur.....	102
10.2.3 Experimentelle Bedingungen	103
10.2.4 Stichprobe	105
10.2.5 Voranalysen	108
10.2.5.1 Evaluation der Trainingsmethode	108
10.2.5.2 Aggregation der abhängigen Variablen zu Skalen.....	109
10.2.6 Hypothesen	115
10.2.6.1 Hypothesen zum Nachttest.....	115
10.2.6.2 Hypothesen zur Follow-up-Untersuchung	117
10.3 Ergebnisse	118
10.3.1 Ergebnisse des Nachttests.....	118
10.3.1.1 Fiktive Szenarien.....	118
10.3.1.2 Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen.....	121
10.3.1.3 Ergebnisse der Stroop-Aufgabe	122
10.3.2 Ergebnisse der Follow-up-Erhebung	123
10.4 Diskussion der Ergebnisse	125
10.4.1 Fiktive Szenarien	125
10.4.2 Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen	127
10.4.3 Stroop-Aufgabe	128
10.4.4 Follow-up-Untersuchung.....	129

10.4.5 Dispositionsvariablen	129
10.5 Implikationen für das Training	130
11. Trainingsprogramm.....	132
11.1 Ziele des Trainingsprogrammes.....	133
11.2 Methode des Trainingsprogrammes.....	133
11.2.1 Trainingsteilnehmer.....	133
11.2.2 Meßinstrumente und Variablen der Trainingsstudie	136
11.2.2.1 Personenspezifische Empörung.....	136
11.2.2.2 Generelle Empörungsneigung in sozialen Situationen.....	138
11.2.2.3 Situationspezifische Empörungsneigung in einer provokativen Situation	139
11.2.2.4 Allgemeine Empörungsneigung.....	140
11.2.3 Prozedur.....	141
11.2.4 Trainingsbedingungen	144
11.2.4.1 Kognitive Trainingsbedingung.....	146
11.2.4.2 Entspannungstraining	149
11.3 Voranalysen der Daten des Trainingsprogrammes	151
11.3.1 Charakteristika der Teilnehmer sowie Vorbedingungen für eine reliable	151
Datenauswertung	151
11.3.1.1 Vorkenntnisse der Teilnehmer und Gesundheitszustand	152
11.3.1.2 Anmeldegrund.....	152
11.3.1.3 Fragen zur Motivation und mögliche Verständnisschwierigkeiten.....	153
11.3.1.4 Trainingsgruppen: Bewertung der TrainerInnen und des Trainings	156
11.3.1.5 Wartegruppe: Anwendung eigener Methoden	159
11.3.1.6 Zusammenfassende Bewertung.....	160
11.3.2 Voranalysen der abhängigen Variablen und Dispositionsmaße	161
11.3.2.1 Kriterien für die Aggregation der verwendeten Maße zu Skalen.....	162
11.3.2.2 Aggregation der abhängigen Variablen zu Skalen	163
11.3.2.3 Aggregation der Dispositionsmaße zu Skalen	168
11.3.2.4 Aggregation der Maße zur provokativen Situation zu Skalen	171
11.3.2.5 Vor dem Training bestehende Unterschiede zwischen den Gruppen	174
11.4 Hypothesen	174
11.4.1 Hypothesen für den Nachtest.....	174
11.4.2 Hypothesen für die Follow-up-Erhebung	178
11.5 Ergebnisse zum Nachtestzeitpunkt	181
11.5.1 Multi- und univariate Analysen für die abhängigen Variablen des Nachtests	183
11.5.2 Überprüfung möglicher Kovariaten für die abhängigen Maße	186
11.5.3 Dispositionsmaße.....	187
11.5.4 Regressionsanalysen.....	190
11.5.5 Auswertung der offenen Antwortkategorien	197
11.5.5.1 Eigene Situation 1 und 2: Reaktionen, Gedanken und generierte	198
Entschuldigungen.....	198
11.5.5.2 Fiktive Szenarien: Generierte Entschuldigungen.....	200
11.5.6 Hausaufgaben	202
11.5.7 Die provokative Situation	203
11.5.8 Die Stroop-Aufgabe.....	205
11.6 Ergebnisse zur Follow-up-Erhebung	206
11.6.1 Multi- und univariate Analyse für die abhängigen Variablen	206
der Follow-up-Erhebung.....	206
11.6.2 Überprüfung möglicher Kovariaten für die abhängigen Maße - Follow-up	210
11.6.3 Dispositionsmaße - Follow-up.....	211
11.6.4 Auswertung der offenen Antwortkategorien - Follow-up	213

11.6.4.1 Eigene Situation 1 und 2: Reaktionen, Gedanken und generierte Entschuldigungen - Follow-up	214
11.6.4.2 Fiktiven Szenarien: Generierte Entschuldigungen - Follow-up	215
11.6.5 Verlauf der Trainingseffekte über die Zeit	216
12. Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	219
12.1 Überblick über die theoretischen Grundlagen	219
12.2 Ergebnisse der Vorstudien	220
12.3 Waren die Vorbedingungen für das Training erfüllt?	222
12.4 Diskussion der Ergebnisse des Nachttestes	225
12.5 Diskussion der Ergebnisse der Follow-up-Untersuchung.....	231
12.6 Einschränkungen der Untersuchung	232
12.7 Empfehlung für weitere Studien	234
12.8 Kognitives vs. Entspannungstraining.....	235
12.9 Anwendbarkeit in der Praxis.....	237
12.10 Tips für die Praxis.....	239
Literaturverzeichnis	241
Anhang.....	255

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Abgrenzung aggressionsrelevanter Emotionen anhand differenzierender Variablen	47
Tabelle 2: Demographische Variablen der Gesamtgruppe sowie getrennt nach den experimentellen Bedingungen des Experimentes	106
Tabelle 3: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen des Experimentes.....	113
Tabelle 4: Korrelationen zwischen den abhängigen Variablen und Dispositionsmaßen des Experimentes	114
Tabelle 5: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen der offenen und geschlossenen Fragen der fiktiven Szenarien zum Nachtest des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen im Vergleich	119
Tabelle 6: Ergebnisse der univariaten Varianzanalyse für die Skalen des Fragebogens zur Akzeptanz von Entschuldigungen des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen	121
Tabelle 7: Reaktionszeiten auf neutrale vs. empörungsbezogene Worte sowie Interferenzeffekte in der Stroop-Aufgabe des Experimentes im Vergleich der drei Gruppen	123
Tabelle 8: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen der offenen und geschlossenen Fragen der Follow-up Erhebung des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen.....	124
Tabelle 9: Demographische Variablen der Gesamtgruppe sowie getrennt für die einzelnen Trainingsbedingungen	135
Tabelle 10: Übersicht über die Inhalte der Sitzungen sowie die Hausaufgaben des kognitiven Trainings	146
Tabelle 11: Übersicht über die Inhalte der Sitzungen sowie die Hausaufgaben des Entspannungstrainings	150
Tabelle 12: Ergebnisse der Befragung zu Motivation und Verständnis über die einzelnen Datenerhebungszeitpunkte der Trainingsstudie (Pre- Post, Follow-up) getrennt nach experimenteller Bedingung	154
Tabelle 13: Deskriptive Statistiken der Beurteilung der Trainer und des Trainings zum Nachtest und Follow-up-Meßzeitpunkt getrennt für die kognitive und die Entspannungsgruppe.....	157
Tabelle 14: Deskriptive Statistiken und Kennwerte der Faktorenanalyse über die Items des Reaktionsfragebogens des Trainingsprogrammes	165
Tabelle 15: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen der abhängigen Variablen des Trainingsprogrammes zu allen drei Meßzeitpunkten (Pre-, Post, Follow-up).....	167
Tabelle 16: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen der Dispositionsmaße des Trainingsprogrammes zu allen drei Meßzeitpunkten (Pre, Post, Follow-up).....	170
Tabelle 17: Deskriptive Statistiken und Kennwerte der Faktorenanalyse über die Fremdbeurteilung in der provokativen Situation der Trainingsstudie	172
Tabelle 18: Deskriptive Statistiken und Kennwerte der Faktorenanalyse über die Items der Selbstbeurteilung in der provokativen Situation der Trainingsstudie.....	173
Tabelle 19: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen der provokativen Situation der Trainingsstudie	173
Tabelle 20: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post) über die abhängigen Variablen für die drei experimentellen Bedingungen	184

Tabelle 21: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post) der Dispositionsmaße für die drei experimentellen Bedingungen.....	188
Tabelle 22: Korrelationen zwischen den Veränderungswerte (Pre/Post) in den abhängigen Variablen und den Veränderungswerten der Dispositionsmaßen (Pre/Post).....	191
Tabelle 23: Ergebnisse der Regressionsanalysen zur Vorhersage der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und der "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" aus den "Gruppen-Kontrast-Variablen".....	192
Tabelle 24: Ergebnisse der Regressionsanalysen zur Vorhersage der "destruktiven Reaktionen", "Perspektivenübernahme" und "Eigene Empörungssituation 1" aus den Dispositionen "Tendenz zum assertorischen Urteilen", Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit" und den "Gruppen-Kontrast-Variablen"	193
Tabelle 25: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post) der Anzahl und Intensität der berichteten Empörungssituationen bei den Hausaufgaben für die kognitive und die Entspannungsgruppe	202
Tabelle 26: Die Ergebnisse der Selbst- und Fremdberichte der provokativen Situation des Trainings im Vergleich der drei Gruppen	203
Tabelle 27: Reaktionszeiten auf neutrale und empörungsbezogene Worte für die Stroop-Aufgabe zum Vor- und Nachtest des Trainingsprogrammes sowie die Interferenzeffekte (Post- Pre) getrennt für die drei experimentellen Bedingungen	206
Tabelle 28: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post/ Follow-up) über die abhängigen Variablen für die drei experimentellen Bedingungen	208
Tabelle 29: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre / Post / Follow-up) der Dispositionsmaße für die drei experimentellen Bedingungen	211
Tabelle 30: Kennwerte der Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen	256
Tabelle 31: Kennwerte der Ungerechtigkeitssensibilität	258
Tabelle 32: Deskriptive Statistiken sowie Kennwerte der Faktorenanalyse über die Items der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" des Trainingsprogrammes	259

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mittelwert der Empörung über die fiktiven Szenarien zum Nachttest des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen im Vergleich	119
Abbildung 2: Anmeldegrund zum Training (Arbeitsplatz, Privatleben, Alltag) im Vergleich der drei Gruppen	152
Abbildung 3: Bewertung der Effektivität des Trainings für den Umgang mit Empörung im Privatleben, Arbeitsleben und Alltag im Vergleich der drei Gruppen	152
Abbildung 4: Veränderungswerte Pre/Post in den destruktiven Reaktionen im Vergleich der drei Gruppen	185
Abbildung 5: Veränderungswerte Pre/Post in der Empörung über die eigene Situation 1 im Vergleich der drei Gruppen	185
Abbildung 6: Veränderungswerte Pre/Post in der Perspektivenübernahme im Vergleich der drei Gruppen	185
Abbildung 7: Veränderungswerte Pre/Post in der Empörung über fiktive Szenarien im Vergleich der drei Gruppen	185
Abbildung 8: Veränderungswerte Pre/Post in der Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen im Vergleich der drei Gruppen	189
Abbildung 9: Veränderungswerte Pre/Post in der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit im Vergleich der drei Gruppen	189
Abbildung 10: Regressionsmodell zur Vorhersage der "destruktiven Reaktionen"	194
Abbildung 11: Regressionsmodell zur Vorhersage der "Perspektivenübernahme"	195
Abbildung 12: Regressionsmodell zur Vorhersage der "Empörung über die eigene Empörungssituation 1"	197
Abbildung 13: Anteil der Personen, die mehr, gleich oder weniger alternative Gedanken vom Vor- zum Nachttest generierten - Vergleich der drei Gruppen eigene Empörungssituation 1	199
Abbildung 14: Anteil der Personen, die mehr, gleich oder weniger alternative Gedanken vom Vor- zum Nachttest generierten - Vergleich der drei Gruppen eigene Empörungssituation 2	199
Abbildung 15: Veränderungswerte Pre/Post der Anzahl generierter Entschuldigungen für die fiktiven Szenarien des Trainingsprogrammes im Vergleich der drei Gruppen	201
Abbildung 16: Vergleich der z-transformierten Werte der Selbstbeurteilung der Erregung in der provokativen Situation und der Fremdbeobachtung der negativen Reaktionen.	204
Abbildung 17: Veränderungswerte Pre/Post/ Follow-up in den destruktiven Reaktionen im Vergleich der drei Gruppen	209
Abbildung 18: Veränderungswerte Pre/Post/ Follow-up in der Empörung über die eigene Situation 1 im Vergleich der drei Gruppen	209
Abbildung 19: Veränderungswerte Pre/ Follow-up in der Perspektivenübernahme im Vergleich der drei Gruppen	210
Abbildung 20: Veränderungswerte Pre/ Follow-up in den kommunikativen Reaktionen im Vergleich der drei Gruppen	210
Abbildung 21: Veränderungswerte Pre/Post/ Follow-up in der Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen im Vergleich der drei Gruppen	212
Abbildung 22: Veränderungswerte Pre/Post/ Follow-up in der Tendenz zum assertorischen Urteilen im Vergleich der drei Gruppen	212
Abbildung 23: Anteil der Personen, die mehr, gleich oder weniger alternative Gedanken vom Vor- zur Follow-up-Erhebung generierten - Vergleich der drei Gruppen eigene Empörungssituation 1	214

Abbildung 24: Veränderungswerte Pre/Post / Follow-up in der Anzahl der Verantwortlichkeitsleugnungen für die fiktiven Szenarien des Trainingsprogrammes im Vergleich der drei Gruppen	216
Abbildung 25: Veränderungswerte Pre/Post / Follow-up in der Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen für die fiktiven Szenarien des Trainingsprogrammes im Vergleich der drei Gruppen	216
Abbildung 26: Durchschnittliche Anzahl an Empörungssituationen über die Zeit (1., 3. und 5. Hausaufgabe) für die kognitive Gruppe	218
Abbildung 27: Durchschnittliche Anzahl an Empörungssituationen über die Zeit (1., 3. und 5. Hausaufgabe) für die Entspannungsgruppe	218

1. Einleitung

Wenn man an Empörung denkt, so ist dies meist mit Gedanken an bestehende Mißstände, Benachteiligungen und Ungerechtigkeiten verbunden. Empörung kann dabei sowohl dazu anregen, sich gegen Ungerechtigkeiten, die anderen widerfahren, zur Wehr zu setzen als auch eigene widerfahrene Ungerechtigkeiten und Benachteiligungen zu beseitigen. Daher ist Empörung keineswegs eigennützig, da nicht eigene Vorteile im Mittelpunkt stehen, sondern die Verletzung allgemeingültiger Normen beanstandet wird. Somit ist diese Emotion durchaus als funktional anzusehen. Allerdings ist Empörung nicht immer positiv zu bewerten, sondern kann auch negative Folgen nach sich ziehen. Dies ist vor allem dann festzustellen, wenn eine Person aus ihrer subjektiven Sicht heraus eine Ungerechtigkeit wahrnimmt, die von anderen Personen nicht gesehen wird. Wirft die Person nun einer anderen Person unmoralisches Verhalten vor, welches in deren Augen eine ungerechtfertigte Beschuldigung darstellt, kann es dazu kommen, daß diese gekränkt ist und die Beziehung gefährdet wird. Eine solche einseitige Einschätzung ist sicherlich menschlich und wahrscheinlich sogar den meisten von uns schon einmal passiert. Dies stellt an sich noch keine problematische Situation dar, da Mißverständnisse bei einmaligen Vorkommnissen meist aus dem Weg geräumt werden können. Neigt eine Person allerdings dazu, in zahlreichen Situationen eine Ungerechtigkeit wahrzunehmen, obwohl dies für andere gar nicht nachvollziehbar ist, kann dies nachhaltige negative Konsequenzen nach sich ziehen.

So kann es sich als problematisch herausstellen, wenn eine solche Person dazu neigt, anderen ständig Fehlverhalten vorzuwerfen und ihre Prinzipien rigoros durchzusetzen. Eine solche rigide Verhaltensweise kann zur Beeinträchtigung von Beziehungen im Arbeitsleben und vor allem auch im Privatleben führen. Zudem können möglicherweise im Beruf geforderte Arbeiten nicht mehr so gut ausgeführt werden, da sich die Person gedanklich mit erlebten Ungerechtigkeiten beschäftigt und den Kopf nicht frei hat für anfallende Arbeiten. So konnten Dörfel und Schmitt (1997) zeigen, daß eine hohe Ungerechtigkeitssensibilität bei bestehenden Ungerechtigkeiten am Arbeitsplatz dazu führte, daß Personen sich häufiger krank fühlten. Zudem sank durch wahrgenommene Ungerechtigkeiten die Arbeitszufriedenheit. Darüber hinaus entsteht durch Empörung das Bedürfnis Gerechtigkeit wiederherzustellen. Empört sich eine Person häufig, so muß dies in zahlreichen Situationen geleistet werden. Dies kostet viel Energie und ist oft aufgrund situativer Beschränkungen gar nicht möglich. Staut sich ein solches Ungerechtigkeitserleben an und kann nicht beseitigt werden, so kann sich dies auf das psychische und physische Wohlbefinden auswirken (vgl. Schmitt & Dörfel, 1997). Daher wird deutlich, daß gerade wenn Ungerechtigkeiten zu stark oder zu oft wahrgenommen wer-

den, dies dysfunktional sein kann. Ähnliche negative Konsequenzen konnten für Ärger - eine Emotion, die zahlreiche konzeptuelle Überlappungen mit Empörung aufweist - gefunden werden (vgl. Schwenkmezger, Steffgen & Dusi, 1999). So wurden im Bereich der Emotion Ärger zahlreiche Trainingsprogramme entwickelt, um Personen, die unter häufigem Ärger leiden, dabei zu unterstützen, ihre Emotionen zu kontrollieren. Meist wurden hier Entspannungsverfahren und kognitive Trainingsprogramme durchgeführt. An den in diesem Bereich eingesetzten Entspannungstrainings ist zu kritisieren, daß hier oft Trainingskonzepte aus anderen Bereichen wie zur "Angst-" oder "Stressbewältigung" entliehen wurden. Dies hatte zur Folge, daß die verwendeten Entspannungsverfahren nicht emotionsspezifisch implementiert wurden, sondern lediglich emotionsunspezifische Anspannung durch Entspannung ersetzt wurde. Meist wurde Ärger lediglich unterdrückt und keine bewußte Entscheidung getroffen, ob die empfundene Emotion in der gegebenen Situation funktional ist oder nicht. Kognitive Trainingsprogramme aus diesem Bereich basierten zwar auf einem kognitiven Modell der Emotion Ärger, welches den Probanden allerdings oft nicht systematisch vermittelt wurde. Zudem wurde Ärger in solchen Interventionsverfahren oft nicht detailliert genug von verwandten Emotionen abgegrenzt. Als Folge wurden auch kognitive Trainingsprogramme nicht hinreichend auf die Emotion Ärger zugeschnitten.

Hier setzt die eigene Arbeit an. Es soll versucht werden, auf Basis eines spezifischen Emotionsmodells ein Trainingsprogramm zu konzipieren, welches es Personen, die unter häufigem Ungerechtigkeiterleben und dessen negativen Folgen leiden, ermöglicht, ihre Emotionen zu steuern. Die Zielsetzung der eigenen Arbeit besteht darin, Personen auf Grund eines theoretischen Modells Wissen und Kompetenzen zu vermitteln, um sich eigenständig für oder gegen ihre Emotionen zu entscheiden. Primärer Fokus der eigenen Arbeit ist, ein neues kognitives Trainingsprogramm auf seine Effektivität im Vergleich zu einem etablierten Entspannungsverfahren zu testen.

Für die Konzeption eines Trainingsprogrammes zur Steuerung von Emotionen ist es zunächst wichtig zu bedenken, unter welchen Bedingungen eine Steuerung indiziert ist und unter welchen nicht. So werden in Kapitel 2 positive Funktionen von Emotionen beschrieben sowie negative Konsequenzen von zu stark empfundenen bzw. geäußerten Emotionen dargestellt. Es wird aufgezeigt, daß ein Training die adaptiven Funktionen einer Emotion nicht beeinträchtigen sollte und gleichzeitig helfen sollte, die negativen Konsequenzen zu beseitigen. Weiterhin sollte eine Person die Möglichkeit haben, selbst zu entscheiden, wann eine Steuerung von Emotionen indiziert ist. Es sollte somit eine selbstbestimmte Steuerung erfolgen. In Kapitel 3 werden theoretische Ansätze der Emotionspsychologie auf ihre Brauchbarkeit zur selbstbe-

stimmten Steuerung von Emotionen betrachtet. Für eine selbstbestimmte Steuerung ist es notwendig, daß Emotionen klar definiert sind, Auslöser von Empörung rechtzeitig erkannt werden und spezifische Interventionsmethoden vorliegen, die eine Person eigenständig umsetzen kann. Hier scheinen kognitionspsychologische Ansätze hilfreich zu sein. Nachdem ein geeigneter kognitiver Ansatz nach Montada (1989a) ausgewählt wurde, soll dieser detailliert dargestellt werden.

Als erste Voraussetzung für eine Intervention sollte eine genaue Definition der zu verändernden Emotion vorliegen. Dazu ist es zunächst notwendig, die zu steuernde Emotion - in diesem Falle Empörung - hinreichend von verwandten Emotionen abzugrenzen. Im Anschluß ist es dann möglich, die für Empörung spezifischen kognitiven Konstituenten abzuleiten. In Kapitel 4 wird Empörung von verwandten Emotionen abgegrenzt und die kognitiven Komponenten dieser Emotion detailliert beschrieben.

Weiterhin sollten als zweite wichtige Voraussetzung anhand eines theoretischen Modells Auslöser von Empörung ableitbar sein, die rechtzeitig erkannt werden können. Daher sollen in Kapitel 5 anhand des kognitiven Modells von Empörung relevante personenspezifische sowie situative Bedingungen, unter denen Empörung wahrscheinlicher wird, abgeleitet werden.

Als letzte Voraussetzung sollte das einem Trainingsprogramm zugrundeliegende Modell eine emotionsspezifische Implementierung ermöglichen und gewährleisten, daß die vermittelten Steuerungsmöglichkeiten von einer Person eigenständig umgesetzt werden können. In diesem Zusammenhang werden in Kapitel 6 bisherige Trainingsprogramme dargestellt und diese im Hinblick auf ihre Effektivität zur Steuerung von Emotionen miteinander verglichen. Zudem wird der gegenwärtige Forschungsstand zusammengetragen und die Trainingsprogramme werden im Hinblick auf die Möglichkeit einer emotionsspezifischen Intervention kritisch beleuchtet. In Kapitel 7 werden anhand des Modells von Montada (1989a) Möglichkeiten zur emotionsspezifischen Implementierung dargestellt. Zum Abschluß des theoretischen Teils wird die Zielsetzung der eigenen Arbeit in Kapitel 8 beschrieben.

Im empirischen Teil werden zunächst zwei Vorstudien berichtet. In Kapitel 9 wird erstens eine Studie zur Validierung eines emotionalen Dispositionsmaßes vorgestellt. Zweitens wird in Kapitel 10 ein Vortest, der in Form eines Experimentes realisiert wurde, dargestellt. Dieser diente dazu, die im Training zu verwendenden Maße zur Effektivitätsprüfung sowie die neue Trainingsmethode vorzutesten. Aufgrund dieser Vorstudien werden Implikationen für das Training abgeleitet. In Kapitel 11 wird das Trainingsprogramm beschrieben. Zunächst werden die Teilnehmer des Trainings, die verwendete Prozedur sowie die Trainingsbedingungen dar-

gestellt. Anschließend werden die Ergebnisse einer Voranalyse berichtet. Es wurde überprüft, ob die Trainingsteilnehmer zu den Untersuchungszeitpunkten hinreichend motiviert waren und das Training in beiden Trainingsgruppen erfolgreich implementiert wurde. Anschließend wurden die Items der theoretisch postulierten Konstrukte zu Skalen aggregiert. Diese bilden dann die Basis für die nachfolgende Auswertung. Im Anschluß werden die Ergebnisse des Nachtests und der Follow-up-Untersuchung präsentiert.

Diese werden in Kapitel 12 im Diskussionsteil auf ihren Beitrag zur bisherigen Forschung kritisch diskutiert. Der eigene Ansatz soll dabei sowohl zur Erweiterung grundlagenspezifischen Wissens dienen als auch neue Anregungen für eine Umsetzung in der Praxis liefern.

2. Die Steuerung von Emotionen - wann ist sie indiziert?

In der vorliegenden Arbeit wird ein Trainingsprogramm zur Steuerung von Emotionen erprobt. Daher soll zu Beginn zunächst einmal beleuchtet werden, unter welchen Bedingungen eine Steuerung von Emotionen indiziert ist und unter welchen nicht. Dazu werden zunächst die *adaptiven* Funktionen von Emotionen beschrieben. Im Anschluß werden die *negativen Konsequenzen* von zu stark empfundenen bzw. geäußerten aggressionsbezogenen Emotionen dargestellt und die Notwendigkeit von Interventionen abgeleitet. Zum Abschluß sollen dann adaptiven Funktionen sowie negativen Konsequenzen aggressionsrelevanter Emotionen gegeneinander abgewägt und abgeleitet werden, unter welchen Bedingungen eine Steuerung von Emotionen indiziert ist.

2.1. Adaptive Funktionen aggressionsrelevanter Emotionen

Im Hinblick auf ein Trainingsprogramm zur Steuerung von Emotionen stellt sich die Frage, ob es in jeder Situation angebracht ist, Emotionen zu steuern und unter willentliche Kontrolle zu bringen. Haben Emotionen nicht auch adaptive Funktionen, die durch eine bewußte Steuerung verloren gehen könnten? Viele Autoren weisen auf die adaptiven Funktionen von Emotionen hin. Dabei sind vor allem die folgenden positiven Konsequenzen relevant:

Als *erstes* ist hier der Beitrag von Emotionen zur *Selbsterkenntnis* zu nennen. In zahlreichen Emotionsdefinitionen wird davon ausgegangen, daß die wahrgenommene persönliche Relevanz eines Ereignisses eine notwendige Bedingung zur Entstehung einer Emotion darstellt (vgl. Lazarus & Folkman, 1984). Eine Emotion signalisiert einer Person folglich, daß ein Ereignis als relevant beurteilt wurde und kann aufgrund dessen zur Selbsterkenntnis beitragen (vgl. Montada, 1992, S. 309). Novaco (1985, p.203) beschreibt dies für die Emotion Ärger folgendermaßen: "The experience of anger, in fact, can provide us with important information about the psychological significance of an event, situation or context".

Als *weitere* wichtige Funktion regt eine Emotion spezifische *Handlungsimpulse* an (vgl. Frijda, 1987), die zu ausgleichenden Handlungen anregen können (vgl. Leventhal & Scherer, 1987; p.7). So gehen auch Vertreter der funktionszentrierten Emotionsforschung wie beispielsweise Izard (1991) davon aus, daß Emotionen neue Handlungstendenzen eröffnen und eine größere Verhaltensvariabilität ermöglichen, um mit der Umwelt fertig zu werden. Novaco (1985, p.203) beschreibt die ärgerspezifische Handlungstendenz folgendermaßen: "... anger can be a force that energizes a social movement to redress societal inequities".¹ Auch

¹ Diese Handlungstendenz ist aufgrund eigener theoretischer Annahmen (vgl. Kap. 4) für Empörung kennzeichnend und nicht für Ärger.

Verrez und Sobez (1980, S. 48) betonen die verhaltensintensivierende Funktion von Ärger. In Kapitel 4 werden die spezifischen Handlungstendenzen für weitere aggressionsrelevante Emotionen detailliert dargestellt, die hier nur kurz erwähnt werden sollen. So kann Ärger dazu motivieren, eigene Ansprüche durchzusetzen oder zielbezogene Beeinträchtigungen zu beseitigen. Wut kann ebenfalls zur Beseitigung von Beeinträchtigungen anspornen. Empörung sowie Zorn helfen dabei, sich gegen Ungerechtigkeiten zur Wehr zu setzen. Mit Feindseligkeit einhergehende Schädigungsphantasien können trotz fehlender Einflußnahme eine Möglichkeit schaffen, sich wenigstens in Gedanken am Anderen zu rächen und somit eine Situation, der man nicht aus dem Wege gehen kann, länger zu ertragen.

Eine *dritte* positive Funktion besteht nach Leventhal und Scherer (1987) darin, daß Emotionen *die reflexartige Verbindung* von Reiz und Reaktion *aufheben können* und verweist somit auf ihre evolutionsbiologische Bedeutsamkeit. "Emotional processes decouple automatic, reflex responses from their eliciting stimuli and provide the opportunity for more adaptive reactions" (p. 7). Das Vorhandensein einer Emotion ermöglicht es einem Individuum, sich Zeit zu nehmen, über eine Situation nachzudenken, bevor es reagiert, wodurch die Verhaltensflexibilität erhöht wird. So ist es prinzipiell möglich, bei aggressionsrelevanten Emotionen zu überdenken, ob eine aggressive Handlung erfolgen soll oder nicht.

Zudem weisen Verrez und Sobez (1980) auf *weitere* positive Funktionen speziell von Ärger hin. So ist beispielsweise eine *Selbstaufwertungsfunktion* sowie eine *kommunikative* Funktion zur Signalisierung von Grenzverletzungen zu nennen (vgl. Novaco, 1976). Ärger kann nach Novaco (1976) auch eine Art von Kontrolle oder *Macht* in einer Situation signalisieren sowie zur *Verteidigung* der eigenen Person dienen.

Die genannten adaptiven Funktionen einer Emotion sollten nicht außer Acht bleiben, wenn man aggressionsrelevante Emotionen als problematisch bezeichnet. Daher sollte man bei einer Intervention besonders darauf achten, daß die spontane Signalfunktion einer Emotion, die mit ihr verbundenen konstruktiven Handlungsimpulse sowie eine Flexibilität zwischen Reiz und Reaktion nicht beeinträchtigt werden. Verrez und Sobez (1980, S. 45) weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, daß darauf zu achten sei, daß eine Einschränkung der gefühlsmäßigen Erlebnisfähigkeit einer Person vermieden werden sollte. Neben diesen adaptiven Funktionen können die beschriebenen Emotionen auch oft *negative* Konsequenzen nach sich ziehen, wodurch sich spezifische Indikationsbereiche ergeben.

2.2 Mögliche negative Konsequenzen aggressionsrelevanter Emotionen und abgeleitete Indikationsbereiche

Im nachfolgenden sollen einzelne Befunde zu den Indikationsbereichen bei aggressionsrelevanten Emotionen dargestellt werden. Die berichteten Studien wurden im Bereich der Emotionen Ärger und Feindseligkeit durchgeführt. Für die Emotion Empörung liegen einzelne Befunde vor (vgl. Reichle & Montada, 1999; Schmitt & Dörfel, 1997). Daher werden darüber hinaus Konsequenzen für die Emotion Empörung anhand der Studien zu Ärger und Feindseligkeit abgeleitet

Schwenkmezger et al. (1999) unterscheiden vier inhaltlich verschiedene Indikationsbereiche bei Ärger. So kann Ärger erstens zur Aggression und Schädigung anderer führen (*soziale Indikation*) und zweitens als Risikofaktor für psychosomatische Erkrankungen sowie als Auslöser gesundheitlicher Schäden betrachtet werden (*gesundheitsbezogene Indikation*). *Ärgerreaktionen* können sich drittens im Beruf leistungsmindernd auswirken (*tätigkeits- oder berufsbezogene Indikation*) sowie viertens zur Beeinträchtigung des subjektiven Wohlbefindens führen (*befindensbezogene Indikation*).

Ein Zusammenhang zwischen Ärger und *aggressivem Verhalten* konnte beispielsweise im Verhalten von Mütter ihren Kindern gegenüber (vgl. Patterson, 1985) sowie bei ehelicher Gewalt (Pan, Neidig & O'Leary, 1994) nachgewiesen werden. Darüber hinaus kann sich geäußerter Ärger negativ auf die *Partnerschaft* auswirken (vgl. Gottman, 1994). In diesem Zusammenhang konnten Reichle und Montada (1999) zeigen, daß sich negative partnerbezogene Emotionen wie z.B. Ärger oder Empörung negativ auf die Partnerschaftszufriedenheit auswirkten und zum Rückzug vom Partner führen können (vgl. Reichle, 1994a, 1994b) sowie nach Reichle (1996) ein erhöhtes Risiko für eine Scheidung darstellten. Zudem konnten Gottman und Katz (1989) nachweisen, daß ein negativer Erziehungsstil, der durch fehlende Struktur, Gleichgültigkeit und Kälte gekennzeichnet ist, auf indirektem Wege zu verstärktem Ärgerausdruck der Kinder führte und dieser sich negativ auf die Interaktion der Kinder mit Gleichaltrigen sowie auf die Gesundheit des Kindes auswirkte. Weiterhin konnte bezüglich der *gesundheitsbezogenen* Indikation in Studien zur Emotion Ärger gezeigt werden, daß dispositioneller Ärger oft zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie koronaren Herzerkrankungen führt (vgl. Dusi, 1998; Rosenman, 1985; Schwenkmezger, 1997). Was die *beruflichen* Auswirkungen betrifft, so ist vor allem an helfende Berufe sowie Dienstleistungsberufe zu denken, bei denen die Notwendigkeit einer strikten Kontrolle von unangemessenen Emotionen besteht (vgl. Hochschild, 1983). Daher können beispielsweise gerade bei Polizeibeamten Trainingsprogramme zum Umgang mit Ärger (vgl. Montada, 1989b) indiziert sein. Zudem

konnte gezeigt werden, daß Personen, die ihren Ärger unangemessen zum Ausdruck bringen oft *ein geringes subjektives Wohlbefinden* aufweisen (vgl. Deffenbacher, Oetting, Lynch & Morris, 1996).

Die verschiedenen Indikationsbereiche sind zum einen auf negative Konsequenzen *dispositionellen* Ärgers und zum anderen auf unangemessenen Ausdruck von Ärger zurückzuführen. In einer Studie von Deffenbacher, Oetting, Lynch & Morris (1996) wurde der Einfluß beider Faktoren im Hinblick auf negative Konsequenzen detailliert untersucht. So ließen die Autoren 274 Studenten Fragebögen zu eigenem Ärger, Ärgerausdruck und ärgerspezifischen Konsequenzen beantworten.²

Als *negative Konsequenzen* konnten "körperliche Auseinandersetzungen", "verbale Auseinandersetzungen", "Beeinträchtigung von Freundschaften", "Beschädigung von Eigentum", "körperliche Selbstschädigung", "vermehrter Alkoholkonsum", "negative Emotionen" sowie "Schwierigkeiten mit dem Gesetz bzw. im Beruf" gefunden werden. Diese spiegeln sich in den vier genannten Indikationsbereichen von Ärger wider. Die Autoren konnten zeigen, daß spezifische Formen des *Ärgerausdrucks* (z.B. Personen körperlich anzugreifen) *Hauptprädiktoren* für die meisten negativen Konsequenzen waren. *Dispositioneller Ärger* war bei den meisten ärgerbezogenen Konsequenzen ebenfalls als Prädiktor vorzufinden, wobei dieser im Vergleich zu den spezifischen Ärgerausdrucksformen meist *weniger* Varianz aufklärte.

Die dargestellte Studie verdeutlicht, daß sowohl dispositioneller Ärger als auch unangemessene Ärgerausdrucksformen starke negative Konsequenzen haben können und weist auf die Möglichkeit hin, daß sowohl durch eine Intervention, die auf die Emotion Ärger per se abzielt, als auch durch das Ersetzen negativer Ärgerausdrucksformen durch adaptivere Formen des Umgangs mit Ärger eine Verminderung von Ärger erreicht werden kann.

In diesem Zusammenhang ist zu bedenken, daß man zwischen der *Emotion* und der daraus entstehenden *Reaktion* differenzieren sollte. Biaggio (1987) unterscheidet im Falle von Ärger zwischen gerechtfertigtem und ungerechtfertigtem Ärger und zwischen einer angemessenen und einer unangemessenen Reaktion. Je nach Indikationslage sind differentielle Interventionen nötig.

Analog zu den Untersuchungen im Bereich von Ärger sind auch bei *Feindseligkeit* zahlreiche Befunde zum Zusammenhang dieser Emotion mit Beeinträchtigungen der *Gesundheit* zu nennen (vgl. Friedman, 1992; Ranchor, Sanderman, Bouma, Buunk & van den Heuvel, 1997; Williams, Barefoot, & Shekelle, 1985; sowie Burns & Katkin, 1992, für eine kritische Aus-

² Als Fragebögen wurden die Trait Anger Scale von Spielberger (1988), das Ärgerausdrucksinventar von Spielberger (1988), welches durch weitere Items ergänzt wurde sowie ein von Deffenbacher, Oetting, Lynch et al. (1996) eigens erstellter Fragebogen zur Erfassung ärgerbezogener Konsequenzen verwendet.

einandersetzung). Zudem konnte von Leiker und Hailey (1988) eine Vermittlung dieses Zusammenhangs über *schlechte Gesundheitsgewohnheiten* nachgewiesen werden. Auf einen *sozialen* Indikationsbereich weist der Zusammenhang von Ausländerfeindlichkeit und *Gewalttaten* gegen Ausländer (vgl. Wagner & Zick, 1998) hin.

Weitere Indikationsbereiche können aufgrund einer Untersuchung von Hilgefort (1999) abgeleitet werden. In ihrer Studie untersuchte sie 254 Mitarbeiter in hierarchisch strukturierten Organisationen, die Feindseligkeit am Arbeitsplatz erfahren haben. Diese sollten in einem Fragebogen zu ihrer persönlichen Situation Stellung nehmen. Mögliche *negative Konsequenzen* für das Individuum wurden durch folgende Skalen erfaßt: "Emotionale Belastungen des Opfers durch die erlebte Beeinträchtigung", "Psychische und physische Beschwerden als Folgen der erlebten Beeinträchtigung", "Verringerung/Verlust der Arbeitsmotivation", "Verringerung, des Selbstwertgefühls", "Wunsch nach Versetzung innerhalb der Organisation" und "Partnerschaftskonflikte wegen der Beeinträchtigung". So zeigten sich zusätzlich befindensbezogene und berufsbezogene Indikationsbereiche. Hilgefort (1999) konnte regressionsanalytisch sowie für einzelne Konsequenzen pfadanalytisch zeigen, daß zur Vorhersage der meisten negativen Konsequenzen sowohl das Vorhandensein der *kognitiven Komponenten* der Emotion Feindseligkeit (z.B. "Wahrgenommene Machtlosigkeit", "Penetranz der Beeinträchtigung"), sowie vermehrtes *Empfinden* von Feindseligkeit in Form "intensiver aggressiver Emotionen" als auch feindselige *Handlungsimpulse* (z.B. "direkte Schädigungs- und Gewaltphantasien" bzw. "Vorsatz P's Vergehen zu melden") dienen. Zudem untersuchte sie zahlreiche *Kovariaten* wie z.B. die Ablehnung einer depressiven Lebenseinstellung, die als protektive Faktoren fungieren können.

Diese Ergebnisse zeigen in Ergänzung zur Untersuchung von Deffenbacher, Oetting, Lynch et al. (1996), daß auch im Bereich von Feindseligkeit negative Konsequenzen zu verzeichnen sind.

Zusammenfassend konnte sowohl für Ärger als auch für Feindseligkeit gezeigt werden, daß diese Emotionen sich auf *zwischenmenschliche Beziehungen* negativ auswirken können (beschädigte Freundschaften bzw. Partnerschaftskonflikte) sowie einen Risikofaktor für die *Gesundheit* darstellen (z.B. Herz- Kreislauf Erkrankungen bzw. physisches Wohlbefinden). Weiterhin können sich diese Emotionen negativ auf das *Berufsleben* auswirken (z.B. Schwierigkeiten im Beruf bzw. Verlust der Arbeitsmotivation) sowie zur Beeinträchtigung des *subjektiven Wohlbefindens* beitragen (z.B. negative Emotionen bzw. Verringerung des Selbstwertgefühls).

Im Bereich von *Empörung* gibt es einzelne Studien zu möglichen negativen Konsequenzen. Zudem kann man aufgrund partieller Überlappungen mit den Emotionen Ärger und Feindseligkeit (vgl. Kap. 4) ähnliche negative Konsequenzen bei Empörung vermuten.

Eine Beeinträchtigung *sozialer Beziehungen* sollte bei dieser Emotion vor allem erfolgen, wenn einer anderen Person zu Unrecht Schuldvorwürfe gemacht werden und diese gekränkt wird. Vor allem in der Partnerschaft kann es zu einer Beeinträchtigung der Beziehung kommen, wenn starke Empörung geäußert wird (vgl. Reichle & Montada, 1999). Wird dagegen eine Ungerechtigkeit wahrgenommen und kann diese nicht beseitigt werden, so kann dies negative Auswirkungen auf die *Gesundheit* einer Person sowie deren *subjektives Wohlbefinden* haben. Dies vor allem, da das durch die Emotion erzeugte Bedürfnis, Gerechtigkeit wiederherzustellen, nicht dauerhaft befriedigt werden kann. So konnten Schmitt und Dörfel (1997) einen Einfluß empfundener Ungerechtigkeit auf das psychische und physische Wohlbefinden nachweisen. Zudem können im *Beruf* erfahrene Ungerechtigkeiten, die nicht vermeidbar sind, zu einer resignativen Haltung und somit zu einer Verminderung der Leistungsfähigkeit führen. Auch dies konnten Schmitt und Dörfel (1997) in ihrer Studie durch verminderte Arbeitszufriedenheit und schlechtere Gesundheit nachweisen.

Dieser Überblick sollte verdeutlichen, daß aggressionsrelevante Emotionen zu negativen Konsequenzen in verschiedenen Lebensbereichen führen können und somit in Abklärung des individuellen Falles behandlungsbedürftig sind.

2.3 Abwägung adaptiver Funktionen gegenüber den negativen Konsequenzen

Zusammenfassend bleibt festzustellen, daß jede Emotion adaptive Funktionen sowie negative Konsequenzen hat. Daher sollte man immer nach der *Funktion* einer emotionalen Reaktion fragen (vgl. Steffgen & Schwenkmezger, 1993). Will ein Individuum eine emotionale Reaktion dazu nutzen, Gerechtigkeit wiederherzustellen oder seine eigenen Ansprüche durchzusetzen, so kann dies in den meisten Fällen sinnvoll sein. Findet eine Person adäquate Verhaltensmuster um diese Intentionen umzusetzen, ohne dabei zwischenmenschliche Beziehungen zu gefährden, so ist dies unproblematisch. Sobald allerdings die Emotion nicht mehr als *gerechtfertigt* angesehen werden kann (sei es von Ego selbst, von Alter oder aufgrund intersubjektiver Maßstäbe) bzw. die emotionale Reaktion *unangemessen* ausfällt, kann nicht mehr von einer adaptiven Funktion ausgegangen werden. In einem solchen Fall können die berichteten negativen Konsequenzen zu Tage treten.

Somit kann man allgemein behaupten, daß immer dann, wenn die Person *selbst* durch die empfundenen Emotionen bzw. unangebrachte Reaktionen beeinträchtigt ist oder wenn *andere* Personen im direkten Umfeld unter den unangemessenen emotionalen Reaktionsweisen leiden, eine Intervention angebracht ist. Diese Punkte müssen zunächst zu Beginn eines Trainings im Individualfall abgeklärt werden.

Zudem ist zu beachten, daß nach Verrez und Sobez (1980, S.46) nicht grundsätzlich zu Beginn einer Intervention zu entscheiden ist, ob Ärger funktional ist oder nicht. Dies ist nach Ansicht der Autoren eine Wertung, die mit *jedem Interventionsschritt* neu aufgeworfen werden muß. In diesem Zusammenhang ist auch an die unterschiedlichen Effekte von Interventionen über die Zeit zu denken (vgl. Weber, 1992). So können Strategien, die sich *kurzfristig* als effizient erweisen z.B. Ärger, um eigene Interessen durchzusetzen, sich *langfristig* als schädlich herausstellen z. B. aggressives Verhalten, wenn eigene Interessen nicht durchsetzbar sind. (vgl. Patterson & Reid, 1970). Auch der umgekehrte Zusammenhang ist denkbar, so weisen Verrez und Sobez (1980) darauf hin, daß eine Handlung, die kurzfristig störend wirkt, langfristig auf übergangene Bedürfnisse aufmerksam machen kann. Somit ist zu verschiedenen Zeiten der Intervention sowie im Hinblick auf unterschiedliche zwischenmenschliche Bereiche wie Privatleben und Arbeitsleben neu zu entscheiden, ob Ärger dort als funktional oder dysfunktional anzusehen ist.

Die Darstellung genereller adaptiver Funktionen sowie negativer Konsequenzen von Emotionen impliziert nicht, daß eine Person nicht im Einzelfall entscheiden kann, ob eine Emotion angebracht ist oder nicht. Es ist zu bedenken, daß ein Training nur indiziert ist, wenn eine Person selbst bzw. andere in deren Umfeld unter diesen Konsequenzen leiden. Somit ist generell eine *selbstbestimmte* Steuerung zu realisieren. Was ist mit "selbstbestimmter Steuerung von Emotionen" gemeint? Zunächst einmal impliziert dies, daß eine Emotion nicht generell unterdrückt werden sollte, sondern bewußt in Intensität und Qualität steuerbar sein sollte (vgl. Montada, 1989a). Somit sollte es einer Person möglich sein, sich aufgrund von vermitteltem Wissen und erlangten Kompetenzen bewußt für oder gegen eine Emotion auszusprechen und sich frei zwischen einzelnen Emotionen zu entscheiden. Es geht zweitens nicht darum, die äußere Präsentation der Emotion, wie sie sich beispielsweise im Gesichtsausdruck manifestiert, zu verändern (vgl. Ekman, 1972), sondern die Person dabei zu unterstützen, die innerlich empfundene Emotion zu steuern. Zudem sollte drittens eine Person möglichst selbst eine Entscheidung darüber treffen, welche Emotion in einer gegebenen Situation angebracht ist und welche nicht. Es geht somit nicht darum, zu vermitteln, was gesellschaftlich bzw. innerhalb einer Kultur anerkannt ist und was nicht (vgl. Hochschild, 1979, 1983). Eine selbstbe-

stimmte Steuerung beinhaltet somit eine bewußte Wahl zwischen unterschiedlichen Emotionen, die tatsächliche Veränderung der empfundenen Emotion und eine eigenverantwortliche Entscheidung darüber, welche Emotion empfunden werden soll.

Zunächst einmal sollen zahlreiche theoretischen Ansätze gesichtet und daraufhin überprüft werden, was sie zu einer selbstbestimmten Steuerung von Emotionen beitragen können. Zudem soll nachdem ein geeigneter Ansatz ausgewählt wurde, dieser kritisch im Hinblick auf den Einfluß auf adaptive Funktionen sowie negative Konsequenzen von Emotionen untersucht werden.

3. Sichtung eines theoretischen Ansatzes zur Steuerung von Emotionen

Zur Planung und Durchführung einer Interventionsmaßnahme ist es notwendig, daß ein theoretisches Modell vorhanden ist, auf dessen Basis die einzelnen Interventionsstrategien abgeleitet werden können. Im nachfolgenden Kapitel werden daher zunächst Anforderungen dargestellt, die ein Modell erfüllen sollte, um eine selbstbestimmte Steuerung von Emotionen zu ermöglichen. Aufgrund dieser Darstellung wird der theoretische Ansatz, der sich im Hinblick auf die Umsetzung einer Intervention am geeignetsten erweist, näher erläutert und dessen Vorteile sowie mögliche Kritikpunkte werden dargestellt.

3.1 Anforderungen an ein theoretisches Modell zur selbstbestimmten Steuerung von Emotionen

Welche Anforderungen sind an ein theoretisches Modell zu stellen, um eine bewußte und selbstbestimmte Entscheidung für oder gegen Emotionen zu ermöglichen? Zu Anfang soll kurz dargestellt werden, welche Schritte generell bei einer Intervention zur Emotionssteuerung vollzogen werden müssen. Anschließend können Anforderungen an ein theoretisches Modell abgeleitet werden, um diese Schritte im Sinne einer selbstbestimmten Steuerung umzusetzen.

Um einzelne Interventionsschritte abzuleiten ist eine Arbeit von Montada (1991) zu den Grundlagen der Anwendungspraxis informativ. In der vorliegenden Arbeit werden drei Schritte schwerpunktmäßig herausgegriffen, die vor einer Intervention - in Form eines Trainings - beachtet werden sollten. Bevor diese Schritte erfolgen, sollte jedoch die bereits in Kapitel 2 behandelte Indikationsfrage geklärt werden und zudem überprüft werden, ob im Einzelfall ein Training die geeignete Interventionsform darstellt. Nach Montada (1991) sollte vor einer Intervention zunächst eine Problemanalyse erfolgen. Ein Problem liegt seinen Ausführungen zufolge vor, "wenn ein gegebener Zustand (Ist Zustand) in einen gewünschten Zustand (Soll Zustand) überführt werden soll, und diese Überführung nicht routinemäßig geleistet wird." (Montada, 1991; S. 2). Nach Montada (1991) existieren in der Praxis meist offene Probleme, die sich dadurch auszeichnen, daß sowohl Ist- als auch Soll-Zustand nicht klar beschrieben sind. So ist es zu Beginn einer Intervention in einem *ersten* Schritt wichtig, eine *Konkretisierung* der als veränderungsbedürftig anzusehenden Emotion zu vollziehen (Ist-Zustand) und zu begründen, warum dieser Zustand beseitigt werden sollte. Zudem sind Überlegungen dazu anzustellen, wie die zu verändernde Emotion nach dem Training auszusehen hat (Soll-Zustand) und mögliche Schwierigkeiten der Überführung des Ist-Zustandes in den Soll-Zustand zu bedenken. In einem *zweiten* Schritt sollte Wissen über *spezifische Bedingungen*,

die zur Entstehung des Ist-Zustandes beitragen, vorhanden sein. Hier ist beispielsweise an dispositionale sowie situative Faktoren zu denken, die sich förderlich oder hinderlich auf die Emotionsentstehung auswirken können. Aufgrund dieses Wissens können dann auch Prognosen für zukünftige Situationen erfolgen. Zudem sollten in einem dritten Schritt - nachdem mit dem Klienten aufgrund der ersten beiden Schritte die eigenen Interventionsziele geklärt wurden - *konkrete Interventionsschritte* bestimmt werden, wie der Ist-Zustand in den Soll-Zustand überführbar ist.

Welche konkreten Anforderungen sind nun an das zugrundeliegende Modell zu stellen, um eine selbstbestimmte Steuerung zu ermöglichen?

Als *erste* Voraussetzung sollte ein theoretischer Ansatz zur *Klärung von Emotionsbegriffen* beitragen (vgl. Montada, 1989a). Dies setzt voraus, daß es auf der Basis eines vorliegenden Modells möglich wird, ein differenziertes Wissen über Emotionen zu vermitteln. Die Emotion sollte dabei sowohl klar definiert, als auch hinreichend von anderen Emotionen abgrenzbar sein. Nur ein differenziertes Emotionsmodell kann gewährleisten, daß Trainer und Teilnehmer über dieselbe Emotion reden. Beispielsweise reicht es für eine Intervention nicht aus, wenn eine Person behauptet, sie habe sich empört. Hier ist es zunächst wichtig, herauszufinden, worüber sich eine Person genau empört. Ist dies die Unpünktlichkeit einer anderen Person als solche oder das Gefühl, daß sie selbst zu wenig ernst genommen wurde? Weiterhin ist eine Abgrenzung gegenüber verwandten Emotionen wie Ärger, Wut und Haß notwendig. Zudem ist zu klären, ob überhaupt Empörung über eine Normverletzung vorliegt oder eher Enttäuschung über das Verhalten einer nahestehenden Person. Auch Montada (1989a, S. 302) plädiert "für einen hohen Differenzierungs- und Spezifikationsgrad, für die generative Entfaltung der kognitiven Kernmodelle, in bewußter Abhebung von der heutigen Streß- und Bewältigungsforschung". Erst aufgrund eines theoretischen Modells mit hohem Differenzierungsgrad wird eine deutliche und klare Kommunikation über Emotionen und somit eine Klärung des vorhandenen (Ist-) sowie erwünschten emotionalen (Soll-) Zustandes möglich. Darüber hinaus kann der Teilnehmer aufgrund eines differenzierten Wissens über die zu verändernde Emotion selbst am besten darüber Auskunft geben, welche Emotion besteht und welche Veränderungen angestrebt werden sollen. Dies sind Voraussetzungen für eine selbstbestimmte Steuerung.

Eine *zweite* wichtige Voraussetzung ist, daß ein Modell Aussagen zu *personenspezifischen* sowie *situativen Bedingungen* macht, die die Entstehung einer Emotion beeinflussen. Diese erlauben Aussagen darüber, welche Personen besonders dazu prädisponiert sind, die jeweilige Emotion zu empfinden bzw. in welchen Situationen diese wahrscheinlicher ist. Somit sollte

ableitbar sein, welche Faktoren den jetzigen Zustand begünstigen und wie der erwünschte Zustand erreichbar ist. Zudem sollten sich Aussagen über zukünftige emotionale Zustände bei spezifischen Personen in bestimmten Situationen ableiten lassen. Das Modell sollte mit anderen Worten eine gewisse *prädiktive Kraft* besitzen und ein präventives Eingreifen ermöglichen (vgl. Montada, 1989a). Für eine Intervention, die eine selbstbestimmte Steuerung anstrebt, bedeutet dies, daß der betroffenen Person diesbezüglich Wissen zu vermitteln ist, um spezifische Erkenntnisse über die Entstehung ihrer eigenen Emotionen zu erlangen. Im einzelnen können so eigene Beiträge zum emotionalen Zustand erkannt werden sowie Bedingungen, unter welchen eine zukünftige Steuerung indiziert ist. Wenn spezifische emotionsförderliche Bedingungen frühzeitig erkannt werden können, ist es außerdem möglich, eine Emotion nicht nur in ihrer Intensität zu regulieren, sondern vor Entstehen der Emotion sich für oder gegen diese bzw. für eine andere zu entscheiden. Dieses sind Grundvoraussetzungen für eine bewußte und selbstbestimmte Steuerung.

Eine *dritte* wichtige Anforderung an ein theoretisches Modell ist, daß dieses Heuristiken für *spezifische Interventionen* liefern sollte. Daher ist es wichtig, daß ein Modell in differenzierter Art und Weise unterschiedliche Emotionen beschreibt (Voraussetzung 1) sowie differenzierte Aussagen über spezifische Entstehungsbedingungen von Emotionen macht (Voraussetzung 2). Erst wenn eine Emotion sowie detaillierte personenspezifische und situative Faktoren differenziert beschreibbar sind, können Interventionen abgeleitet werden, die auf die spezifische Emotion sowie die spezifische Person und Situation zugeschnitten sind. Im Falle der Emotion Empörung erwirbt eine Person bspw. Wissen darüber, unter welchen Bedingungen die Emotion entsteht. So kann darauf geachtet werden, welche Normen als besonders wichtig angesehen werden oder auch über welche Personen sich häufig empört wird. Dann kann die Person versuchen, besonders in der Interaktion mit bestimmten Personen darauf zu achten, ob sie wirklich einen Grund hat, sich zu empören oder so stark zu reagieren. So können aufgrund des Wissens über eine Emotion sowie über persönliche Voreingenommenheiten und situative Bedingungen, die diese Emotion fördern, spezifische Interventionen für spezifische Kontexte implementiert werden. Das Modell sollte konkrete Interventionsschritte möglich machen, die von der Person nach dem Training eigenständig und selbstbestimmt durchführbar sind und eine bewußte Entscheidung für einzelne Emotionen erlauben.

Zusammenfassend kann man sagen, daß ein Modell drei wichtige Voraussetzungen erfüllen sollte: Es sollte zunächst zu einer Klärung des Emotionsbegriffes beitragen, zweitens Aussagen zu personenspezifischen und situativen emotionsauslösenden Faktoren machen sowie Vorhersagen für zukünftige emotionale Situationen erlauben und drittens Heuristiken für

konkrete Interventionen bieten. Im folgenden sollen die in der Emotionspsychologie relevanten Theorien auf ihre Brauchbarkeit im Hinblick auf Differenziertheit des Modells, Aussagen zu emotionsauslösenden Faktoren sowie Brauchbarkeit als Heuristik für Veränderungen untersucht werden. Mit anderen Worten soll dargestellt werden, was bisherige Emotionstheorien im Hinblick auf diese Anforderungen leisten können.

3.2 Beiträge aus der Emotionspsychologie hinsichtlich der gestellten Anforderungen

Im Hinblick auf die beschriebenen Anforderungen an ein theoretisches Modell stellt sich die Frage, welche bisherigen emotionspsychologischen Modelle einen Beitrag leisten können. In der Emotionspsychologie existieren zahlreiche theoretische Ansätze³, wobei selten der emotionale Prozeß in seiner ganzen Komplexität erforscht wird. Meist wird eine spezifische Komponente einer Emotion herausgegriffen und in den Mittelpunkt der Analyse gestellt. Nach Ansicht von Scherer (1990) gibt es fünf verschiedene Komponenten, die am emotionalen Geschehen beteiligt sind: eine kognitive Komponente, eine neurophysiologische Komponente, eine motivationale Komponente, eine Ausdruckskomponente und eine Gefühlskomponente. Die einzelnen daraus resultierenden Emotionstheorien werden an dieser Stelle nicht detailliert dargestellt, daher sei für einen Überblick auf Scherer (1990) verwiesen. Es findet im Rahmen dieser Arbeit lediglich eine Auseinandersetzung mit den Emotionstheorien im Hinblick auf die Brauchbarkeit für eine Intervention statt.

Theorien, die die *neurophysiologischen* Komponente fokussieren, behaupten, daß Emotionen aufgrund der Wahrnehmung physiologischer Erregung entstanden (vgl. James, 1884). An diesen Ansätzen wurde vor allem die im Zusammenhang mit der eigenen Arbeit relevante Behauptung emotionsspezifischer Erregungsmuster kritisiert (vgl. Meyer, Schützwohl & Reizenstein, 1993; sowie Montada, Wehr & Bräutigam, 1999). Im Hinblick auf situative sowie personenspezifische Entstehungsbedingungen liegen ebenfalls keine Aussagen vor (vgl. Ulich & Mayring, 1992, S. 38). Aufgrund dieser Charakteristika ist dieser Ansatz zur Umsetzung einer spezifischen Intervention nicht geeignet.

Ansätze, die sich mit der *Ausdruckskomponente* beschäftigen, beruhen auf Darwin (1872), der davon ausgeht, daß Ausdrucksbewegungen zur Adaptation an vorhandene Umweltbedingun-

3

Dieser Überblick erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sollen hier lediglich fünf Ansätze dargestellt werden, die sich mit unterschiedlichen Komponenten beschäftigen, die am emotionalen Prozeß beteiligt sind und daher unterschiedliche methodische Herangehensweisen widerspiegeln. Ansätze mit spezifisch inhaltlichem Schwerpunkt wie psychoanalytische, lerntheoretische, attributionstheoretische sowie entwicklungspsychologische Ansätze werden hier nicht berichtet (vgl. Euler & Mandl, 1983, für einen Überblick).

gen dienen (vgl. Scherer & Wallbott, 1990). In Weiterentwicklung dieser Sichtweise entstand der *facial feedback* Ansatz, nach welchem Emotionen durch einen spezifischen Gesichtsausdruck ausgelöst und rückgemeldet werden (vgl. Izard, 1990, für einen Überblick). Aufgrund unterschiedlicher Gesichtsausdrücke können verschiedene Emotionen voneinander differenziert werden (vgl. Ekman, 1972). Zudem gibt es nach Ekman (1972) kulturspezifische Unterschiede bei auslösenden Bedingungen, Ausdrucksregeln und emotionalen Konsequenzen, die im Hinblick auf die Ausdrucksregeln empirisch nachgewiesen werden konnten (vgl. Ekman, 1972, 1992). Folglich ist dieser Ansatz dazu geeignet, einige Primäremotionen voneinander zu unterscheiden (vgl. Ekman, 1972, 1992), weist aber für eine Intervention, bei welcher eine Differenzierung eng verwandter Emotionen notwendig ist, zu geringe Differenzierungsfähigkeit auf. Zudem sind Unterschiede in auslösenden Bedingungen und emotionalen Konsequenzen unzureichend erforscht. Daher ist es schwierig, vorherzusagen, welche Person in welcher Situation welche Emotion empfindet. Eine weitere Beschränkung des Ansatzes liegt darin, daß einer willentlichen Steuerung Grenzen gesetzt sind, da nicht alle Muskelpartien einer willkürlichen Kontrolle unterliegen⁴ (vgl. Ekman, 1992). Daher soll dieser Ansatz für die eigene Zielsetzung nicht verwendet werden.

Die Theorien der *motivationalen* Forschungsrichtung postulieren, daß Emotionen bestimmte motivationale Zustände erzeugen und somit zu unterschiedlichen Verhaltenstendenzen anregen (vgl. Frijda, 1987). Für eine Steuerung von Emotionen ist zu sagen, daß dieser Ansatz eine sehr starke Differenzierung von Emotionen erlaubt, da sich eng verwandte Emotionen oft generell durch kleine Unterschiede in ihren Handlungskomponenten unterscheiden lassen (vgl. Kap. 4). Einzuräumen bleibt, daß in vorhandenen Studien wie etwa bei Frijda (1987) nur wenige Grundemotionen einbezogen wurden und anschließend generelle Handlungsmotivationen wie Annäherung oder Vermeidung untersucht wurden. Prinzipiell ist der Ansatz dennoch geeignet, spezifische Interventionen abzuleiten. Da allerdings Handlungstendenzen der Emotion zeitlich nachgeordnet sind, kann eine Differenzierung von Emotionen lediglich *nach* der Entstehung der Emotion erfolgen. Dadurch können aus einem solchen Ansatz keine Aussagen zur situativen und personenspezifischen Entstehung der Emotion gewonnen werden, wodurch eine frühzeitige Steuerung nicht möglich ist. Für eine selbstbestimmte Steuerung von Emotionen ist die Entscheidung für oder gegen eine Emotion bereits *vor* ihrer Entstehung zentral. Hierzu können aus motivationalen Ansätzen keine Anregungen gewonnen werden,

⁴ So ist es bei einem vorgetäuschten Lächeln zwar möglich den zygomaticus major willkürlich zu bewegen, die Kontraktion des orbicularis oculi ist allerdings nicht steuerbar. So können diesbezügliche Täuschungsmanöver erkannt werden (vgl. Frank, Ekman, & Friesen, 1991).

diese liefern dagegen wichtige Anregungen für die spätere Umsetzung des Erlernten im Verhalten.

Ansätze, die sich auf das *emotionale Erleben* einer Person beziehen, versuchen Unterschiede zwischen einzelnen subjektiven Gefühlen anhand von unterschiedlichen Dimensionen zu repräsentieren (vgl. Wundt, 1905). Im Hinblick auf die Differenzierungsfähigkeit solcher Ansätze ist zu sagen, daß zwar einige Gefühle unterscheidbar sind, aber dies zur Differenzierung ähnlicher Emotionen nicht ausreichend ist (vgl. Montada, 1989a). Zudem helfen solche Dimensionierungen bei der Planung einer Intervention nicht, da hier nur deskriptive Dimensionen zur Einordnung von Emotionen verwendet wurden. Somit werden keine Aussagen über prinzipiell veränderbare Entstehungsbedingungen einer Emotion gemacht, wodurch keine spezifischen Interventionen ableitbar sind. Aus diesem Grunde liefert dieser deskriptive Ansatz keine Anregungen für Veränderungen (vgl. Montada, 1989a).

Theoretiker der *kognitiven* Gruppe postulieren, daß nicht eine Situation als solche die Emotion auslöst, sondern daß erst durch eine spezifische Bewertung der Situation die Emotion entsteht (vgl. Roseman, 1984). Somit wird innerhalb dieses Ansatzes versucht, Emotionen anhand unterschiedlicher Bewertungsmuster zu differenzieren (Arnold, 1960; Frijda, 1986, 1987; Roseman, 1996; Scherer, 1997; Smith & Ellsworth, 1985; Weiner, 1986). In diesen Ansätzen wird angenommen, daß Kognitionen der Emotion zeitlich vorgeordnet und daher experimentell bestimmbar sind. Andere kognitive Ansätze gehen dagegen davon aus, daß Kognitionen konstitutive Elemente von Emotionen darstellen und somit sprachanalytisch zu bestimmen sind. Auf diese Unterscheidung wird später detailliert eingegangen. So versuchen beispielsweise Mees (1991), Montada (1989a, 1992) sowie Ortony, Clore und Collins (1988) Emotionen anhand sprachanalytischer Methoden zu differenzieren.

Im Hinblick auf die für die eigene Zielsetzung erforderliche Differenzierung ist zu sagen, daß bei den erstgenannten Ansätzen nur eine Unterscheidung einiger Basisemotionen erfolgte. Bei Ansätzen, die auf sprachanalytischen Methoden beruhen, sind dagegen differenziertere Unterscheidungen möglich. Oft werden allerdings dennoch mehrere Emotionen einer Kategorie zugeordnet (Mees, 1991; Ortony et al., 1988). Daher ist hier ein Ansatz von Montada (1989a, 1992) zu nennen, der sich mit dieser Problematik auseinandersetzt und Lösungen vorschlägt. Dieser soll im Anschluß dargestellt werden. Im Hinblick auf Aussagen über personenspezifische sowie situationale Bedingungen von Emotionen ist zu sagen, daß anhand kognitiver Ansätze Aussagen hierüber möglich sind. So kann man beispielsweise das Vorhandensein von Kognitionen in unterschiedlichen Situationen und bei Personen mit unterschiedlicher Ausprägung auf relevanten Dispositionsvariablen erforschen. Somit ist auch eine Vorhersage zu-

künftiger emotionaler Reaktionen möglich. Im Hinblick auf die Ableitung spezifischer Interventionen ist zu sagen, daß sich durch die genaue Bestimmung der einer Emotion zugehörigen Kognitionen spezifische Hypothesen darüber ableiten lassen, wie durch eine Veränderung der jeweiligen Kognitionen eine Steuerung der zugehörigen Emotion möglich wird. Aufgrund eines kognitiven Modells wird es einer Person möglich, sich durch die Kenntnisse dieser Zusammenhänge bewußt für oder gegen die Beibehaltung bzw. Veränderung vorhandener Kognitionen zu entscheiden, um somit die Emotion aktiv zu steuern.

Im folgenden soll der Ansatz von Montada (1989a) beschrieben werden, sowie noch einmal genauer auf die Vorteile dieses Ansatzes im Hinblick auf die drei genannten Anforderungen für eine selbstbestimmten Steuerung von Emotionen eingegangen werden. Zum Abschluß soll sich mit möglicher Kritik an diesem Ansatz auseinandergesetzt werden.

3.3 Der kognitive Ansatz nach Montada (1989a)

Wie bereits dargestellt haben zahlreiche Autoren, die versuchten, Emotionen anhand bestimmter kognitiver Bewertungsprozesse zu differenzieren, oft nur wenige Grundemotionen sowie wenige differenzierende Variablen miteinbezogen (vgl. Arnold, 1960; Frijda, 1986, 1987; Roseman, 1996; Scherer, 1997; Smith & Ellsworth, 1985; Weiner, 1986). Somit ist zusammenfassend festzustellen, daß die berichteten Untersuchungen zwar wichtige Variablen zur Unterscheidung von Emotionen gefunden haben, daß diese allerdings im Hinblick auf eine Abgrenzung innerhalb einer Emotionsklasse einen zu geringen Differenzierungsgrad aufwiesen. Besonders zur Abgrenzung von eng verwandten Emotionen müssen hinreichend viele Kriterien gefunden werden, um eine derartige Differenzierung zu leisten. Erste Ansätze hierzu finden sich bei Autoren, die sprachanalytische Methoden zur Differenzierung von Emotionen heranziehen. Hier werden im Vergleich zu den obigen Studien mehr Emotionen miteinbezogen. Allerdings ist zu sagen, daß beispielsweise bei Mees (1991) sowie Ortony et al. (1988), an die sich Mees stark anlehnt, oft mehrere Emotionen der gleichen Kategorie zugeordnet wurden (vgl. Kap. 4). Daher soll nun ein Ansatz von Montada (1989a, 1992) vorgestellt werden, der eine feinere Unterscheidung eng verwandter Emotionen ermöglicht. Dieser Ansatz beruht wie die eben erwähnten Ansätze auf einem kognitiven Emotionsmodell. Es wird auch hier davon ausgegangen, daß Emotionen durch "Erkenntnisse über die Realität (Ereignisse, Personen, Situationen) und über Bezüge zwischen Subjekt und diesen Realitäten gekennzeichnet sind" (Montada, 1989a, S. 294). Ausgehend von diesem Postulat wird versucht, die für jede Emotion kennzeichnenden Kognitionen zu ermitteln. Im vorliegenden Ansatz wird im Unterschied zu anderen kognitiven Ansätzen (vgl. Arnold, 1960; Frijda, 1986,

1987; Roseman, 1996; Scherer, 1997; Smith & Ellsworth, 1985; Weiner, 1986) nicht postuliert, daß Kognitionen der Emotion vorgeschaltet sind. Vielmehr wird hier davon ausgegangen, daß eine Emotion ohne zugehörige Kognitionen nicht denkbar wäre und somit Kognitionen als konstitutive Elemente von Emotionen anzusehen sind. "Kann man von Schuld reden, wenn nicht die Kognitionen von Normverletzung und eigener Verantwortlichkeit gegeben sind?" (Montada, 1989a, S. 298). Bevor dieser Ansatz vorgestellt wird, soll noch kurz auf die unterschiedlichen Implikationen dieser Konzeptionen des Verhältnisses von Kognition und Emotion eingegangen werden.

Im Hinblick auf eine kognitive Steuerung von Emotionen ist es bedeutsam, welche Annahmen darüber bestehen, wie Kognition und Emotion miteinander zusammenhängen. Nur wenn eine Kognition als *vor* der Emotion bestehend (vgl. Lazarus, 1982, 1984) bzw. als *konstitutive* Komponente der Emotion konzipiert wird (vgl. Montada, 1989a), ist eine Steuerung der Emotion anhand von Kognitionen möglich. Die Ansicht, daß Kognitionen der Emotion *nachgeordnet* seien oder sogar *unabhängig* von der Emotion vorhanden sein könnten (vgl. Zajonc, 1980, 1984), ist dagegen im Hinblick auf eine kognitive Steuerung von Emotionen problematisch. Wenn eine Emotion auch ohne das Vorhandensein einer Kognition denkbar ist oder die Kognition nachgeordnet ist, so ist prinzipiell die kognitive Steuerung von Emotionen in Frage gestellt.

In der Emotionspsychologie gibt es unterschiedliche Ansichten zum Zusammenspiel zwischen Kognition und Emotion. So entstand eine langwierige Debatte darüber, ob Kognitionen Emotionen vorgeordnet sind oder als unabhängige Systeme anzusehen sind, und Kognitionen somit auch nach Emotionen auftreten können. So behauptet Lazarus (1982, 1984), daß zunächst eine kognitive Bewertung eines Ereignisses erfolgen muß, bevor eine Emotion entsteht. Allerdings postuliert er nicht, daß dies eine bewußte kognitive Verarbeitung voraussetzt: "The cognitive activity in appraisal does not imply anything about deliberate reflection, rationality or awareness" (Lazarus, 1982, p. 1022). Zajonc (1980, 1984) ist dagegen der Ansicht, daß Kognitionen und Emotionen zwei getrennte, teilweise voneinander unabhängige Systeme darstellen und somit eine Emotion auch ohne das Vorliegen einer Kognition entstehen kann bzw. Kognitionen auch nach Entstehung der Emotion dazu verwendet werden könnten, die Emotion zu bewerten.

Die Debatte zwischen Zajonc und Lazarus läßt sich lösen, indem man sich die Definition von "Kognition" beider Autoren einmal näher betrachtet (vgl. Leventhal & Scherer, 1987). So bezeichnet Lazarus, wie bereits dargelegt, nicht notwendigerweise eine rationale und bewußte Aktivität als Kognition. Zajonc (1984) dagegen sieht eine Kognition als eine bewußte Verar-

beitung an. Montada (1992) betont ebenfalls, daß die Bewußtheit von Kognitionen keine notwendige Bedingung in kognitiven Emotionstheorien darstelle. Somit sind durch die genaue Definition von Kognitionen als vorbewußte Mechanismen hier Lösungsansätze für diese Debatte zu sehen. Zudem betont Lazarus (1984, p.128) die heuristische Funktion seines Ansatzes zur Erforschung intra- und interindividueller Variationen bei emotionalem Empfinden (vgl. auch Montada, 1989a).

Im Modell von Montada (1989a, 1992) werden andere Zusammenhänge zwischen Kognition und Emotion postuliert. Im Gegensatz zu der Annahme, daß Kognitionen Emotionen vorgeordnet sind und diese kausal bedingen, geht Montada von der Überlegung aus, daß Kognitionen konstitutive Bestandteile von Emotionen sind (vgl. Brandtstädter, 1985). So ist Schuld ohne die Kognition einer Normverletzung und eigener Verantwortlichkeit überhaupt nicht denkbar. Emotion und Kognition werden als ein zusammenhängendes Ganzes angesehen. Es wird keine zeitliche Abfolge und keine kausale Bedingtheit angenommen. Aufgrund des Fehlens der Annahme einer kausalen Bedingtheit, macht es auch keinen Sinn, empirisch zu überprüfen, ob bestimmte Kognitionen für eine Emotion charakteristisch sind. Diese sind ja bereits in der Emotion enthalten (vgl. Brandtstädter, 1985). Nach dieser Konzeption stellt sich die Frage gar nicht erst, ob Kognitionen Emotionen vor- oder nachgeordnet sind.

Aufgrund dieses Unterschiedes in der Konzeption des Verhältnisses zwischen Kognition und Emotion ergeben sich auch Auswirkungen für nachfolgende Forschungsfragen. Da Kognitionen nicht unabhängig von der Emotion sind, sondern als "Kernelemente" derselben bezeichnet werden, ist es nicht möglich, diese empirisch zu ermitteln. Allerdings können in anderen Bereichen empirische Fragestellungen untersucht werden, indem die Verbreitung der korrekten Verwendung der Emotionsbezeichnungen untersucht wird oder der Frage nachgegangen wird, welche Begriffe für welche emotionalen Zustände verwendet werden. Es stellt sich die Frage, wie Kognitionen zu ermitteln sind, wenn nicht auf empirischem Wege. Montada (1989a) behauptet in Übereinstimmung mit einem Postulat von Brandtstädter (1985), daß dies apriorisch bzw. begriffsanalytisch geschehen solle. So ist nach Aussage von Montada (1989a) in einem bestimmten Sprachkreis die Bedeutung von spezifischen Emotionen verbreitet. Somit sollte es kompetenten Sprachbenutzern am ehesten möglich sein, die für eine Emotion kennzeichnenden Kognitionen zu ermitteln. Diese Personen werden daher gebeten, Anlässe zu formulieren, die nach ihrer Meinung für die zu beschreibenden Emotionen charakteristisch sind. Diese Situationsbeschreibungen sollen dann auf inhaltsanalytischen Wege untersucht werden. So ist es möglich, Gemeinsamkeiten innerhalb der Episoden einer spezifischen Emotion ausfindig zu machen. Darüber hinaus kann man diese Situationsbeschreibungen dazu

verwenden, Kriterien herzuleiten, die der Unterscheidung zahlreicher Emotionen dienen (vgl. Neppi & Boll, 1991). Nach Ansicht von Montada (1989a) kann mit einer kleinen Zahl von Emotionen begonnen und Variablen zu deren Unterscheidung gesucht werden. Zur Unterscheidung von Ärger, Mitleid, Stolz, Freude, Enttäuschung können beispielsweise die folgenden Variablen in Form von Fragen formuliert zur Differenzierung herangezogen werden (vgl. Montada, 1989a, 1992): "Was ist der Anlaß?", "Wer ist durch den Anlaß betroffen?", "Ist der Anlaß erfreulich oder unerfreulich für den Betroffenen?", "Wer hat den Anlaß verursacht?", "Ist der Verursacher verantwortlich oder nicht?". Zur Unterscheidung weiterer Emotionen, z.B. sehr eng verwandter Emotionen, muß diese Liste um weitere Variablen erweitert werden, bis eine hinreichende Unterscheidung dieser Emotionen möglich ist.

Nach Montada ist ein solches theoretisches Modell allerdings erst nützlich, wenn es weitere empirische Fragestellungen zur Vorhersage, Entstehung, Kontrolle oder Bildung von Emotionen anregt. Daher soll die Nützlichkeit des Modells zur Ableitung einer spezifischen Interventionsabsicht kritisch betrachtet werden. Im spezifischen soll die Brauchbarkeit des Modells im Hinblick auf die drei Anforderungen Klärung von Emotionsbegriffen, Aussagen zu personenspezifischen sowie situativen Entstehungsbedingungen von Emotionen sowie Heuristiken für Interventionen näher betrachtet werden.

3.3.1 Klärung von Emotionsbegriffen

(Erste Anforderung)

Eine Grundvoraussetzung für die Durchführung einer Intervention ist, daß Trainer und Teilnehmer in ihrer Definition der zu verändernden Emotion übereinstimmen. Daher ist es wichtig, einem Teilnehmer theoretisches Wissen zu vermitteln, welches es ihm ermöglicht, die veränderungsbedürftige Emotion sowie den angestrebten emotionalen Zustand zu beschreiben. Ein gemeinsames emotionsspezifisches Wissen sollte die Kommunikation zwischen Trainer und Teilnehmer erleichtern. Wenn allerdings Emotionen innerhalb eines Sprachkreises meist einheitlich benannt werden, warum muß ein solches Wissen erst noch vermittelt werden? Oft zeigen Personen, die gebeten werden, eigene Emotionsepisoden zu berichten, eine hohe Übereinstimmung im Hinblick auf die auslösenden Situationen (vgl. Wallbott & Scherer, 1985). Zudem konnten Reisenzein und Hoffmann (1990, 1993) zeigen, daß Personen die eine Situationsbeschreibung einer Emotion erhielten, gemittelt über alle Emotionen in 63,5 % bzw. 65,2 % aller Fälle die Emotion korrekt benennen konnten. Somit scheinen zahlreiche Emotionsbegriffe weit verbreitet zu sein. Dennoch zeigte sich bei Reisenzein und Hoffmann (1990, 1993), daß bei einzelnen Personen eine Zuordnung von Situationsbeschrei-

bungen zu Emotionen fehlerbehaftet war. Zudem wurden in dieser Untersuchung nur 23 Emotionen verwendet. Daher sollten Personen bezüglich einer stärkeren Differenzierung innerhalb einer Emotionsklasse größere Schwierigkeiten aufweisen. Somit ist die Vermittlung von Wissen über spezifische Emotionen indiziert. Montada (1989a) spricht hier von der *"Bildung von Gefühlsbegriffen"*.

Wie kann diese erfolgen? Zunächst einmal sind die konstituierenden Kognitionen einer Emotion genauestens sprachanalytisch zu bestimmen, wie dies von Montada (1989a) vorgeschlagen wird, und dem Trainer zu vermitteln. Anschließend sollte dieser dem Teilnehmer erläutern, welche Interpretationen dieser automatisch vornimmt, wenn er sich beispielsweise über eine Person empört. Stimmen beide in ihrer Definition von Empörung überein, so ist eine vom Teilnehmer zu berichtende Situation darauf hin zu analysieren, ob hier wirklich eine Empörungssituation beschrieben wurde. So ist bei Empörung eine Normverletzung zentral. Somit sollte in Abgrenzung zu Ärger oder Wut geklärt werden, ob tatsächlich eine Norm als verletzt wahrgenommen oder beispielsweise nur eigene Ziele als blockiert angesehen wurden. In Abgrenzung zu Haß ist zudem zu klären, ob das Verhältnis zur anderen Person dauerhaft beeinträchtigt ist oder wie im Falle von Empörung nur temporär. Hier lassen sich zahlreiche weitere Differenzierungsmöglichkeiten zwischen aggressionsrelevanten Emotionen nennen, die an späterer Stelle in Kapitel 4 detailliert beschrieben werden. Neben einer Differenzierung eng verwandter Emotionen sollte eine Klärung erfolgen, ob wirklich Empörung über die Normverletzung vorliegt oder eher Enttäuschung über das Verhalten der anderen Person. Liegt Empörung über eine Normverletzung vor, so ist weiter zu differenzieren, welche Norm verletzt wurde. So ist im Einzelfall genauestens zu erörtern, ob Empörung vorliegt und wenn ja, worauf und auf wen sich die Empörung bezieht.

Diese Ausführungen sollten verdeutlichen, daß es anhand eines differenzierten Emotionsmodells möglich wird, eine Klärung eines Emotionsbegriffes vorzunehmen und diesen von anderen hinreichend abzugrenzen. Somit wird auch eine klare Kommunikation zwischen Trainer und Teilnehmer im Hinblick auf den vorhanden und zu erzielenden emotionalen Zustand möglich.

3.3.2 Ermittlung personenspezifischer und situativer Faktoren

(Zweite Anforderung)

Als zweite Voraussetzung für eine selbstbestimmte Steuerung sollte ein Modell Aussagen dazu treffen, bei welchen Personen und in welchen Situationen eine Emotion bevorzugt entsteht. Aufgrund der Annahme, daß Kognitionen konstitutive Elemente von Emotionen sind,

ist eine Emotion ohne die damit verbundenen Kognitionen nicht denkbar. So ist Empörung vorhanden, wenn eine Norm verletzt wurde, eine andere Person hierfür verantwortlich ist und keine Rechtfertigungen hierfür erkannt bzw. anerkannt werden. Diese einzelnen Kognitionen wurden als Konstituenten von Empörung bereits durch zahlreiche Untersuchungen belegt (vgl. Boll, 1998; Hilgefort, 1999; Kirchhoff, 1998; Montada & Schneider, 1989; Montada & Boll, 1988; Neppi & Boll, 1991; Schmitt, Hoser & Schwenkmezger, 1991, siehe auch Quigley & Tedeschi, 1996). Aufgrund dieser Kognitionen können Hypothesen über personenspezifische sowie situative Faktoren erstellt werden, die Empörung wahrscheinlicher machen. So sollte sich eine Person, die anderen generell hohe Verantwortlichkeit zuschreibt und wenig Ausschlußgründe für Verantwortlichkeit gelten läßt, häufiger empören (vgl. Schmitt et al., 1991). Auch sollte Empörung bei solchen Personen häufiger auftreten, die generell auf die Einhaltung von Normen beharren. Zudem sind für jede Person situationspezifische Faktoren ermittelbar. So könnte beispielsweise eine Person sich nur bei bestimmten Normverletzungen bzw. über bestimmte andere Personen empören. Weiterhin ist es möglich, durch Ermittlung dieser Faktoren Aussagen über zukünftiges emotionales Verhalten zu machen.

Kognitive Modelle können somit als Heuristiken für die Entstehung von Emotionen sowie für die Prognose zukünftiger emotionaler Zustände genutzt werden. Eine detaillierte Beschreibung relevanter personenspezifische sowie situativer Faktoren erfolgt in Kapitel 5.

3.3.3 Ableitung spezifischer Interventionsmöglichkeiten

(Dritte Anforderung)

Ein kognitives Emotionsmodell sollte nicht nur zur Differenzierung von Emotionen beitragen sowie zur Erklärung spezifischer situationaler und personaler Bedingungen, unter denen eine Emotion wahrscheinlicher wird. Darüber hinaus sollte es sich auch dazu eignen, spezifische Interventionen ableitbar zu machen. Diese sind ableitbar, wenn man einer Aussage von Montada (1989a) folgt, nach der Gefühle oft dadurch entstehen, daß in *assertorischer* Art und Weise angenommen wird, daß alle Annahmen bezüglich des Vorhandenseins der zugehörigen Kognitionen wirklich gelten. Assertorisch bedeutet, daß eine Person mit absoluter Sicherheit an ihren Urteilen festhält und sich von anderen nur äußerst schwer vom Gegenteil überzeugen läßt. Eine Person, die sich empört, ist sich sicher, daß eine Norm verletzt wurde, die andere Person dafür verantwortlich ist und keine akzeptablen Rechtfertigungsgründe bestehen, sonst würde sie sich nicht empören. Emotionen werden zudem oft durch Wiederholung der zugehörigen Kognitionen aufrechterhalten. So wird bspw. bei guten Freunden immer wieder betont, wie unverschämt sich ein anderer verhalten hat. Aufgrund der Tatsache, daß Gefühle oft be-

kräftigt werden, indem die zugehörigen Kognitionen betont werden, ist auch der Umkehrschluß denkbar. So ist abzuleiten, daß man Gefühle durch ein *Ersetzen assertorischer Urteile durch hypothetische Urteile und Fragen* steuern kann (vgl. Montada, 1989a, 1992). Diese hypothetischen Urteile und Fragen bestehen dabei aus alternativen Sichtweisen der Situation. Für eine Steuerung von Emotionen ist es hilfreich, alternative Erklärungen für ein Verhalten zu liefern und assertorische Sichtweisen durch alternative Einsichten über die Situation in Frage zu stellen. Anhand differenzierter kognitiver Modelle lassen sich Heuristiken zur emotionsspezifischen Veränderung ableiten. Hat man die einer Emotion zugehörigen Kognitionen genau bestimmt, so kann man durch ein gezieltes Hinterfragen der assertorischen Annahmen im Hinblick auf diese Kognitionen eine spezifische Steuerung ermöglichen. So kann man durch Relativierung von Normen, Hinterfragen der Verantwortlichkeitsannahmen sowie der Suche nach akzeptablen Rechtfertigungen versuchen, Empörung zu steuern. Diese Steuerung kann in Abklärung des Einzelfalls und somit auch personenspezifisch erfolgen: So gibt es Personen, die besonders auf die Einhaltung von Normen fokussieren und für die ein In-Frage-Stellen ihrer normativen Ansprüche hilfreich sein kann. Andere schreiben eher generell hohe Verantwortlichkeit zu, so daß hier eine Differenzierung des Verantwortlichkeitskonzeptes zu vermitteln ist und Ausschlußgründe diskutiert werden sollten. Wieder andere Personen empören sich nur in bestimmten Situationen, so beispielsweise nur, wenn andere zu spät kommen, somit sollte speziell diese Norm hinterfragt werden. So lassen sich spezifische Interventionen für einzelne Personen bzw. Situationen ableiten (vgl. Montada, 1989a). Wenn eine Person somit die einzelnen Kognitionen einer Emotion bewußt betrachtet, kann sie die Angemessenheit aller dieser Kognitionen einzeln überprüfen. Eine Person kann im Hinblick auf jede Kognition entscheiden, ob diese angemessen ist oder nicht. So kann es sein, daß eine Person feststellt, daß es angebracht ist, in der vorliegenden Situation von einer Normverletzung zu reden, es allerdings nicht angebracht ist, der Person Verantwortlichkeit zuzuschreiben. Somit wird es möglich, sich aktiv für oder gegen eine Emotion zu entscheiden und die einzelnen Kognitionen getrennt zu hinterfragen. Daher scheint ein kognitiver Ansatz im Hinblick auf das Ziel einer selbstbestimmten Steuerung von Emotionen geeignet zu sein. Im folgenden sollen Vorteile des verwendeten kognitiven Ansatzes sowie mögliche Kritikpunkte beschrieben werden.

3.3.4 Beiträge des Ansatzes von Montada (1989a) für die Steuerung von Emotionen

Im Hinblick auf die Voraussetzungen für eine selbstbestimmte Steuerung von Emotionen kann der Ansatz von Montada (1989a) folgende Beiträge leisten: Es wurde diskutiert und soll im nachfolgenden Kapitel verdeutlicht werden, daß anhand eines spezifischen kognitiven Modells eine Klärung von Emotionsbegriffen und eine Kommunikation über spezifische Emotionen möglich wird. Zudem können klare Aussagen über situative sowie personenspezifische Faktoren gemacht werden, die das Vorhandensein einer Emotion beeinflussen können. Hieraus lassen sich zudem Prognosen für zukünftige Situationen ableiten. Darüber hinaus können konkrete Interventionen abgeleitet werden, da anhand der spezifischen Kognitionen jede einzelne Komponente getrennt hinterfragt werden kann. Aufgrund des vorliegenden Ansatzes sollte eine selbstbestimmte Steuerung möglich werden. Zunächst kann eine Person aufgrund differenzierten Wissens über verschiedene Emotionen selbst entscheiden, welche Emotion besteht und welche Veränderung erzielt werden soll. Zudem ist es möglich, spezifische Voreingenommenheiten gegenüber bestimmten Personen bzw. in bestimmten Situationen zu erkennen und somit Prognosen für zukünftige Situationen zu erstellen. Eine Person kann sich dadurch bereits vor der Entstehung der Emotion ihre Kognitionen bewußt machen und in kritischen Situationen darauf achten, welche Kognitionen vorhanden sind und durch Veränderung unangebrachter Urteile die Emotion auch qualitativ steuern. Die Steuerung erfolgt im vorliegenden Modell nicht über die Emotion, sondern über bewußt gemachte Kognitionen. Nach Montada (1989a, S. 305) ist " die Bewußtmachung ... eine Voraussetzung für eine Überprüfung der Objektivität, für eine Reflexion der normativen Angemessenheit eigener Urteile, für eine Rückführung auf Urteilsvoraussetzungen und -dispositionen ...". Zudem kann die Intervention spezifisch auf die Person und die jeweilige Situation zugeschnitten werden. So wird es einer Person möglich, eigenverantwortlich zu entscheiden, welche Kognitionen angemessen sind und somit bewußt zu entscheiden, ob die resultierende Emotion angemessen ist oder nicht. Allerdings gibt es gerade im Hinblick auf eine bewußte Steuerung kritische Einwände, die zuvor beachtet werden sollten.

3.3.5 Kritische Einwände

Zunächst soll kritischen Einwänden gegenüber einer prinzipiellen Steuerbarkeit von Emotionen begegnet werden. Eine weitere kritische Anmerkung bezieht sich darauf, daß eine Emotion aus mehreren Komponenten bestehe und eine reine kognitive Steuerung zu kurz greife; auch dieser soll begegnet werden (vgl. Montada, 1989a).

3.3.5.1 Widerfahrnis oder Steuerung

Gefühle werden in der Wissenschaft oft als *Widerfahrnisse* dargestellt. Geht man von der Konzeption von Zajonc (1984) aus, so entstehen Emotionen als unwillkürliche Reaktion auf einen Anlaß. Auch in physiologischen Theorien wird angenommen, daß ein Anlaß zu einer unwillkürlichen physiologischen Erregung führt, deren Wahrnehmung die Emotion erzeugt. Als Folge werden auch im Strafverfahren Affekte oft als Ausschlußgrund für Verantwortlichkeit angesehen (vgl. Montada, 1989a; Wessels, 1997). Dies birgt die Gefahr in sich, daß sich passiv den Gefühlen ergeben wird bzw. diese als Entschuldigung angeführt werden, obwohl in den meisten Fällen eine aktive Steuerung und somit ein selbstbestimmtes Leben möglich wären. Im Ansatz von Montada (1989a) wird daher postuliert, daß eine *Entscheidung* für Gefühle möglich ist. Nach Montada kann man die Widerfahrnisannahme aus kognitiver Sicht so formulieren, daß Kognitionen sich aufdrängen, dies unkontrolliert und automatisch geschieht, und diese somit ungeprüft für wahr gehalten werden. Allerdings ist der Beitrag kognitiver Emotionsmodelle darin zu sehen, daß Kognitionen prinzipiell kontrollierbar sind. Hierfür gibt es mehrere Hinweise. Zum einen wurde bereits dargestellt, daß es einer Person möglich ist, eine Emotion wie Ärger oder Empörung dadurch zu verstärken, daß sie eigene Kognitionen wiederholt selbst bekräftigt. Dies kann durch folgende Aussagen erfolgen: "Er hat es auf mich abgesehen", " Er hat dies absichtlich gemacht" oder "Dafür gibt es keine Entschuldigung". Zudem sucht eine solche Person oft bei anderen eine Bestätigung ihrer Sicht und reagiert abweisend, wenn andere sie vom Gegenteil überzeugen wollen (vgl. auch Montada, 1989a). Somit sollte eine Steuerung auf eben diesem Wege durch Relativierung der eigenen Sicht möglich sein. Zudem weisen Befunde aus der Erforschung sozialer Vergleichsprozesse darauf hin, daß es möglich ist, durch sozialen Vergleich mit schlechtergestellten Personen eigene negative Lebensbedingungen zu relativieren und negative Emotionen zu steuern (vgl. Wills, 1987). Weiterhin konnte in der Streßforschung gezeigt werden, daß eine Emotionssteuerung durch realitätsangemessene Neubewertung der Situation möglich wird (vgl. Lazarus & Folkman, 1984). Darüber hinaus können diese Bewältigungsfertigkeiten aktiv trainiert werden. So konnte die Effektivität von Trainingsprogrammen zur kognitiven Umstrukturierung bereits belegt werden (vgl. Novaco, 1975; Moon & Eisler, 1983; Hazaleus & Deffenbacher, 1986; Hamberger & Lohr, 1980). Eine Steuerung von Emotionen ist möglich, wenn eine Person sich vorbewußter Kognitionen bewußt wird und diese kritisch überdenkt (vgl. Montada, 1989a). Im Hinblick auf die adaptiven Funktionen von Emotionen wurde oft bemängelt, daß durch eine übermäßige Kontrolle von Emotionen ein spontanes, authentisches, ehrliches Erleben

unterbunden wird (vgl. Montada, 1992). Dies wird auch oft an Trainingsprogrammen zur Steuerung von Emotionen kritisiert (vgl. Fichten, 1992; Verrez & Sobez, 1980). Dabei wird nach Montada (1992) Kontrolle oft mit Unterdrückung, Hemmung oder Verdrängung gleichgesetzt. Dies ist verständlich, wenn man sich bisherige Interventionsmethoden einmal genauer betrachtet. So wird in Entspannungsverfahren, sobald erste Anzeichen für ein Auftreten der Emotion vorzufinden sind, mit Entspannung gegengesteuert. Dies führt dann dazu, daß auch bei Situationen in denen z.B. Ärger oder Angst funktional sind, diese Emotionen unterdrückt werden. Selbst bei kognitiven Trainingsverfahren ist dieser Effekt vorzufinden, da Kognitionen oft zu Beginn der Situation durch alternative Kognitionen ersetzt wurden, oft ohne die Angemessenheit in der jeweiligen Situation kritisch zu hinterfragen (Siebert, 1977; Novaco, 1975). Generell ist allerdings ein authentisches Erleben durch eine Bewußtmachung eigener Beiträge zu der Emotion nicht eingeschränkt. Vielmehr kann versucht werden, die eigenen Emotionen in Einklang mit dem eigenen Selbstbild zu bringen. Es werden lediglich Optionen eröffnet, weitere Interpretationen, die in einer Situation möglich sind, zu sehen und auf dieser Basis eine bewußte Entscheidung zu treffen.

Zudem sollte sich im Hinblick auf die handlungsvorbereitende Funktion von Emotionen eine kognitive Steuerung von Emotionen nicht unangemessen auf zukünftiges Verhalten auswirken. Eine Person kann zunächst entscheiden, ob eine Emotion in der zu betrachtenden Situation angemessen ist oder nicht, und trifft somit gleichzeitig bewußt eine Entscheidung über die mit dieser Emotion einhergehenden Handlungstendenzen.

Auch eine weitere adaptive Funktion von Emotionen, die der Flexibilisierung des Reiz-Reaktions-Schemas bleibt erhalten bzw. wird verstärkt. Statt aufgrund automatischer Gedanken in einer Situation eine emotionale Reaktion zu zeigen, sollte es nach dem Training möglich sein, sich kritisch mit den eigenen Gedanken auseinanderzusetzen, was zu einer größeren Flexibilität von Verhaltensweisen führt.

Somit kann der Ansatz von Montada (1989a) einen Beitrag dazu leisten, daß eine bewußte Entscheidung für Emotionen erfolgt, ohne daß deren adaptive Funktionen nachhaltig beeinträchtigt werden.

Dennoch bestehen zusätzliche Vorbehalte, wenn die Rede davon ist, daß eigene Gefühle prinzipiell steuerbar sind und man diesen nicht hilflos ausgeliefert ist. So ist es notwendig, sich mit der Gefahr auseinanderzusetzen, daß eine Person für ihre Gefühle verantwortlich gemacht werden kann, wenn diese prinzipiell steuerbar sind. Solange man Gefühle als Widerfahrnisse wahrnimmt, kann keine Verantwortlichkeit diagnostiziert werden, weil dies voraussetzt, daß man prinzipiell anders handeln könnte (vgl. Montada, 1983). Wenn man nun aber in der Lage

ist, Gefühle zu kontrollieren, dann kann man auch für eine mißlungene Kontrolle zur Verantwortung gezogen werden. So spricht Montada (1989a) hier von sekundären Schuld- und Schamgefühlen, die wegen unzureichender Bewältigung entstehen können. Zudem können andere Personen zu Ärger und Schuldvorwürfen neigen, wenn deren Erwartungen hinsichtlich einer erfolgreichen Steuerung von Emotionen nicht entsprochen wird. An dieser Stelle sollte man betonen, daß eine Kontrolle zwar prinzipiell möglich ist, daß aber häufig Dispositionsvariablen existieren oder widrige Lebensumstände vorliegen, die nur schwer zu verändern sind. Über diese Schwierigkeiten sollte daher die Person sowie ihr näheres Umfeld vorher informiert werden, um unangemessene Verantwortlichkeitszuschreibungen zu vermeiden. Die Entscheidung, ob ein Gefühl angemessen ist oder nicht, sollte der betroffenen Person überlassen bleiben. So gibt es nach Montada (1989a, 1992) keine generell guten oder schlechten Gefühle. Die Akzeptanz des Umfeldes im Hinblick auf diese Eigenbestimmung sollte bei einer Intervention gefördert werden.

3.3.5.2 Grenzen eines kognitiven Ansatzes

Eine weitere Kritik könnte darin bestehen, daß ein Emotionsmodell, welches von einem kognitiven Ansatz ausgeht, zu kurz greift. Eine Emotion besteht nicht nur aus einer kognitiven Komponente, sondern an einem emotionalen Prozeß sind zusätzlich physiologische, motivationale, Ausdrucks- und Gefühlskomponenten beteiligt (vgl. Scherer, 1990). Somit ist an Grenzen einer rein kognitiven Steuerung von Emotionen zu denken, die im folgenden kritisch diskutiert werden sollen.

Der Schwerpunkt eines kognitiven Ansatzes besteht darin, eine realistische Sichtweise der Situation zu ermöglichen und die Angemessenheit der Emotionen zu bewerten. Wird die empfundene Emotion in der gegebenen Situation intersubjektiv als angemessen angesehen, kann es sinnvoll sein, die kognitive Methode durch andere Interventionsverfahren zu ergänzen.

Ist Empörung beispielsweise gerechtfertigt, ist es oft notwendig, eigene Rechte einzufordern. Dies kann zunächst ebenfalls auf kognitivem Wege durch Alimentation der kognitiven Komponenten einer Emotion unterstützt werden. Allerdings ist es möglich, daß aufgrund kognitiver Beschäftigung mit der Situation eine Person zwar erkennt, wann ein Grund für Empörung besteht, aber oftmals keine Handlungskompetenzen im Hinblick auf adäquate Kommunikation dieser Erkenntnisse besitzt. Somit kann die Vermittlung spezifischer assertiver Fertigkeiten nötig sein, welche aufgrund eines motivationalen Ansatzes ableitbar sind.

Zudem ist an Situationen zu denken, in denen keine direkte Einflußnahme möglich ist bzw. in denen das Gegenüber nicht einsichtig ist. So kann es in solchen Situationen, die eine Person

nur schwer vermeiden kann, sinnvoll sein, die durch die Emotion entstehenden Belastungen durch ein Entspannungstraining zu reduzieren, welches auf dem physiologischen Ansatz beruht. So ist hier an Situationen am Arbeitsplatz zu denken, in denen feindselige Gefühle hervorgerufen werden. Allerdings sollte hier beachtet werden, daß eine Person sich möglicherweise dadurch zu lange belastenden Zuständen aussetzt, was nicht immer sinnvoll ist. Daher sollte im Einzelfall eine Steigerung des Selbstwertes, der Aufbau von Kompetenzen oder einfach die Veränderung der Lebensumstände (Arbeitsplatzwechsel) erfolgen. Dies ist bei der Steuerung von Emotionen prinzipiell abzuwägen. Ein Entspannungstraining ist sinnvollerweise ergänzend anzubieten, wenn Personen unter starker körperlicher Erregung leiden oder zu "Überreaktionen" neigen.

Somit bleibt zu konstatieren, daß jeder theoretische Ansatz im Hinblick auf seine spezifische Zielsetzung und Interventionsabsicht zu beurteilen ist. Der Vorteil des eigenen Ansatzes liegt, wie bereits mehrfach dargelegt, in der Brauchbarkeit für eine selbstbestimmte Steuerung und eine Intervention vor der Emotionsentstehung. Das kognitive Training scheint zudem besonders für Personen mit einseitiger Situationsbewertung relevant zu sein. Somit sollte als Konsequenz daraus als Zielgruppe für ein solches Training Personen, die aufgrund falscher oder einseitiger Situationsbewertungen Probleme im Umgang mit ihren Emotionen haben, ausgewählt werden.

Zudem ist bei der Durchführung eines kognitiven Trainings an mögliche Grenzen im Hinblick auf die qualitative Steuerbarkeit von Emotionen zu denken. So stellt Montada (1989a) dar, daß bestimmte Emotionen aufgrund der Inkompatibilität der physiologischen Muster schwer ineinander überführbar sind. Dabei bezieht er sich auf die physiologischen Emotionstheorien, die ein emotionsspezifisches Erregungsmuster annehmen. So vermutet Montada unter Bezugnahme auf Dienstbier (1979), daß beispielsweise Depression schwer in Freude wandelbar sein könnte. Auch bei Verwendung eines kognitiven Modells sollte es leichter sein, Emotionen, die sich nur bezüglich einer kognitiven Komponente unterscheiden, ineinander überzuführen im Vergleich zu Emotionen, die sich in mehreren Komponenten unterscheiden. So sollte bei einer Intervention bedacht werden, daß einer Steuerung von Emotionen bezüglich der qualitativen Aspekte Grenzen gesetzt sind. Allerdings ist dieser Kritikpunkt in der Praxis meist weniger bedeutsam, da nicht angestrebt wird, Empörung in Freude zu verwandeln, sondern eher zu reduzieren oder z.B. in Mitleid oder Verständnis umzuwandeln.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, daß jedes Trainingsmethode unter einer spezifischen Zielsetzung zu implementieren ist. Darauf wird bei einem Vergleich einzelner Trainingsmethoden in Kapitel 6 noch detaillierter eingegangen. Zudem ist es wichtig, sich aufgrund der Inkomp-

tibilität einzelner Emotionen der Grenzen bei einer Entscheidung für oder gegen eine Emotion bewußt zu sein.

3.4 Ausblick

Es wurden drei Anforderungen an ein theoretisches Modell dargestellt, um eine selbstbestimmte und emotionsspezifische Steuerung zu ermöglichen. In den folgenden Kapiteln soll dargestellt werden, wie diese umgesetzt werden können. Daher soll *erstens* in Kapitel 4 die Emotion Empörung von verwandten Emotionen hinreichend abgegrenzt werden und im Anschluß das kognitive Modell dieser Emotion dargestellt werden. *Zweitens* werden in Kapitel 5 personenspezifische und situative Faktoren abgeleitet, unter denen Empörung wahrscheinlicher wird. *Drittens* werden in Kapitel 6 bisherige Trainingsprogramme bezüglich ihrer Effektivität verglichen und ihre emotionsspezifische Implementierung hinterfragt. In Kapitel 7 werden dann spezifische Interventionsmöglichkeiten abgeleitet.

4. Klärung von Emotionsbegriffen (Erste Anforderung)

Ziel der eigenen Arbeit ist es, Empörung durch ein In-Frage-Stellen der assertorischen Annahmen im Hinblick auf die kognitiven Komponenten dieser Emotion zu steuern. Zur Planung einer Intervention ist es daher wichtig, diese kognitiven Komponenten zunächst genau zu bestimmen. Auch Neppl und Boll (1991) unterstreichen die Bedeutung des Vorhandenseins eines expliziten Begriffes einer Emotion, um Beeinflussungsmaßnahmen ableiten zu können. Zudem ist eine Differenzierung gegenüber anderen verwandten Emotionsbegriffen notwendig. Darüber hinaus wurde bereits im vorigen Kapitel die Notwendigkeit differenzierter Emotionsbegriffe im Hinblick auf eine klare Kommunikation über Emotionen sowie eine selbstbestimmte Steuerung verdeutlicht. Obwohl gerade aus wissenschaftlicher Sicht eine Differenzierung und Spezifizierung von Emotionen im Hinblick auf spezifische Interventionen dringend notwendig ist (vgl. Montada, 1989, 1993; Neppl & Boll, 1991), finden sich solche Differenzierungsversuche selten.

Daher soll in diesem Kapitel zunächst die Emotion Empörung näher betrachtet und eruiert werden, gegenüber welchen Emotionen eine Abgrenzung notwendig erscheint. Danach soll zunächst ein Überblick über bisherige Kategorisierungsversuche gegeben und anschließend eine Abgrenzung von Empörung gegenüber anderen aggressionsrelevanten Emotionen geleistet werden. Zum Abschluß werden die konstitutiven Komponenten eines kognitiven Modells von Empörung abgeleitet.

4.1 Abgrenzung der Emotion Empörung von anderen Emotionen

Zunächst einmal ist zu konstatieren, daß der Begriff "Empörung" in der Alltagssprache kaum gebräuchlich ist. Meist wird dieser Terminus lediglich in der schriftlichen Sprache verwendet und dort vor allem in Tageszeitungen, wenn es beispielsweise um politische Mißstände und öffentliche Demonstrationen geht. In der gesprochenen Sprache wird der Begriff "Empörung" meist in Nachrichtensendungen gebraucht, wenn politische Themen aufgegriffen werden. Aufgrund der Tatsache der seltenen Verwendung des Wortes "Empörung" in der Umgangssprache wird diese Bezeichnung möglicherweise auch in wissenschaftlichen Arbeiten selten aufgegriffen. Allerdings finden sich vor allem in der philosophischen Literatur (Solomon, 1976; Strawson, 1976; Rawls, 1963) und in einzelnen emotionspsychologischen Arbeiten (vgl. Lersch, 1970; Montada, 1989a; Neppl & Boll, 1991) Abhandlungen über Empörung.

So wird in moralphilosophischen Arbeiten von Strawson (1976) sowie Rawls (1963) die Verletzung einer moralischen Norm als zentral für Empörung angesehen. Strawson (1976) ist der Ansicht, daß Empörung (indignation, moral indignation) entsteht, wenn sich ein anderer

nicht an moralische Grundsätze hält. Rawls (1963) bezeichnet Empörung (resentment, indignation) als emotionale Reaktion auf verletzte Gerechtigkeitsprinzipien und betont, daß eine Person, die keine Gerechtigkeitsprinzipien besitzt, unfähig sei, diese Emotion zu empfinden. Dabei kann nach Rawls (1963) Empörung sowohl entstehen, wenn die eigene Person betroffen ist (resentment) als auch wenn andere Personen betroffen sind (indignation). Strawson (1976) räumt allerdings ein, daß man im Hinblick auf eigener Belange sich nur empören könne, wenn dabei gegen allgemeingültige Normen verstoßen wurde (vgl. auch Lersch, 1970). Somit stehen bei Empörung nicht eigene Vorteile, sondern allgemeingültige moralische Prinzipien im Vordergrund.

Damit Empörung entsteht, ist allerdings die kognitive Komponente der Normverletzung nicht hinreichend. So betont Strawson (1976) beispielsweise, daß Empörung nicht denkbar sei wenn eine Person nicht für ihr Verhalten verantwortlich gemacht werden kann. Er nennt zwei Ausschlußgründe für Verantwortlichkeit: Wenn der Person in der gegebenen Situation keine Verantwortlichkeit zugeschrieben werden kann oder wenn sie generell nicht als verantwortlich handelndes Subjekt angesehen werden kann. Somit impliziert Empörung über eine Normverletzung, daß diese der Person auch zuzurechnen ist und sie als verantwortlich handelndes Subjekt angesehen wird. Weiterhin sind Situationen denkbar, in denen eine Person eine Norm verletzt hat, dafür verantwortlich ist, aber dennoch keine Empörung empfunden wird. Dies ist dann der Fall, wenn die Person gute Gründe nennen kann. So ist eine Arbeit von Kirchhoff (1998) zu nennen, die Empörung als Reaktion auf ein Abstreiten von Verantwortlichkeit und auf genannte Rechtfertigungen untersuchte. Somit scheint auch diese Komponente relevant zu sein.

Auch nach Solomon (1976) findet bei Empörung (indignation) eine Beurteilung aufgrund moralischer Kriterien statt. Zudem wird auch hier der andere Person sowohl Verantwortlichkeit als auch Schuld zugeschrieben. Auch in emotionspsychologischen Arbeiten wird die Beurteilung des Verhaltens im Hinblick auf moralische Standards betont (vgl. Mees, 1991; Ortony et al., 1988, Lersch, 1970) Montada (1989a) faßt die dargestellten kognitiven Komponenten in einem Modell der Emotion Empörung zusammen.

- 1) Eine andere Person (oder Institution) als Handlungssubjekt verletzt eine persönlich bedeutsame moralische Norm. Dadurch wird ein eigener gerechter Anspruch oder der einer dritten Person verletzt oder bedroht.
- 2) Die Normverletzung ist dem Handlungssubjekt zuzurechnen, d.h. es wird als verantwortlich angesehen.
- 3) Rechtfertigungsgründe werden nicht erkannt oder nicht anerkannt.

Ein vergleichbares Modell findet sich auch bei Neppl & Boll (1991). Nach diesen ist zunächst bei Empörung das Handeln einer anderen Person als Objekt der Empörung anzusehen und dieses wird als Verstoß gegen eine subjektiv bedeutsame moralische Norm bewertet. Zudem besteht nach Ansicht der Autoren eine Tendenz, sich gegen den Normverstoß aufzulehnen. Die einzelnen Komponenten werden von den Autoren äußerst differenziert dargestellt. So impliziert das Handeln der anderen Person, daß dieser Verantwortlichkeit zugeschrieben wird. Die Handlung als solche kann sowohl aus beobachtbaren Verhalten als auch aus nicht beobachtbaren Vorgängen wie z.B. schlechten Gedanken bestehen. Die Handlung kann gegenwärtig oder vergangen sein, in einer vollzogenen Handlung oder einer Unterlassung bestehen, Folgen nach sich ziehen oder ohne Folgen bleiben. Als Objekt der Empörung kommen sowohl lebende als auch bereits tote Personen in Frage, diese können zum Zeitpunkt der Empörung präsent sein oder lediglich in der Vorstellung existieren. Sowohl eine einzelne Person als auch eine Gruppe von Personen oder ein noch nicht identifizierter Täter kann dabei Empörung auslösen. Die Verletzung einer moralischen Norm wird ebenfalls detailliert beschrieben. So werden bei einer moralischen Norm Handlungen danach beurteilt, ob sie "gut" oder "böse" im moralischen Sinne sind. Die Auflehnung des Normverstoßes wird zudem von den Autoren als kennzeichnend für Empörung angesehen, da sonst weitere Emotionen wie Verachtung denkbar seien.

Im Vergleich zu anderen Autoren beinhaltet dieses Modell ebenfalls die Normverletzung sowie implizit die Verantwortlichkeit der handelnden Person und das Fehlen von Rechtfertigungsgründen. Zusätzlich postulieren die Autoren, daß die Handlungstendenz der Auflehnung gegen den Normverstoß als zentral anzusehen sein.

Die referierten Definitionen stellen die Grundlage für die Empörungskonzeption der eigenen Arbeit dar. Diese soll später detailliert beschrieben werden, wenn Empörung hinreichend von anderen verwandten Emotionen abgegrenzt werden konnte.

Es stellt sich zunächst die Frage, was Empörung von anderen Emotionen unterscheidet. Oft wird Empörung mit Emotionen wie Zorn und Entrüstung in eine Kategorie gefaßt (vgl. Mees, 1991; Ortony et al., 1988) und teilweise mit Ärger gleichgesetzt (vgl. Kapitel 4.1.1). Da eine Differenzierung im Hinblick auf eine Intervention notwendig ist, soll Empörung von verwandten Emotionen zunächst abgegrenzt werden.

4.1.1 Gegenüber welchen Begriffen ist eine Abgrenzung von Empörung indiziert?

Um eine Differenzierung von Empörung gegenüber verwandten Emotionsbegriffen zu leisten, ist es zunächst einmal notwendig, Überlegungen dazu anzustellen, gegenüber welchen Begriffen eine solche Abgrenzung überhaupt notwendig ist.

So ist zunächst einmal eine Differenzierung von Empörung gegenüber der Emotion Ärger notwendig, da zahlreiche Definitionsversuche von Ärger oft nicht präzise und differenziert genug sind und implizit den Begriff Empörung beinhalten. So stehen einige der Definitionen dem unter 4.1 umrissenen Begriff "Empörung" eher fern, wogegen andere eine stärkere Anlehnung an diese Empörungsdefinition aufweisen. Nach obiger Definition zeichnet sich Empörung im Unterschied zu Ärger durch die Verletzung einer allgemeingültigen Norm aus. Meist werden dagegen bei Ärger die Beeinträchtigung eigener Interessen, Zielblockierungen oder bloße Frustrationen betont, dagegen teilweise auch eine Normverletzung als auslösende Bedingungen angesehen. In einer Beschreibung auslösender Bedingungen von Ärger⁵ bei Izard (1981) werden beispielsweise die Behinderungen persönlicher Wünsche, persönliche Beleidigungen, Alltagsfrustrationen sowie Übervorteiltwerden genannt, die nach eigener Ansicht als ärgerspezifisch zu sehen sind. Andererseits gibt es Definitionen von Ärger, die sowohl Ärger als auch Empörung beinhalten. So postuliert Averill (1982, p. 31), daß Ärger nicht nur mit persönlichem Wohlbefinden sondern auch mit Fairneß und Gerechtigkeit zusammenhänge. Zudem findet er, daß moralische Verfehlung und Schuld bei den meisten seiner Versuchspersonen zur Auslösung von Ärger beitragen, was nach der in dieser Arbeit verwendeten Definition eher auf ein Vorhandensein von Empörung hinweist. Allerdings wird nach Averill (1982) Ärger u.a. auch aufgrund von Frustration sowie persönlichen Werten, die nicht von anderen geteilt werden müssen, ausgelöst, was nach der eigenen Konzeption wiederum als spezifisch für Ärger angesehen wird. Averill (1982) faßt daher sowohl Ärger als auch Empörung unter dem Begriff "anger" zusammen (vgl. auch Averill, 1979). Auch nach dem Modell von Scherer (1997) wird deutlich, daß Ärger mit der Bewertung eines Ereignisses als Behinderung eigener Ziele zusammenhängt sowie mit der Bewertung einer hohen Immoralität dieses Ereignisses, wobei letzteres eher im empörungsbezogenen Sinne zu sehen ist. Somit werden hier sowohl Bewertungen, die eher spezifisch für Ärger sind (Zielbehinderung) als auch solche, die spezifisch für Empörung sind (Immoralität), genannt. Auch Bierhoff (1998) sieht wahrgenommene Unfairneß als eine der wichtigsten auslösenden Bedingungen von Ärger an. Somit werden in den beschriebenen Definitionen Ärger und Empörung nicht hinreichend voneinander differenziert. Einige Ärgerdefinitionen beziehen sich darüber hinaus

sogar explizit auf die obige Konzeption von Empörung (vgl. Montada, 1989a; 1992). Meist wird in diesen Definitionen betont, daß eine andere Person sich unfair verhalten bzw. gegen bestehende Regeln verstoßen hat (vgl. Smith & Ellsworth, 1985, p. 833).

In der relevanten Emotionsforschung wurde Empörung folglich oft unter dem Begriff "Ärger" subsumiert⁶. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, daß die meisten Autoren lediglich eine Differenzierung weniger Grundemotionen anstrebten (vgl. Arnold, 1960; Frijda, 1986, 1987; Roseman, 1996; Scherer, 1997; Smith & Ellsworth, 1985; Weiner, 1986) und somit aggressionsrelevante Emotionen unter der Kategorie „Ärger“ faßten.

Dies verdeutlicht, daß es gerade im Hinblick auf die Definition aggressionsrelevanter Emotionen noch zahlreiche Überschneidungen zwischen Ärger und Empörung gibt, die sich darin niederschlagen, daß sich einige Definitionen eher auf Ärger und andere auf Empörung beziehen, aber dennoch alle unter der Kategorie "Ärger" gefaßt werden. Allerdings ist es gerade im Hinblick auf ein Trainingsprogramm zur Steuerung von "Empörung" wichtig, Ärger und Empörung als konzeptuell distinkt anzusehen. Daher ist eine Differenzierung von Empörung gegenüber *Ärger* vorzunehmen.

Zudem sind Differenzierungen gegenüber weiteren Emotionsbegriffen angezeigt. So finden sich neben den beschriebenen Arbeiten, in denen meist zahlreiche aggressionsrelevante Emotionen unter dem Begriff "Ärger" gefaßt wurden, auch Studien, in denen mehrere aggressionsbezogene Emotionsbegriffe stärker differenziert wurden. So sind beispielsweise Arbeiten zu nennen, in denen eine Zuordnung von Emotionsbegriffen zu unterschiedlichen Kategorien anhand sprachanalytischer Methoden vorgenommen wurde. Hier werden zahlreiche Emotionsbegriffe miteinbezogen (vgl. Mees, 1991; Ortony et al., 1988). In solchen Arbeiten werden zwar spezifische Emotionsbegriffe benannt und kategorisiert, oftmals sind dennoch Überschneidungen zwischen einzelnen Begriffen vorzufinden. So trifft Mees (1991) beispielsweise keine Unterscheidung zwischen den Bezeichnungen "Empörung", "Zorn" und "Entrüstung", sondern behauptet, daß diese der Kategorie der "externalen Attributionsemotionen des Vorwurfs" angehören. Emotionen dieser Kategorie zeichnen sich dadurch aus, daß die Taten bzw. Unterlassungen von anderen Personen als Urheber im Hinblick auf Normen und Standards bewertet werden. Diese drei Emotionen entstehen dann, wenn es zu einer Mißbilligung der Tat einer anderen Person kommt. In Übereinstimmung mit der Tatsache, daß Mees (1991) die Begriffe "Empörung", "Entrüstung" und "Zorn" der Kategorie der externalen Attributions-

⁵ In der deutschen Übersetzung wurde anger mit Zorn übersetzt. Allerdings ist es nach Ansicht der Verfasserin angemessener die Emotion anger mit dem Term Ärger zu bezeichnen (vgl. auch Novaco, 1975).

⁶ Eine Untersuchung von Reisenzein & Spielhoffer (1994) stellt hier eine Ausnahme dar, da zwischen der Kategorie "Ärger/Wut" und der Kategorie "Empörung" differenziert wird.

emotionen zuordnet und nicht voneinander differenziert, wird "Empörung" auch in gängigen Wörterbüchern oft synonym zu Entrüstung und Zorn verwendet (vgl. Wahrig, Krämer & Zimmermann, 1981: Brockhaus Wahrig: Deutsches Wörterbuch; Grimm & Grimm, 1954, 1995: Deutsches Wörterbuch von Jacob & Wilhelm Grimm; Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion, 1999: Duden: Das große Wörterbuch der deutschen Sprache; Klappenbach & Steinmetz, 1977: Wörterbuch der deutschen Gegenwartssprache). Somit scheint besonders die Abgrenzung von Empörung gegenüber *Entrüstung* und *Zorn* angebracht, da diese Emotionsbezeichnungen eng verwandt sind.

Zudem wird deutlich, daß Empörung auch einer Abgrenzung gegenüber *Wut* bedarf. Wut wird oft synonym zu Ärger verwendet (vgl. Verrez & Sobez, 1980), was sich auch darin widerspiegelt, daß in einigen Studien die Kategorie Wut/Ärger (*rage/anger*) verwendet wurde (vgl. Scherer, 1993⁷; Reisenzein & Hofmann, 1993; Reisenzein & Spielhofer, 1994); daher ist auch hier eine Differenzierung angebracht.

Somit zeigt sich, daß eine Abgrenzung von Empörung gegenüber den Emotionen Wut, Ärger, sowie besonders Entrüstung und Zorn geleistet werden sollte. In diesem Zusammenhang ist noch eine letzte Emotion zu nennen, die sich zwar in vielen Emotionsmodellen von Empörung abgrenzt (vgl. deRivera, 1977; Mees, 1991), aber dennoch partielle Überlappungen mit Empörung aufweist (vgl. Montada & Boll, 1989): die Emotion Feindseligkeit. So weisen auch Montada und Boll (1988) darauf hin, daß eine Unterscheidung von *Feindseligkeit* gegenüber Empörung vorzunehmen ist⁸.

Im folgenden sollen aufgrund bisheriger Differenzierungsversuche, Variablen ausgewählt werden, die eine Abgrenzung dieser nachfolgend als aggressionsrelevant bezeichneten Emotionen erlauben. Dieser Terminus bezieht sich darauf, daß diese Emotionen im maladaptiven Falle zu potentiell schädlichen und aggressiven Handlungen anregen können.

4.1.2 Ein Kategorisierungssystem zur Differenzierung aggressionsrelevanter Emotionen.

Bevor ein Differenzierungsversuch von Empörung gegenüber anderen aggressionsrelevanten Emotionen unternommen wird, ist es zunächst wichtig, Unterscheidungsmerkmale zu finden, die einen Beitrag zu einer solchen Differenzierung leisten können. Besonders zur Abgrenzung von eng verwandten Emotionen müssen hinreichend viele Kriterien gefunden werden, um

⁷ Scherer (1993) unterschied in seiner Untersuchung zwischen "irritation/cold anger" und "rage/hot anger".

⁸ Einzelne Autoren bezeichnen Feindseligkeit als eine Einstellung gegenüber einem Objekt und Haß als die damit einhergehende Emotion (vgl. Selg, Mees & Berg, 1997), diese Differenzierung wird in dieser Arbeit nicht getroffen. Feindseligkeit wird in dieser Arbeit synonym zu dem verwandt, was andere Autoren mit dem Begriff Haß bezeichnen (vgl. Selg, Mees & Berg, 1997; Ulich & Mayring, 1992).

eine derartige Differenzierung zu leisten. Daher wurden bisherige Differenzierungsversuche gesichtet und Variablen gewählt, die für eine eigene Unterscheidung Beiträge leisten. In diesem Zusammenhang ist vor allem eine Arbeit von *Boll (1982)* zu nennen, der ein Kategorisierungssystem von *Solomon (1976)* und von *Montada (1980)* integrierte.

Solomon (1976) geht davon aus, daß Emotionen nicht als bloße Widerfahrnisse, die außerhalb der Kontrolle des Menschen stehen, anzusehen sind, sondern als Urteile zu konzipieren sind, die eine Person fällt (p. 253). Er versucht die fundamentalen subjektiven Urteile zu beschreiben, die der Welt, in der wir leben, die Struktur verleihen. Er postuliert 13 verschiedene Urteilkategorien, die zu unterschiedlichen Urteilkombinationen verknüpft werden können und eine Emotion hinreichend beschreiben sowie von anderen abgrenzen.

Im Ansatz von *Montada (1980, vgl. auch spätere Versionen 1989a, 1992)* wird empfohlen, kompetente Sprachbenutzer Emotionsanlässe schildern zu lassen. Diese können dann inhaltsanalytisch auf Gemeinsamkeiten innerhalb einer Emotionskategorie sowie differenzierende Merkmale zwischen Emotionen untersucht werden, wie dies bereits in Kapitel 3 beschrieben wurde. Der Vorteil eines solchen Ansatzes besteht darin, daß für jeden spezifischen Anwendungszweck ein hinreichend differenziertes Kategorisierungssystem zusammengestellt werden kann.

Boll (1982) verwendete die Kategoriensysteme von *Solomon (1976)* und *Montada (1980)* primär dazu, die von ihm untersuchte Emotion Haß näher zu beschreiben. Allerdings werden in einer Arbeit von *Montada und Boll (1988)* ähnliche Kategorien dazu verwendet, die Emotion Feindseligkeit gegenüber anderen schädigungsthematischen⁹ Emotionen abzugrenzen¹⁰. Im folgenden soll das Kategoriensystem von *Boll (1982)* sowie der Differenzierungsansatz von *Montada & Boll (1988)* als Grundlage verwendet werden. Nachfolgenden werden die zur Differenzierung aggressionsrelevanter Emotionen verwendeten Variablen beschrieben. Diese sind fast ausschließlich im Kategoriensystem von *Boll (1982)* zu finden und dort detailliert dargestellt. An dieser Stelle soll ein kurzer Überblick über die verwendeten Variablen gegeben werden. Zur Differenzierung wurden folgende genuin kognitive Variablen ausgewählt:

⁹ Die Emotion Empörung soll dabei lediglich gegenüber anderen aggressionsrelevanten Emotionen differenziert werden. Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um ein Trainingsprogramm zur Steuerung von Empörung also zum Umgang mit Reaktionen auf eine Handlung bzw. eine Unterlassungshandlung einer anderen Person handelt, soll z.B. die Emotion Neid nicht miteinbezogen werden. Bei dieser Emotion liegt kein direktes Handeln einer anderen Person vor. Diese besitzt lediglich etwas, das Ego gerne besitzen würde. Zudem wurden auch keine mit Empörung verbundenen Emotionen wie Mitleid oder Hilflosigkeit bzw. nicht emotionale Phänomene wie moralische Mißbilligung in diese Differenzierung einbezogen (vgl. *Neppl & Boll, 1991*). Im gegenwärtigen Zusammenhang ist lediglich eine hinreichende Differenzierung gegenüber anderen aggressionsrelevanten Emotionen relevant.

¹⁰ *Montada und Boll (1988)* bezogen im Vergleich zu dem eigenen Differenzierungsversuch die Emotion Neid mit ein und nahmen keine Abgrenzung gegenüber Entrüstung vor.

- 1) Anlaß: Diese Kategorie bezieht sich darauf, was ein Emotionssubjekt als Anlaß für seine Emotion wahrnimmt (vgl. Montada, 1980, 1989a, 1992; Boll, 1982). Ist dies die Handlung eines Anderen, die eigene Handlung oder ein Ereignis? Weiterhin ist zu unterscheiden nach (a) der Valenz des Anlasses, da dieser sowohl als erfreulich als auch als unerfreulich für den Betroffenen wahrgenommen werden kann (vgl. Montada, 1989a, 1992). Zudem kann (b) nach unterschiedlichen Anlaßsituationen differenziert werden (vgl. Montada & Boll, 1988). So ist es neben dem globalen Anlaß wichtig, zu betrachten, was im spezifischen die Emotion ausgelöst hat. So reicht es nicht, das Verhalten eines anderen als Anlaß zu betrachten: eine genauere Analyse der Bewertung dieses Verhaltens anhand unterschiedlicher Bewertungskriterien (vgl. Solomon, 1976) kann zur Differenzierung beitragen.
- 2) Verursacher: Durch diese Kategorie wird erfaßt, worauf ein Emotionssubjekt den Anlaß zurückführt: Auf die Umstände, das Gefühlssubjekt selbst oder andere Personen (vgl. Montada, 1980, 1989a, 1992; Boll, 1982).
- 3) Verantwortlichkeit und Rechtfertigungen: Hier ist zu unterscheiden, ob (a) der Verursacher als verantwortlich wahrgenommen wird oder nicht (vgl. Montada, 1980, 1989a, 1992; Montada & Boll, 1988; Solomon, 1976; Boll, 1982) und (b) er für seine Tat akzeptable Rechtfertigungen hervorbringen kann oder nicht.
- 4) Beziehung zwischen Verursacher und Betroffenen: Bei der Beziehungskategorie wird nach verschiedenen Aspekten unterschieden: (a) der Qualität: "Wird die Beziehung als positiv oder negativ bewertet?" (vgl. Boll, 1982), (b) der Dauerhaftigkeit: "Wird die Beziehung als kurzfristig belastet oder langfristig beeinträchtigt wahrgenommen?", (c) der Generalität: "Ist die Beziehung zum Verursacher als Ganzes betroffen oder nur Teile derselben?" (vgl. Montada & Boll, 1988), (d) das Machtgefälle: "Nimmt sich der Betroffene dem Verursacher gegenüber als gleichgestellt, unter- oder überlegen wahr?" (vgl. Montada & Boll, 1988; Solomon, 1976; Boll, 1982)

Über die kognitiven Konstituenten hinausgehende wurden die Kategorien "Folgen" sowie "angeregte Handlungstendenzen" verwendet:

- 1) Beeinträchtigung bzw. Folgen: Bei dieser Kategorie kann man unterscheiden zwischen (a) der Qualität: "Wird die Beeinträchtigung bzw. werden die Folgen als positiv oder negativ bewertet?" (vgl. Boll, 1982), (b) der Dauer: "Liegt eine kurzfristige Beeinträchtigung vor oder sind längerfristige Folgen zu erwarten?" (vgl. Montada & Boll, 1988, Boll, 1982), (c) Schwere: "Wie schwerwiegend werden die Beeinträchtigungen bzw. Folgen wahrgenom-

men?" (vgl. Montada & Boll, 1988; Boll, 1982), (d) Inhalt: "In welchen Bereichen werden Beeinträchtigungen bzw. Folgen wahrgenommen?".

- 2) Angestrebte Handlungstendenzen: Zu welchen Handlungstendenzen regt die empfundene Emotion an? (vgl. Montada, 1980, 1989a, 1992; Montada & Boll, 1988; Solomon, 1976; Boll, 1982).

Bevor die für eine Differenzierung relevanten Variablen dargestellt werden, noch kurz eine Anmerkungen: Die Variable "Betroffene Person" ist zur Beschreibung aggressionsrelevanter Emotionen aber nicht zu deren Differenzierung geeignet, da stets die Person selbst betroffen ist oder aber eine dritte Person die ihr besonders nahe steht und mit der sich die Person identifiziert¹¹. Diese Variable soll daher nicht verwendet werden.

Nachfolgend soll eine Abgrenzung von Empörung gegenüber aggressionsrelevanten Emotionen geleistet werden.

4.1.3 Ein Abgrenzungsversuch der Emotion Empörung gegenüber aggressionsrelevanten Emotionen

Die nachfolgende Differenzierung basiert auf einem von Boll (1982) verwendeten Kategorisierungssystem zur Beschreibung von Emotionen. Zur Differenzierung der einzelnen Emotionen dient primär eine Arbeit von Montada & Boll (1988) als Grundlage. Zudem werden sowohl Definitionsversuche aus der Psychologie (Lersch, 1970; Selg, Mees und Berg, 1997; Ulich und Mayring, 1992) sowie aus deutschen Wörterbüchern (vgl. Wahrig et al., 1981; Grimm & Grimm, 1954, 1995; Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion, 1999; Klappenbach et al., 1977) miteinbezogen. Diese Quellen sollen dazu genutzt werden, den teilweise unpräzisen Definitionsversuche besonders der Emotion Ärger (vgl. Kapitel 4.1.1) entgegenzuwirken, indem Autoren herangezogen werden, die eine starke Differenzierung von Emotionen leisten. Diese präzisen Definitionen sollen zusammengetragen werden, um somit ein Bild von Empörung in Kontrastierung zu anderen verwandten Emotionen zu entwerfen. Die Emotionen Ärger, Wut, Feindseligkeit, Zorn und Entrüstung sollen gegenüber dem Emotionsbegriff "Empörung" abgegrenzt werden.

(1) Was ist der Anlaß?

Zunächst können Emotionen danach differenziert werden, ob diese sich auf die Bewertung der Handlungen von Person oder auf ein Ereignis beziehen (vgl. Montada, 1989a). So findet man bei den meisten aggressionsrelevanten Emotionen, daß diese die Bewertung der Handlung

¹¹ Zudem ist bei den Variablen „Beziehung zwischen Verursacher und Betroffenen“ sowie „Folgen“ die summarische Qualität negativ. Allerdings soll dies der Vollständigkeit halber miteinbezogen werden.

einer anderen Person bzw. die Unterlassung einer gewünschten Handlung als tadelnswürdig beinhalten (vgl. Mees, 1991). Eine Ausnahme findet sich bei der Emotion Ärger. Diese kann sowohl aufgrund der Tat einer anderen Person sowie der eigenen Person entstehen, als auch aufgrund eines Ereignisses (vgl. Selg et al., 1997). Im letzteren Falle ist auch Wut denkbar (vgl. Lersch, 1970). Im Hinblick auf die *Valenz* ist zu sagen, daß der Anlaß bei aggressionsrelevanten Emotionen als unerfreulich bewertet wird.

Für die Differenzierung aggressionsrelevanter Emotionen ist es zudem gewinnbringend, den *Anlaß zu konkretisieren*. Woraus besteht die Handlung der anderen Person? Ist dies beispielsweise die Verletzung eigener Ansprüche oder eine Nichtbefolgung von allgemeingültigen Normen? So finden sich zahlreiche Differenzierungen zwischen Ärger und Empörung, die betonen, daß bei Ärger ein persönlicher Angriff stattfände bzw. ein unerwünschtes Ereignis vorläge, dagegen bei Empörung ein höherwertigeres Prinzip verletzt sei (vgl. Lersch, 1970; Mees, 1991; Montada, 1989a; Solomon, 1976, 1989; Ulich & Mayring, 1992). Selg et al. (1997) betonen eine Unterscheidung zwischen Zorn und Wut. So ist nach Ansicht der Autoren Zorn als spezifisch menschlich anzusehen und entstehe, wenn andere Personen wichtige Normen verletzen; Wut sei dagegen im Vergleich zu Zorn auch bei Tieren möglich (vgl. Lersch, 1970). Bei Feindseligkeit werden ebenfalls Ansprüche bedroht oder verletzt (vgl. Montada & Boll, 1988). Die Emotionen Empörung, Entrüstung und Zorn unterscheiden sich somit von Ärger, Wut und Feindseligkeit. Hier steht nicht die subjektiv wahrgenommene Verletzung des eigenen Anspruches im Mittelpunkt, sondern eine generelle Pflicht- oder Normverletzung, die nicht notwendigerweise zu einer wirklichen Beeinträchtigung führen muß (vgl. Montada & Boll, 1988). Bei Empörung, Zorn und Entrüstung ist ein moralisches Kriterium relevant, und es geht hier nicht um persönliche Belange, sondern um generelle Normverletzungen, die möglicherweise auch zu einer Verletzung persönlicher Ansprüche führen können, aber nicht müssen. Empörung, Entrüstung und Zorn könnte man aufgrund der Komponente der Verletzung einer moralischen Norm auch als moralbezogene Emotionen bezeichnen.

(2) Wer hat den Anlaß verursacht?

Weiterhin stellt sich die Frage, wer den Anlaß verursacht hat. Den meisten aggressionsrelevanten Emotionen gemeinsam ist, daß eine andere Person als Urheber angesehen wird (vgl. Montada & Boll, 1988; Mees, 1991). So wird bei Empörung stets eine andere Person als Verursacher wahrgenommen. Dagegen kann sich Ärger sowohl auf die Handlung einer anderen Person ("Ärger über andere") als auch auf eigene Handlungen ("Ärger über sich selbst") beziehen (vgl. Mees, 1991, Selbstärger vs. Ärgeremotionen). Zudem sind bei den Emotionen

Wut und Ärger Fälle denkbar, in denen sich diese Emotionen auf Gegenstände, wie ein nicht anspringendes Auto oder auf bloße Zustände wie "das schlechte Wetter" bzw. "die Fliege an der Wand" beziehen (vgl. Selg et al., 1997). Somit unterscheidet sich die Kategorie "Ärger über sich selbst" von Empörung, Zorn, Wut, Feindseligkeit und "Ärger über andere" durch die eigene Urheberschaft. Zudem sind einzelne Fälle in denen sich Ärger und Wut auf Gegenstände bzw. Zustände beziehen, zu differenzieren.

(3) a) Ist der Verursacher verantwortlich oder nicht?

Für alle aggressionsrelevanten Emotionen ist zu konstatieren, daß die andere Person als verantwortlich für die von ihr verursachte Handlung bzw. deren Unterlassung angesehen wird (vgl. Mees, 1991; Solomon, 1976). Verantwortlichkeit wird dann zugeschrieben, wenn eine Person die Folgen ihres Handelns beabsichtigt hat oder zumindest voraussehen konnte, oder sie anders hätte handeln können (Montada, 1983). Auf das Konzept der Verantwortlichkeit wird innerhalb des kognitiven Modells von Empörung noch genauer eingegangen. Daß Verantwortlichkeit eine konstitutive Komponente von aggressionsrelevanten Emotionen ist, konnte in zahlreichen Untersuchungen belegt werden (vgl. Schmitt et al., 1991, für Ärger; Hilgefort, 1999, für Feindseligkeit). Andererseits können Ausschlußgründe für Verantwortlichkeit diese Emotionen vermindern (vgl. Schmitt et al., 1991).

Auch in solchen Fällen, in denen sich die Emotionen Ärger und Wut auf Gegenstände oder Zustände richten, versucht eine Person Verantwortlichkeit zuzuschreiben (vgl. Mees, 1991). So berichtet auch Solomon (1976) bei der Emotion Ärger, das der Verursacher eine verantwortlich handelnde Person sei, sogar wenn sich der Ärger lediglich auf das Wetter oder eine blockierte Tür beziehe und somit als verantwortlicher Verursacher gesehen werde.

(3) b) Werden Rechtfertigungen anerkannt oder nicht?

Für die Fälle aggressionsrelevanten Emotionen, die sich auf andere Personen beziehen, werden mögliche Rechtfertigungen einer anderen Person für ihr Verhalten nicht akzeptiert.

(4) Beziehung zwischen Betroffenenem und Verursacher?

Aggressionsrelevante Emotionen werden, mit Ausnahme einiger Fälle bei Wut und Ärger, von einer anderen Person verursacht. Somit wirken sich diese Emotionen auch auf die Beziehung zwischen Betroffenenem und Verursacher aus. Bei der Beziehung zwischen beiden kann man nach Qualität, Dauer der Beeinträchtigung der Beziehung, Generalität der Beeinträchtigung der Beziehung sowie Statusunterschieden zwischen beiden Personen unterschieden (vgl. Boll, 1982).

Bei aggressionsrelevanten Emotionen ist die *Qualität* der Beziehung zwischen Ego und Alter zum Zeitpunkt der emotionalen Erregung negativ, wobei sich die Emotionen hinsichtlich der

Dauerhaftigkeit dieses Zustandes unterschieden. Wut verfliegt beispielsweise sehr schnell, wenn der Anlaß verschwunden ist, so daß eine dauerhaft negative Beziehung hier nicht entsteht. Wut ist als impulsive Reaktion auf aktuelle Beeinträchtigung zu sehen, die rasch abklingt, wenn der Anlaß beseitigt ist (Montada & Boll, 1988). Auch Zorn über eine Person kann schnell wieder verfliegen. Bei Grimm und Grimm (1954) wird Zorn als rasche und plötzliche Leidenschaft beschrieben, die einen übermächtigen Antrieb zum unüberlegten, heftigen Reden und Handeln darstellt. Zorn ist nicht dauerhaft, er vergeht, verläuft sich, verliert sich. Begriffe wie „Zornanfall“, „zornbebend“, „Zornesröte“, „zornschnaubend“ weisen auf eine starke emotionale Regung hin, die aber bald wieder abklingt. Dagegen ist Feindseligkeit dadurch gekennzeichnet, daß die Beziehung zwischen Ego und Alter langandauernd beeinträchtigt ist. Auch Selg et al. (1997) sowie Ulrich und Mayring (1992) betrachten Haß als überdauernder im Vergleich zu den Emotionen Wut, Ärger und Zorn. Oft ist diese lange Dauer dadurch bedingt, daß die Beeinträchtigung als böswillig wahrgenommen wird und die persönliche Verletzung nach Beendigung der Beeinträchtigung nicht verschwunden ist (vgl. Montada & Boll, 1988). Somit kann Empörung von Wut und Zorn aufgrund einer meist kürzeren Dauer der Belastung der Beziehung bei den letztgenannten Emotionen sowie von Feindseligkeit aufgrund der hier länger bestehenden Belastung abgegrenzt werden.

Auch im Hinblick auf die *Generalität* dieser Beeinträchtigung ist bei Feindseligkeit zu konstatieren, daß hier ein charakterlicher Schuldvorwurf (vgl. Montada & Boll, 1988, in Anlehnung an Janoff-Bulman, 1979) gegenüber der Person vorzufinden ist, wogegen bei Empörung, Entrüstung, Wut, Zorn und Ärger sich ein behavioraler Schuldvorwurf gegenüber Alter findet (vgl. auch Ulich & Mayring, 1992). Während sich Ärger und Empörung auf das Handeln einer Person beziehen, ist Haß auf die Person selbst gerichtet (vgl. Solomon, 1976). Dies bedeutet, daß bei allen Emotionen außer bei Haß die Person trotz eines begangenen Fehlverhaltens noch als wertvoll angesehen wird. DeRivera (1977) geht in diesem Zusammenhang davon aus, daß bei Ärger eine Person geltend macht, wie sich eine andere Person ihrer Meinung nach verhalten soll. Diese Bemühung ist nur dann sinnvoll, wenn die andere Person auch die gleichen Werte teilt. Somit ist die Beziehung zu dieser Person nur durch die Norm- bzw. Anspruchsverletzung kurzfristig sowie partiell beeinträchtigt und nicht dauerhaft gefährdet. Bei Feindseligkeit werden im Vergleich dazu selten gemeinsame Werte geteilt. Ein Feind zeichnet sich dadurch aus, daß er im Vergleich zur eigenen Person als unterschiedlich wahrgenommen wird (vgl. Tajfel, 1974). Zudem wird oft ein Feindbild konstruiert (vgl. Montada 1984). Es zeigt sich, daß Empörung wie auch die anderen vier Emotionen von Feindseligkeit abgegrenzt

werden können, da sich Empörung nicht auf die gesamte Person bezieht, sondern nur auf die begangene Ungerechtigkeit.

Hinsichtlich des Machtgefälles bzw. *Statusunterschiedes* zwischen Verursacher und Betroffenen ist zu sagen, daß Haß entsteht, wenn der Betroffene keine Möglichkeit hat, der Beeinträchtigung entgegenzuwirken (vgl. Montada & Boll, 1989). Solomon (1976) nimmt dagegen eine Gleichstellung bei der Emotion Haß an. Allerdings konnte Hilgefort (1999) zeigen, daß Unterlegenheit zu Haß disponiert. Dies zeigt sich auch darin, daß bei Haß oft Schädigungsphantasien entstehen, da der Beeinträchtigung real nicht begegnet werden kann. Nach Montada und Boll (1989) sind die Emotionen Zorn und Wut dadurch gekennzeichnet, daß sich eine Person in der überlegenen Position befindet. Wenn Wut und Zorn offen ausgedrückt werden und dies in einer unterlegenen Position geschieht so können negative Sanktionen folgen. Dennoch sind meiner Ansicht nach auch Fälle denkbar, in denen ein Unterlegener sich wütend bzw. zornig zeigt, diese sollten allerdings aufgrund möglicher negativer Konsequenzen seltener vorkommen. So spricht auch Lersch (1970) von ohnmächtiger Wut. Für Empörung nehmen Montada und Boll (1989) dagegen an, daß sich eine Person in einer unterlegenen Position befindet. Nach Mees (1991) ist eine Person dagegen überlegen, wenn sie Ungerechtigkeiten bemängelt. Dies behauptet auch Solomon (1976) für Empörung. Hier wird das Ansehen der eigenen Person gehoben, indem das Augenmerk auf die moralische Verfehlung einer anderen Person gelenkt wird. Auch meines Erachtens sind Fälle denkbar, in denen sich eine im Status überlegene Person über einen Unterlegenen empört. Auch für Entrüstung ist sowohl Unter- als auch Überlegenheit denkbar. Daher wird diese Variable nicht als differenzierend zwischen Empörung und Entrüstung, Zorn bzw. Wut angesehen. Auch bei Ärger findet Averill (1982) in einer Untersuchung sowohl eine unterlegene als auch eine überlegene Position. Für die Emotion Feindseligkeit wurde empirisch belegt (Hilgefort, 1999), daß sich das Emotionssubjekt in einer unterlegenen Position befindet, wodurch diese in Abgrenzung zu Empörung zu sehen ist.

Folgevariablen und Handlungstendenzen:

(1) Welcher Art sind die entstandenen Folgen?

Bei jeder Emotion ist auch an kurzfristige Beeinträchtigungen bzw. längerfristige Folgen für des Emotionssubjekt bzw. nahestehende andere zu denken. Dabei soll nach Qualität, Dauerhaftigkeit, Schwere sowie Inhalt unterschieden werden (vgl. Boll, 1982).

Qualitativ betrachtet, werden die Anlässe der dargestellten Emotionen stets negativ bewertet, wodurch sich bei unzureichender Bewältigung negative Folgen ergeben sollten.

Im Hinblick auf die *Dauerhaftigkeit* sollte die Beeinträchtigung bei Feindseligkeit längerfristig sein. Feindseligkeit bleibt auch dann noch bestehen, wenn der Anlaß vergangen ist, da der persönlich empfundene Angriff auf die eigene Person weiterhin schmerzt. Vereinzelt sind auch bei Empörung, Entrüstung und Ärger Fälle denkbar, in denen sich immer wiederkehrende Beeinträchtigungen ergeben, die sich dann langfristig negativ auswirken können. Dies ist allerdings nicht charakteristisch für diese Emotionen. Wut sowie Zorn sollten generell schnell verfliegen und somit auch die Folgen eher kurzfristiger Art sein, so daß hier eher von einer kurzfristigen Beeinträchtigung geredet werden kann (vgl. Montada und Boll, 1988, S. 57). Allerdings können sich unkontrollierte Wut oder Zornesausbrüche negativ auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken. Im Hinblick auf die *Schwere* der Beeinträchtigung sollten diese Folgen bei Feindseligkeit gravierender sein, da diese Emotion über einen langen Zeitraum besteht und da hier eine In-Frage-Stellung der gesamten psychischen und physischen Existenz erfolgen kann (vgl. Boll, 1982), wogegen dies bei den anderen Emotionen weniger schwerwiegend ausfallen sollte.

Inhaltlich können als Folgen eine Beeinträchtigung des psychischen sowie physischen Wohlbefindens, eine Beeinträchtigung sozialer Beziehungen und Probleme im Berufsleben entstehen (vgl. Schwenkmezger et al., 1999, für Ärger, Hilgefört, 1999, für Feindseligkeit).

(2) Welche Handlungstendenzen werden angeregt?

Ärger wird durch eine erlebte Beeinträchtigung oder Störung durch eine andere Person sowie durch unangenehme Umstände erzeugt. Daher regt Ärger zur Beseitigung empfundener Beeinträchtigung an (vgl. Selg et al., 1997; Montada & Boll, 1988). Auch bei Wut ist der Fokus auf die Beendigung der Beeinträchtigung gerichtet. Wut kann aber auch auf die Schädigung anderer abzielen, besonders, wenn die andere Person als absichtlich handelnd wahrgenommen wird (vgl. Montada & Boll, 1988). So überwiegt nach Lersch (1970) bei Wut im Vergleich zu Ärger der Wille zum Gegenschlag. Im Falle von *Feindseligkeit* besteht dagegen eine überdauernde Schädigungstendenz. Die andere Person wird als ganzes für schuldig erklärt, und es wird ein Feindbild aufgebaut. Da die Person überlegen ist, bleibt es häufig bei Schädigungsphantasien. Allerdings besteht der Wunsch, die andere Person leiden zu sehen, bzw. diese ganz zu vernichten. So behauptet Lersch (1970), daß Haß auf die Vernichtung des gehaßten Objektes abziele. Somit steht bei dieser Emotion die Schädigung der Person, im Vordergrund wenn diese auch oft nur in der Phantasie möglich ist (vgl. Hilgefört, 1999). Nach Solomon (1976) besteht bei Ärger und Empörung die Tendenz, jemanden zu bestrafen, bei Haß dagegen diesen zu vernichten, zu verletzen, zu gewinnen.

Empörung, *Entrüstung* und *Zorn* sind im Vergleich zu Ärger, Wut und Feindseligkeit aufgrund wahrgenommener Pflicht- bzw. Normverletzungen entstanden. Somit steht hier das Bestreben, entstandene Ungerechtigkeit zu beheben, im Vordergrund. Nach Lersch (1970) unterscheiden sich diese in ihren Handlungskomponenten. So beschränkt sich bei Entrüstung der Protest auf das Wort. Dies zeigt sich auch darin, daß sich in Wörterbüchern diese Emotion in Verbindung mit dem Wort "Entrüstungsschrei" findet (vgl. Wahrig et al., 1981). Nach Lersch (1970) zeichnet sich die Emotion Empörung dagegen durch ein "Sich-Aufrichten" bzw. ein "Sich-empor-richten" aus. So finden sich bei Definitionen von Empörung in gängigen Wörterbüchern (vgl. Wahrig et al., 1981; Grimm & Grimm, 1954, 1995; Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion, 1999; Klappenbach et al., 1977) diese Emotion in Verbindung mit den Worten Auflehnung, Aufstand, Rebellion, Meuterei und Verschwörung. Zorn zeichnet sich nach Lersch (1970) dagegen durch einen Angriff und ein Eingreifen gegen die Instanz aus, die die Normverletzung verursacht hat. In Wörterbüchern finden sich Worte wie Zornesausbruch oder Zornesröte (Grimm & Grimm, 1954). So sollte eine zornige Person je nach persönlicher Konstitution zu eher unüberlegten, anfallsartigen Handlungen neigen.

Eine Differenzierung von Empörung gegenüber Ärger, Wut und Feindseligkeit ist möglich, da bei ersterer der Schwerpunkt auf der Wiederherstellung von Gerechtigkeit beruht, und bei letzteren auf der Durchsetzung eigener Ansprüche. Eine Abgrenzung von Empörung gegenüber Zorn und Entrüstung kann lediglich dadurch erfolgen, daß tendenziell Unterschiede in den Mitteln, wie die Wiederherstellung von Gerechtigkeit gefordert wird, bestehen. So ist bei Zorn eine anfallsartige, aufbrausende direkte Durchsetzung wahrscheinlicher, wogegen bei Empörung im Vergleich zu Entrüstung eine stärkere öffentliche, allgemeine Auflehnung mit mehreren Personen wahrscheinlich ist im Vergleich zu einer verbalen Bekundung des Unrechts. Dies ist allerdings nicht genau belegt sondern beruht lediglich auf definatorischen Abgrenzungen. Da diese Differenzierung allerdings nicht auf wissenschaftlicher Evidenz beruht, sollte sie mit Vorbehalt betrachtet werden. Tabelle 1 zeigt die zur Unterscheidung aggressionsrelevanter Emotionen verwendeten Variablen im Überblick..

Tabelle 1: Abgrenzung aggressionsrelevanter Emotionen anhand differenzierender Variablen

Kategorie/ Emotion	Empörung	Entrüstung	Zorn	Ärger	Wut	Feindseligkeit
Kognitive Kategorien zur Differenzierung aggressionsrelevanter Emotionen						
1) Anlaß	Handlung Anderer	Handlung Anderer	Handlung Anderer	Handlung Anderer/ Selbst; Ereignis	Handlung Anderer; Ereignis	Handlung Anderer
a) Valenz	negativ	negativ	negativ	negativ	negativ	negativ
b) Anlaßsituation	Normverletzung	Normverletzung	Normverletzung	Anspruchsverletzung	Anspruchsverletzung	Anspruchsverletzung
2) Verursacher	Alter	Alter	Alter	Alter/Ego/Gegenstände	Alter/Gegenstände	Alter
3) Verantwortlichkeit	ja	ja	ja	ja selbst bei Gegenständen	ja selbst bei Gegenständen	ja
4) Beziehung						
a) Qualität	negativ	negativ	negativ	negativ	negativ	negativ
b) Dauer	-	-	kurz	-	kurz	lang
c) Generalität	behavioral	behavioral	behavioral	behavioral	behavioral	charakterlich
d) Machtgefälle	-	-	-	-	-	unterlegen
Folge und Handlungskategorien zur Differenzierung aggressionsrelevanter Emotionen						
1) Folgen						
a) Qualität	negativ	negativ	negativ	negativ	negativ	negativ
b) Dauerhaftigkeit	-	-	kurz	-	kurz	langfristig
c) Schwere	-	-	-	-	-	bes. schwerwiegend
d) Inhalt	Wohlbefinden, Beruf, Beziehung	Wohlbefinden, Beruf, Beziehung	Wohlbefinden, Beruf, Beziehung	Wohlbefinden, Beruf, Beziehung	Wohlbefinden, Beruf, Beziehung	Wohlbefinden, Beruf, Beziehung
2) Handlungstendenz	Gerechtigkeit wiederherstellen durch Aufstand	Gerechtigkeit wiederherstellen durch verbale Mittel	Gerechtigkeit wiederherstellen durch licherweise durch Zornesausbruch	Ansprüche durchsetzen	Ansprüche durchsetzen bzw. Schädigung von Alter	Schädigung von Alter in der Phantasie

4.1.4 Differenzierung aggressionsrelevanter Emotionen

Zu Anfang des Kapitels wurden zahlreiche Definitionen von Ärger dargestellt, um zu verdeutlichen, daß Ärger und Empörung oft nicht hinreichend differenziert werden. Unter Heranziehung des Kategorisierungssystems von Boll (1982) konnte - unter Einbeziehung spezifischerer Definitionen - Empörung von *Ärger* hinreichend abgegrenzt werden. So ist nach Selg et al. (1997) zunächst eine Abgrenzung gegenüber Fällen von Ärger möglich, die sich auf Ereignisse bzw. Gegenstände und nicht auf die Handlungen anderer Personen beziehen. Eine weitere wichtige Differenzierung ist nach Mees (1991) sowie Montada & Boll (1988) gegenüber solchen Situationen möglich, in denen sich der Ärger auf die eigene Person bezieht. Zudem unterschieden zahlreiche Autoren beide Emotionen aufgrund der konkreten Anlaßkategorie. So entsteht Ärger, wenn eigene Ziele blockiert bzw. eigene Ansprüche verletzt wurden; Empörung entsteht dagegen, wenn allgemeingültige Normen verletzt wurden (vgl. Lersch, 1970; Mees, 1991; Montada, 1989; Solomon, 1976, 1989; Ulich & Mayring, 1992). Dies spiegelt sich in den unterschiedlichen Handlungstendenzen beider Emotionen wider. Bei Ärger besteht das Bestreben, eigene Ansprüche durchzusetzen, bei Empörung wird versucht, Gerechtigkeit wiederherzustellen (vgl. Montada & Boll, 1988).

Empörung ist ebenfalls von *Wut* abzugrenzen. So ist bei Empörung lediglich eine andere Person als Verursacher denkbar, wogegen sich Wut auch gegen Gegenstände richten kann. Wut ist zudem dann vorzufinden, wenn ein Anspruch verletzt oder Ziele blockiert wurden, dagegen ist bei Empörung die Normverletzung zentral (vgl. Montada & Boll, 1989). Zudem sind Unterschiede in den Handlungstendenzen zu finden, die sich auf die Durchsetzung eigener Ansprüche vs. die Wiederherstellung von Gerechtigkeit beziehen (vgl. Montada & Boll, 1988). Im Gegensatz zu Empörung zeichnet sich Wut zudem dadurch aus, daß sie schnell verfliegt. Somit sollten auch die Folgen weniger langfristig sein.

Im Vergleich zu *Feindseligkeit* zeigen sich ebenfalls starke Unterschiede, die in der Arbeit von Montada und Boll (1988) detailliert beschrieben wurden. So ist hier eine Anspruchsverletzung zu konstatieren - im Gegensatz zur Normverletzung bei Empörung. Feindseligkeit ist eine langanhaltende Haltung gegenüber einer Person, wobei oftmals ein Feindbild aufgebaut und die Person als Ganzes abgewertet wird (vgl. Ulich & Mayring, 1992; Solomon, 1976). Empörung sollte dagegen weniger langandauernd sein, sowie sich lediglich auf einzelne Verhaltensweisen der Person beziehen, die zur Normverletzung geführt haben. Darüber hinaus ist das Emotionssubjekt im Falle von Feindseligkeit in einer unterlegenen Position (vgl. Hilgert, 1999), was bei Empörung nach eigener Ansicht nicht immer der Fall ist. Auch sollten sich bei Feindseligkeit langfristige und somit gravierendere Folgen ergeben. Bei Feindsel-

lichkeit ist das Ziel Alter zu schädigen, wogegen bei Empörung unabhängig von der Person lediglich eine Wiederherstellung von Gerechtigkeit gefordert wird.

Eine Abgrenzung von Empörung gegenüber *Zorn* ist möglich, da Zorn kurzfristiger ist als Empörung und meist heftiger und anfallsartiger geäußert wird (vgl. Grimm & Grimm, 1954). Eine Abgrenzung zu *Entrüstung* ist nur schwer zu leisten, da beide Emotionen zu ähnlichen Handlungen führen sollten. Hier zeigen sich lediglich Unterschiede in der Art und Weise, wie die Wiederherstellung von Gerechtigkeit umgesetzt wird, die vor allem von Lersch (1954) ausführlich beschreiben wurden. Empörung ist nach diesem durch Auflehnung, Aufstand, Rebellion, Meuterei und Verschwörung gekennzeichnet. Somit scheint Empörung eher auf gemeinsamen Aufstand zu drängen, wogegen Entrüstung auch weniger intensiv auftreten kann und als bloße verbale Bekundung denkbar ist. Da aber beide Emotionsbegriffe vergleichbare kognitive Komponenten besitzen, werden beide im folgenden synonym verwendet, wobei der Begriff "Empörung" als Oberbegriff benutzt wird.

In ein kognitives Modell der Emotion Empörung ist eine Normkomponente zu integrieren, die eine Abgrenzung gegenüber Ärger, Wut und Feindseligkeit erlaubt. Weiterhin kann Empörung von Zorn durch eine kürzere Dauer abgegrenzt werden. Diese Variable ist nicht als konstitutive Komponente einer Emotion anzusehen. Daher kann eine Abgrenzung von Empörung gegenüber Zorn dadurch erfolgen, daß geklärt wird, ob die Emotion nur durch ein kurzes "Aufbrausen" gekennzeichnet ist oder länger besteht. Eine Abgrenzung gegenüber Entrüstung ist dagegen nicht zu treffen.

4.1.5 Definition von Empörung

Empörung entsteht, wenn eine Normverletzung aufgrund der Handlung einer anderen Person wahrgenommen wird und diese andere Person als verantwortlich angesehen wird. Weiterhin werden keine Rechtfertigungen der anderen Person für ihre Handlung akzeptiert. Betroffener der Empörung ist die Person selbst oder eine andere Person, mit deren Lage sich die Person identifiziert. Die Beziehung zum Verursacher ist insofern negativ getönt, als zwar das Verhalten der anderen Person bemängelt wird, nicht aber die gesamte Person abgewertet wird. Empörung kann zu negativen Folgen für das physische und psychische Wohlbefinden, sowie einer Beeinträchtigung sozialer Beziehungen und des Berufslebens führen. Es besteht die Tendenz, Gerechtigkeit wiederherzustellen, wobei dies durch öffentliche Bekundung des Unrechtes sowie Zusammenschluß mit anderen geschehen kann.

Im folgenden wird nun das kognitive Modell von Empörung näher dargestellt und die vorläufige Definition in ein kognitives Modell übertragen.

4. 2 Ein kognitives Modell der Emotion Empörung

Soeben wurde Empörung in Abgrenzung zu anderen Emotionen dargestellt. Nachfolgend soll nun versucht werden, die kognitiven Komponenten herauszuarbeiten, die für Empörung konstitutiv sind. Dies erfolgt vor allem in Anlehnung an ein Modell von Montada (1989a) sowie ein Modell von Neppel und Boll (1991).

Wie bereits dargestellt, ist im Vergleich zu anderen aggressionsrelevanten Emotionen wie Ärger, Wut und Haß bei Empörung die Variable der *Normverletzung* aufgrund der Handlung einer anderen Person als besonders zentral anzusehen. Daher wird diese im eigenen kognitiven Modell verwendet. Im vorigen Kapitel wurde dargestellt, daß bei Empörung nicht die Person als ganzes abgewertet, sondern lediglich die Normverletzung getadelt wird. Da das nachfolgende Modell die Normverletzung als zentrale Komponente enthält und keine weiteren Aussagen über die Beziehung zur anderen Person gemacht werden, impliziert dies die obige Annahme.

Damit Empörung entsteht, ist allerdings die kognitive Komponente der Normverletzung nicht hinreichend. So muß eine Person für ihre Handlung zudem *verantwortlich* gemacht werden (vgl. Montada, 1989a; Neppel & Boll, 1991; Strawson, 1976). Weiterhin sind Situationen denkbar, in denen eine Person eine Norm verletzt hat, dafür verantwortlich ist, aber dennoch keine Empörung empfunden wird. Dies ist dann der Fall, wenn die Person *gute Gründe* nennen kann (vgl. Montada, 1989a; Neppel & Boll, 1991). Die beschriebenen Handlungstendenzen bei Empörung, Gerechtigkeit wiederherzustellen sowie mögliche negative Folgen dieser Emotion werden im folgenden Modell nicht einbezogen, da es sich um ein kognitives Emotionsmodell handelt. Allerdings werden diese bei der Intervention mitgedacht. Es sollen dagegen die Komponenten der Verantwortlichkeit und Rechtfertigung miteinbezogen werden (vgl. Montada, 1989a; Neppel & Boll, 1991). Zudem ist bei jeder Emotion notwendig, daß eine Person sich in einer gewissen Form betroffen fühlt. So entsteht nach Lazarus & Folkman (1984) eine Emotion nur dann, wenn die Situation als relevant für eigene Belange beurteilt wird. Somit wird die Komponente der *Betroffenheit* postuliert¹². Die für Empörung konstitutiven Komponenten lassen sich in folgendem Modell veranschaulichen (vgl. Montada, 1989a):

- 1) Das Gefühlssubjekt ist durch die Handlungsweise oder Unterlassung einer anderen Person betroffen.

¹² An dieser Stelle gilt mein Dank Prof. Montada für diese Anmerkung zur Erweiterung des von ihm 1989a postulierten Modells um die Komponente der persönlichen Betroffenheit.

- 2) Eine andere Person (oder Institution) als Handlungssubjekt verletzt eine persönlich bedeutsame moralische Norm, wobei die betroffene Person selbst Objekt der Normverletzung ist.
- 3) Die Normverletzung ist dem Handlungssubjekt zuzurechnen, d.h. es wird als verantwortlich angesehen.
- 4) Rechtfertigungsgründe werden nicht erkannt oder nicht anerkannt.

In Abgrenzung zu dem Modell von Neppel und Boll (1991) ist zu sagen, daß nach diesem zusätzlich eine durch Empörung ausgelöste Handlungstendenz angenommen wird. Das vorliegende Modell soll als Grundlage für ein kognitives Trainingsprogramm dienen und daher werden handlungsbezogene Faktoren nicht miteinbezogen. Das Modell von Montada (1989a) enthält zudem noch eine Komponente der Anspruchsverletzung, da sich diese aber auf Ärger bezieht und nicht auf Empörung, soll sie hier nicht integriert werden. Zudem enthalten die Modelle von Neppel und Boll (1991) sowie Montada (1989a) keine Komponente der persönlichen Betroffenheit. Diese wird, aufgrund einer Anregung von Prof. Montada, nach eigener Konzeption als notwendige Bedingung von Emotionen im allgemeinen und Empörung im speziellen konzipiert.

Zu obigen Modell ist anzumerken, daß Empörung sich generell sowohl auf Fällen beziehen kann, in denen die *eigene* Person betroffen ist - allerdings nur wenn dabei gegen allgemeingültige Normen verstoßen wurde (vgl. Strawson, 1976) - als auch auf Fälle, in denen *andere* Personen betroffen sind (vgl. Rawls, 1963; Strawson, 1976; Lersch, 1970). Auch die eigene Konzeption von Empörung bezieht beide Fälle ein. Allerdings wurde obiges Modell spezifisch als Grundlage für ein Trainingsprogramm formuliert, in welchem *eigene* Emotionen gesteuert werden sollen. Daher enthält dieses Modell nur Fälle, in denen die eigene Person betroffen ist, um zu verhindern, daß Personen auf globale politische Diskussionen oder Gespräche über Recht und Ordnung ausweichen.

Bereits in Kapitel 3 wurde betont, daß es oft nicht hinreichend ist, eine Emotion von anderen abzugrenzen und genau zu definieren. Zudem sind auch Fragen dazu zu beantworten, auf welche spezifischen Anlässe sich die Emotion bezieht. So entsteht Empörung aufgrund spezifischer Betroffenheit, unterschiedlicher Normverletzungen, verschiedener Arten der Verantwortlichkeitszuschreibung und unterschiedlicher nicht anerkannter Rechtfertigungen. Um eine Differenzierung innerhalb der Kategorie „Empörung“ zu ermöglichen, sowie die einzelnen Komponenten genauer zu fassen, sollen diese detailliert beschrieben werden.

4.2.1 Persönliche Betroffenheit

Eine notwendige Voraussetzung für das Vorhandensein einer Emotion ist, daß eine Situation als relevant im Hinblick auf eigene Belange angesehen wird (vgl. Lazarus & Folkmann, 1984). Für den speziellen Fall von Empörung ist zu sagen, daß die Betroffenheit in Abhängigkeit von folgenden Faktoren steigt: Je größer die wahrgenommene Schädigung oder Gefährdung bzw. die unmoralische Handlung ist, je größer die Nähe zur Person, die die Norm verletzt hat und je wichtiger die Norm ist. Somit sind diese Fälle von Betroffenheit zu differenzieren. Nachfolgend werden die weiteren kognitiven Komponenten von Empörung näher beschrieben.

4.2.2 Normverletzung

Eine Person, die sich empört, tut dies, da eine andere Person sich ihrer Meinung nach falsch verhalten hat. So ist ein Anlaß sich zu empören, wenn sich eine andere Person trotz Rauchverbotes genüßlich eine Zigarette ansteckt. Weiterhin kann man sich empören, wenn eine andere Person unhöflich ist, da sie beispielsweise nicht freundlich grüßt. Zudem gibt es Vorstellungen von gerechtem Verhalten wie z.B., daß Personen für gleiche Arbeit gleichen Lohn erhalten sollen. Wenn dies nicht der Fall ist, ist dies ein Grund sich zu empören. Ein weiterer Auslöser für Empörung kann bestehen, wenn wir Personen als Rollenträger betrachten und entsprechendes Verhalten erwarten, welches nicht erfolgt. So erwartet man von einer Verkäuferin, daß sie ihre Kunden freundlich und zügig bedient; wenn sie dies nicht tut, empören wir uns. All dies sind Beispiele für Empörung. Was ist nun das Gemeinsame an diesen Situationen? Wie eben dargelegt, bezeichnen Autoren, die sich mit der Emotion Empörung beschäftigen, das Vorliegen einer Normverletzung als kennzeichnend für Empörung. Dies dient auch der Abgrenzung gegenüber Emotionen wie Ärger, Wut oder Feindseligkeit (vgl. Kap. 4.1). Boll (1998) bezeichnet die Kategorie verletzter Normen mit dem Begriff "moralische Normen". Diese sind im Unterschied zu persönlichen Wünschen und Zielen durch ein Element der Verpflichtung gekennzeichnet. Diese Verpflichtung ist als innere Verpflichtung anzusehen. Somit werden Normen, deren Verletzung zu Empörung führt, als persönlich bedeutsam angesehen und nicht als von außen gesetzt wahrgenommen, sondern wurden bereits verinnerlicht. Empörung ist auch denkbar, wenn keine öffentliche Schädigung stattgefunden hat, sondern lediglich schädigende Gedanken oder die unmoralische Handlung einer anderen Person vorliegt.

Für eine Differenzierung innerhalb einer Emotion sowie zur Kommunikation über eine Emotion ist es wichtig, Normen genauer zu beschreiben. Zunächst einmal ist eine Differenzierung

von Sader (1996) hilfreich, nach der man zwischen deskriptiven und präskriptiven Normen unterscheiden kann. Normen besitzen zudem einen unterschiedlichen Differenzierungsgrad und sind in ein ganzes Netzwerk weiterer Normen eingebettet, haben einen unterschiedlichen Verbindlichkeitsgrad sowie unterschiedliche situative Gültigkeit. Normen sind oft nicht objektiv gegeben sondern werden subjektiv vom Individuum ausgelegt. Neben diesen Differenzierungen innerhalb der Klasse der Normen ist es sinnvoll eine Normverletzung genau klassifizieren zu können. So unterscheidet Montada (1989b) die folgenden vier Arten von Normverletzungen:

Zunächst einmal ist hier an *moralische* Normen wie bspw. Gerechtigkeitsnormen zu denken. So gibt es unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine Person als gerecht empfindet. Schmitt und Montada (1982) unterscheiden das Billigkeitsprinzip, das Gleichheitsprinzip und das Bedürftigkeitsprinzip. Die Autoren konnten zeigen, daß es sowohl vom Entscheidungsgegenstand als auch von Sozialkontext abhängt, welches Prinzip präferiert wird, dennoch zeigten sich auch individuelle Präferenzen.

Eine andere Gruppe von Normen sind *schriftlich fixiert* und stellen allgemeines Recht dar, wie beispielsweise Grundrechte des Menschen, Gesetzesvorschriften oder allgemeine Verträge zwischen zwei Parteien. So ist im Bürgerlichen Gesetzbuch u.a. das Recht auf Eigentum geregelt sowie das Erbrecht und das Familienrecht. Zudem ist an Vorschriften zu denken, die in Verträgen wie Hausordnungen geregelt sind, so sollte ab 22.00 Uhr Ruhe herrschen, damit andere Bewohner nicht gestört werden. Dies sind nur einige Beispiele für niedergeschriebene Normen, die mit gesetzlichen Sanktionen geahndet werden können.

Eine weitere Gruppe von Normen hat sich aufgrund der *informellen* Übereinkunft zwischen Menschen entwickelt. So bilden sich unter Personen, die in einer Gemeinschaft (Kultur, Familie, Partnerschaft) zusammenleben im Laufe der Zeit Regeln des "guten Umgangs" miteinander aus. So sollte man Personen höflich grüßen, seine Mitmenschen achten, älteren Menschen den Vortritt lassen. Diese Regeln können teilweise auch schriftlich fixiert sein wie beispielsweise bei Knigge (1987), ein Buch, in dem "Regeln des guten Umgangs" niedergeschrieben sind. Allerdings besteht hier keine generelle gesetzlich legitimierte Sanktionsgewalt bei Übertretung dieser Regeln. Die Einhaltung wird lediglich durch soziale Sanktionen wie die Mißbilligung des Fehlverhaltens gewährleistet. Zudem gilt in Freundschaftsbeziehungen, daß man sich auf seine Freunde verlassen können und diese sich an Versprechen halten sollten (vgl. Kirchhoff, 1998). Alle diese Normen kann man als tradierte informelle Normen bezeichnen. Hier sind zusammenfassend Regeln der Höflichkeit, das Einhalten von Versprechungen und Vereinbarungen, Offenheit, Ehrlichkeit zu nennen.

Als weitere Gruppe von Normen nennt Montada (1989b) *Rollenvorstellungen*, die wir Personen als Träger von Rollen entgegenbringen. Zahlreiche Studien innerhalb der Sozialpsychologie und der Soziologie beschäftigen sich mit diesem Phänomen (vgl. McDavid & Harari, 1968). So erwarten wir von einer Verkäuferin oder einem Kellner, daß sie uns freundlich bedienen, von einem Lehrer, daß er ein Vorbild für unsere Kinder ist.

Zusammenfassend kann man sagen, daß es unterschiedliche Bereiche von Normen gibt: formalisierte, schriftlich festgehaltene Normen, informelle Normen des Umgangs, Gerechtigkeitsnormen sowie Rollennormen.

Dennoch führt ein Normverstoß nicht immer zu Empörung. So kann eine Person beispielsweise einräumen, daß sie zum Zeitpunkt der Normverletzung unter starkem Affekt stand (ein Zustand der auch in der Rechtsprechung anerkannt wird) oder Gründe nennen, warum es in dieser Situation sinnvoller war, eine andere Norm zu befolgen. Bei einer Normverletzung sind auch Emotionen wie Mitleid, Enttäuschung, usw. denkbar. Somit reicht die Feststellung einer Normverletzung nicht aus, um die Emotion Empörung zu beschreiben. Daher müssen weitere Konstituenten von Empörung genannt werden. Im folgenden werden diese beschrieben.

4.2.3 Verantwortlichkeit

Eine weitere Voraussetzung für Empörung ist, daß die Normverletzung einer anderen Person als Handeln bzw. Unterlassungshandlung interpretiert wird. Dies setzt voraus, daß diese Person die Freiheit hatte, anders zu handeln. Ist diese nicht gegeben, da die Person beispielsweise unter Zwang handelte, so entsteht keine Empörung. Somit setzt Empörung voraus, daß die andere Person verantwortlich für die Normverletzung ist (vgl. Boll, 1998; Neppl & Boll, 1991; Montada, 1989; Strawson, 1976). Im nachfolgenden Abschnitt soll der Begriff "Verantwortlichkeit" näher definiert werden.

Shaver und Drown (1986) kritisieren, daß im Hinblick auf den Begriff "Verantwortlichkeit" oft ungenaue Definitionen existieren. So wird *Verantwortlichkeit* oft mit *Verursachung* gleichgesetzt. Daher sollen beide Begriffe zunächst voneinander abgegrenzt werden und anschließend eine genauere Beschreibung von Verantwortlichkeit folgen. Verursachung bezeichnet nach Shaver & Drown (1986) sowie Shaver (1992) die Herbeiführung eines Effektes, meist liegt dabei menschliche Verursachung zugrunde. Als Ursache werden die antezedenten Bedingungen beschrieben, die hinreichend für das Auftreten des Effektes sind. Kausalität ist dabei entweder vorhanden oder nicht vorhanden, dagegen kann die Verantwortlichkeitszuschreibung in ihrer Intensität variieren, wobei hier das Ergebnis einer Handlung nach mehreren Dimensionen bewertet wird. Die zugeschriebene Verantwortlichkeit steigt: 1. mit dem

kausalen Beitrag zur Herbeiführung des Effektes (Verursachung), 2. der Bewußtheit der Konsequenzen der begangenen Handlung (Vorhersehbarkeit) 3. der Absichtlichkeit der Herbeiführung des Ereignisses (Absichtlichkeit), 4. dem Ausmaß freien Willens (Kontrollierbarkeit) und 5. der Anerkennung der moralischen Verwerflichkeit der Handlung. Die Zuschreibung der Verantwortlichkeit setzt immer eine Zuschreibung der Verursachung voraus (vgl. Shaver & Drown; 1986). Allerdings postuliert Heider (1958) auch eine Stufe der reinen Assoziation, bei der keine Verursachung vorliegt (vgl. Shaver, 1992). Diese postuliert Heider als erste Stufe eines fünfstufigen Modells der Verantwortlichkeitszuschreibung. So differenziert er weiter zwischen Kausalität, der Vorhersehbarkeit, der Absichtlichkeit sowie möglichen Rechtfertigungen. Auch nach Ferguson und Rule (1983) bewertet ein Betroffener die Verantwortlichkeit nach drei Kriterien: Absichtlichkeit, Vorhersehbarkeit sowie akzeptable Zielsetzungen des Handelnden (Rechtfertigung). Neben Heider (1958) postulieren andere Attributionstheoretiker ebenfalls die Dimensionen Kausalität, Absichtlichkeit sowie Vorhersehbarkeit und darüber hinaus Kontrollierbarkeit (vgl. Jones & Davis, 1965). Die Zuschreibung von Verantwortlichkeit setzt auch nach Montada (1983) voraus, daß eine Person die Folgen ihres Handelns beabsichtigt hat oder zumindest voraussehen konnte, oder daß sie anders hätte handeln können. Somit kann man zusammenfassend sagen, daß zunächst eine Zuschreibung von Verursachung eine Voraussetzung für das Vorhandensein von Verantwortlichkeit ist. Zudem werden drei zentrale Faktoren postuliert, die zudem das Ausmaß der Verantwortlichkeit bestimmen: *Absichtlichkeit*, *Vorhersehbarkeit* und *Kontrollierbarkeit*. Diese werden von Shaver (1985) detaillierter beschrieben:

- 1) Vorhersehbarkeit: Zur Beurteilung der Vorhersehbarkeit ist es nicht relevant, ob der Handelnde tatsächlich die Konsequenzen seiner Handlung vorhersehen konnte, sondern lediglich, welche Annahmen der Beurteiler diesbezüglich trifft. Dabei wird ein Urteil über die Vorhersehbarkeit aufgrund von Informationen aus eigener Erfahrung, der Meinung anderer oder von Rollenerwartungen getroffen.
- 2) Absichtlichkeit: Absichtlichkeit ist vorhanden, wenn der Handelnde aus Sicht des Beurteilers beabsichtigt, eine Handlung herbeizuführen, glaubt, daß er fähig dazu ist und das Ereignis tatsächlich stattfindet. Ein Urteil über die Absichtlichkeit einer anderen Person ist dabei äußerst schwer zu fällen, da hierzu Wissen über sonstiges Verhalten der Person nötig ist.
- 3) Kontrollierbarkeit (Zwang): Bei dieser Dimension kann ein Verhalten zwischen den Extrempolen "völlig freie Wahl" zu "keine Wahl" variieren. Auch hier ist die Ansicht des Beurteilenden über bestehende Zwänge und nicht die des Handelnden relevant. Um ein

Urteil über bestehende äußere Zwänge zu fällen, ist es informativ, wenn in einer Situation zahlreiche Personen gegen ihre eigentliche Überzeugung gehandelt haben. Dies läßt auf starke äußere Zwänge schließen.

Die beschriebenen Faktoren sind weiter differenzierbar: So finden sich durch Kombination dieser drei Faktoren bei Schmitt et al. (1991) sechs unterschiedliche Abstufungen von Verantwortlichkeit oder bei Montada (1989b) sieben Stufen.

Die Zuschreibung von Verantwortlichkeit führt noch nicht zu Empörung, erst wenn keine akzeptablen Rechtfertigungen der Person vorliegen, ist dies ein Grund sich zu empören. Dann kann der anderen Person die Schuld für ihr Verhalten zugeschrieben werden. So integrierten zahlreiche der eben dargestellten Autoren Rechtfertigung als einen Aspekt in ihr Modell. Auf diesen Aspekt soll in der vorliegenden Arbeit gesondert eingegangen werden.

4.2.4 Rechtfertigungen

Empört sich eine Person über eine andere, so bewertet sie die Normverletzung der anderen Person als moralisch verwerflich. Da die Norm allgemein gültig ist, wird die andere Person nun aufgefordert, Gründe zu nennen, warum sie sich nicht der Norm entsprechend verhalten hat. Bei einer Rechtfertigung wird zwar die volle Verantwortung für das Verhalten übernommen, dagegen die negative Einschätzung der Handlung der empörenden Person von der handelnden Person nicht geteilt (vgl. Rehbein, 1972; Keller, 1984; Scott & Lyman, 1968). Es wird versucht, die eigene Handlung als *moralisch richtig* darzustellen, wobei die Gründe zur Befolgung der eigenen Norm die Gründe für die Einhaltung der moralischen Norm überwiegen müssen, damit diese akzeptiert wird. Durch eine Rechtfertigung wird versucht, die moralische Angemessenheit der Handlung zu bestätigen (vgl. Keller, 1984).

Wird ein Verhalten gerechtfertigt, so übernimmt eine Person die Verantwortung für das Verhalten, gibt aber Gründe dafür an, warum das Verhalten aus ihrer Sicht richtig bzw. gerechtfertigt ist. Dabei können verschiedene Arten von Rechtfertigungen hervorgebracht werden. Diese sollen unter Bezugnahme auf Systematiken von Rehbein (1972), Schönbach (1980), Semin und Meanstead (1983) sowie Scott und Lyman (1968) kategorisiert werden (für eine ausführliche Klassifikation siehe die Arbeit von Kirchhoff, 1998).

Als erste Rechtfertigungsmöglichkeit kann sich eine Person auf eigene Werte oder Ziele berufen und eigene Prioritäten herausstellen. Weiterhin kann sich eine Person zweitens auf Loyalität bzw. Solidarität zu einer anderen Person oder Institution berufen. Darüber hinaus wird drittens die Leugnung bzw. Minimierung des Schadens von zahlreichen Autoren als eine Form der Rechtfertigung betrachtet. Eine vierte Form der Rechtfertigung besteht darin, auf

ungleiche Behandlung zu verweisen, da andere sich in der gleichen oder ähnlichen Situationen auch nicht korrekt verhalten, aber nicht bestraft werden. Eine weitere Form der Rechtfertigung kann fünftens darin bestehen, daß der Täter behauptet, daß das Opfer aufgrund seines Verhaltens oder seines Charakters den Schaden verdient habe.

Diese Formen der Rechtfertigung sollten dabei in ihrem Grad der Akzeptanz variieren. So sollte eine empört Person vermutlich eher die Werte und Ziele eines anderen anerkennen, dagegen aber nur schwer die Leugnung des Schadens.

Nachdem Empörung definiert und von anderen Emotionen abgegrenzt wurde, sowie ein kognitives Modell dieser Emotion vorgestellt wurde, sollen nun personenspezifische sowie situative Faktoren beschrieben werden, die anhand des Modells ableitbar sind.

5. Ableitung personenspezifischer und situativer Faktoren von Empörung (Zweite Anforderung)

Im vorigen Kapitel wurde dargestellt, daß folgende kognitive Komponenten für Empörung konstitutiv sind: Empörung besteht, wenn die Person vom Verhalten einer anderen Person betroffen ist, eine Norm verletzt wurde, die andere Person als verantwortlich für diese Normverletzung angesehen wird und keine Rechtfertigungsgründe erkannt bzw. anerkannt werden. Es lassen sich daher vier Bedingungen spezifizieren, unter denen Empörung vorhanden ist. Aufgrund eines solchen Modells ist es nun möglich, Hypothesen über situative sowie personenspezifische Entstehungsbedingungen von Empörung abzuleiten. So ist es möglich, Aussagen darüber zu machen, welche Personen besonders zu Empörung neigen. Hier ist zunächst an mögliche *Dispositionen* zu denken, die Unterschiede in der Empörungsneigung von Personen aufzeigen und für weitere Interventionen nutzbar gemacht werden können. Diese Dispositionen können mittels Selbstbericht via Fragebogen (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1986; Novaco, 1975) sowie über ein Reaktionszeitmaß (vgl. Williams, Mathews & MacLeod, 1996) erfaßt werden. Darüber hinaus lassen sich aufgrund des kognitiven Emotionsmodells Aussagen darüber ableiten, welche *spezifischen Situationen* bei einer Person zu Empörung führen. So wird in zahlreichen Ärgerinterventionen die Selbstbeobachtung als Methode verwandt, um situative Auslöser von Ärger zu ermitteln. Zunächst sollen drei Konstrukte, die sich auf relevanter Dispositionen beziehen, dargestellt und anschließend auf situative Faktoren eingegangen werden.

5.1 Personenspezifische Entstehungsbedingungen von Empörung

Da eine Person, die eine Emotion empfindet, jede der kognitiven Komponenten von Empörung in assertorischer Art und Weise für wahr hält, sollte ein Unterschied in einer diesbezüglichen assertorischen Urteilstendenz einen Einfluß auf die Intensität und Qualität der empfundenen Emotion haben. Weiterhin sollte eine Person, die besonders sensibel gegenüber Ungerechtigkeiten reagiert, vermehrt zu Empörung neigen. Zudem sollten Personen, die besonders zu Empörung neigen auf empörungsbezogene Reize sensibler reagieren und somit bei der Stroop-Aufgabe längere Reaktionszeiten zur Benennung der Farbe von Empörungsworten aufweisen. Diese drei theoretischen Herangehensweisen zur Erfassung der Empörungsneigung einer Person sollen im folgenden detailliert beschreiben werden.

5.1.1 Disposition zum assertorischen Urteilen

Oft neigen Personen besonders bei intensiven Gefühlen dazu, mit assertorischer Gewißheit an der eigenen subjektiven Sichtweise eines Anlasses festzuhalten und sind nur schwer von abweichender Evidenz zu überzeugen (vgl. Montada, 1989a). Sie schirmen sich gegenüber Zweifeln an der Wahrheit der eigenen subjektiven Sichtweise des Anlasses ab und "nähren" die Gefühle durch ständige Wiederholung ihrer Sicht (vgl. Montada, 1992). Die meisten Menschen empfinden in Situationen, die ihnen besonders wichtig sind, starke Emotionen und neigen dann dazu, an ihrem einmal getroffenen Urteil festzuhalten. Dennoch sollte es Personen geben, die dispositionell dazu neigen, in einer Vielzahl von Situationen auf ihren Urteilen zu beharren und weiterhin andere, die bereit sind, ihre Urteile selbst bei ihnen wichtigen Situationen im Nachhinein zu überdenken und gegebenenfalls zu revidieren. Ersteres wird nachfolgend als "Tendenz zum assertorischen Urteilen" bezeichnet, letzteres als "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen". In der psychologischen Forschung existieren bereits zahlreiche Konstrukte, die das Urteilsverhalten von Personen erfassen. So ist hier an Rigidität (vgl. Krampen, 1977) sowie Drakonität (Maes, 1994) zu denken. Das neue Konstrukt sollte sich von bisherigen Konstrukten dahingehend abgrenzen, daß spezifische Urteile in emotionalen Situationen erfaßt werden. Dies wurde in einer Validierungsstudie mit theoretisch verwandten Konstrukten belegt, die in Kapitel 9 beschrieben wird.

Somit wird angenommen, daß diese beiden neuen Urteilstendenzen zwei verschiedene Arten darstellen, *emotionale* Situationen zu beurteilen. Beide Urteilstendenzen sollten negativ miteinander korrelieren, werden aber nicht als die beiden Pole eines Kontinuums konzipiert. Diese beiden Urteilstendenzen sollten sich in drei verschiedenen Verhaltensindikatoren widerspiegeln, in welchen sich Personen mit einem "assertorischen" Urteilsverhalten von Personen mit "revisionsbareitem" Urteilsverhalten unterscheiden:

Urteilsrevidierung

Da eine "assertorische" Person an ihren Erkenntnissen über einen emotionsauslösenden Anlaß mit assertorischer Gewißheit festhält und diese nicht in Zweifel zieht, sollte sie auch nicht bereit sein, ihr Urteil im Nachhinein zu revidieren. Eine "revisionsbereite" Person ist bereit, alternative Sichtweisen eines Anlasses in Betracht zu ziehen. Daher ist sie auch in der Lage, im Nachhinein ihr Urteil kritisch zu hinterfragen und ggf. zu revidieren.

In Betracht ziehen der Meinungen anderer Personen

Eine Person mit einer "Tendenz zum assertorischen Urteilen" versucht, sich gegenüber Zweifeln an der eigenen subjektiven Sichtweise abzuschirmen und ihre Gefühle durch ständige Wiederholung ihrer Sicht zu nähren. Daher wird sie, nachdem sie ein Urteil gefällt hat, kon-

träre Meinungen als aversiv wahrnehmen. Eine Person mit einer "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" ist offen für andere Meinungen und findet es fruchtbar, sich mit konträren Meinungen auseinanderzusetzen.

Perspektivenübernahmebereitschaft

Da sich eine "assertorische" Person gegenüber Zweifeln an der Wahrheit der eigenen subjektiven Sichtweise abschirmt und ihre Gefühle durch ständige Wiederholung ihrer Sicht nährt, wird sie nicht bereit sein, sich in die Sichtweise ihres Interaktionspartners zu versetzen. Eine "revisionsbereite" Person wird dagegen bereit sein, sich in die Sichtweise ihres Interaktionspartners hineinzusetzen, da sie auch alternative Sichtweisen der Situation zuläßt.

Im Hinblick auf die *Empörungsneigung* einer Person ist zu sagen, daß diese bei einer Person mit einer Tendenz zum assertorischen Urteilen stark ausgeprägt sein sollte. Personen mit einer Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen zeichnen sich dagegen durch geringe Empörungsneigung aus. Eine assertorische Urteilstendenz führt dazu, daß nicht hinterfragt wird, ob die Norm wirklich verletzt wurde, die Person verantwortlich ist oder gute Rechtfertigungsgründe besitzt. Somit sollte eine solche Person an ihrer Sicht mit assertorischer Gewißheit festhalten. Daher können diesbezügliche Unterschiede durch die beschriebenen Verhaltensindikatoren erfaßt werden. Im Hinblick auf die praktische Anwendbarkeit ist zu sagen, daß diese Urteilstendenzen für Prognosen bei zukünftigem Verhalten nutzbar gemacht werden können. Weiterhin eignet sich ein solches Konstrukt dazu, Widerstände hinsichtlich einer kognitiven Steuerung von Emotionen nach der Methode der Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen zu erfassen. Zudem können differentielle Effekte eines Trainingsprogrammes erfaßt werden. Eine Veränderung dieser Dispositionen durch ein Training würde dessen Effektivität unterstreichen.

5.1.2 Ungerechtigkeitssensibilität

Eine Person, die gegenüber *widerfahrenen Ungerechtigkeiten* besonders sensibel ist, sollte sich häufig empören. Dies besonders, da Ungerechtigkeiten aufgrund einer Normverletzung entstehen und einer anderen Person Verantwortlichkeit zugeschrieben wird und keine Rechtfertigungen akzeptiert werden. Daher eignet sich ein Konstrukt von Schmitt, Neumann und Montada (1995), welches die Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit erfaßt, besonders dazu, die Empörungsneigung einer Person zu messen. Das Konstrukt erfaßt die Tendenz einer Person, gegenüber selbst erlebten Ungerechtigkeiten besonders sensibel zu reagieren. In einer überarbeiteten Version von Schmitt, Maes und Schmal (1995) wurde neben der Perspektive des Benachteiligten zusätzlich die Perspektive des Beobachters einer Unge-

rechtigkeit sowie die des Täters einbezogen. Im Rahmen eines Interventionsprogrammes, in welchem personenspezifische Entstehungsbedingungen für die eigene Empörung erfaßt werden sollen, ist besonders die Perspektive des Benachteiligten relevant. Nach Schmitt und Mohiyeddini (1995) reagiert das Opfer einer Ungerechtigkeit oft mit Ärger. Es wurde bereits dargelegt, daß Ungerechtigkeiten eine konstitutive Komponente von Empörung darstellen. Da Empörung oft unter dem Begriff "Ärger" subsumiert wird, kann dieses Maß auf Empörungssituationen übertragen werden¹³.

Im Hinblick auf die Dimension der widerfahrenen Ungerechtigkeit konnten Mohiyeddini und Schmitt (1997) zeigen, daß das Konstrukt "Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit" dazu geeignet ist, emotionale Reaktionen auf widerfahrene Ungerechtigkeiten vorherzusagen. Die erfaßte emotionale Reaktion war der Ärgerzustand bei einer ungerechtfertigten Behandlung im Labor. Dieser konnte am besten aufgrund der Variable "Anger Out" des State Trait Anger Expression Inventory (STAXI) von Schwenkmezger, Hodapp und Spielberger (1992) vorhergesagt werden. Zusätzlich erwies sich aber die allgemeine Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit ebenfalls als wichtiger Prädiktor. Die geringere Prädiktionskraft im Vergleich zum STAXI könnte damit zusammenhängen, daß eigentlich Empörung als emotionale Reaktion entstehen sollte und diese Emotion möglicherweise mit dem Fragebogen der "Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten" besser vorherzusagen gewesen wäre. Da die Emotion "Empörung" im Vergleich zu Ärger mit einer Normverletzung zusammenhängt, läßt sich ableiten, daß sowohl bei beobachteten als auch bei widerfahrenen Ungerechtigkeiten die jeweiligen Werte gute Prädiktoren für Empörung als emotionale Reaktion auf Ungerechtigkeiten sein sollten. Hinsichtlich der Stabilität dieser Dispositionsvariable konnten Mohiyeddini und Schmitt (1997) zeigen, daß die Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten über einen Zeitraum von acht Wochen recht stabil blieb ($r_{tt}=.77$, nach Schmitt, 1996).

Diese Studie zeigt zum einen, daß das Konstrukt "Ungerechtigkeitssensibilität" dazu geeignet ist, emotionale Reaktionen auf Ungerechtigkeiten vorherzusagen und somit die Empörungsneigung einer Person erfassen kann. Zum anderen ist durch die zeitliche Stabilität des Konstruktes gewährleistet, daß Veränderungen in dieser Disposition aufgrund eines Trainings wirkliche Veränderungen in der Empörungsneigung einer Person widerspiegeln und nicht auf unsystematische zeitliche Schwankungen des Merkmals zurückzuführen sind.

¹³ Ursprünglich wurde für diese Perspektive "Ärger" als emotionale Konsequenz prognostiziert. Nach eigenen theoretischen Ausführungen stellt Ungerechtigkeitserleben sowohl bei eigener als auch bei beobachteter Benachteiligung eine Komponente von Empörung dar. Ärger entsteht dagegen bei Anspruchsverletzungen sowie Zielblockierungen. Daher wurden die Items entsprechend der eigenen theoretischen Konzeption angepaßt.

Personen, die in zahlreichen Situationen sensibel gegenüber selbst erfahrenen Ungerechtigkeiten sind, sollten verstärkt zu Empörung neigen. Somit ist dieses Maß geeignet, bestehende Unterschiede in der Empörungsneigung zu erfassen, Prognosen für zukünftige Situationen zu stellen, mögliche differentielle Effekte im Hinblick auf die Effektivität eines Trainings zu erfassen sowie die Effektivität eines Trainings durch eine Veränderung dieser Disposition aufzuzeigen.

5.1.3 Stroop-Aufgabe

Neben Verfahren, die auf der Methode von Selbstberichten beruhen, ist es auch möglich, emotionale Voreingenommenheiten aufgrund non-reaktiver Verfahren über Reaktionszeiten zu messen. So konnte mehrfach nachgewiesen werden, daß Personen mit emotionalen Störungen besonders stark auf Reize in ihrer näheren Umgebung reagieren, die mit ihrer spezifischen emotionalen Störung in Zusammenhang stehen (vgl. Williams et al., 1996). So zeigte sich bei der Bearbeitung der Stroop-Aufgabe, bei der ein Proband die Farbe von Worten benennen sollte, ohne dabei auf deren Bedeutung zu achten, daß bei Worten, die sich inhaltlich auf die emotionale Störung bezogen, automatisch die Aufmerksamkeit auf dieses Wort gerichtet wurde und die Person länger brauchte, um die Farbe eines solchen Wortes zu benennen. Dies ist dadurch zu erklären, daß die überhöhte Aufmerksamkeit gegenüber emotional relevanten Stimuli die Bearbeitung der eigentlichen Aufgabe störte. Der Effekt der längeren Benennzeit von Worten bei emotional belasteten Personen im Vergleich zu unbelasteten Personen konnte für zahlreiche emotionale Störungen wie bspw. eine Spinnenphobie (Watts, McKenna, Sharrock, & Trezise, 1986) nachgewiesen werden. Weiterhin konnte die Brauchbarkeit der Stroop-Aufgabe zur Messung der Effektivität von Trainings- und Interventionsprogrammen gezeigt werden (vgl. Mattia, Heimberg, & Hope, 1993; Watts et al., 1986).

Aufgrund des kognitiven Modells von Empörung lassen sich Heuristiken für die Anwendung des Maßes bei dieser Emotion ableiten. So können aufgrund der einzelnen Komponenten spezifische Empörungsworte zusammengestellt werden. Personen, die besonders sensibel für Empörung sind, sollten vermehrt Aufmerksamkeit auf diese Worte lenken und daher längere Reaktionszeiten bei der Farbenennung aufweisen, im Vergleich zu neutralen Worten. Die Stroop-Aufgabe eignet sich somit als ein non-reaktives Verfahren, um Unterschiede in der Empörungsneigung zu erfassen. Erste Hinweise für die Anwendbarkeit der Stroop-Aufgabe im Gerechtigkeitskontext liefert eine Studie von Hafer (2000). Es zeigte sich, daß Personen, die beobachteten, wie eine unschuldige Person Opfer einer Ungerechtigkeit wurde, stärkere Interferenzeffekte bei gerechtigkeitsbezogenen im Vergleich zu neutralen Worten in einer

nachfolgenden Stroop-Aufgabe aufwiesen. Dies war allerdings nur der Fall, wenn keine Wiedergutmachung im Sinne einer Entschädigung des Opfers erfolgte. Somit ist die Stroop-Aufgabe auch im Bereich der Gerechtigkeitsforschung geeignet, dispositionelle Unterschiede vorherzusagen. Dies ist besonders im Hinblick auf die Emotion Empörung, bei der verletzte Gerechtigkeit eine zentrale Komponente darstellt (vgl. Kap. 4) relevant. Zudem konnte die Wirksamkeit von Interventionsprogrammen überprüft werden, wobei durch die meist unbewusste Verarbeitung der Reize die Gefahr der sozialen Erwünschtheit minimiert werden kann. Somit soll durch dieses Verfahren versucht werden, die Empörungsneigung zu messen. Gelingt dies, kann ein auf dieser Basis erstelltes Maß dazu verwendet werden, den Trainingserfolg zu erfassen und zu überprüfen, ob Personen mit einer starken Empörungsneigung differenziell von einem Training profitieren.

5.2 Situative Faktoren - Selbstbeobachtung

Aufgrund des kognitiven Modells von Empörung ist es nicht nur möglich, personenspezifische Faktoren zu ermitteln, die in Form von Dispositionen erfaßbar sind. Zudem können bei einer Person auch situative Faktoren erkannt werden, die bei ihr Empörung fördern. Darauf soll im folgenden näher eingegangen werden.

Gerade im Hinblick auf eine emotionsspezifische Intervention ist es wichtig, situative Auslöser von Empörung für die einzelne Person zu bestimmen. Eine geeignete Methode hierfür stellt die Selbstbeobachtung dar. So wurde in zahlreichen Trainingsprogrammen diese Methode eingesetzt, um es Personen zu ermöglichen, individuelle Auslöser für Ärger zu finden. So verwendeten Hazaleus und Deffenbacher (1986) diese Methode in einem Entspannungstraining zur Auffindung körperlicher Signale für Ärger. In der kognitiven Trainingsbedingung ließen die Autoren Personen auf ihre Gedanken in Ärgersituationen achten. Allerdings ist nicht ersichtlich, daß hier spezifische Kognitionen herausgearbeitet wurden, auf welche die Personen achten sollten. Aufgrund eines spezifischen kognitiven Modells ist es möglich, spezielle Hypothesen darüber abzuleiten, auf welche Faktoren bei dieser Selbstbeobachtungsaufgabe besonders geachtet werden sollte. So ist zunächst daran zu denken, über welche Personen sich häufig empört wird.

Im Bereich von Ärger fanden Wallbott und Scherer (1985), daß Probleme mit Freunden und Verwandten oft ein Auslöser von Ärger sind. Averill (1982) fand, daß bei den geschilderten Ärgersituationen seiner Probanden in 88 % der Fälle andere Personen das Objekt des Ärgers waren, seltener war dies eine Institution oder die Person selbst. In diesem Zusammenhang ist besonders interessant zu untersuchen, welche Beziehung zu diesen Personen bestand. So fand Averill (1982), daß Ärger meist (54 % der Fälle) bei Personen empfunden wurde, die der Per-

son besonders nahe standen oder die sie besonders mochte. In weiteren Situationsbeschreibungen (26 %) werden Bekannte genannt, selten wurden dagegen Ärgersituationen mit Fremden (12 %) oder mit Personen, die nicht gemocht wurden beschrieben (8 %). Diese Ergebnisse lassen sich auch auf die Emotion Empörung übertragen. So sollten auch bei dieser Emotion meist nahestehende Personen Empörung auslösen. Allerdings sind im Vergleich zu Ärger bei Empörung aufgrund der Komponente der Normverletzung auch vermehrt Fälle denkbar, in denen eine fremde Person eine Norm verletzt hat.

Im individuellen Fall ist es aufschlußreich zu überprüfen, gegenüber welchen Personen des näheren Umfeldes besonders oft Empörung empfunden wird. Hat eine Person durch Selbstbeobachtung erkannt, über welche Personen sie sich häufig empört, so weist dies oft darauf hin, an welche Personen hohe Anforderungen gestellt werden bzw. welchen Personen generell hohe Verantwortlichkeit zugeschrieben wird oder bei welchen Personen Rechtfertigungen nur schwer anerkannt werden. So sind aufgrund des Erkennens von Voreingenommenheiten gegenüber bestimmten Personen emotionsspezifische Interventionen möglich.

So sollte Empörung zum einen bei nahestehenden Personen auftreten. Besteht eine große Nähe zu einer Person, wie bei Familienangehörigen, so ist oft zu beobachten, daß hier hohe Anforderungen an andere gestellt werden. Auf Verletzungen derselben wird vermehrt mit Empörung reagiert, da hier die Hemmschwelle zu einer solchen Reaktion geringer ist (vgl. Averill, 1982, für Ärger).

Zum anderen entsteht Empörung auch häufig bei unsympathischen Personen. Besteht beispielsweise eine starke Antipathie gegenüber einer bestimmten Person, so wird dieser meist Absichtlichkeit für ihr Verhalten zugeschrieben sowie Rechtfertigungen nur schwer erkannt; hier ist die Akzeptanz von Entschuldigungen zu fördern. Bei nahestehenden Personen sollte dagegen möglicherweise die Höhe der Ansprüche an diese hinterfragt werden.

In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll zu überprüfen, ob bestimmte Normverletzungen in zahlreichen Situationen Empörung auslösen. So fand Averill, daß die Verletzung sozial akzeptierter Normen Ärger bzw. nach eigener Konzeption letzteres Empörung auslöst. So kann man bei der Selbstbeobachtung eine inhaltliche Differenzierung der Normen vornehmen. So legt eine Person beispielsweise auf Pünktlichkeit Wert, empört sich dagegen nicht über eine Ruhestörung. Für die Emotion Empörung ist daher darauf zu achten, bei welchen Normverletzungen eine Person sich besonders stark empört. Dies eröffnet Erkenntnisse darüber, welche Normen bei einer Person besonders zentral sind und ermöglicht es, im Besonderen diese Normen auf ihre Gültigkeit hin zu hinterfragen.

Durch Selbstbeobachtung können situative Faktoren ermittelt werden, die bei einer bestimmten Person zu Empörung führen. Der Vorteil der Methode der Selbstbeobachtung ist darin zu sehen, daß eine Person Auskunft über individuelle situative Faktoren erhält, die bei ihr zu Empörung führen können. So sind es bei einigen Personen bestimmte verletzte Normen, bei anderen sind es bestimmte Personen, die meist Empörung auslösen. Dies ermöglicht es, Interventionsstrategien auf den Einzelfall zuzuschneiden.

5.3 Zusammenfassung

Das kognitive Modell von Empörung liefert Anregungen dafür, personenspezifische sowie situative Faktoren von Empörung zu ermitteln. Aufgrund des Modells sind Dispositionsvariablen ableitbar, die die Empörungsneigung einer Person erfassen. Diese können zur Diagnostik, zu Prognosen für zukünftige Situationen sowie zur Erklärung differentieller Interventionseffekte und zur Überprüfung der Effektivität eines Interventionsprogrammes nutzbar gemacht werden. Als empörungsrelevante Dispositionen sind die Tendenz zum assertorischen Urteilen", die "Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten" sowie die Stroop-Aufgabe zur Erfassung der Empörungsneigung zu nennen.

Weiterhin liefert ein kognitives Modell Anregungen dazu, situative Faktoren für Empörung aufzufinden. So kann abgeleitet werden, auf welche kognitiven Komponenten bei der Selbstbeobachtungsaufgabe im Alltag besonders zu achten ist. Somit ist es möglich, Erkenntnisse über situative Auslöser von Empörung zu erlangen. Dies ermöglicht es einer Person, diese rechtzeitig zu erkennen und in zukünftigen Situationen vorzeitig gegenzusteuern. Zudem ist es möglich, die Intervention spezifisch auf die jeweilige Problemsituation zuzuschneiden.

Diese Ausführungen zeigen, daß ein präzises Emotionsmodell Hypothesen über Auslöser von Empörung möglich macht. Zudem können anhand dieser Informationen Heuristiken für eine spezifische Intervention abgeleitet werden. Im nachfolgenden sollen bisherige theoretischen Ansätzen auf ihren Beitrag zur Ableitung spezifischer Interventionen untersucht werden und die Vorteile des eigenen kognitiven Ansatzes dargestellt werden.

6. Spezifische Interventionen in bisherigen Trainingsprogrammen (Dritte Anforderung)

In diesem Kapitel soll ein Überblick über bisherige Trainingsprogramme zur Steuerung aggressionsrelevanter Emotionen gegeben werden. Zudem sollen die einzelnen Ansätze daraufhin kritisch bewertet werden, ob sie spezifische Interventionen ableitbar machen.

Sichtet man die Literatur zur Thematik "Empörung", so stellt man fest, daß kein etabliertes Training zur Steuerung dieser Emotion existiert. Erweitert man den Blickwinkel und bezieht andere aggressionsrelevante Emotionen mit ein, so ist zu konstatieren, daß bereits zahlreiche Trainingsprogramme zur Kontrolle der Emotion "Ärger" durchgeführt wurden. Vergleicht man die dort verwendete Konzeption der Emotion "Ärger" mit dem von uns postulierten Modell der Emotion Empörung, so wird deutlich, daß beide Emotionen konzeptuell starke Überlappungen aufweisen (vgl. Kap. 4). Daher sollen im folgenden die im Bereich von Ärger durchgeführten Interventionen näher beschrieben werden.

Jede Emotion kann wie bereits in Kapitel 3 dargelegt auf verschiedene Komponenten zurückgeführt werden (gefühlsmäßige, behaviorale, kognitive, ausdrucksbezogene sowie motivationale (vgl. Scherer, 1990). Je nachdem, an welcher dieser Komponenten primär angesetzt wird, werden verschiedene Herangehensweisen präferiert, um Veränderungen in der Emotionsintensität zu erzielen. Dabei werden in dieser Arbeit in Anlehnung an Schwenkmezger et al. (1999) drei Veränderungsebenen unterschieden: die psychophysiologische Ebene, die Verhaltensebene und die kognitive Ebene (vgl. Fichten, 1992; Novaco, 1985; Steffgen & Schwenkmezger, 1993). In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche Trainingsprogramme entwickelt und erprobt, die diesen unterschiedlichen Ebenen zuzuordnen sind. Die Zuordnung zu einer spezifischen Veränderungsebene besagt allerdings nur, daß primär auf Veränderungen in diesem Bereich abgezielt wird. Da sich die einzelnen Komponenten einer Emotion wechselseitig beeinflussen können (vgl. Scherer, 1990) schließt dies eine sekundäre Wirkung auf andere Bereiche nicht aus. Nachfolgend soll ein Überblick über die Annahmen der drei unterschiedlichen theoretischen Schulen gegeben und einzelne Studien kurz dargestellt werden¹⁴. Die Befunde dieser Studien werden im Anschluß bezüglich ihrer Effektivität im Hinblick auf eine Reduktion von Ärger verglichen und Umsetzungsmöglichkeiten für eine spezifische Intervention abgeleitet. Zuvor ist zu erwähnen, daß die meisten Studien zur Erfassung der Ärgerneigung einer Person die State-Trait-Anger-Scale-Trait (STAS-T) von Spielberger,

¹⁴ In der vorliegenden Arbeit werden für die eigene Arbeit inhaltlich besonders relevante Studien der einzelnen theoretischen Schulen exemplarisch vorgestellt. Für einen detaillierten Überblick über weitere Studien zu den einzelnen Ansätzen sei auf Schwenkmezger, Steffgen und Dusi (1999), Steffgen und Schwenkmezger (1993), Novaco (1985) sowie Fichten (1992) verwiesen.

Jacobs, Russell & Crane (1983), die Trait Anger Scale (TAS) von Spielberger (1988) sowie den Anger Inventory (AI) von Novaco (1975) verwendeten. Bei der Darstellung der Studien sollen daher der Übersichtlichkeit halber lediglich die Abkürzungen in Klammern kurz genannt werden.

6.1 Die psychophysiologische Ebene: Systematische Desensibilisierung und Entspannungstraining

Trainingsprogramme, in denen die Methode der *systematischen Desensibilisierung* (Wolpe, 1958) angewandt wird, basieren auf der Annahme, daß Ärger mit einer starken körperlichen Anspannung verbunden ist. Es wird postuliert, daß ein entspannter körperlicher Zustand zu einer Reduktion der ärgerbezogenen Anspannung führt. Daher wird versucht, Personen dazu zu veranlassen, während der Imagination eigener Ärgererlebnisse, die bisher zu Anspannung führten, in einem entspannten Zustand zu bleiben. Dadurch wird die Anspannung unterdrückt und somit der Ärger "wegentspannt". Zu Beginn des Trainings wird mit dem Teilnehmer eine persönliche Hierarchie ärgerauslösender Situationen aufgestellt. In *graduellen* Abstufungen (von leichten zu immer schwerwiegenden Anlässen) werden die einzelnen Ärgersituationen imaginiert, während sich der Proband in einem Zustand tiefer Entspannung befindet. Auf diesem Wege wird mit Hilfe etablierter Entspannungsmethoden versucht, eine Verringerung des Ärgers zu erzielen. Die Effektivität einzelner Entspannungsverfahren zur Reduktion von Ärger konnte bereits belegt werden (Deffenbacher, Demm & Brandon, 1986; Deffenbacher & Stark, 1992; Hazaleus und Deffenbacher, 1986; Rimm, DeGroot, Boord, Reiman & Dillow, 1971).

Rimm et al. (1971) konnten bspw. die Effektivität eines systematischen Desensibilisierungstrainings beim Autofahren im Vergleich zu einer Placebo- und einer Kontrollgruppe durch geringere Ärgerintensität bei selbstberichteten Erlebnissen sowie anhand eines geringeren Hautwiderstandes nachweisen.

Im Gegensatz dazu zeigte sich bei Novaco (1975), daß seine Entspannungsgruppe im Hinblick auf eine Reduktion von Ärger einer Aufmerksamkeits-Kontrollgruppe, die als einzige Maßnahme lediglich über eigene Ärgersituationen diskutierte, nicht überlegen war. Bei der Entspannungsgruppe ergaben sich im Vergleich zur Kontrollgruppe nur bei vorgestellten Situationen Veränderungen, nicht aber bei Provokationen im Rollenspiel oder realen Provokationen¹⁵. Novaco (1975, S. 48ff) setzt sich mit diesem konträren Befund auseinander und kommt zu dem Schluß, daß Rimm et al. (1971) die Effektivität ihres Trainings durch imagi-

¹⁵ Bei realen Provokationen ergab sich lediglich ein Unterschied in der Variablen "körperliche Angriffe".

nierte Situationen erfaßt hatten und ihre Teilnehmer zudem eine eher geringfügige Ärgerproblematik aufwiesen, die sich auf Situationen beim Autofahren beschränkte. Dagegen untersuchte Novaco Personen mit chronischer Ärgerproblematik. Er folgert daraus, daß ein Entspannungstraining im Hinblick auf Situationen geeignet sei, in denen eine Antizipation des Ereignisses möglich ist bzw. bei immer wiederkehrenden Provokationen. Für akute, unerwartete Problemfälle scheine es dagegen unangemessen zu sein.

Die Studien sind allerdings kritisch zu betrachten, da sowohl bei Rimm et al. (1971) pro experimenteller Bedingung lediglich zehn Personen als auch bei Novaco (1975) weniger als zehn untersucht wurden. Weiterhin ist zu kritisieren, daß Novaco (1975) in seiner Untersuchung nur wenig Transfer in den Alltag ermöglichte, da er kaum anwendungsbezogene Entspannungsverfahren¹⁶ einsetzte und die Entspannungsübungen nicht systematisch in die gestellten Hausaufgaben integriert wurden.

Vor allem letzterem Kritikpunkt stellten sich viele Autoren, indem sie dazu übergingen, zahlreiche Entspannungstechniken zu vermitteln, die in einer akuten Situation leicht anwendbar sind. Hazaleus und Deffenbacher (1986) vermittelten ihren Teilnehmern nicht nur die Methode der progressiven Muskelentspannung, sondern auch Techniken wie "Entspannen ohne vorherige Anspannung", "mentale Entspannung" und eine spezielle "Atemtechnik". Der Transfer in den Alltag wurde erleichtert, da diese Methoden nicht nur in den einzelnen Sitzungen mit vorgestellten Ärgersituationen eingeübt, sondern auch explizit zwischen den Sitzungen in realen Situationen angewandt werden sollten. Die Autoren konnten die Effektivität ihres Verfahrens durch eine geringere Ärgerneigung (STAS-T, AI), geringere Ärgersymptome und weniger verbal antagonistische Reaktionen im Vergleich zur Kontrollgruppe beim Nachtest und einer Follow-up-Messung nach vier Wochen nachweisen. In der Follow-up-Messung nach vier Wochen berichteten sie zudem geringeren täglichen Ärger und geringeren Zustandsärger. In einer weiteren Follow-up-Untersuchung nach einem Jahr konnte die geringere Ärgerneigung (STAS-T) der Entspannungsgruppe aufrechterhalten werden. Die Autoren interpretieren die Ergebnisse dahingehend, daß das Entspannungstraining dazu geeignet ist, Ärger zu reduzieren. Mit Bezugnahme auf Novaco (1975) kommen sie zu dem Schluß, daß Entspannungsverfahren effektiver sind als bisher angenommen und wenn sie anwendungsbezogen implementiert werden, eine wichtigere Rolle bei der Behandlung von Ärger spielen als bisher gedacht.

¹⁶ Der Vorteil angewandter Entspannungsverfahren besteht darin, daß es möglich wird, in immer kürzerer Zeit in einen entspannten Zustand zu gelangen und die verschiedenen Entspannungsmethoden in der Öffentlichkeit unbemerkt anwendbar sind.

Positiv zu bewerten ist, daß sich in dieser Untersuchung die Bedingungen aus ca. 20 Personen zusammensetzen. Allerdings ist im Hinblick auf die Effektivitätsbeurteilung des Trainings zu beachten, daß hier ein Studententstichprobe untersucht wurde und somit die meisten Personen im Vergleich zur Studie von Novaco keine ernsthaften Ärgerprobleme aufwiesen. Zudem wurde hier im Vergleich zu Novaco (1975) keine Aufmerksamkeits-Kontrollgruppe verwendet, sondern lediglich eine unbehandelte Kontrollgruppe, was zu deutlicheren Effekten bei der behandelten Gruppe von Hazaleus und Deffenbacher (1986) geführt haben könnte.

Die Effektivität angewandter Entspannungstechniken konnte allerdings von Öst (1987a) im Bereich von Angst bei klinischen Patienten belegt werden, wobei hier allerdings zu kritisieren ist, daß keine Kontrollgruppe verwendet wurde. Allerdings konnte dieser Effekt von Öst (1987b) in einem Überblicksartikel, der 18 Studien miteinbezog, auch für Designs mit Kontrollgruppen nachgewiesen werden.

Diese Befunde weisen darauf hin, daß herkömmliche Entspannungsmethoden zur Reduktion von Ärger in vorhersehbaren bzw. häufig wiederkehrenden Situationen geeignet sind. Für einen Transfer in den Alltag sollte ein solches Verfahren durch anwendungsbezogene Elemente ergänzt werden. Dadurch wird es möglich, auch in der akuten Situation mit dem eigenen Ärger umzugehen zu lernen.

Allerdings ist bei einem physiologischen Ansatz, auf welchem das Entspannungstraining beruht, kritisch anzumerken, daß hier eine Emotion generell unterdrückt wird. Dies vor allem, da körperliche Erregung oft nicht willkürlich steuerbar, sondern lediglich deintensivierbar ist. Zudem werden die Entspannungsverfahren im Ärgerbereich emotionsunspezifisch implementiert, da sie aus dem Angstbereich sowie der Streßforschung entliehen sind. So sind wichtige Voraussetzungen für eine emotionsspezifische Intervention nicht erfüllt.

6.2 Die Verhaltensebene: Soziales Fertigkeitstraining

In Ansätzen, die auf das soziale Interaktionsverhalten einer Person fokussieren, wird davon ausgegangen, daß eine Person, die sich ärgert, zu *Überreaktionen* neigt. Diese entstünden, da solche Personen aufgrund von Defiziten in *sozialen Fertigkeiten* oft nicht imstande seien, Konflikte in angemessener Art und Weise zu lösen. Inadäquate Reaktionsweisen könnten dabei sowohl in aggressivem Verhalten als auch in der Konfliktvermeidung bestehen (vgl. Novaco, 1985; Schwenkmezger et al. 1999). Daher wird versucht, Ärger durch die Vermittlung sozialer Kompetenzen, die es ermöglichen, in einer Konfliktsituation adäquat zu reagieren, zu kontrollieren. Bei den zu diesem Zwecke verwendeten Trainingsprogrammen wird durch Mo-

dellernen und anschließende Erprobung des beobachteten Verhaltens der Aufbau konstruktiven Verhaltens gefördert. In einer Studie von Moon und Eisler (1983) konnte die Effektivität dieses Verfahrens bei einer Studentens Stichprobe mit zehn Probanden je Gruppe belegt werden.

In einem Training von Deffenbacher, Story, Stark, Hogg und Brandon (1987) wurde versucht, durch Vermittlung sozialer Fertigkeiten ebenfalls bei einer studentischen Stichprobe mit 14 bis 18 Personen pro Gruppe interpersonelle Feindseligkeit und Ärger zu vermindern. Das Training fand über einen Zeitraum von acht Wochen einmal wöchentlich statt. Im Verlaufe des Trainings wurden Techniken des Zuhörens, des positiven und negativen Feedbacks sowie assertive Strategien vermittelt. Diese wurden dann in konkreten Situationen angewandt. Die Probanden der Gruppe, in der soziale Fertigkeiten vermittelt wurden, zeigten sowohl beim Nachtest als auch in einer Follow-up-Untersuchung nach fünf Wochen im Vergleich zur Kontrollgruppe geringeren allgemeinen Ärger (STAS-T, AI) weniger Ärgerunterdrückung, geringeren Ärgerausdruck sowie weniger Zustandsärger im Anschluß an eine Provokation. Vermehrt konstruktive Verhaltensweisen nach einer Provokation wurden nur bei der Follow-up-Messung gefunden. Zudem konnte Deffenbacher (1988) langfristige Effekte nachweisen.

Die Effektivität einer weiteren Variante eines sozialen Fertigkeitstrainings des induktives Training sozialer Fertigkeiten, bei welcher adäquate Reaktionen selbst generiert werden sollten, konnten Deffenbacher, Oetting, Huff, Cornell und Dallager (1996) sowie Deffenbacher, Thwaites, Wallace und Oetting (1994) nachweisen. Zusammenfassend bleibt zu konstatieren, daß die Vermittlung von sozialen Fertigkeiten ein adäquates Mittel zu sein scheint, um Ärger zu verringern und assertive Verhaltensweisen aufzubauen.

Allerdings bleibt kritisch anzumerken, daß keine Kenntnisse über die Entstehung der Emotion vermittelt werden, erst *nach* Entstehung der Emotion angesetzt wird und somit eine Steuerung, die auf eine Veränderung der Emotion per se abzielt, nicht möglich ist. Somit können keine spezifischen Interventionen abgeleitet werden.

6.3 Die kognitive Ebene: Verfahren zur kognitiven Umstrukturierung

Bei den kognitiv orientierten Ansätzen wird davon ausgegangen, daß eine Emotion nicht unmittelbar auf ein Ereignis zurückzuführen ist, sondern dadurch entsteht, daß ein Individuum ein Ereignis spezifisch *interpretiert* und *bewertet*. Da Ärger oft mit unrealistischen Situationsbeurteilungen zusammenhängt, wird versucht, durch Umwandlung dieser unrealistischen Kognitionen in realistischere eine Steuerung von Ärger zu ermöglichen. Diesen Prozeß be-

zeichnet man auch als *kognitive Umstrukturierung*. Einzelne Ansätze, in denen diese Methodik mit jeweils spezifischem Schwerpunkt umgesetzt wurde, sind die Rational-Emotive-Therapie (RET) von Ellis (1962, 1979) sowie eine spezifische Implementation der RET von Goldfried und Davison (1976) und das Stress-Inoculation-Training (SIT) von Meichenbaum (1974, 1977), wobei auch hier eine Verwandtschaft mit den Ansätzen von Beck (1979) sowie Ellis (1962) besteht. Die Effektivität der einzelnen kognitiven Methoden konnte in zahlreichen Studien belegt werden.

In seinem Training, welches bereits bei den Entspannungsverfahren referenziert wurde, wendete Novaco (1975) in seiner kognitiven Trainingsgruppe das *Stress-Inoculation-Training* (SIT) von Meichenbaum (1974) im Bereich der Ärgerintervention an. Novaco (1975) konnte bei Personen mit vorliegender Ärgerproblematik die Effektivität dieses Trainings im Vergleich zur Kontrollgruppe belegen. Moon und Eisler (1983) konnten bei einer studentischen Stichprobe die Effektivität des SIT im Vergleich zu einer Kontrollgruppe aufzeigen. Hazaleus und Deffenbacher (1986) kombinierten in ihrem kognitiven Training die Methode des Stress-Inoculation-Trainings (Meichenbaum, 1977) mit der Methode der systematischen Restrukturierung von Goldfried, Decenteceo und Weinberg (1974). Die untersuchten Studenten wiesen im Vergleich zur Kontrollgruppe geringere Ärgerneigung (STAS-T, AI), geringere Ärgersymptome und weniger verbal antagonistische Reaktionen, mehr konstruktive Reaktionen, geringeren Zustandsärger und geringere allgemeine Ängstlichkeit beim Nachtest und einer Follow-up-Messung nach 4 Wochen auf. Geringerer täglicher Ärger konnte lediglich nach vier Wochen nachgewiesen werden. In einer weiteren Follow-up-Untersuchung nach einem Jahr konnte gezeigt werden, daß die verminderte Ärgerneigung (STAS-T) aufrechterhalten wurde.

Bei dem Verfahren von Meichenbaum werden in einer ersten Phase eigene, zu Ärger beitragende Kognitionen ermittelt, die in der zweiten Phase durch angemessenere ersetzt werden und in der Anwendungsphase in Ärgersituationen implementiert werden. Kritisch anzumerken bleibt, daß lediglich individuelle Selbstinstruktionen zur Ärgerreduktion entwickelt werden, sowie bei Novaco (1975) allgemeine Selbstinstruktionen wie "There is no point in getting mad" vorgegeben wurden. Trotz des ausführlichen Trainingsmanuals von Novaco (1975) ist allerdings nicht erkennbar, daß ein spezifisches Ärgermodell mit emotionsspezifischen kognitiven Komponenten als Grundlage diente. Auch bei Moon und Eisler (1983) sowie Hazaleus und Deffenbacher (1986) ist dies nicht ersichtlich. So wurden lediglich unsystematisch individuelle dysfunktionale Kognitionen analysiert, allerdings den Teilnehmern nicht die spezifischen kognitiven Komponenten von Ärger vermittelt, auf die im Alltag zu achten sei. So kann

eine Person lediglich unstrukturiert unangemessene Gedanken aufsuchen, diese allerdings nicht systematisch und getrennt für jede Komponente aufgrund eines zugrundeliegenden Modells hinterfragen. Zudem sind nur unspezifische Kenntnisse über personenspezifische Faktoren ableitbar. Dies kann dazu führen, daß die Person aufgrund unzureichenden Wissens über ärgerspezifische Bedingungen generell bei ersten Anzeichen von Ärger mit vorher festgelegten Selbstinstruktionen gegenreagiert und somit ähnlich wie bei einem Entspannungstraining eine bewußte Entscheidung für oder gegen die Emotion nicht möglich wird.

Erste Ansätze bezüglich der Anwendung ärgerspezifischer Kognitionen finden sich dagegen bei kognitiven Interventionsverfahren, die auf der *Rational-Emotive-Therapie* von Ellis (1979) beruhen. Es wird auch hier davon ausgegangen, daß ein auslösendes Ereignis nicht an sich zu einer Emotion führt, sondern daß eigene Bewertungen und Überzeugungen des Individuums die Emotion bedingen. Unangemessene Emotionen entstehen dabei oft aufgrund irrationaler Überzeugungen. Durch Umwandlung dieser irrationalen Überzeugungen in rationallere soll eine Steuerung von Emotionen erfolgen. Hamberger und Lohr (1980) konnten in einer Einzelfallstudie bei einem Studenten die Effektivität der Methode über die Abnahme irrationaler Überzeugungen nachweisen. Die Autoren verwendeten dabei eine spezielle Form der Rational-Emotiven-Therapie, die rationale Umstrukturierung, die von Goldfried und Davison (1976), als spezifische Implementation der RET erstellt wurde. Allerdings scheint es, als ob diese Intervention auf der Vermittlung genereller irrationaler Überzeugungen beruhte, wogegen keine ärgerspezifischen Überzeugungen verwendet wurden. Somit wurden hier ebenfalls lediglich individuelle irrationale Überzeugungen erkundet und auf die Vermittlung eines emotionsspezifischen Modells verzichtet. In neuerer Zeit finden sich allerdings Untersuchungen, in denen spezifische Kognitionen empirisch belegt werden konnten. Ärger ist dabei oft mit dem Wunsch nach persönlicher Perfektion, ängstlicher Überbesorgtheit, einer Neigung, andere bestrafen zu wollen, sowie mit Katastrophisieren verbunden (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1985; Hogg & Deffenbacher, 1986; Lohr & Hamberger, 1990; Zwemer & Deffenbacher, 1984). Besonders steht der Gedanke im Vordergrund, daß eigene Normen immer erfüllt werden müssen (vgl. Fichten, 1992). Somit stellen diese Kognitionen erste Ansatzpunkte für eine Intervention dar. Allerdings wurden bisher nicht alle für Ärger konstitutiven Kognitionen systematisch zu einem Modell integriert. Somit wäre ein Ansatz, der konkrete Interventionsmöglichkeiten anhand eines Modells mit einer für die Emotion hinreichenden Anzahl an Kognitionen ableitbar macht, wünschenswert. Ein solcher Ansatz findet sich bei Montada (1989b), der aufgrund des In-Frage-Stellens der einzelnen kognitiven Komponenten eines spezifischen Ärgermodelles ein Trainingsprogramm zur Steuerung von Ärger bei

Polizeibeamten durchführte. Allerdings liegen hierzu keine Daten zur Effektivität des Trainings vor. Weitere Trainingsprogramme (Steffgen, 1993; Reichle, 1999) verwendeten diesen Trainingsbaustein zusammen mit anderen Methoden. Auf diese wird im nächsten Abschnitt eingegangen. Da diese Programmen aus mehreren Bausteinen bestanden ist die alleinige Effektivität des kognitiven Ansatzes nicht überprüfbar. Somit steht eine empirische Überprüfung eines kognitiven Trainings, welches auf einem spezifischen Emotionsmodell beruht, noch aus.

Zusammenfassend ist im Hinblick auf die berichteten kognitiven Studien zu sagen, daß diese darauf hinweisen, daß durch die Umwandlung dysfunktionaler Kognitionen bei Ärger in funktionalere Gedanken eine Steuerung von Emotionen ermöglicht wird. Somit ist es einer Person *prinzipiell* möglich, diese irrationalen Überzeugungen in Frage zu stellen und durch rationalere zu ersetzen. Allerdings ist denkbar, daß diese Befunde die Effektivität kognitiver Ansätze unterschätzen, da eine Überprüfung einer emotionsspezifischen Implementation unter Einbeziehung aller für die Emotion relevanten Kognitionen bisher *noch aussteht*.

6.4 Kombinierte Verfahren

Neben den bisher beschriebenen Verfahren gibt es zahlreiche Trainingsprogramme, die nicht eindeutig einer theoretischen Richtung zuzuordnen sind. Hier sind Problemlösetrainings zu nennen, deren Effektivität belegt werden konnte (vgl. Schwenkmezger et al., 1999 für einen Überblick) und die einer eigenen theoretischen Ausrichtung folgen und sich aus Bestandteilen des kognitiven Trainings sowie Elementen des sozialen Fertigkeitstrainings zusammensetzen. Zusätzlich sind Trainingsprogramme zu nennen, die einzelne Trainingsbausteine kombiniert angewandt haben. So finden sich Studien, die sowohl kognitive als auch Entspannungsmethoden gemeinsam verwendet haben. Hier ist die Gruppe um Deffenbacher zu nennen, die beide Methoden in zahlreichen Studien bei studentischen Stichproben kombiniert verwendeten (vgl. Deffenbacher, McNamara, Stark, & Sabadell, 1990; Deffenbacher, Oetting, Huff et al., 1996; Deffenbacher & Stark, 1992; Deffenbacher et al., 1987) und die Effektivität des Verfahrens belegen konnten. So konnten beispielsweise Deffenbacher, Oetting, Huff, et al. (1996) zeigen, daß Personen dieser Trainingsbedingung im Vergleich zur Kontrollgruppe beim Nachtest und einer Follow-up-Untersuchung nach fünf Wochen sowie einem Jahr weniger Ärgerneigung (TAS, AI) aufwiesen, weniger Ärger bei eigenen Situationen, weniger Ärgersymptome sowie weniger Ärgerunterdrückung, weniger negativen Ärgerausdruck und geringere Ängstlichkeit

berichtet. Lediglich bei den beiden Follow-up-Messungen zeigte sich eine stärkere Ärgerkontrolle.

In einem weiteren Trainingsprogramm stellten Deffenbacher, McNamara, Stark, & Sabadell (1990) ein Training aus kognitiven, Entspannungs- und sozialen Fertigkeiten-Bausteinen zusammen. Auch dessen Effektivität konnte belegt werden. Siebert (1977) konnte die Effektivität eines kombinierten Trainingsprogrammes aus Entspannungstraining, kognitivem Training, Selbstbeobachtung und Anwendungsberatung nachweisen. Bei Steffgen (1993) erwies sich ein Training aus einem Kognitions-Relaxations-Baustein sowie einem sozialen Problemlöse-Baustein als effektiv zur Reduktion von Ärger bei Studenten und Leistungssportlern. Auch Reichle (1997, 1999) konnte die Effektivität eines Trainingsprogrammes zur Vorbereitung von Paaren auf die erste Elternschaft sowie zur Vermeidung damit einhergehender negativer Emotionen belegen. Das Training setzte sich aus Trainingsteilen zur Lebensplanung und der Vermittlung von Kommunikationsstrategien, aus Trainingseinheiten zur Konfliktlösung und Belastungsreduktion sowie aus kognitiven Bestandteilen und einem Entspannungsverfahren zusammen. Für weitere Trainingsprogramme mit mehreren methodischen Herangehensweisen siehe auch Feindler und Ecton (1986) sowie Denicola und Sandler (1980).

Zunächst scheint die Kombination mehrerer Methoden eine umfassendere Steuerung möglich zu machen. Allerdings kritisieren Edmondson und Conger (1996), daß für Interventionen, die mehrere Methoden verwandt haben, oft die gleiche Zeit anberaumt wurde wie bei Studien, die auf einer Methode basierten. Dadurch wurden die einzelnen Komponenten in relativ kurzer Zeit vermittelt, wodurch deren Effektivität möglicherweise geringer sein könnte. Daher sind hier Überlegungen zur angemessenen Anzahl von Trainingssitzungen pro Komponente anzustellen.

Diese Überblick soll genügen, um einen Einblick in bisherige Interventionsverfahren zu geben. Zum Abschluß soll der Frage nachgegangen werden, welcher Trainingsansatz am effektivsten zur Reduktion von Ärger ist. Dazu werden einzelne vergleichende Studien berichtet.

6.5 Vergleich der verschiedenen Methoden

In zahlreiche Studien wurde die Effektivität der einzelnen Verfahren gegeneinander getestet. Zunächst ist die Untersuchung von Novaco (1975) zu nennen, in der ein Entspannungstraining, ein kognitives Training und eine Kombination beider Verfahren verglichen wurde. Novaco (1975) kommt zu dem Schluß, daß die Kombination beider Methoden, gefolgt von seinem kognitiven Training, am effektivsten ist und ein Entspannungstraining alleine zu keiner

erfolgreichen Ärgerreduktion führt. Allerdings kritisieren gerade Hazaleus & Deffenbacher (1986), daß bei Novaco (1975) die Entspannungsmethode nicht gut genug ausgearbeitet und diese nicht anwendungsbezogen implementiert wurde. So konnten Deffenbacher und Stark (1992) durch einen Vergleich eines Entspannungstrainings mit einem kombinierten Training aus Entspannung und kognitiven Elementen - im folgenden als kognitives Entspannungstraining bezeichnet - nachweisen, daß beide Trainingsprogramme in der Mehrzahl der Maße vergleichbar effektiv waren. Die Autoren kommen zu dem Schluß, daß beide Programme hilfreich sind, Ärger zu reduzieren, und da aus früheren Studien (Deffenbacher, Story, Brandon, Hogg & Hazaleus 1988; Hazaleus & Deffenbacher, 1986) bekannt sei, daß auch das kognitive Training im Vergleich zu einem Entspannungstraining ähnlich effektiv ist, können sie die Verwendung aller drei Programme empfehlen. Dennoch präferieren sie die Kombination beider Methoden, da bei dieser Trainingsform die Teilnehmer im Durchschnitt an mehr Sitzungen teilnahmen, mehr Erfolgserwartung entwickelten und das Training als hilfreicher bewerteten.

Im Hinblick auf das Training sozialer Fertigkeiten fanden Deffenbacher et al. (1987) kaum Unterschiede zwischen diesem und einem kognitiven Entspannungstraining. Moon und Eisler (1983) konnten dagegen bei einem Vergleich des Trainings sozialer Fertigkeiten mit einem kognitiven Training und einem Problemlösetraining sowie Deffenbacher, Oetting, Huff et al. (1996) beim Vergleich eines sozialen Fertigkeitstrainings mit einem kognitiven Entspannungstrainings Unterschiede nachweisen. So wirkte sich ein kognitives Training vermehrt auf die verringerte Wahrnehmung von Ärgersituationen aus (AI) und führte zu weniger Ärgerausdruck und verstärkter Kontrolle, wogegen bei dem Training sozialer Fertigkeiten weniger Aggressionen, vermehrt assertive Strategien sowie stärkerer Ärgerausdruck und geringere Ägerunterdrückung nachgewiesen werden konnte.

Vergleicht man abschließend diese Ergebnisse miteinander, so scheint es, daß vor allem die Gruppe um Deffenbacher in zahlreichen Studien zeigen konnte, daß Entspannungstraining, kognitives Training, kognitives Entspannungstraining sowie ein Training sozialer Fertigkeiten dazu geeignet sind, Ärger zu reduzieren. Dennoch weisen die Befunde von Moon und Eisler (1983) sowie Deffenbacher, Oetting, Huff et al. (1996) auf differentielle Indikationsbereiche von kognitivem Training und Training sozialer Fertigkeiten hin. So zielt ein kognitives Training auf eine Veränderung der Situationswahrnehmung, wogegen ein Training sozialer Fertigkeiten die Veränderung des Verhaltens beabsichtigt.

Um allerdings einen fundierten Vergleich der einzelnen Verfahren zu ermöglichen, reicht es nicht aus, einzelne Studien heranzuziehen. So wurden die einzelnen Trainingsverfahren mit

unterschiedlicher Gewichtung umgesetzt, so daß ein direkter Vergleich mehrerer Studien sinnvoll wäre, um eine mögliche Verzerrung zu umgehen. So ist hier eine Studie von Edmondson und Conger (1996) zu nennen, in welcher 18 Studien, die zwischen 1970 und 1994 veröffentlicht und in denen verschiedene Trainingsbedingungen gegeneinander getestet wurden, in einer Metaanalyse miteinander verglichen werden. Ein Großteil dieser Studien wurde in der eigenen Arbeit bereits detailliert dargestellt bzw. referenziert (Deffenbacher et al. 1986, 1987, 1988, 1990, 1994; Deffenbacher & Stark, 1992; Hazaleus & Deffenbacher, 1986; Moon & Eisler, 1983; Novaco, 1975; Rimm et al., 1971). Bei den untersuchten Studien wurden die Trainingsmethoden Entspannungsverfahren, kognitives Training, kognitives Entspannungstraining und Trainingsprogramme zur Vermittlung sozialer Fertigkeiten auf ihre Effektstärke hin miteinander verglichen. Diese Metaanalyse bietet die Möglichkeit, einen Vergleich zwischen den berichteten Studien anzustellen. Die Autoren erfaßten die durchschnittliche Effektstärke über die *d*-Statistik (vgl. Hedges & Olkin, 1990).

Die Autoren zeigten, daß die *durchschnittliche Effektstärke* der kognitiven Gruppe (.64) im Vergleich zu den drei anderen Verfahren (.82, .80, .76 vs. .64) etwas niedriger lag.

Im Hinblick auf spezifische Maße ist festzustellen, daß in der Entspannungsbedingung die größten Effekte in der Reduktion der eigenen *Ärgererfahrung* bestanden (1.19), gefolgt vom kognitiven Entspannungstraining (1.04) und dem kognitiven Training (.96) und daß bei dem Training sozialer Fertigkeiten die geringsten Effekte vorhanden waren (.90), wobei die Effektstärken aller Studien recht hoch lagen. Die *Ärgererfahrung* wurde sowohl mit etablierten Fragebogenverfahren (z.B. TAS, Spielberger, 1991) als auch anhand eigens berichteter Ärgersituationen sowie erlebtem Ärger bei einer provokativen Situation erfaßt. In Bezug auf die Reduktion *selbstberichteten Ärgerverhaltens* (z.B. Anger Expression Scale, Spielberger, 1991) zeigte die kognitive Gruppe (.29) im Vergleich zu den andern drei Gruppen (.79, .72, .71) eine deutlich geringere Effektstärke. Auch bei *beobachtetem Ärgerverhalten* war die kognitive Gruppe deutlich schlechter (.31) im Vergleich zur Gruppe sozialer Fertigkeiten (1.31).¹⁷ Im Hinblick auf *berichtete physiologische Veränderungen* wies die Entspannungsgruppe die größte Effektstärke auf (1.21), die kognitive Entspannungsgruppe nahm eine mittlere Position ein (.76) gegenüber den anderen beiden Gruppen (.58, .57). Bei *beobachteten physiologischen Veränderungen* waren dagegen die soziale Fertigungsgruppe (.86) sowie die kognitive Gruppe (.77) gegenüber den anderen beiden Gruppen überlegen (.36, .30).

¹⁷ Allerdings ist hier zu beachten, daß die Daten der kognitiven Gruppe lediglich aus einer Studie stammen und bei der Entspannungs- sowie der kognitiven Entspannungsgruppe dieses Maß in keiner Studie erfaßt wurde.

Vergleicht man die Befunde von Edmondson und Conger (1996) und bezieht einzelne Befunde der vorab dargestellten Studien mit ein, so zeigen sich folgende differentielle Effekte der einzelnen Gruppen:

In der Metaanalyse von Edmondson und Conger (1996) fällt die durchschnittliche Effektstärke über alle verwendeten Effektivitätsmaße bei der kognitiven Gruppe etwas niedriger aus. Dies ist darauf zurückzuführen, daß die kognitive Gruppe bei zwei der fünf untersuchten Erfolgsmaße schlechtere Werte aufwies. Diese Maße bezogen sich auf verhaltensbezogene Maße. Primäres Ziel des kognitiven Trainings ist es, eine Emotion bereits zu einem frühen Zeitpunkt im emotionalen Prozeß zu steuern. So könnte es sein, daß bei erfolgreicher Implementation kein Ärger mehr empfunden wird und sich dieser somit auch nicht mehr in anschließendem Verhalten äußern kann. Bei einem Training zur Vermittlung sozialer Fertigkeiten wird dagegen versucht, nicht die Emotion vor ihrer Entstehung zu steuern, sondern nachdem eine Emotion bereits besteht, unangemessene Verhaltensweisen zu verändern. Diese unterschiedlichen Herangehensweisen sowie verschiedenen Indikationsbereiche spiegeln sich auch in den verhaltensbezogenen Maßen beider Gruppen wider. Dies wird auch durch die Studie von Moon und Eisler (1983) sowie Deffenbacher, Oetting, Huff et al. (1996) deutlich. So neigen Personen des sozialen Fertigkeitstrainings eher zu offenem, assertivem Ärgerausdruck, wogegen Personen einer kognitiven Gruppe bzw. einer kognitiven Entspannungsbedingung weniger Ärgerausdruck zeigen.

Ein weiterer differentieller Befund zeigt sich im Vergleich der Teilnehmer der Entspannungsverfahren mit den anderen Trainingsformen. Zunächst ist zu konstatieren, daß die Entspannungsgruppen geringere Werte bei der Variable "Ärgererfahrung" aufwiesen. Möglicherweise ist dies darauf zurückzuführen, daß bei einem Entspannungstraining die Emotion generell unterdrückt wurde, wogegen bei den anderen Gruppen eine stärkere Beschäftigung mit ärgerbezogenen Inhalten stattgefunden hatte. Zudem wiesen die Entspannungsgruppen bei selbstberichteten physiologischen Maßen geringere Werte auf. Da sich allerdings die Teilnehmer der kognitiven Gruppe sowie der sozialen Fertigungsgruppe bei beobachteten physiologischen Maßen überlegen zeigten, deutet dies darauf hin, daß es sich hier um einen sozialen Erwünschtheitseffekt bzw. eine verstärkte Fokussierung auf körperliche Zustände handelt. Somit ist zusammenfassend zu sagen, daß die Entspannungsgruppe eine geringe Überlegenheit bei der "Ärgererfahrung" aufweist, wobei unklar bleibt, ob dies auf eine wirkliche Steuerung oder eine einfache Unterdrückung der Emotion zurückzuführen ist.

Das kognitive Entspannungstraining war dem kognitiven Training bei der eigenen Ärgererfahrung, selbstberichtetem Ärgerverhalten sowie bei berichteten physiologischen Veränderun-

gen überlegen; bei den beobachteten physiologischen Maßen jedoch unterlegen. Diese Ergebnisse sind vergleichbar mit den Unterschieden zwischen Entspannungsgruppe und kognitiver Gruppe; jedoch sind hier die Unterschiede weniger stark ausgeprägt.

Zusammenfassend erwiesen sich alle vier Trainingsformen im Hinblick auf eine Reduktion von Ärger als effektiv. Dabei wurden allerdings Unterschiede dahingehend deutlich, daß ein Training sozialer Fertigkeiten indiziert zu sein scheint, wenn es primär um die Veränderung unangemessenen Verhaltens geht. Ein Entspannungstrainings scheint dagegen besonders im Hinblick auf die Reduktion der eigenen Ärgererfahrung effektiv zu sein. Allerdings ist unklar, ob dies nicht generell auf eine Unterdrückung der Emotion zurückzuführen ist. Das kognitive Training führte zur Reduktion der Ärgerwahrnehmung (AI), schnitt dagegen in der Metaanalyse generell in den abhängigen Maßen schlechter ab im Vergleich zu den anderen Gruppen.

Im Hinblick auf die Studie von Edmonson und Conger (1996) ist positiv hervorzuheben, daß die Autoren eine Vielzahl unterschiedlicher Ärgermaße mit in die Analyse einbezogen. So verwendeten sie im Gegensatz zu einer Metaanalyse von Tafrate (1995) auch Maße für Assertivität und Aggression. Allerdings ist gerade in dieser Hinsicht kritisch anzumerken, daß teilweise recht unterschiedliche Maße in eine Kategorie mit eingingen. So subsumierten sie beispielsweise in der Kategorie "selbstberichtetes Verhalten" Assertivität, verbale Aggression, körperliche Aggression, konstruktive Handlungen, die Tendenz, Ärger zu unterdrücken sowie in unangemessener Form auszudrücken. Somit wird deutlich, daß oft recht heterogene Maße in einer Kategorie zusammengefaßt wurden und somit keine Aussagen über differentielle Effekte der Trainingsprogramme innerhalb dieser Kategorie möglich ist. Weiterhin wurden zahlreiche Studien mit unterschiedlicher Probandenpopulation (Studenten vs. Personen mit stärkeren Ärgerproblemen) einbezogen. Die Autoren selbst bemängeln an den untersuchten Studien, daß meist nur wenige Personen in einer experimentellen Bedingung vorzufinden waren (10-15), diese nur in zwei Studien aus sich freiwillig meldenden Personen mit Ärgerproblemen bestanden, meist keine Aufmerksamkeits-Kontrollgruppen verwendet wurden, was das Vorhandensein reiner Behandlungseffekte nicht ausschließt, sowie in vielen Studien keine Follow-up-Messungen durchgeführt wurden. Ein interessanter Befund besteht zudem darin, daß keine der in die Metaanalyse eingegangenen Studien Ärgerkognitionen erfaßt hat und somit die Effektivität eines kognitiven Trainings nur schwer zu belegen ist.

Vor allem letzterer Kritikpunkt ist im Hinblick auf die Bewertung der Effektivität des kognitiven Trainings relevant. Somit ist eine endgültige Aussage über dessen Effektivität auf der Basis bisheriger Daten nicht zu treffen. Zudem wurde das kognitive Training wie bereits erwähnt oft eher unspezifisch umgesetzt. Da Ärger und Empörung ähnliche kognitive Kompo-

nenen aufweisen (vgl. Kap. 4) und zu vergleichbaren negativen Konsequenzen führen (vgl. Kap. 2), können die dargelegten Befunde auch auf Empörung übertragen werden.

Nachfolgend sollen die dargestellten Trainingsverfahren im Hinblick auf ihre Anregungen für eine spezifische Intervention betrachtet werden.

6.6 Bewertung des Forschungsstandes

Bereits zu Anfang wurde betont, daß ein theoretisches Modell, auf welchem ein Trainingsprogramm beruht, differentielle Interventionen ermöglichen sollte. Hierzu sind ein differenziertes Wissen über Emotionen, die Kenntnis personenspezifischer sowie situativer Entstehungsbedingungen von Emotionen notwendig. Im folgenden sollen die dargestellten Ansätze nochmals im Hinblick auf diese Anforderungen beurteilt werden.

Vergleichende Studien (Deffenbacher, Oetting, Huff et al. 1996; Moon & Eisler, 1983) sowie eine Metaanalyse (Edmondson & Conger, 1996) konnten zeigen, daß ein Training *sozialer Fertigkeiten* im Vergleich zu einem kognitiven Training eher dazu geeignet ist, assertive Strategien aufzubauen und Ärger auszudrücken, wogegen dieser durch ein kognitives Training eher weniger ausgedrückt wird. Dieser Ansatz sollte unter seiner eigenen spezifischen Zielsetzung - der Veränderung von unangemessenem Verhalten durch Vermittlung sozialer Kompetenzen - als effektiv beurteilt werden. Allerdings liefert dieser Trainingsansatz wenig Anregungen für eine emotionsspezifische Steuerung. So ist hier ein Eingreifen erst nach Bestehen der Emotion möglich, so daß keine bewußte Entscheidung für oder gegen eine Emotion getroffen werden kann. Spezifische Interventionen sind lediglich im Hinblick auf bestehende Handlungstendenzen, allerdings nicht im Hinblick auf die Emotion per se möglich.

Vergleicht man in einem weiteren Schritt das *Entspannungstraining* mit einem kognitiven Training, so stellt sich heraus, daß das Entspannungstraining in zahlreichen Maßen nahezu gleich effektiv (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1986) bzw. überlegen (vgl. Edmondson & Conger, 1996) ist. Lediglich Novaco (1975) konnte eine Unterlegenheit des Entspannungstraining feststellen, wobei dieses nicht anwendungsbezogen implementiert wurde. Allerdings bleibt bei Entspannungsverfahren kritisch anzumerken, daß hier lediglich eine Emotion generell unterdrückt wird und nicht bewußt steuerbar ist, da eine willkürliche Kontrolle physiologischer Prozesse nur bedingt möglich ist. Zudem wurde das Entspannungstraining zunächst im Bereich von Angst konzipiert und dann auf die Anwendung bei der Ärgeremotion übertragen. So fehlt hier auch eine Abgrenzung gegenüber verwandten Emotionen. Dies weist ebenfalls auf eine geringe emotionsspezifische Implementation hin. Dennoch erwies sich das

Entspannungstraining als effektives Verfahren zur Reduktion von Ärger und kann in Einzelfällen bei Personen, die zu starker physiologischer Erregung neigen, ergänzend eingesetzt werden.

Zudem zeigte sich, daß Personen einer *kognitiven Entspannungsgruppe* dieses Training als hilfreicher bewerteten als Personen der reinen kognitiven oder Entspannungsgruppe. Da dies ein wichtiger Faktor im Hinblick auf die Teilnahme an einem Training ist, kann ein kombiniertes Training die Motivation steigern. Zudem ist bei dieser Gruppe eine Überlegenheit gegenüber der kognitiven Gruppe sowie eine Unterlegenheit gegenüber dem Entspannungstraining in einzelnen Maßen zu verzeichnen (vgl. Edmondson & Conger, 1996). Dennoch lassen sich anhand der Entspannungskomponenten alleine wenig Anregungen für eine emotionsspezifische Steuerung gewinnen.

Somit bleibt zu sagen, daß alle der vier dargestellten Trainingsprogramme sich im Hinblick auf eine Reduktion von Ärger als effektiv erwiesen. Jedes Training scheint unter spezifischer Indikationsstellung am effektivsten zu sein: Das Training sozialer Fertigkeiten ist dazu geeignet, Verhalten zu steuern, ein Entspannungstraining hilft dabei, eigenes Ärgererleben zu reduzieren und ein kognitives Training bei der Reinterpretation der Situation.

Aufgrund eines *kognitiven Trainingsprogrammes* lassen sich allerdings im Vergleich zu den anderen Trainingsformen prinzipiell Anregungen für eine spezifische Steuerung gewinnen. So kann aufgrund von kognitiven Komponenten die zu steuernde Emotion hinreichend von verwandten abgegrenzt werden (Kap. 4). Aufgrund eines spezifischen kognitiven Modells können personenspezifische sowie situative Entstehungsbedingungen ermittelt werden (Kap. 5). Unter Verwendung eines klar abgegrenzten Emotionsbegriffes sowie durch das Wissen um die Entstehungsbedingungen sind dann spezifische Interventionen möglich. Allerdings wurden kognitive Trainingsprogramme bisher selten emotionsspezifisch umgesetzt. In bisherigen Studien erwies sich daher das kognitive Verfahren gegenüber anderen Trainingsprogrammen selten als überlegen. Dies kann zwei Gründe haben: Zum einen wurden keine kognitive Maße zur Erfassung des Trainingserfolges verwendet (vgl. Edmondson & Conger, 1996), und somit konnten möglicherweise die spezifischen Effekte des kognitiven Trainings nicht erfaßt werden. Deswegen sollen diese Maße in der eigenen Studie erstellt und kognitive Veränderungen erfaßt werden.

Zum anderen wurden bisherige kognitive Trainingsprogramme nicht spezifisch für die entsprechende Emotion implementiert. Anhand kognitiver Modelle können generell Hypothesen für emotionsspezifische Interventionen gewonnen werden. So konnten differenzierende Vari-

ablen in der empirischen Forschung gefunden (Arnold, 1960; Frijda, 1986, 1987; Roseman, 1996; Scherer, 1997; Smith & Ellsworth, 1985; Weiner, 1986) sowie differenzierter durch sprachanalytische Methoden aufgezeigt werden (vgl. Mees, 1991; Montada, 1989; Neppl & Boll, 1991; Ortony et al., 1988). Allerdings klafft hier eine Kluft zwischen Theorie und Praxis bzw. Grundlagenforschung und Anwendung auf. So existieren zwar differenzierte Emotionsmodelle, diese wurden aber bisher nur unzureichend in bestehende Trainingsprogramme integriert. Dies ist zum einen darauf zurückzuführen, daß die beiden Verfahren, die in kognitiven Trainingsprogrammen meist als Grundlage benutzt werden, älteren Datums sind. So ist hier das SIT von Meichenbaum (1977) sowie die RET von Ellis zu nennen (1962). Allerdings konnten für die RET in neuerer Zeit ärgerspezifische Kognitionen ermittelt werden (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1985; Hogg & Deffenbacher, 1986; Lohr & Hamberger, 1990; Zwemer & Deffenbacher, 1984). Diese wurden allerdings bisher meines Wissens nicht ausreichend innerhalb eines Trainings verwendet. So wurden eigenen Kognitionen meist unspezifisch hinterfragt und es blieb oft unklar, auf welche theoretisch fundierten Kognitionen ein Proband im Alltag achten sollte (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1986; Novaco, 1975; Siebert, 1977). Dies kann dazu führen, daß aufgrund unzureichender Erkenntnisse über Ärgersituationen in der aktuellen Situation generell mit rationaleren Kognitionen gegengesteuert wird, ohne daß eine realistische Auseinandersetzung damit erfolgte, ob diese Kognitionen nicht möglicherweise in diesem speziellen Fall angemessen sind. Durch die Verwendung eines spezifischen Emotionsmodells kann dem Probanden dagegen verdeutlicht werden, welche Kognitionen besonders beachtet werden sollten. Dadurch wird es möglich, gezielt einzelne Kognitionen zu hinterfragen und zu prüfen, ob diese zutreffen. Somit wird eine bewußte Entscheidung im Hinblick auf jede einzelne Komponente möglich. Entsprechende Trainingsverfahren finden sich bei Montada (1989b), Reichle (1999) sowie Steffgen (1993). Allerdings steht eine Prüfung des kognitiven Ansatzes als zentraler Trainingsbaustein bisher noch aus.

Bevor die spezifische Zielsetzung der eigenen Arbeit erläutert wird, soll unter Bezugnahme auf das kognitive Modell von Empörung aufgezeigt werden, wie eine spezifische Intervention aussehen kann.

7. Ableitung spezifischer Interventionsschritte aus dem Modell von Montada (1989a)

Eine Person, die sich empört, sollte generell in assertorischer Art und Weise annehmen, daß ihre eigene Sicht der Situation richtig ist und diese nicht in Zweifel ziehen. Daher sind zu jeder der für Empörung konstitutiven Komponenten alternative Annahmen zu generieren und kritisch zu überprüfen. Zudem kann aufgrund vorher ermittelter persönlicher Voreingenommenheiten bei bestimmten Normverletzungen oder gegenüber bestimmten Personen (vgl. Kap. 5) spezifische Aufmerksamkeit auf eine der nachfolgenden Komponenten gerichtet werden. Nachfolgend soll ein Überblick gegeben werden, wie ein In-Frage-Stellen assertorischer Urteile durch hypothetische Urteile und Fragen für die kognitiven Komponenten von Empörung erfolgen kann.

7.1 Betroffenheit

Neben emotionsspezifischen kognitiven Komponenten ist bei jeder Emotion eine Betroffenheitskomponente gegeben. So entsteht nach Lazarus & Folkman (1984) eine Emotion erst, wenn eine Situation als persönlich relevant wahrgenommen wird. Somit besteht für jede Emotion eine spezifische Form der Betroffenheit. Bei Empörung sind besonders die Folgen der Normverletzung wie bspw. der entstandene Schaden oder potentiell mögliche Schaden zentral. Die Betroffenheit ist dabei um so größer, je stärker die Nähe zur empörungsauslösenden Person ist, je wichtiger die verletzte Norm für die betroffene Person ist und je größer der Schaden ist. Somit kann man versuchen, die Betroffenheit zu reduzieren, indem der Schaden gegenüber möglichen Rechtfertigungsgründen sowie Ausschlußgründen für Verantwortlichkeit abgewägt wird. Zudem kann die Nähe zur anderen Person verändert werden, sei es durch verstärktes Verständnis für ihr Handeln oder die Herstellung einer größeren Distanz zu ihr. Die Wichtigkeit der Norm kann mit den für die Normkomponente zu beschreibenden Mitteln reduziert werden. Im folgenden sollen diese spezifischen Relativierungsversuche näher beschreiben werden.

7.2 Norm

Eine Person, die sich empört, nimmt in assertorischer Art und Weise an, daß eine andere Person eine Norm verletzt hat. Wie kann man nun eine Person dazu bringen, sich kritisch mit dieser Annahme auseinanderzusetzen? Dazu ist es sinnvoll, ihr alternative Denkmöglichkeiten zu eröffnen. Hierzu kann man auf verschiedene Art und Weise vorgehen (vgl. Montada, 1999):

Zunächst kann man versuchen, eine Norm empirisch zu relativieren. Hierbei liegt der Schwerpunkt darauf, Beispiele für die Nichtbefolgung der Norm zu nennen. So ist auf den Normenpluralismus im inter- und intrakulturellen Vergleich hinzuweisen. In anderen Ländern herrschen teilweise gänzlich andere Vorstellungen von Pünktlichkeit (Italien), sowie diese auch in bestimmten Gruppierungen innerhalb einer Kultur abweichen können (akademisches Viertel). Als weitere Möglichkeit, die Norm zu relativieren, kann man anführen, daß andere Personen die Norm auch verletzen und somit die Person, auf die sich die Empörung bezieht, sich nicht alleine falsch verhält. Weiterhin ist oft zu beobachten, daß es Personen gibt, die trotz Normverletzung keine Schuldgefühle aufweisen. Da Schuldgefühle eine moralische Emotion darstellen und somit als Indikator dienen, weist dies darauf hin, daß solche Personen die Norm nicht verinnerlicht haben und möglicherweise in einer solchen Situation andere Normvorstellungen haben. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, kritisch zu hinterfragen, ob man sich selbst immer an die Norm hält und somit das Recht hat, eine Normbefolgung von anderen zu verlangen.

Zudem kann man in einen idealen Normendiskurs übergehen und sich fragen, ob die Norm in dieser Situation funktional ist. So sollte man die eigenen Ansprüche mit denen anderer Personen abwägen. Weiterhin sollten die positiven Folgen der Normbefolgung gegenüber den negativen abgewägt werden und sich kritisch vor Augen halten werden, welche positiven Folgen eine Zurückstellung der Norm haben kann. Weiterhin kann gefragt werden, ob es höherwertige Normen in dieser Situation gibt, die die Zweckrationalität der eigenen Norm außer Kraft setzen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Geltungsbereich der Norm kritisch zu hinterfragen. So ist an situationale Ausnahmen zu denken genauso wie an konfligierende Rechte und Pflichten. Weiterhin sind Veränderungen der Norm über die Zeit zu beachten.

Je nach Situation sind einzelne dieser alternativen Sichtweisen angemessener als andere. Diese dienen lediglich als Heuristiken dafür, sich kritisch mit der Norm auseinanderzusetzen.

7.3 Verantwortlichkeit

Auch die Annahme, daß die andere Person für die Normverletzung verantwortlich ist, trägt zur Entstehung von Empörung bei und kann prinzipiell in Frage gestellt werden. Man kann versuchen, dies auf verschiedene Arten zu tun, die den Dimensionen der Verantwortlichkeitszuschreibung entsprechen.

Man kann sich fragen, ob die andere Person sich absichtlich so verhalten hat (z.B.: „Hat sie mich absichtlich provoziert?“). Nach Schönbach (1980) besteht eine Form der Entschuldigung einer anderen Person darin, zu behaupten, daß sie sich sowohl vor als auch während des Fehlereignisses angestrengt und sorgfältig gehandelt habe. Somit kann die Person, indem sie ihre gute Absicht bezeugt, eine Zuschreibung von Absichtlichkeit verhindern. Daher kann die Verantwortlichkeit einer Person hinterfragt werden, indem man sich in die andere Person hineinversetzt und überdenkt, ob die Person möglicherweise in bester Absicht gehandelt hat.

Zudem kann man hinterfragen, ob die Person die Folgen vorhersehen konnte (z.B.: „Hätte sie wissen müssen, was passieren kann?“). So behaupten Semin und Meanstead (1983) sowie Schönbach (1980), daß fehlendes Wissen als Entschuldigung dienen kann, daß die Konsequenzen nicht vorhersehbar waren. Scott und Lyman (1968) nennen zu wenig bzw. falsche Information als Entschuldigung. Rehbein (1972) spricht explizit vom Nichtwissenkönnen aller Konsequenzen der Handlung. Somit kann prinzipiell hinterfragt werden, ob die empörungsauslösende Person die Folgen ihrer Handlung vorhersehen konnte.

Zudem kann man sich fragen, ob die andere Person die Möglichkeit hatte, anders zu handeln (z.B.: „Hätte sie sich der Norm entsprechend verhalten können?“). Um Verantwortlichkeit zu bestreiten ist es möglich, darauf hinzuweisen, daß das eigene Verhalten nicht unter der eigenen Kontrolle stand. Im einzelnen nennen die Autoren hier u.a. folgende äußere sowie personenimmanente Einflußfaktoren: mangelnde Fähigkeit, Müdigkeit, Drogen, körperliche Bedingungen, menschliche Unzulänglichkeit, biologische Triebe, schlechte Vergangenheit, mächtige andere, Unfälle, Affekt, Zwang, Hypnose, Zufall (Rehbein, 1972; Schönbach, 1980; Semin & Meanstead, 1983; Scott & Lyman, 1968).

Neben dem Abstreiten bzw. Hinterfragen von Verantwortlichkeit besteht eine weitere Möglichkeit darin, die Verursachung gänzlich zu leugnen und die Verantwortung auf andere zu schieben. So sprechen Semin und Meanstead (1983) davon, daß eine Person abstreiten kann, daß sie die Handlung begangen hat bzw. betonen, daß sie diese nicht alleine begangen habe. Die Effektivität der Reduktion von Verantwortlichkeit zur Minderung von Ärger konnte be-

reits empirisch belegt werden. So zeigten Schmitt et al., (1991) daß der empfundene Ärger um so geringer ausgeprägt war, je weniger eine Person als verantwortlich wahrgenommen wurde.

7.4 Rechtfertigung

Zudem erkennt eine Person, wenn sie sich empört, keine Rechtfertigungen an oder sieht diese erst gar nicht. Hierbei kann man eine Empörungsreduktion durch das Generieren möglicher Rechtfertigungsgründen versuchen. So gibt es verschiedene Arten von Rechtfertigung, die hierfür überdacht werden können (vgl. Kap. 4).

So ist an eigene Werte und Ziele der anderen Person zu denken, die in der gegebenen Situation möglicherweise Priorität hatten. Hier sind politische, religiöse, moralische Werte sowie der Wunsch nach Selbstverwirklichung oder die Wahrung des eigenen Rufes zu nennen. Weiterhin ist zu überlegen, ob mögliche Loyalitäten gegenüber anderen Personen oder Institutionen bestanden haben könnten. Weitere Rechtfertigungen beziehen sich darauf, daß andere Personen in der gleichen Situation ungestraft davon kamen. Zudem kann betont werden, daß die Person den Schaden verdient habe, da sie sich in einer anderen Situation ebenfalls falsch verhalten habe oder daß der Schaden nicht so gravierend sei. Es wird deutlich, daß letztgenannte Rechtfertigungen als problematisch anzusehen sind, wenn es darum geht, akzeptable Rechtfertigungen zugänglich zu machen. Somit sollte es leichter sein, dies durch Perspektivenübernahme und ein Überdenken der Werte und Ziele der anderen Person sowie bestehender Loyalitäten zu tun.

Die Ausführungen zu den einzelnen kognitiven Komponenten von Empörung haben gezeigt, daß aufgrund eines differenzierten Emotionsmodells jede der kognitiven Komponenten einzeln auf ihre Angemessenheit hin überprüft werden kann. Ein kognitives Trainingsprogramm, welches auf einem solchen Ansatz beruht, kann somit viel gezielter an der Emotion ansetzen und eine eigenständige Entscheidung für oder gegen die Emotion ermöglichen. Zudem wurden bereits situative sowie personenspezifische Bedingungen beschrieben, die ebenfalls spezifische Interventionen ermöglichen.

Nachfolgend soll nun unter Bezugnahme auf diese differenzierte Interventionsstrategie die Fragestellung der eigenen Arbeit verdeutlicht werden.

8. Zielsetzung der eigenen Arbeit sowie Ausblick auf die nachfolgenden Studien

Ein kognitiver Ansatz erweist sich als geeignet, Emotionsbegriffe zu klären und voneinander abzugrenzen, situative und personenspezifische Entstehungsbedingungen von Emotionen zu beschreiben sowie spezifische Interventionen abzuleiten. Dennoch waren in vergleichenden Studien kognitive Programme oft gegenüber Entspannungsverfahren und Verfahren zur Vermittlung sozialer Fertigkeiten im Hinblick auf die Reduktion von Ärger sowie ärgerspezifischen Verhaltensweisen unterlegen. Dies könnte zunächst damit zusammenhängen, daß bei der Überprüfung der Trainingseffekte keine kognitiven Variablen verwendet wurden (vgl. Edmondson & Conger, 1996). Zudem wurden die meisten kognitiven Trainingsprogramme im Hinblick auf die zu steuernde Emotion zu unspezifisch umgesetzt. Anhand des eigenen Modells von Empörung wurden spezifischen Interventionen abgeleitet und aufgezeigt (Kap. 7). Erste Ansätze, bei denen eine emotionsspezifische Zuschneidung des Trainingsprogrammes erfolgte (Montada, 1989b; Reichle, 1997, 1999; Steffgen, 1993) erlauben jedoch keine explizite Prüfung der Effektivität dieses Ansatzes als zentraler Trainingsbestandteil. Diese Forschungslücke versucht die vorliegende Arbeit zu schließen.

Es soll ein emotionsspezifisches kognitives Training auf seine Effektivität hin überprüft werden. Zudem sollen zusätzlich kognitive Maße Verwendung finden, die dazu geeignet sind, speziell die Effektivität sowie spezifische Wirkungsweise des kognitiven Trainings zu erfassen. Die zu realisierende Trainingsmethode basiert dabei auf der Grundannahme, daß Personen besonders bei starken Emotionen mit assertorischer Gewißheit an ihrer subjektiven Sicht der Situation festhalten. Wie in Kapitel 3 dargestellt, sollte eine Steuerung von Emotionen durch die Ersetzung dieser assertorischen Urteile durch hypothetische Urteile und Fragen möglich sein. Daher besteht das Ziel dieser Arbeit darin, zu überprüfen, ob durch diese Trainingsmethode eine Steuerung der Emotion "Empörung" erfolgen kann. Diese Methode soll dabei auf dem kognitiven Modell dieser Emotion beruhen. Es soll versucht werden, durch Selbstbeobachtung personenspezifische sowie situative Auslöser von Empörung bei einer Person zu erkennen und diese spezifisch zu trainieren. Innerhalb des Trainings werden alle kognitiven Bestandteile von Empörung im Laufe der Sitzungen systematisch hinterfragt (vgl. Kap. 7).

Zur Überprüfung der Effektivität der Methode ist ein Vergleich mit einem etablierten Entspannungsverfahren geplant. Da sich dieses bisher als vergleichbar effektiv (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1986) sowie überlegen erwies (vgl. Edmondson & Conger, 1996), soll in der eigenen Arbeit der Beweis erbracht werden, daß dies an der emotionsunspezifischen Methode

dieser Trainingsverfahren lag. Es soll gezeigt werden, daß sich ein kognitives Trainingsprogramm, welches auf einem spezifisch definierten Emotionsmodell beruht, welches den Teilnehmern vermittelt wird, gegenüber einem etablierten Entspannungsverfahren als effektiv erweist. Zudem sollen kognitive Maße neben anderen verwendet werden, um die Effektivität des kognitiven Trainings zu belegen.

Um diese Zielsetzung umzusetzen, wurden zwei Vorstudien sowie ein Trainingsprogramm durchgeführt. Im folgenden soll ein Ausblick auf die nachfolgenden drei Kapitel gegeben werden.

Da das Training auf der Methode der Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen beruht, wurde vermutet, daß dispositionelle Unterschiede von Personen im Urteilsverhalten einen Einfluß auf die Effektivität der kognitiven Trainingsmethode haben. Personen, die zu assertorischen Urteilen neigen, sollten im Training größere Schwierigkeiten aufweisen im Vergleich zu Personen, die bereits vor dem Training bereit sind, ihre Urteile zu hinterfragen. Daher wurde ein Fragebogen zur Erfassung dieser beiden Urteilsstile erstellt. Dieser wird in Kapitel 9 dargestellt und dessen inhaltliche, faktorielle sowie konvergente und diskriminante Validierung beschrieben.

Deweiteren ist es vor der Durchführung eines Trainingsprogrammes wichtig, die zu verwendeten Maße zur Erfassung des Trainingserfolges auf ihre Effektivität hin zu überprüfen, sowie die geplante Trainingsmethode vorzutesten. Daher wurde eine Vorstudie mit diesen beiden Zielsetzungen durchgeführt. In Form eines kurzfristigen einstündigen Instruktionsprogrammes sollten Personen entweder Empörung bekräftigen, diese kritisch hinterfragen oder eine nicht empörungsbezogene Aufgabe bearbeiten. Diese Studie wird in Kapitel 10 berichtet.

In Kapitel 11 wird das Trainingsprogramm beschrieben. Nachdem die Ziele des Trainings erläutert wurden, werden die Teilnehmer, die Prozedur, sowie die einzelnen Trainingsbedingungen beschreiben. Anschließend wird überprüft, ob die Vorbedingungen der Teilnehmer im Hinblick auf bestehende Vorkenntnisse und Motivation sowie die Voraussetzungen für die Datenauswertung im Hinblick auf die Wirksamkeit der experimentellen Bedingungen gegeben waren. Danach werden die Maße des Trainings zu Items aggregiert. Bei der Präsentation der Ergebnisse wird zunächst auf den Vergleich der Werte vor und nach dem Training eingegangen. Es werden die Ergebnisse der abhängigen Variablen berichtet und der Einfluß möglicher Kovariaten untersucht. Anschließend werden mögliche trainingsbedingte Veränderungen in den erfassten Dispositionsmaßen getestet. Die offenen Fragen der abhängigen Variablen werden ebenfalls auf Unterschiede zwischen den Trainingsgruppen hin überprüft. Anschließend werden die Ergebnisse der Hausaufgaben, einer realen provokativen Situation sowie der

Stroop-Aufgabe berichtet. Die abhängigen Variablen und Dispositionsmaße im Pre-Follow-up Vergleich werden auf die zeitliche Konsistenz der Befunde hin untersucht und Veränderungen im Verlaufe des Trainings näher beleuchtet. Die Ergebnisse werden in Kapitel 12 kritisch beleuchtet und Möglichkeiten für den Einsatz des Trainingsprogrammes in der Praxis diskutiert.

9. Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen: Validierung zweier neuer Konstrukte

9.1 Theoretische Grundlagen: Beschreibung der Konstrukte

Im folgenden soll die Konstruktion und Validierung eines Fragebogens zur Erfassung der beiden Persönlichkeitsvariablen "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" beschrieben werden. Die "Tendenz zum assertorischen Urteilen" bezieht sich auf die Neigung einer Person, auf ihren einmal gefällten Urteilen zu beharren und keine anderen Sichtweisen in Betracht zu ziehen. Durch eine "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" zeichnet sich dagegen eine Person aus, die ihre Urteile im Nachhinein überdenkt, neue Informationen einholt und ihre Urteile gegebenenfalls revidiert. Die nachfolgenden Ausführungen stellen eine kurze Zusammenfassung der Ergebnisse relevanter Studien zur inhaltlichen, faktoriellen, konvergenten und diskriminanten Validierung dieser Konstrukte dar. Der interessierte Leser sei auf eine ausführliche Darstellung bei Bernhardt (in Vorb.) verwiesen.

Das kognitive Training basiert auf der Methode der „Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen“. Daher wird vermutet, daß dispositionelle Unterschiede im Urteilsverhalten die Effektivität des Trainings beeinflussen können. Es wird postuliert, daß Personen, die dispositionell zu einem assertorischen Urteilsstil neigen, *schwerer* trainierbar sind. Personen mit einer Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen sollten dagegen *weniger* Schwierigkeiten mit der zu erlernenden Methode haben, da sie bereits vor dem Training bereit sind, ihre Urteile zu hinterfragen. Zudem soll überprüft werden, ob diese als relativ stabil anzusehenden Urteilstendenzen durch eine Trainingsmethode, die auf die Relativierung eigener Urteile abzielt, veränderbar sind.

Zur Erfassung der beiden Urteilstendenzen dienten jeweils *drei* Indikatoren. Diese wurden in Kapitel 5.1.1 bereits detailliert beschrieben und sollen an dieser Stelle nur kurz dargestellt werden. Der Indikator "Urteilsrevidierung" bezieht sich auf die Bereitschaft einer Person, ihr einmal gefälltes Urteil in Frage zu stellen. Diese sollte bei assertorischem Urteilsstil gering und bei revisionsbereitem Urteilsstil stark ausgeprägt sein. Der zweite Indikator "In Betracht ziehen der Meinungen anderer Personen" bezieht sich darauf, wie stark eine Person die Meinungen anderer in ihre Urteilsbildung einbezieht. Assertorische Personen sollten sich dadurch auszeichnen, daß sie andere Meinungen kaum in Betracht ziehen und sich gegenüber diesen abschirmen. Revisionsbereite Personen sollten dagegen offen für die Meinungen anderer sein. Der dritte Indikator "Perspektivenübernahmebereitschaft" bezeichnet die Bereitschaft einer Person, die Perspektive des Gegenübers zu übernehmen. Assertorische Personen sollten eine

geringe Perspektivenübernahmebereitschaft aufweisen, wogegen revisionsbereite Personen auch in sehr emotionsgeladenen Situationen noch bereit sein sollen, die Perspektive des anderen zu übernehmen. Auf der Basis dieser drei Indikatoren wurden für jede Urteilstendenz Items formuliert und zu einem Fragebogen zur Erfassung der "Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen" zusammengestellt. In zwei Studien wurde die Inhaltsvalidität, die faktorielle sowie die konvergente und diskriminante Validität dieses neuen Konstruktes untersucht. Diese sollen im folgenden kurz berichtet werden.

9.2 Itemkonstruktion und Inhaltsvalidierung

Für jeden der drei Indikatoren einer "assertorischen" bzw. einer "revisionsbereiten" Urteilstendenz wurden aufgrund der obigen theoretischen Vorüberlegungen entsprechende Items gebildet. Für die Indikatoren "Urteilsrevidierung" und "In Betracht ziehen der Meinungen anderer Personen" wurden für die assertorische sowie die revisionsbereite Urteilsdimension je 16 Items und für den Indikator "Perspektivenübernahmebereitschaft" je 12 Items formuliert. Die insgesamt 88 Items wurden anschließend von 24 Experten (Studenten bzw. Doktoranden der Psychologie) auf ihre vermutliche Trennschärfe hin bewertet (vgl. Schmitt, 1982). Auf Grundlage dieser Schätzwerte der vermutlichen Trennschärfe wurden für den Indikator "Urteilsrevidierung" 13 Items, für die Dimension "Meinungen anderer" 14 Items und für "Perspektivenübernahmebereitschaft" 8 Items ausgewählt. Das so erstellte Instrument wurde dann in einer nachfolgenden Studie faktoriell sowie konvergent und diskriminant validiert. Diese soll nun berichtet werden.

9.3 Faktorielle, konvergente und diskriminante Validierung

In der nachfolgenden Studie wurden zunächst die "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und die "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" zu Skalen aggregiert und diese wurden dann zusammen mit theoretisch verwandten bzw. entfernten Konstrukten konvergent und diskriminant validiert.

9.3.1 Methode

Insgesamt wurden durch Multiplikatoren¹⁸ 311 Fragebögen an Personen verschiedener Alters- und Berufsgruppen verteilt. Von diesen wurden 223 Fragebögen zurückgegeben bzw. -geschickt, was einer Rücklaufquote von 71.70 % entspricht. Im Durchschnitt waren die Teil-

¹⁸ Allen Personen, die mit viel Mühe die Fragebogen weiterverteilt haben gilt an dieser Stelle mein Dank. Besonderer Dank gilt meiner Mutter für ihr Engagement.

nehmer 39 Jahre alt, wobei der jüngste Teilnehmer 18 Jahre alt war und der Älteste 81 Jahre. An der Studie nahmen 53.6 % Männer und 46.4 % Frauen teil.

Der Fragebogen setzte sich aus 9 verschiedenen Meßinstrumenten zusammen. Dies waren die Items zur Erfassung von "Perspektivenübernahme" (Davis, 1983; Maes, Schmitt & Schmal, 1995, überarbeitete deutsche Version), "Ambiguitätstoleranz" (Maes, Schmitt & Schmal, 1998), "behavioraler Rigidität" (Krampen, 1977), "Drakonität" (Maes, 1994; Maes, Schmitt & Schmal, 1998, überarbeitete Version), "Dogmatismus" (Maes, Schmitt & Schmal, 1998; sowie Items aus Rokeach, 1960), "Need for Closure" (Kruglanski, Webster & Klem, 1993), "Personal Fear of Invalidity" (Thompson, Naccarato & Parker, 1989) sowie der eigens konstruierte Fragebogen zur Erfassung der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen". Insgesamt enthielt der Fragebogen 109 Items. Diese wurden nach einer Zufallsreihenfolge innerhalb des Fragebogens verteilt, wobei darauf geachtet wurde, daß sich die Items der einzelnen Konstrukte gleichmäßig über den gesamten Fragebogen hinweg verteilten. Alle Probanden erhielten die Fragen in dieser Reihenfolge. Im Anschluß an den Fragebogen hatten die Teilnehmer Gelegenheit, ihre Adresse auf einem separaten Blatt anzugeben, um über die Ergebnisse der Studie informiert zu werden.

9.3.2 Faktorielle Validierung

Die insgesamt 35 Items zur Erfassung der "Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen" wurden einer Faktorenanalyse unterzogen, bei welcher acht Eigenwerte über 1 lagen (8.83, 3.36, 2.09, 1.78, 1.37, 1.18, 1.14, 1.00), die gemeinsam 59.31 % Varianz aufklärten. Der Eigenwertverlauf legte dagegen eine vierfaktorielle Lösung nahe. Aufgrund zahlreicher Sekundärladungen bei dieser Faktorenlösung sowie inhaltlichen Erwägungen wurde eine zweifaktorielle Lösung mit 34.84% Varianzaufklärung gewählt. Der erste Faktor dieser Lösungklärte 17.75 % Varianz auf und wurde nach Ausschluß eines Items aufgrund zu hoher Sekundärladungen durch 16 Items repräsentiert. Die Inhalte der Items bezogen sich auf einen assertorischen Urteilsstil (z.B. "Wenn ich mir im Klaren darüber bin, wie ich eine Situation zu beurteilen habe, kann ich es nicht gut vertragen, wenn andere dies in Frage stellen."), so daß dieser Faktor als "Tendenz zum assertorischen Urteilen" bezeichnet wurde. Der zweite Faktorklärte 17.09 % Varianz auf und 18 Items wiesen hier hinreichend hohe Primärladungen auf. Dieser Faktor wurde aufgrund der Inspektion der höchstladenden Items (z.B. "Auch wenn ich eine Situation bereits beurteilt habe, bin ich dennoch offen für die Meinungen anderer.") als "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" bezeichnet.

Die zwei Skalen "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" wurden einer Reliabilitätsanalyse unterzogen. Die interne Konsistenz der Skala zur Erfassung der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" lag mit einem Wert von $\alpha = .88$ recht hoch. Auch die Reliabilitätskoeffizienten nach Spearman Brown ($r_{tt} = .80$) und Guttman ($r_{tt} = .80$) waren hoch. Bei der Skala zur Erfassung der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" fanden sich ebenfalls hohe Reliabilitätswerte ($\alpha = .87$; $r_{tt} = .76$, nach Spearman Brown und $r_{tt} = .76$, nach Guttman).

Die Urteilstendenzen "assertorisch" und "revisionsbereit" wiesen untereinander eine negative Korrelation auf ($r = -.45$; $p < .001$).

Neben der faktoriellen Validierung eines Konstruktes, ist ebenfalls bedeutsam, daß das neue Konstrukt zu theoretisch verwandten Konstrukten Zusammenhänge aufweist und sich hinreichend von theoretisch entfernten Konstrukten abgrenzen läßt. Daher sollen im folgenden die Zusammenhänge mit relevanten Konstrukten kurz dargestellt werden.

9.3.3 Konvergente und diskriminante Validierung

Die Validierungskonstrukte wurden ebenfalls zu Skalen aggregiert und diese wurden auf Zusammenhänge zu den beiden Urteilstendenzen hin untersucht.

Tendenz zum assertorischen Urteilen

Im Hinblick auf die konvergente und diskriminante Validierung konnten Zusammenhänge der Tendenz zum assertorischen Urteilen zu anderen Konstrukten aufgezeigt werden.¹⁹ So wiesen assertorische Personen eine geringe Bereitschaft zur Perspektivenübernahme auf ($r = -.35$) und besaßen eine verminderte Fähigkeit dazu ($r = -.19$; $p < .01$), wobei der Zusammenhang zu ersterer Skala deutlicher ausgeprägt war. Ein assertorischer Urteilsstil schien darüber hinaus durch eine Vermeidung von Ambiguität motiviert zu sein ($r = .26$). Zudem neigten Personen mit einer "Tendenz zum assertorischen Urteilen" zu rigiden ($r = .63$), drakonischen ($r = .55$), sowie wenig milden ($r = -.30$) Urteilen und wiesen eine dogmatische Grundhaltung auf ($r = .58$). Zu den Skalen "Reiz von Fehlern" sowie "Personal Fear of Invalidity" zeigten sich keine Zusammenhänge ($p > .05$). Besonders deutlich zeigten sich die beschriebenen Zusammenhänge zwischen dem Indikator "Urteilsrevidierung assertorisch" und den Validierungskonstrukten "Rigidität" "Drakonität" und "Dogmatismus". Teilweise lagen die Korrelationen mit fremden Konstrukten höher als die konstruktinmanenten Korrelationen zwischen den Indikatoren. Daher wurde die Skala "Urteilsrevidierung assertorisch" jeweils mit den Konstrukten "Rigidität" "Drakonität" und "Dogmatismus" einer gemeinsamen Reliabilitäts-

¹⁹ Alle berichteten Korrelationen sind falls nicht anders gekennzeichnet mit $p < .001$ signifikant.

analyse unterzogen. Es konnte gezeigt werden, daß einzelne konstrukt fremde Items hohe Trennschärfewerte aufwiesen. Diese Items wiesen allerdings eine inhaltliche Nähe zu der neu konzipierten "Tendenz zum assertorischen Urteilen" auf, wodurch diese zusätzlich validiert werden konnte.

Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen

Im Sinne der konvergenten und diskriminanten Validierung zeichneten sich revisionsbereite Personen durch eine stärkere "Perspektivenübernahmebereitschaft" ($r = .74$) sowie eine besseren "Fähigkeit" zur Perspektivenübernahme ($r = .33$) aus, wobei letzterer Zusammenhang geringer ausfiel. Weiterhin schienen revisionsbereite Personen ihre Mitmenschen milde und wohlwollend zu beurteilen ($r = .58$) sowie eine wenig rigiden Urteilstendenz ($r = -.18$; $p < .05$) aufzuweisen. Ein revisionsberechtigtes Urteilsverhalten schien zudem durch die Vermeidung von Ambiguität motiviert zu sein ($r = .26$) sowie durch eine Angst vor falschen Urteilen ($r = .23$; $p < .01$). Dagegen zeigte sich ein geringer Zusammenhang negativer Art zu drakonischen Urteilen ($r = -.13$; $p < .05$) und positiver Art zur Skala "Reiz von Fehlern" des Drakonitätskonstruktes ($r = .16$; $p < .05$). Zu einer dogmatischen Grundhaltung ergaben sich keine signifikanten Zusammenhänge ($p > .05$).

Alle Indikatoren einer "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen", besonders der Indikator "Perspektivenübernahmebereitschaft revisionsbereit", korrelieren hoch mit der Skala "Bereitschaft, sich in andere hineinzusetzen" des Perspektivenübernahmekonstruktes von Maes et al. (1995). Dennoch konnte gezeigt werden, daß eine Abgrenzung gegenüber der Skala "Perspektivenübernahmefähigkeit" desselben Meßinstrumentes gelungen ist. Zudem wiesen die Indikatoren "Urteilsrevidierung revisionsbereit" und "Perspektivenübernahmebereitschaft revisionsbereit" starke Zusammenhänge zur "Milde"-Skala des Drakonitätskonstruktes auf. Auch hier zeigte sich bei einer gemeinsamen Reliabilitätsanalyse lediglich, daß inhaltlich verwandte Items eine hohe Trennschärfe aufwiesen, welches eine weitere Validierung darstellt.

Die "Tendenz zum assertorischen Urteilen" sowie die "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" konnten reliabel erfaßt werden. Die beiden Urteilstendenzen grenzten sich hinreichend von anderen Konstrukten ab. Es scheint somit gelungen zu sein, zwei neue Dispositionsmaße zu entwickeln und diese durch einen Vergleich mit inhaltlich ähnlichen sowie entfernten Konstrukten in ein nomologisches Netzwerk einzuordnen.

10. Experiment

Nachfolgend wird eine Vorstudie zum Trainingsprogramm berichtet, die in Form eines Experimentes realisiert wurde. Zunächst wird die Zielsetzung dieser Studie in Kapitel 10.1 näher dargestellt. In Kapitel 10.2.1 werden die zur Messung des Interventionserfolges verwendeten Maße dargestellt. Es wurden sowohl ein Fragebogen zur Erfassung der Empörung über fiktive Szenarien als auch ein Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen in fiktiven Empörungssituationen vorgegeben. Zudem wurde ein Reaktionszeitexperiment - die Stroop-Aufgabe - zur Erfassung des Interventionserfolges verwendet. Weiterhin sollten die Probanden eine eigene Empörungssituation beschreiben und Fragen zu dieser beantworten. Darüber hinaus wurden dispositionelle Unterschiede von Personen erfaßt, um mögliche Einflüsse derselben auf den Interventionserfolg kontrollieren zu können. So diente ein Fragebogen zur Erfassung einer "Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen" sowie ein Fragebogen zur Erfassung der "Ungerechtigkeitssensibilität" diesem Zweck. Weiterhin wird die Prozedur des Experimentes beschrieben (Kap. 10.2.3) und die drei experimentellen Bedingungen werden dargestellt (Kap. 10.2.2). Die Intervention wurde in einer einstündigen Gruppensitzung durchgeführt. Es wurden drei experimentelle Bedingungen realisiert: Eine Gruppe sollte anhand fiktiver Empörungssituationen ihre Empörung bekräftigen, eine weitere Gruppe sollte alternative Erklärungen für das Verhalten der empörungsauslösenden Person finden und somit ihre Empörung hinterfragen und eine dritte Gruppe fungierte als Kontrollgruppe und sollte eine empörungsunabhängige Aufgabe bearbeiten. In Kapitel 10.2.4 werden die Teilnehmer am Experiment näher beschrieben und danach wird die Effektivität der experimentellen Manipulation überprüft und die Maße zur Erfassung des Interventionserfolges zu Skalen aggregiert (Kap. 10.2.5). Anschließend werden Hypothesen aufgestellt (Kap. 10.2.6) und die Ergebnisse des Experimentes präsentiert (Kap. 10.3). Die einzelnen Maße werden auf ihre Eignung für die Erfassung des Interventionserfolges überprüft und die Effektivität der verwendeten Interventionsmethode wird untersucht. Die Ergebnisse werden zum Abschluß kritisch diskutiert und Implikationen für die geplante Trainingsstudie abgeleitet (Kap. 10.4).

10.1 Ziele des Experimentes

Das nachfolgende Experiment diente dazu, 1) die Methode der "Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen" zur Steuerung von Emotionen zu erproben und 2) die im Training zu verwendeten Maße zur Effektivitätsprüfung vorzutesten.

Im Hinblick auf den ersten Punkt sollte die "Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen" durch Generieren alternativer Sichtweisen versucht werden. In ei-

nem kurzzeitigen Experiment sollte zunächst die grundsätzliche Brauchbarkeit dieser Methode nachgewiesen werden. In ihrem Experiment konnten Bargh, Bond, Lombardi und Tota (1986) zeigen, daß die temporäre Zugänglichkeit eines Konstruktes ähnliche Effekte haben kann, wie die chronische Zugänglichkeit desselben Konstruktes. In Anlehnung an diese Befunde sollte versucht werden, im Rahmen eines kurzzeitigen experimentellen Interventionsprogrammes Personen dazu zu bewegen, ihre Empörung durch Überdenken alternativer Sichtweisen zu reduzieren. Dies sollte die temporäre Zugänglichkeit dieser alternativer Sichtweisen erhöhen. Bargh, Lombardi und Higgins (1988) fanden allerdings, daß der Effekt temporär zugänglicher Konstrukte über die Zeit hinweg schwächer wird und von den Effekten chronischer Konstrukte überlagert wird. So werden die Effekte einer kurzzeitigen experimentellen Manipulation im Alltag möglicherweise durch gewohnheitsmäßiges Urteilsverhalten in emotionalen Situationen überdeckt. Zur Überprüfung dieser Vermutung diene eine Follow-up-Erhebung nach drei Monaten. Kann nachgewiesen werden, daß die Interventionseffekte nur noch partiell bzw. gar nicht mehr vorhanden sind, so ist es sinnvoll, ein längerfristiges Trainingsprogramm durchzuführen, welches den Teilnehmern ermöglicht, ihre chronischen Urteilstendenzen zu modifizieren und somit Steuerungskontrolle über ihre Emotionen zu erlangen.

Im Hinblick auf die zweite Zielsetzung diene das kurzzeitige experimentelle Interventionsprogramm dazu, die für das Training vorgesehenen Maße zur Überprüfung der Effektivität zu erproben. So sollten (1) die verwendeten fiktiven Empörungsszenarien, (2) ein Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen, (3) die Stroop-Aufgabe sowie (4) eigene Empörungssituationen daraufhin überprüft werden, ob sie dazu geeignet sind, zukünftige Trainingseffekte zu erfassen. Zudem sollte überprüft werden, ob differentielle Interventionseffekte aufgrund dispositioneller Unterschiede in der "Tendenz zum assertorischen Urteilen", der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen", der "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" und der "Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit" vorhanden sind.

10.2 Methode des Experimentes

10.2.1 Meßinstrumente zur Erfassung der abhängigen Variablen und Dispositionsvariablen

Nachfolgend werden die im Vortest verwendeten abhängigen Variablen beschrieben. Zudem werden relevante Dispositionsvariablen dargestellt. Zur Messung des Interventionserfolges können fiktive Empörungsszenarien verwendet werden. Zudem dienen im vorliegenden Ex-

periment fiktive Situationen als Trainingsmaterial. Daher ist es zunächst notwendig, den Empörungsgehalt solcher Situationen vorzutesten. Im Anschluß werden daher die Ergebnisse eines Vortestes berichtet, die für die Auswahl geeigneter Empörungssituationen für die fiktiven Szenarien sowie für das Trainingsmaterial verwendet wurden.

Ziel des Vortestes war es, 20 fiktive Szenarien dahingehend zu testen, wie stark diese Empörung hervorrufen und ihre Eignung als Arbeitsmaterial für die beiden experimentellen Bedingungen zu ermitteln. Insgesamt nahmen 20 Personen an dieser Voruntersuchung teil. Die Stichprobe setzte sich aus Berufstätigen und Studenten zusammen. Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 36.47 Jahre alt, wobei die jüngste Teilnehmerin 20 Jahre und der älteste Teilnehmer 63 Jahre alt war. Die Stichprobe bestand zu 40 % aus Frauen und zu 55 % aus Männern (5 % keine Angaben). Die 20 Situationen wurden auf zwei Sets (A und B) mit je 10 Situationen aufgeteilt. Jede Person wurde per Zufall einem dieser Sets zugeteilt. Ein Teil der VPn sollte für alle zehn Situationen alternative Sichtweisen generieren (experimentelle Bedingung: relativieren) und ein anderer Teil Gründe nennen, warum man sich in einer solchen Situation empören könnte (experimentelle Bedingung: empören). Die Probanden wurden somit per Zufall den vier verschiedenen experimentellen Bedingungen eines 2 (Set A vs. B) x 2 (relativieren vs. empören) faktoriellen Plans zugeteilt: 9 Personen bearbeiteten das Set A (5 relativieren; 4 empören) und 11 Personen das Set B (7 relativieren; 4 empören). Die zehn Situationen wurden in zwei Reihenfolgen vorgegeben, wobei ein Teil der VPn diese in umgekehrter Reihenfolge bearbeiten sollten.

Zunächst wurden die Probanden gebeten, geeignete Empörungssituationen für ein Trainingsprogramm auszuwählen. Zu Anfang des Fragebogens wurde den Teilnehmern das kognitive Modell der Emotion Empörung erläutert und je nach experimenteller Bedingung wurden Methoden aufgezeigt, wie man eigene empörungsfördernde Annahmen durch alternative Sichtweisen kritisch hinterfragen (relativieren) bzw. seine Empörung bekräftigen kann (empören). Die Teilnehmer sollten die zehn Situationen entsprechend bearbeiten und ihre Empörung vor sowie nach Bearbeitung dieser Aufgabe bewerten. Am Ende des Fragebogens wurden sie instruiert, die Situationen danach zu ordnen, wie leicht die verwendete Methode für die einzelnen Situationen anwendbar war. Zum Abschluß sollten sie einige persönliche Daten angeben und hatten Gelegenheit, Anregungen zur Verbesserung der Situationen zu geben.

Aufgrund der gewonnenen Daten ist es möglich, den "Empörungsgehalt" einer Situation sowie ihre Eignung als Interventionsmaterial zu bestimmen. Dabei wurden vor allem ambigie Situationen mit mittlerem "Empörungsgehalt" ausgewählt, die sowohl die Generierung alternativer Sichtweisen erlauben als auch Gründe für Empörung nahelegten. Die Werte des Vortestes

dienten dazu, sowohl Szenarien zur Erfassung des Interventionserfolges für das kurzfristige Instruktionsprogramm als auch für das langfristige Trainingsprogramm auszuwählen. Zudem dienten sie zur Auswahl der Arbeitsmaterialien für das kurzfristige Instruktionsprogramm. Die relevanten Kennwerte werden jeweils an gegebener Stelle für die ausgewählten Szenarien berichtet.

10.2.1.1 Fiktive Szenarien

Zur Erfassung des Interventionserfolges wurden drei Situationen ausgewählt, die im Vortest als in mittlerem Ausmaße empörend bewertet wurden (Empörung: 3.27; 3.44; 4.27). Zudem wurden sie bei der Beurteilung der Eignung der Situation a) zur Generierung alternativer Sichtweisen sowie b) zum Auffinden von Gründen für Empörung mittleren Rangplätzen zugeordnet (relativieren vs. empören: 5.57 vs. 7.00; 6.00 vs. 6.00; 4.71 vs. 6.50).

Den Probanden wurden diese drei Szenarien im Experiment nacheinander dargeboten, mit der Instruktion, sich in die Lage der betroffenen Person hineinzusetzen. Sie sollten auf sechsstufigen Likert-Skalen mit verbaler Verankerung (1 = überhaupt nicht bis 6 = außerordentlich) folgendes angeben: ihre Empörung, die Verantwortlichkeit der handelnden Person, das Ausmaß der Schuld der Person an ihrem Verhalten und die Wichtigkeit der verletzten Norm. Anschließend sollten sie im offenen Antwortmodus aus Sicht der handelnden Person mögliche Ausreden aus der Verantwortlichkeit hervorbringen und mögliche Rechtfertigungen angeben, wobei hier nach Anzahl und Qualität unterschieden werden sollte. Für beide letztgenannte Aufgaben stand jeweils eine Minute Zeit zur Verfügung. In der Follow-up-Messung sollten die Probanden zwei neue Situationen (Empörung: 4.18, 4.00 relativieren vs. empören: 6.71 vs. 4.25; 6.25 vs. 9.25) auf die oben beschriebene Weise bearbeiten.

Anhand der ausgewählten Szenarien sollte die generelle Empörungsneigung einer Person erfaßt werden. Aus diesem Grunde wurden die Werte dieser Variablen über die vorgegebenen Situationen gemittelt sowie anhand der Items der geschlossenen Fragen (Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld und Norm) ein gemeinsamer Empörungsindex gebildet.

10.2.1.2 Akzeptanz von Entschuldigungen

Da eine fehlende Akzeptanz von Entschuldigungen nach Annahme des dem Training zugrundeliegenden kognitiven Modells Empörung fördert, sollte ein Fragebogen zur Erfassung derselben verwendet werden. Im Rahmen einer Untersuchung von Kirchhoff (1998) wurde ein Fragebogen zur Auswirkung unterschiedlicher Entschuldigungsarten in Freundschaftsbeziehungen konstruiert. Es wurden mehrere alltägliche Begebenheiten, die sich auf erlebte Unge-

rechtigkeiten bezogen, geschildert und die emotionalen Reaktionen der Teilnehmer (erbst, empört, gekränkt, enttäuscht, gelassen, verbittert, verständnisvoll, verletzt), die Akzeptanz der geäußerten Entschuldigung (z.B. "Es tut ihm / ihr wirklich leid.") sowie die Auswirkungen auf die bestehende Freundschaft (z.B. "Das ist das Ende der Freundschaft.") auf einer sechsstufigen Likert-Skala (1 = trifft überhaupt nicht zu; 6 = trifft voll und ganz zu) erfragt. Im Rahmen der eigenen Untersuchung ist vor allem die emotionale Reaktion einer Person nach einer Entschuldigung relevant. Die interne Konsistenz der Skala zur Erfassung der emotionalen Befindlichkeit erwies sich bei Kirchhoff (1998) als recht hoch ($\alpha = .91$). Aus diesem Grunde sollte diese Skala in der eigenen Untersuchung übernommen werden. Zudem sollten vier Szenarien von Kirchhoff (1998) verwendet werden. Bei der Auswahl der Szenarien wurde darauf geachtet, daß die Probanden bezüglich des Empörungsausmaßes eine hohe Varianz aufwiesen und die Situationen somit eher ambig wahrgenommen wurden. Aufgrund der eigens ermittelten Varianzwerte wurden zwei Szenarien mit zugehörigen Verantwortlichkeitsleugnungen sowie zwei Szenarien mit Rechtfertigungen übernommen (SD = 2.63; 3.35; 2.92; 1.18).²⁰

Im Gegensatz zur Untersuchung von Kirchhoff (1998), wurde jedes Szenario zunächst ohne Entschuldigung vorgegeben und die emotionalen Reaktionen der Probanden²¹, sowie die Wichtigkeit der verletzten Norm (1 = überhaupt nicht wichtig; 6 = außerordentlich wichtig) erfragt. Im Anschluß daran wurde dasselbe Szenario mit einer möglichen Entschuldigung seitens der handelnden Person dargeboten und erneut die emotionalen Reaktionen erfragt. Zusätzlich sollte die Glaubwürdigkeit der Entschuldigung durch zwei Items von Kirchhoff (1998) auf einer sechsstufigen Skala (1 = trifft überhaupt nicht zu; 6 = trifft voll und ganz zu) erfaßt werden.

Der Fragebogen dient dazu, gemittelt über alle vier Situationen folgende Werte zu erheben: 1) die Auswirkung von Entschuldigungen auf das Ausmaß relevanter Emotionen, 2) die Akzeptanz der Entschuldigungen durch zwei Items zur Bewertung der Glaubwürdigkeit der Entschuldigung und 3) die Wichtigkeit der Norm aggregiert über alle vier Situationen.

10.2.1.3 Stroop-Aufgabe

Es konnte mehrfach nachgewiesen werden, daß Personen mit emotionalen Störungen besonders stark auf Reize in ihrer näheren Umgebung reagieren, die mit ihrer spezifischen emotionalen Störung in Zusammenhang stehen (vgl. Williams, Mathews & MacLeod, 1996). So lie-

²⁰ An dieser Stelle möchte ich Svenja Kirchhoff recht herzlich für die Überlassung der Daten danken.

²¹ Hier wurden zwei Items, die die emotionale Reaktionen auf die Entschuldigung erfassen (friedlich, versöhnlich) ausgeschlossen. Diese wurden dagegen bei den Szenarien mit Entschuldigung verwendet.

gen die Benennzeiten der Farbe von störungsbezogenen Worten bei belasteten Personen höher im Vergleich zu unbelasteten Personen. Da darüber hinaus konnte die Effektivität der Stroop-Aufgabe zur Erfassung des Interventionserfolges belegt werden (vgl. Mattia et al, 1993; Watts et al., 1986) daher sollte dieses Maß im Rahmen der eigenen Studie dazu verwendet werden, die Reduktion der Empörungsneigung aufgrund des Trainings zu erfassen.

Ein eigener Vortest zur Stroop-Aufgabe lieferte erste Hinweise für die prinzipielle Brauchbarkeit dieses Maßes zur Erfassung emotionaler Befindlichkeiten. In die Auswertung gingen pro Bedingung sieben Studenten der Universität Trier mit ein. Es zeigte sich, daß in der Tendenz die Personen, die ihre Emotionen und ihre Reaktion auf eine erfreuliche Situation berichten sollten, geringere Interferenz (11 msec) bei empörungsbezogenen Worten aufwiesen als Personen, die ihre Emotionen und ihre Reaktionen auf eine selbst erlebte Empörungssituation²² angeben sollten (24 msec)²³. Da allerdings bei den Reaktionszeiten auf die neutralen und empörungsbezogenen Worte die Standardabweichungen sehr hoch waren, ist zu vermuten, daß die erwarteten Effekte nicht bei allen Personen erzielt wurden. So beruhte die experimentelle Manipulation in dieser Studie auf der kurzzeitigen Beschäftigung mit empörungsbezogenen Situationen. Daher sollte ein Experiment realisiert werden in welchem in einem 60 minütigen Instruktionsprogramm Empörung induziert bzw. reduziert werden sollte.

Für die Stroop-Aufgabe dieses Experimentes wurden aufgrund der Ergebnisse des Vortestes sowie durch Expertenrating und unter Beachtung inhaltlicher Gesichtspunkte 36 Worte, die einen Zusammenhang zu Empörung aufwiesen, ausgewählt. Zu diesen 36 Worten wurden 36 neutrale Worte (Emotionalitätsratings aus dem Handbuch deutschsprachiger Wortnormen von Hager & Hasselhorn, 1994) ausgewählt, die in Wortlänge und Häufigkeit mit den Empörungsworten parallelisiert wurden (CELEX -CD ROM, Baayen, Piepenbrock & Gulikers, 1995). Der Ablauf der Stroop-Aufgabe war folgender: Die Teilnehmer wurden instruiert, die Farbe von Worten möglichst schnell zu benennen. Zunächst hatten sie in vier Übungsdurchgängen Gelegenheit, dieses Vorgehen anhand von vier Worten, die in den Farben rot, gelb, blau und grün gedruckt waren, zu üben. Im anschließenden Experimentalblock wurden die 36 Empörungs- und 36 neutralen Worten verwendet. Diese Worte wurden für jeden Teilnehmer in einer neuen Zufallsreihenfolge dargeboten, wobei darauf geachtet wurde, daß nicht zweimal hintereinander die gleiche Farbe präsentiert wurde. Die Zuordnung eines Wortes zu einer

²² In einer zuvor realisierten Bedingung (n = 7) wurde versucht, Empörung über die Bearbeitung einer Beispielsituation zu induzieren. Da allerdings zahlreiche Probanden auch andere Emotionen berichteten, wurden die Probanden gebeten, eine eigene Situation zu beschreiben, um sicherzustellen, daß Empörung die primäre Emotion war.

²³ In diese Auswertung gingen nur Worte mit höchstens 7 Buchstaben ein. Der Vortest ergab, daß längere Worte nicht geeignet waren.

Farbe war für alle Probanden identisch. Der Versuchsleiter befand sich während des Experimentes mit im Raum, um Fehler bei der Farbbenennung zu protokollieren. Die Stroop-Aufgabe wurde auf einem Computer der Pentium I Generation mit einem 17" Monitor durchgeführt. Zur Aufzeichnung der Daten der Probanden wurde ein Mikrophonvorverstärker auf der Basis eines Bausatzes von Conrad Electronic selbst zusammengebaut. Dies ermöglichte es, das Signal des Mikrophons auf zwei Quellen aufzuteilen. Somit war es möglich, die Daten einer Person als Sound Dateien aufzuzeichnen sowie aufgrund eines vorher festgelegten Amplitudenwertes (trip-level) die Latenzzeit einer Person, mit der der erste Buchstabe des Wortes ausgesprochen wurde, direkt in eine Datendatei zu speichern. Um die Worte zu präsentieren sowie die Reaktionszeiten zu bestimmen, wurde die Software MEL (Micro Experimental Laboratory, Schneider, 1995) verwendet.

10.2.1.4 Eigene Situationen (Follow-up)

In der Follow-up-Untersuchung nach drei Monaten wurden die Personen neben dem Bearbeiten der fiktiven Szenarien gebeten, ein eigenes Empörungserlebnis zu berichten. Sie sollten die verletzte Norm benennen und deren Wichtigkeit auf einer sechsstufigen Skala bewerten, die Verantwortlichkeit sowie die Schuld der anderen Person beurteilen und das Ausmaß der eigenen Benachteiligung sowie die eigene Empörung auf sechsstufigen Ratingsskalen einschätzen. Zudem sollten sie angeben, ob sie Verständnis für die andere Person hätten (ja / nein) und ihre Antwort begründen sowie berichten wie viele Empörungssituationen sie in den letzten drei Monaten erlebt hatten und bei wie vielen Situationen sie die erlernte Methode angewendet hatten. Anhand der Items Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Wichtigkeit der Norm und eigene Benachteiligung sollte ein gemeinsamer Empörungsindex gebildet werden.

10.2.1.5 Tendenz zum assertorischen Urteilen und Tendenz um revisionsbereiten

Urteilen

Um bereits vor der Intervention bestehende Unterschiede in der generellen Bereitschaft, das eigene Urteil zu hinterfragen und alternative Sichtweisen miteinzubeziehen zu messen, wurde ein Fragebogen zur Erfassung der beiden Dispositionen "Tendenz zum assertorischen Urteilen" sowie "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" verwendet. Die "Tendenz zum assertorischen Urteilen", die eine gering ausgeprägte Bereitschaft zum Hinterfragen des eigenen Urteils darstellt, wurde durch 17 Items erfaßt. Die "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen", die sich auf eine hohe Ausprägung dieser Bereitschaft bezieht, wurde anhand von 18 Items erfaßt. Die Zustimmung zu den Aussagen sollte auf einer sechsstufigen Likert-Skala (1= trifft über-

haupt nicht zu bis 6 = trifft voll und ganz zu) bewertet werden. Die inhaltliche, faktorielle sowie konvergente und diskriminante Validität des insgesamt 35 Items umfassenden Meßinstrumentes konnte bereits belegt werden (vgl. Bernhardt, in Vorb.; Kap. 9). Zudem konnten gute teststatistische Kennwerte ermittelt werden. Die interne Konsistenz der beiden Skalen lag mit $\alpha = .88$ für die revisionsbereite und $\alpha = .87$ für die assertorische Urteilstendenz recht hoch. In der nachfolgenden Untersuchung wurde der Fragebogen dazu genutzt, zu überprüfen, ob das Urteilsverhalten einer Person sich differentiell auf den Interventionserfolg auswirkt.

10.2.1.6 Ungerechtigkeitssensibilität

Um bestehende Unterschiede in der Empörungsneigung einer Person zu erfassen, sollte ein Fragebogen zur Erfassung der „Ungerechtigkeitssensibilität“ verwendet werden. Dieser wurde ursprünglich von Schmitt, Neumann et al. (1995) konstruiert. Es wurden insgesamt 18 Situationen erlebter Ungerechtigkeiten vorgegeben und die Indikatoren "Häufigkeit erfahrener Ungerechtigkeit", "Intensität von Ärger", "Perseveranz von Gedanken an die Situation" sowie "Punitivität" dienten zur Erfassung der Unterschiede von Personen in ihrer Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten. In einer überarbeiteten Version von Schmitt, Maes et al. (1995) verringerten die Autoren aufgrund der hohen internen Konsistenz der ursprünglichen Skala ($\alpha > .90$) die Anzahl der Items von 18 auf 10. Zudem verwendeten sie lediglich die zwei Indikatoren "Ärger" und "Perseveranz", die sich als am validesten erwiesen (vgl. Schmitt, Neumann et al, 1995) und fügten neben der Perspektive des Benachteiligten zusätzlich die Perspektive des Beobachters einer Ungerechtigkeit sowie die Perspektive des Bevorzugten hinzu.

Im Rahmen der nachfolgenden Untersuchung wurde die Perspektive des Benachteiligten sowie die des Beobachters durch je 10 Items vergleichbaren Inhalts erfaßt. Die ursprünglichen sechsstufige Likert-Skala reichte von 0 bis 5 und wurde in der eigenen Untersuchung zwecks Vergleichbarkeit mit den in den anderen Fragebögen verwendeten Skalen, die Werte von 1 bis 6 enthielten, angepaßt. Bei Schmidt, Maes et al. (1995) wurde davon ausgegangen, daß die emotionale Reaktion auf widerfahrene Ungerechtigkeit Ärger ist. Aufgrund der von uns verwendeten Konzeption von Empörung wird im Zusammenhang mit der eigenen Arbeit Empörung als emotionale Reaktion postuliert. Somit wurden bei den Items dieser Dimension das Wort Ärger durch Empörung ersetzt.

Hinsichtlich der teststatistischen Kennwerte konnten sowohl die prädiktive Validität als auch die zeitliche Stabilität des Meßinstrumentes belegt werden. So konnten Mohiyeddini und

Schmitt (1997) zeigen, daß dieses Konstrukt dazu geeignet ist, emotionale Reaktionen auf widerfahrene Ungerechtigkeiten vorherzusagen, sowie über einen Zeitraum von acht Wochen recht stabil blieb ($r_{tt} = .77$, nach Schmitt, 1996).

Zusätzlich wurde die Perspektive der "Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten" anhand des Meßinstrumentes von Schmitt, Maes et al. (1995) erfaßt. Diese dient lediglich zur Kontrolle dafür, daß die verwendete Interventionsmethode nur die Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit verringerte und nicht zusätzlich die Sensibilität für beobachtete Ungerechtigkeit.

Zusätzlich wurde die Soziale Erwünschtheit (nach Lück & Timaeus, 1969) erfaßt sowie zu jedem Termin Fragen zu demographischen sowie personenbezogenen Variablen gestellt.

10.2.2 Prozedur

Die Untersuchung wurde Ende Februar 1999 bis Ende März 1999 an der Universität Trier durchgeführt. Die Teilnehmer wurden je einer Gruppe von fünf Personen zugeordnet. Die Gruppeneinteilung erfolgte aufgrund von Terminpräferenzen. Es wurde anschließend per Zufall bestimmt, welche experimentelle Bedingung in der jeweiligen Gruppe realisiert werden sollte. Von den fünf rekrutierten Teilnehmern pro Gruppe erschienen jeweils zwischen drei und fünf Personen. Es wurden je Experimentalbedingung vier Gruppen sowie fünf Kontrollgruppen gebildet²⁴.

Die Teilnehmer jeder Gruppe wurden gebeten, zu zwei verschiedenen Terminen an der Universität zu erscheinen: Zum ersten Termin (Gruppensitzung) beantworteten die Teilnehmer zunächst den Fragebogen zur Erfassung der beiden Urteilsstile, sowie den Fragebogen zur Ungerechtigkeitssensibilität. Allen drei Gruppen wurde anschließend das Modell von Empörung vermittelt und die Probanden wurden je nach experimenteller Bedingung instruiert (siehe Kap. 10.2.3). Nach der experimentellen Manipulation sollten die Teilnehmer die fiktiven Szenarien bearbeiten. Zur Überprüfung der Effektivität der Manipulation sollten sie am Ende der Sitzung die drei für die Intervention verwendeten Empörungsgeschichten auf einer Skala von 1 (außerordentlich schwer) bis 6 (außerordentlich leicht) auf ihre spezifische Eignung hin beurteilen: In der Bekräftigungsgruppe sollten die Teilnehmer bewerten, wie leicht es ihnen bei den entsprechenden Situationsbeschreibungen gefallen sei, ihre Empörung zu begründen. Die Teilnehmer der Relativierungsgruppe sollten beurteilen, wie leicht es ihnen gefallen sei, die einzelnen Situationen kritisch zu hinterfragen. Die Kontrollgruppe sollte auf sechsstufigen Skalen Fragen dazu beantworten, wie empört sie selbst in einer solchen Situation wären und

wie gut es ihnen gelungen sei, sich in diese Situation hineinzusetzen. Im Anschluß daran wurden die persönlichen Daten der Teilnehmer anhand eines weiteren Fragebogens erfaßt und die Probanden gaben ihre Adresse für die Nachuntersuchung und die Zusendung der Ergebnisse an.

Der zweiten Termin fand in der Regel im Abstand von drei bis fünf Tagen²⁵ als Einzelsitzung statt, bei welcher die Teilnehmer ein Computereperiment absolvierten. Zu Beginn wurden die Probanden der beiden Experimentalgruppen gebeten, ein Empörungsszenario nach der einige Tage zuvor erlernten Methode zu bearbeiten. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe sollten lediglich Fragen zum Szenario beantworten. Im Anschluß daran wurde die Stroop-Aufgabe durchgeführt. Nach dem Computereperiment wurden die Teilnehmer gebeten, alle Worte aufzuschreiben, an die sie sich noch erinnerten und ihnen wurden Fragen zu dem von ihnen vermuteten Ziel des Computereperimentes gestellt. Daran anschließend beantworteten sie den Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen und einen Fragebogen zur sozialen Erwünschtheit von Lück und Timaeus (1969). Zum Abschluß machten sie noch einige für die Auswertung der Stroop-Aufgabe relevante Angaben (Muttersprache, Sehhilfe getragen) und wurden darüber informiert, daß sie in drei Monaten einen weiteren Fragebogen erhalten und ihnen später die Ergebnisse der Studie zugeschickt würden. Nach drei Monaten wurde der Fragebogen mit zwei fiktiven Szenarien sowie Fragen zu einer eigens erlebten Empörungssituation zugeschickt.

10.2.3 Experimentelle Bedingungen

Nachdem den Teilnehmern in jeder der drei experimentellen Bedingungen das Modell von Empörung erläutert wurde, erhielten sie drei Empörungsszenarien, die für jede Bedingung als spezifische Arbeitsgrundlage dienten. Diese Situationen wurden aufgrund der Werte des Vortestes ausgewählt. Bei der Auswahl der Interventionsmaterialien wurde besonders darauf geachtet, daß die Situationen einen mittleren "Empörungsgrad" besaßen (3.56; 4.67; 2.13) sowie im Durchschnitt einen ähnlichen Schwierigkeitsgrad im Hinblick auf das Generieren von Alternativen sowie das Auffinden von Gründen für Empörung hatten (relativieren: vs. bekräftigen: 4.20 vs. 6.25; 5.40 vs. 3.25; 5.00 vs. 5.00).

²⁴ Da per Zufall in der Kontrollbedingung von den fünf rekrutierten Personen z.T. nur drei erschienen wurde hier eine fünfte Gruppe realisiert.

²⁵ In Ausnahmefällen fand dieser frühestens einen Tag nach dem ersten Termin und spätestens sieben Tage danach statt.

Bekräftigungsgruppe

In der bekräftigenden Interventionsgruppe wurde zunächst verdeutlicht, daß sich zu wenig geäußerte Empörung negativ auswirken könne. Anschließend las der Trainer die Szenarien nacheinander vor und leitete die Diskussion. Anhand von fünf Leitfragen sollten Gründe gefunden werden, warum es angemessen sei, sich in einer solchen Situation zu empören:

- (1) Ein Proband der Gruppe sollte die Situation zunächst aus eigener Sicht beschreiben, als ob sie ihm selbst passiert sei.
- (2) Die Teilnehmer sollten angeben, gegen welche Verhaltensregel (Norm) die andere Person verstoßen habe und welche Konsequenzen es haben könne, wenn sich niemand mehr an diese Norm halte.
- (3) Anschließend sollten sie der handelnden Person erläutern, warum diese für ihr Verhalten verantwortlich sei und warum es keine Rechtfertigungen für ein solches Verhalten gäbe.
- (4) Danach sollten die Teilnehmer der handelnden Person verdeutlichen, wie wichtig die Norm für sie persönlich sei, daß sie auch Rechte hätten und wie sehr sie durch das Verhalten der anderen Person geschädigt worden seien.
- (5) Abschließend sollten die Teilnehmer unter Einbeziehung aller anderen Punkte angeben, wie empört sie nun wären.

Relativierungsgruppe

In der relativierenden Interventionsbedingung wurde zunächst verdeutlicht, daß sich zu stark geäußerte Empörung negativ auswirken könne. Anschließend wurden den Probanden die Szenarien nacheinander vom Trainer vorgelesen. Auch sie sollten in einer geleitete Diskussion anhand von fünf Schritten versuchen, alternative Sichtweisen für das jeweilige fiktive Szenario zu generieren:

- (1) Zunächst sollte ein Teilnehmer die Situation objektiv - ohne eigene Wertung - beschreiben.
- (2) Anschließend sollten sich die Teilnehmer in die andere Person hineinversetzen und aus deren Sicht mögliche Gründe generieren, warum sie gar nicht verantwortlich sei sowie mögliche Rechtfertigungen nennen.
- (3) Darüber hinaus sollten sie darüber nachdenken, ob es möglicherweise situationale Ausnahmen gäbe, die die Gültigkeit der Norm einschränken könnten.
- (4) In einem weiteren Schritt sollten sie überlegen, ob das Geschehene wirklich so schlimm und die Norm so wichtig sei und diese Überlegungen gegenüber den Entschuldigungen der Person abwägen.

(5) Zum Abschluß sollten sie unter Einbeziehung aller anderen Punkte die eigene Empörung bewerten.

Kontrollgruppe

Den Teilnehmern der Kontrollgruppe wurden die drei Szenarien schriftlich vorgelegt und sie sollten auf einer sechsstufigen Skala bewerten, für wie realistisch sie diese Situation hielten und angeben, ob sie eine solche Situation einmal selbst erlebt hätten (ja / nein). Anschließend sollten sie als nicht empörungsbezogene Aufgabe den Form-Lege-Test von Lienert (1958) bearbeiten. Ihnen wurde erläutert, daß es in der Studie nicht nur um die Wahrnehmung von emotionalen Situationen sondern auch um räumliche Wahrnehmung gehe. Im Anschluß sollten sie dann die drei Situationsbeschreibungen frei reproduzieren. Die Zeit für die Bearbeitung dieser Aufgaben entsprach der Diskussionszeit in den Experimentalgruppen.

10.2.4 Stichprobe

Die Probanden wurden durch eine e-mail rekrutiert, die an alle Studierenden der Universität Trier verschickt wurde. Zusätzlich konnten einige der Probanden durch direktes Ansprechen auf dem Campus der Universität bzw. durch Aushänge auf dem Universitätsgelände für eine Teilnahme am Experiment gewonnen werden. Gesucht wurden Personen, die Interesse daran hatten, einen angemessenen Umgang mit Emotionen zu lernen und im Besonderen Interesse am konstruktiven Umgang mit Ärger und Empörung hatten. Die Studie fand zu zwei Terminen, einem Gruppen- und einem Einzeltermin, statt. Die Teilnehmer wurden mit einem Betrag von 10 DM für die Teilnahme an den beiden Untersuchungsterminen entlohnt. An der Untersuchung nahmen insgesamt 55 Studenten sowie wissenschaftliche Mitarbeiter der Universität Trier teil. Zum zweiten Termin erschienen noch 51 Personen; auf Nachfrage gaben die restlichen 4 Personen an, krank zu sein bzw. waren telefonisch nicht erreichbar. Zur Follow-up-Messung sendeten noch 31 Personen den entsprechenden Fragebogen zurück²⁶. Von den 55 Teilnehmern nahmen 17 Personen an der Bekräftigungsbedingung und jeweils 19 an der Relativierungs- sowie Kontrollbedingung teil. Für jede experimentelle Bedingung wurden mehrere Gruppen realisiert. An der Studie nahmen insgesamt 43.6 % Männer und 56.4 % Frauen teil. Die Probanden waren im Durchschnitt 24.47 Jahre alt (der Jüngste war 19 Jahre alt und der Älteste 41 Jahre). Die durchschnittliche Semesterzahl betrug 7.37 und reichte von einem Semester bis zu 32 Semestern, wobei die Studenten zahlreichen Fachbereichen entstammten. Weniger als die Hälfte (43.6 %) der Probanden hatte bisher an mehr als drei psychologischen

²⁶ Eine dieser Personen verwendete einen von der Nachuntersuchung abweichenden Code und konnte somit nicht mit in die Auswertung einbezogen werden, da weder ihre Gruppenzugehörigkeit identifizierbar war noch ihre Daten mit denen des Nachtest vergleichbar waren.

Studien teilgenommen. Tabelle 2 gibt einen Überblick über die demographischen Variablen der Gesamtgruppe sowie die Werte getrennt nach Gruppenzugehörigkeit.

Tabelle 2: Demographische Variablen der Gesamtgruppe sowie getrennt nach den experimentellen Bedingungen des Experimentes

	Gesamtgruppe (N=55)	Bekräftigungs- gruppe (n=17)	Kontrollgruppe (n=19)	Relativierungs- gruppe (n=19)
<u>Alter</u>				
	M = 24.47	M = 25.59	M = 24.42	M = 23.53
	SD = 4.04	SD = 4.56	SD = 2.57	SD = 4.66
<u>Geschlecht</u>				
weiblich	43.6 %	47.1 %	42.1 %	42.1 %
männlich	56.4 %	52.9 %	57.9 %	57.9 %
<u>Studienfach</u>				
Psych./Päd./Phil.	16.4 %	47.1 %	0.0 %	5.3 %
Gesch./Pol./Soziol.	9.1 %	11.8 %	10.5 %	5.3 %
BWL/VWL	14.5 %	5.9 %	26.3 %	10.5 %
Jura	23.6 %	5.9 %	15.8 %	47.4 %
Sprachen	18.2 %	11.8 %	21.1 %	21.1 %
Wiss. Ma.	5.5 %	5.9 %	10.5 %	0.0 %
sonstige	9.1 %	5.9 %	15.8 %	5.3 %
keine Angaben	3.6 %	5.9 %	0.0 %	5.3 %
<u>Semesterzahl</u>				
	M = 7.37	M = 8.44	M = 7.68	M = 6.16
	SD = 6.07	SD = 7.10	SD = 4.26	SD = 6.77
<u>Teilnahme an Studien</u>				
weniger als 3	54.5 %	35.3 %	63.2 %	63.2 %
mehr als 3	43.6 %	58.8 %	36.8 %	36.8 %
keine Angaben	1.8 %	5.9 %		

Um mögliche Unterschiede hinsichtlich der demographischen Variablen zu erfassen, wurde die Gleichverteilung der Variablen zwischen den Gruppen mittels einfaktorieller Varianzanalyse bzw. mittels χ^2 Test überprüft. Es zeigte sich bei den Variablen "Alter", "Geschlecht", "Semesterzahl" sowie "bisherige Teilnahme an psychologischen Studien" kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen (alle $p > .05$). Allerdings wiesen die Gruppen im Hinblick auf die Variable Studienfach starke Unterschiede auf ($\chi^2 = 44.66$, $p < .05$).

So befanden sich in der Relativierungsgruppe 47.4 % Jurastudenten, wogegen sich dieser Anteil in der Bekräftigungsgruppe sowie der Kontrollgruppe auf 5.9 % resp. 15.8 % beschränkte. Bei einem Vergleich des Anteils an Juristen und Nicht-Juristen in den drei Gruppen ergaben sich signifikante Unterschiede ($\chi^2 = 9.98$, $p < .01$). Um zu überprüfen, ob die Variable Studienfach einen Einfluß auf die abhängigen Variablen des Nachtests (fiktive Szenarien, Fragebogen zur Akzeptanz der Entschuldigungen, Stroop-Aufgabe) hat, wurden die Teilnehmer der Relativierungsgruppe in die zwei Untergruppen "Juristen" ($n = 9$) und "Nicht Juristen" ($n = 8$) eingeteilt. Bei einem Vergleich mittels t-Test wurde das kritische Signifikanzniveau auf $p < .10$ gesetzt, da aufgrund der geringen Stichprobengröße sonst mögliche Unterschiede zwischen den Gruppen nicht nachweisbar wären. Es ergaben sich keine signifikanten Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen ($p > .10$).

Auch in der Bekräftigungsgruppe war eine Überrepräsentation einer Studienrichtung vorzufinden. So befanden sich in dieser Gruppe 47.1 % Psychologen/Pädagogen/Philosophen, wogegen diese Fächer in der Relativierungs- und Kontrollgruppe nur mit 5.3 % bzw. gar nicht vertreten waren. Es zeigten sich bei einem Vergleich des Anteils an Psychologen/Pädagogen/Philosophen und Nicht-Psychologen/Pädagogen/Philosophen in den drei Gruppen signifikante Unterschiede ($\chi^2 = 17.93$, $p < .001$). Daher wurden die Probanden der Bekräftigungsgruppe in "Angehörige dieser Fachbereiche" ($n = 8$) vs. "Angehörige anderer Fachbereiche" ($n = 8$) unterteilt. Bei den Vergleichen zwischen den Gruppen ergab sich lediglich ein signifikanter Unterschied ($p < .10$), da die Angehörige der ersten Gruppe mehr Rechtfertigungen berichteten als letztere. Der Unterschied in der Anzahl generierter Rechtfertigungen soll im Hinblick auf die Ergebnisse dieser abhängigen Variablen diskutiert werden. Da alle anderen Effekte nicht signifikant waren ($p > .10$), wird bei der Auswertung der Ergebnisse die Ungleichverteilung der Probanden hinsichtlich der Variable "Studienfach" in den verschiedenen experimentellen Bedingungen nicht weiter berücksichtigt.

10.2.5 Voranalysen

Bevor die Ergebnisse der Untersuchung dargestellt werden, soll zunächst überprüft werden, ob die zu verwendenden Interventionsmethoden erfolgreich vermittelt wurden. Daher sollen die Ergebnisse des Evaluationsfragebogens, den die Teilnehmer am Ende der Gruppensitzung erhielten, berichtet werden. Zudem soll die Effektivität der experimentellen Manipulation zum zweiten Termin beurteilt werden. Weiterhin soll die Aggregation der Maße zu Skalen beschrieben werden.

10.2.5.1 Evaluation der Trainingsmethode

Am Ende der Gruppensitzung wurden die Teilnehmer der beiden Interventionsgruppen gebeten, die drei für die Intervention verwendeten Empörungsgeschichten danach zu beurteilen, wie leicht die zu verwendende Methode (Empörung begründen vs. Situation kritisch hinterfragen) bei der jeweiligen Situation umzusetzen war. Die Werte wurden auf sechsstufigen Likert-Skalen erfaßt. In der Bekräftigungsgruppe empfanden die Teilnehmer die Aufgabe, Empörung zu begründen als tendenziell eher leicht als schwer ($M = 3.81$; $SD = 0.77$). Die Teilnehmer der Relativierungsgruppe gaben ebenfalls an, daß ihnen die Aufgabe, die einzelnen Situationen kritisch zu hinterfragen, eher leicht gefallen sei ($M = 4.18$; $SD = 0.89$). Die Unterschiede zwischen den Bewertungen beider Gruppen waren nicht signifikant ($p > .05$). Bei der Kontrollgruppe wurde danach gefragt, wie gut es diesen gelungen sei, sich in die Situation hineinzusetzen. Auch hier zeigte sich, daß dies den Personen eher gut gelang ($M = 4.2$; $SD = 0.76$).

Auch zum zweiten Termin sollte eine Situation bearbeitet werden. Bei der Kontrollgruppe, die lediglich Fragen zu dem Szenario zu beantworten hatte, zeigt sich, daß es den Probanden gut gelang, sich in die Situation hineinzusetzen ($M = 4.75$; $SD = 0.71$). Die Angehörigen der beiden Experimentalgruppen sollten dagegen die Situation nach der zum ersten Termin erlernten Methode bearbeiten. Anhand der Auswertung dieser Bearbeitung wurde überprüft, ob dies den Probanden gelungen war. Bei der Bekräftigungsgruppe bearbeiten 82.35 % der Probanden alle Aufgaben im intendierten Sinne. Bei der Relativierungsgruppe hatten zahlreiche Probanden Schwierigkeiten, Ausnahmen für die Gültigkeit der Norm zu generieren. Betrachtet man die übrigen Aufgaben, so wurden diese von 82.35 % der Probanden der Aufgabenstellung entsprechend gelöst. Somit bleibt zu sagen, daß von beiden Gruppen die Aufgabe größtenteils im intendierten Sinne bearbeitet wurde. Allerdings zeigten sich vor allem in der Relativierungsgruppe Schwierigkeiten bei der Normkomponente. Dies scheint allerdings keinen Einfluß auf die Effektivität der Interventionsmethode gehabt zu haben, da die Angehörigen

gen der Relativierungsgruppe ein geringeres Empörungsausmaß ($M=2,76$; $SD=0,83$) im Anschluß an die Bearbeitung der Aufgabe berichten als Angehörige der Bekräftigungsgruppe ($M=4,41$; $SD=1,28$) und Personen der Kontrollgruppe ($M = 4.00$; $SD = 1.05$) ($F(2,41) = 10,59$, $p < .001$)²⁷. Somit scheint die erlernte Interventionsmethode auch zum zweiten Termin noch erfolgreich angewandt worden zu sein.

10.2.5.2 Aggregation der abhängigen Variablen zu Skalen

Für die Faktorenanalyse wurde die Extraktionsmethode der Hauptkomponentenanalyse verwendet. Die Rotation erfolgte nach dem Varimax Kriterium. Bei der Faktorenanalyse fand ein paarweiser Ausschluß der Personen mit fehlenden Werten statt. Die Analysen wurden mit SPSS Version 8.0 sowie 10.0 gerechnet. Folgende Kriterien wurden bei der Faktorenanalyse zur Entscheidung über die Anzahl zu extrahierender Faktoren sowie die Zuordnung der Items zu den Faktoren angewendet:

- Zunächst wurde als Extraktionskriterium das Kaiser-Kriterium gewählt, nach welchem alle Eigenwerte über 1 extrahiert werden.
- Bei mehrfaktoriellen Lösungen wurde der Eigenwertverlauf inspiziert.
- Als weiteres Kriterium wurde darauf geachtet, daß die gewählte Faktorenstruktur eindeutig zu interpretieren ist. So sollten möglichst wenige Items bei der entsprechenden Faktorenlösung eine Primärladung kleiner $l_1 = .40$ sowie eine Sekundärladung größer $l_{2-x} = .35$ aufwiesen.
- Zudem wurden inhaltliche Erwägungen bei der Anzahl der Faktoren miteinbezogen.
- Die Zuordnung eines Items zu einem Faktor erfolgte dann, wenn dieses mindestens eine Ladung größer $l_1 = .40$ auf einem Faktor aufwies und keine Ladung größer $l_{2-x} = .35$ auf den übrigen Faktoren (Einfachstrukturkriterium, nach Thurstone, 1947).

Bei der Aggregation der Items zu Skalen wurden folgende Kriterien berücksichtigt:

- Bei der Reliabilitätsanalyse galt als Mindestanforderung, daß die interne Konsistenz der Skala größer als $\alpha = .70$ sein sollte.
- Darüber hinaus wurden die Items ausgeschlossen, die die interne Konsistenz einer Skala deutlich verringerten.
- Zusätzlich sollten die übrigen Reliabilitätsindizes nach Spearman-Brown sowie Guttman Werte über $rtt = .70$ aufweisen.

²⁷ In der Kontrollbedingung wurde nur der Hälfte der PBN die Frage nach der eigenen Empörung in der Situation gestellt, daher gehen in diese Analyse nur Werte von 43 Personen ein.

Da in der vorliegenden Studie die Effektivitätsmaße des Trainingsprogrammes vorgetestet werden sollten, wurde in Einzelfällen aus inhaltlichen Erwägungen von diesen Kriterien abgewichen. Dies wird an gegebener Stelle berichtet.

Bei den einfaktoriellen Lösungen werden die Kennwerte der Faktorenanalysen sowie der Reliabilitätsanalyse im Text berichtet. Für alle Faktorenlösungen mit mehr als einem Faktor werden diese zusätzlich in Form einer Tabelle dargestellt (vgl. Anhang).

Im folgenden werden die abhängigen Variablen sowie die Dispositionsvariablen des Experimentes zu Skalen aggregiert.

Fiktive Szenarien (Nachtest und Follow-up)

Die über die drei Situationen aggregierten Items (Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Norm) der fiktiven Szenarien wurden einer Faktorenanalyse unterzogen. Ein Eigenwert lag über eins (2.67), so daß eine einfaktorielle Lösung mit 66.85 % Varianzaufklärung die Daten repräsentierte. Alle vier Items luden auf diesem Faktor höher als $I_1 = .75$. Bei der Reliabilitätsanalyse lag die interne Konsistenz dieser Skala bei $\alpha = .83$, sowie die split-half Reliabilitäten nach Spearman-Brown bei $r_{tt} = .86$ und nach Guttman bei $r_{tt} = .86$. Die Items der fiktiven Szenarien der Follow-up-Untersuchung wurden ebenfalls einer Faktorenanalyse unterzogen. Auch hier repräsentierte eine einfaktorielle Lösung (2.50) mit 62.46 % Varianzaufklärung die Daten. Die Reliabilitätswerte dieser Skala lagen bei $\alpha = .79$, sowie $r_{tt} = .85$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .85$ nach Guttman.

Emotionen nach Entschuldigung

Die acht emotionalen Reaktionen (erbst, empört, gekränkt, enttäuscht, gelassen, verbittert, verständnisvoll, verletzt) auf eine hervorgebrachte Entschuldigung wurden über die vier vorgegebenen Szenarien aggregiert und dann einer Faktorenanalyse unterzogen. Es lagen zwei Eigenwerte über eins (4.24, 1.00), die 65.55 % Varianz aufklärten. Allerdings wies diese Lösung zahlreiche hohe Sekundärladungen auf und zudem wies der Eigenwertverlauf auf einen varianzstarken Faktor (52.02 %) hin. Die Items wurden daher unter Ausschluß des Items "sich in die Lage versetzen", welches im Vergleich zu den anderen Items eine deutlich geringere Trennschärfe aufwies, zu einer Skala zusammengefügt, deren Reliabilitätskoeffizienten bei $\alpha = .88$; $r_{tt} = .91$ nach Spearman-Brown; $r_{tt} = .88$ nach Guttman lagen.

Eigene Empörungssituation der Follow-up-Untersuchung

Die fünf Items der eigenen Empörungssituation (Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Norm, Benachteiligung) wurden einer Faktorenanalyse unterzogen, bei der zwei Eigenwerte über eins lagen (2.72; 1.32). Aufgrund theoretischer Überlegungen sowie hoher Sekundärladungen wurde ebenfalls die einfaktorielle Lösung inspiziert, die 54.32 % Varianz aufklärte.

Diese wurde ausgewählt und die Items einer Reliabilitätsanalyse unterzogen. Die interne Konsistenz dieser Skala lag bei $\alpha = .77$; $r_{tt} = .72$ nach Spearman-Brown; $r_{tt} = .71$ nach Guttman. Durch Herausnahme des Verantwortlichkeitsitems aus der Skala könnte die Reliabilität geringfügig erhöht werden. Dieses wurde aber, da die Skala für das Training vorgetestet werden sollte, in der Skala belassen.

Tendenz zum assertorischen vs. revisionsbereiten Urteilen

Die 35 Items des Fragebogens zur Erfassung der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" wurden einer Faktorenanalysen unterzogen. Es lagen 11 Eigenwerte über eins mit 75.08 % aufgeklärter Varianz (8.69; 3.47; 2.55; 1.92; 1.81; 1.69; 1.44; 1.29; 1.22; 1.15; 1.04). Der Eigenwertverlauf wies dagegen auf drei varianzstarke Faktoren hin. Allerdings wiesen bei dieser Lösung drei Items zu geringe Primär- ($I_1 < .40$) und vier zu hohe Sekundärladungen ($I_{2-x} > .36$) auf. Daher wurde die zweifaktorielle Lösung, die 34.72 % Varianz aufklärte, inspiziert. Bei dieser fielen fünf Items wegen zu geringer Primärladungen sowie eines aufgrund zu hoher Sekundärladungen heraus. Da zudem aufgrund theoretischer Überlegungen die zweifaktorielle Lösung die beiden Urteilsdimensionen repräsentiert, wurde diese gewählt. Es wurden zwei Faktoren extrahiert. Der erste Faktor klärte 17.44 % Varianz auf und enthielt nach Ausschluß von fünf Items aufgrund zu geringer Primärladungen und eines wegen zu hoher Sekundärladung 15 Items. Dieser wurde als "Tendenz zum assertorischen Urteilen" bezeichnet (z.B. "Wenn ich das Gefühl habe, daß mich eine Person ungerecht behandelt hat, dann bringt mich so schnell nichts von dieser Sichtweise ab."). Der zweite Faktor klärte 17.29 % Varianz auf und enthielt 14 Items. Dieser wurde aufgrund der Inhalte der Items (z.B. "Gerade wenn ich von einer Person enttäuscht worden bin, versuche ich, ihr Verhalten zu verstehen") als revisionsbereiter Faktor bezeichnet. Im Anhang werden die Kennwerte der Faktorenanalyse tabellarisch dargestellt.

Die Skalen zur Erfassung der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" wurden einer Reliabilitätsanalyse unterzogen. Die Skala der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" wies hohe Reliabilitätswerte $\alpha = .87$; $r_{tt} = .85$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .83$ nach Guttman auf. Für die Skala der "revisionsbereiten Urteilstendenz" war die interne Konsistenz mit $\alpha = .87$ ebenfalls recht hoch, ebenso die übrigen Reliabilitätskoeffizienten $r_{tt} = .86$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .84$ nach Guttman. Beide Skalen korrelieren zu $r = -.43$ ($p = .001$) miteinander.

Ungerechtigkeitssensibilität

Bei der Faktorenanalyse der 20 Items der Ungerechtigkeitssensibilität (je 10 Items für beide Perspektiven) lagen fünf Eigenwerte über eins (6.97; 2.72; 2.04; 1.72; 1.13) mit 72.86 % auf-

geklärter Varianz. Das Eigenwertdiagramm wies auf eine vierfaktorielle Lösung hin. Bei dieser würde sich die Perspektive der "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" in drei Faktoren aufteilen. Bei der vierfaktoriellen Lösung wiesen zudem fünf Items hohe Sekundärladungen auf. Somit wurde sowohl aus inhaltlichen als auch methodischen Gesichtspunkten eine zweifaktorielle Lösung bevorzugt (48.43 % Varianzaufklärung). Die Kennwerte der Analysen sind im Anhang dargestellt.

Die beiden Faktoren "Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit" (Item 2 $I_2 > .35$) sowie "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" (Item 7, 9, $I_1 < .40$) wurden einer Reliabilitätsanalyse unterzogen. Die Koeffizienten der Skala "Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten" lagen bei $\alpha = .90$; $r_{tt} = .88$ nach Spearman-Brown; $r_{tt} = .86$ nach Guttman und die der Skala "Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten" lagen nach Ausschluß der Items 6, 8 und 10 bei $\alpha = .83$; $r_{tt} = .77$ nach Spearman-Brown; $r_{tt} = .74$ nach Guttman. Beide Perspektiven korrelierten zu $r = .37$ signifikant ($p < .01$) miteinander.

Korrelation der abhängigen Variablen und Dispositionsvariablen

Es zeigte sich bei der Inspektion der Korrelationen der abhängigen Maße und der Dispositionsmaße, daß vereinzelte Zusammenhänge bestanden.

Bei den Korrelationen der abhängigen Variablen untereinander zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang der Empörungsskala der fiktiven Szenarien mit der Normkomponente des Fragebogens "Akzeptanz von Entschuldigungen" ($r = .43$; $p < .01$). Dieser ist darauf zurückzuführen, daß auch die Empörungsskala ein Item zur Erfassung der Wichtigkeit der Norm enthält. Darüber hinaus zeigten sich keine signifikanten Korrelationen zwischen den abhängigen Variablen ($p > .05$). Somit scheint es zwar Zusammenhänge zwischen den Maßen zu geben, allerdings sind diese mit Ausnahme der Skala „Norm“ und den fiktiven Szenarien nicht signifikant, so daß eine weitere Reduktion der Daten nicht sinnvoll erscheint. Die Maße scheinen somit neben der gemeinsamen Messung von Empörung noch differentielle Aspekte zu erfassen. Die gesamten Skalen des Nachtstes und der Follow-up-Untersuchung sind noch einmal in Tabelle 3 zusammengestellt. Tabelle 4 zeigt die Korrelationen der abhängigen Variablen und Dispositionsvariablen im Überblick.

Tabelle 3: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen des Experimentes

	Item- anzahl	M	SD	Schiefe	Alpha	Spearman- Brown	Guttman
Empörung fiktive Szenarien ^a	4	4.51	0.57	-0.21	.83	.86	.86
Emotionen nach Entschuldigung ^b	7	-1.08	0.60	-0.09	.88	.91	.88
Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit ^b	5	4.37	0.90	-0.25	.83	.77	.74
Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit ^a	9	3.87	1.04	-0.50	.90	.88	.86
assertorische Urteilstendenz ^a	16	2.95	0.73	1.11	.87	.85	.83
revisionsbereite Urteilstendenz ^a	14	4.41	0.69	0.24	.87	.86	.84
Follow-up Empörung fiktive Szenarien ^c	4	4.33	0.70	-0.20	.79	.85	.85
Follow-up eigene Empörungssituation ^c	5	4.34	0.95	-0.17	.77	.72	.71

Anmerkungen. Die Antwortskalen der Einzelitems reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich). Für die Emotionen nach Entschuldigung wurde der Differenzwert "nach-vor der Entschuldigung" gebildet. Die Empörung über fiktive Szenarien des Nachtests wurde vor der Skalenanalyse über 3 Situationen aggregiert, die der Follow-up-Untersuchung über 2 Situationen; die Emotionen nach Entschuldigung über vier Situationen.

^a $54 \leq n \leq 55$; ^b $44 \leq n \leq 49$; ^c $29 \leq n \leq 30$.

Tabelle 4: Korrelationen zwischen den abhängigen Variablen und Dispositionsmaßen des Experimentes

	fiktive Szenarien	Emotionen	Akzeptanz	Norm	widerf. Unger.	beob. Unger.	assertorisch	revisionsbereit
fiktive Szenarien	-							
Emotionen	-.25	-						
Akzeptanz	-.15	-.22	-					
Norm	.43**	-.07	.04	-				
widerf. Unger.	.32*	-.14	-.07	.33*	-			
beob. Unger.	.18	-.37**	.23	.19	.37**	-		
assertorisch	.13	-.04	-.13	.07	.22	-.03	-	
revisionsbereit	.10	-.25	.27	.20	.15	.35**	-.43**	-

Anmerkungen. fiktive Szenarien = Empörung über fiktive Szenarien des Nachttests, Emotionen = Emotionen nach Entschuldigungen des Fragebogens zur Akzeptanz von Entschuldigungen, Akzeptanz = Akzeptanz von Entschuldigungen des Fragebogens zur Akzeptanz von Entschuldigungen, Norm = Wichtigkeit der Norm des Fragebogens zur Akzeptanz von Entschuldigungen, widerf. Unger. = Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit, beob. Unger. = Sensibilität für beobachtete Ungerechtigkeit, assertorisch = Tendenz zum assertorischen Urteilen, revisionsbereit = Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen.

49 ≤ n ≤ 55.

** p < .01 *p < .05.

Zudem ist aus der Tabelle 4 ersichtlich, daß sich Zusammenhänge zwischen den abhängigen Variablen und den Dispositionsmaßen zeigten. So wies die Empörungsskala der fiktiven Szenarien einen Zusammenhang zur "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" auf ($r = .32$; $p < .05$). Bei der Emotionsskala des Fragebogens "Akzeptanz von Entschuldigungen" zeigte sich ein Zusammenhang negativer Art zur "Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten" ($r = -.37$; $p < .05$). Die Skala "Akzeptanz von Entschuldigungen" des gleichlautenden Fragebogens wies einen marginal signifikanten Zusammenhang zur "revisionsbereiten Urteilstendenz" auf ($r = .27$; $p = .06$). Zudem zeigte die Normkomponente des Fragebogens "Akzeptanz von Entschuldigungen" einen Zusammenhang zur "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" ($r = .33$; $p < .05$). Zur "assertorischen Urteilstendenz" ergaben

sich keine signifikanten Zusammenhänge. Innerhalb der Dispositionsmaße korrelieren die beiden Skalen der Ungerechtigkeitssensibilität zu $r = .37$ ($p < .05$) miteinander. Die "revisionsbereite Urteilstendenz" korrelierte mit der "Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten" ($r = .35$; $p < .01$) und mit der "assertorischen Urteilstendenz" ($r = -.43$; $p < .01$).

10.2.6 Hypothesen

Die nachfolgenden Hypothesen wurden jeweils für die Relativierungs- sowie die Bekräftigungsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe aufgestellt.

10.2.6.1 Hypothesen zum Nachttest

Fiktive Szenarien

Bei den fiktiven Szenarien sollte eine Intervention zur Relativierung eigener Sichtweisen zu einer Reduktion und eine Intervention zur Bekräftigung der eigenen Sicht zu einer Steigerung von Empörung führen. Daher werden folgende Unterschiede zwischen den experimentellen Gruppen postuliert.

- Hypothese 1: Die Relativierungsgruppe sollte im Vergleich zur Kontrollgruppe geringere sowie die Bekräftigungsgruppe stärkere Empörung bei der Empörungsskala der fiktiven Szenarien berichten.
- Hypothese 2: Die Relativierungsgruppe sollte im Vergleich zu beiden anderen Gruppen a) qualitativ bessere Verantwortlichkeitsleugnungen sowie b) qualitativ bessere Rechtfertigungen für die fiktiven Szenarien generieren.
- Hypothese 3: Beide Experimentalgruppen sollten im Vergleich zur Kontrollgruppe a) mehr Verantwortlichkeitsleugnungen und b) mehr Rechtfertigungen bei den fiktiven Szenarien generieren.

Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen

Durch ein Generieren alternativer Sichtweisen sollten vermehrt Entschuldigungen der empörungsauslösenden Person anerkannt werden, dagegen durch eine Bekräftigung der eigenen Sicht die Akzeptanz solcher Entschuldigungen reduziert werden. Folgende Hypothesen werden für den Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen aufgestellt.

- Hypothese 4: Die Relativierungsgruppe sollte im Vergleich zur Kontrollgruppe eine stärkere und die Bekräftigungsgruppe eine geringere Reduktion relevanter Emotionen nach der Entschuldigung berichten.
- Hypothese 5: Die Relativierungsgruppe sollte im Vergleich zur Kontrollgruppe eine höhere und die Bekräftigungsgruppe eine geringere Akzeptanz der Entschuldigungen aufweisen.
- Hypothese 6: Die Relativierungsgruppe sollte im Vergleich zur Kontrollgruppe die verletzten Normen als weniger wichtig und die Bekräftigungsgruppe diese als wichtiger bewerten.

Stroop-Aufgabe

Eine Intervention zur Relativierung eigener Sichtweisen sollte zu verminderter Empörung und somit auch zu einer geringeren Reaktion auf empörungsbezogene Worte führen. Eine Bekräftigung der eigenen Empörung sollte dagegen die Reaktion auf solche Worte verstärken. Daher wird bei der Stroop-Aufgabe folgender Zusammenhang postuliert:

- Hypothese 7: Die Relativierungsgruppe sollte geringere und die Bekräftigungsgruppe verstärkte Interferenzeffekte im Vergleich zur Kontrollgruppe bei der Stroop-Aufgabe aufweisen.

Dispositionsvariablen

Vor dem Training bestehende Unterschiede in für Empörung relevanten Dispositionsmaßen sollten sich auf den Interventionserfolg auswirken. Im einzelnen bedeutet dies folgendes:

- Hypothese 8: Durch die Kontrolle von vor dem Training bestehender Unterschiede in der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" sollten weitere Unterschiede zwischen den Gruppen in den abhängigen Variablen aufgedeckt werden.
- Hypothese 9: Durch die Kontrolle von vor dem Training bestehender Unterschiede in der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" sollten weitere Unterschiede zwischen den Gruppen in den abhängigen Variablen aufgedeckt werden.
- Hypothese 10: Durch die Kontrolle von vor dem Training bestehender Unterschiede in der Disposition "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit"

sollten weitere Unterschiede zwischen den Gruppen in den abhängigen Variablen aufgedeckt werden.

Hypothese 11: Die Ausprägung der Disposition "Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit" sollte keinen Einfluß auf den Interventionserfolg ausüben.

10.2.6.2 Hypothesen zur Follow-up-Untersuchung

Fiktive Szenarien:

Bei der Follow-up-Untersuchung sollte sich bei den fiktiven Szenarien aufgrund der lediglich einstündigen Intervention kein Einfluß der experimentellen Bedingung nach drei Monaten mehr ergeben.

Hypothese 12: Die Gruppen sollten nach drei Monaten keine Unterschiede in der Empörung bei der Empörungsskala der fiktiven Szenarien aufweisen.

Hypothese 13: Die Gruppen sollten nach drei Monaten keine Unterschiede in der Qualität generierter a) Verantwortlichkeitsleugnungen sowie b) Rechtfertigungen für die fiktiven Szenarien aufweisen.

Hypothese 14: Die Gruppen sollten nach drei Monaten keine Unterschiede in der Anzahl generierter a) Verantwortlichkeitsleugnungen sowie b) Rechtfertigungen für die fiktiven Szenarien aufweisen.

Eigene Empörungssituation:

Da aufgrund einer kurzzeitigen Intervention keine langfristigen Effekte zu erwarten sind, sollte sich insbesondere im Hinblick auf eigene Empörungserlebnisse, die möglicherweise bei zahlreichen Personen ein schwerwiegendes Problem beinhalten können keine Effekte der Intervention zeigen:

Hypothese 15: Die Gruppen sollten nach drei Monaten keine Unterschiede in der Empörung über die eigene Situation berichten.

10.3 Ergebnisse

Die Daten wurden mittels einer multivariaten Varianzanalyse und anschließend anhand einer einfaktoriellen Varianzanalyse (Faktor: Gruppe) mit dem Statistikprogramm SPSS 8.0 mittels ONEWAY Prozedur ausgewertet. Zur Überprüfung der Einzelvergleiche wurde der Tukey-Test²⁸ verwendet.

10.3.1 Ergebnisse des Nachtests

Es wurde eine multivariate Varianzanalyse mit dem Gruppierungsfaktor "Gruppe" für die abhängigen Variablen "Empörungsskala", "Emotionsreduktion", "Akzeptanz der Entschuldigung" und "Norm" berechnet. Es zeigte sich in der multivariaten Analyse, daß der Haupteffekt des Faktors „Gruppe“ signifikant wurde ($F(8,86) = 2.51, p < .05$). Somit hatte das Training über alle Maße hinweg einen signifikanten Effekt. Im folgenden soll dieser Effekt auf univariatem Wege getrennt für die vier Maße näher beleuchtet werden. In die Auswertung der fiktiven Szenarien gingen alle Personen ein, die zum ersten Termin anwesend waren, wogegen bei dem Fragebogen zur Akzeptanz der Entschuldigung nur die Personen einbezogen wurden, die zum zweiten Termin anwesend waren. Daher differieren die Probandenzahlen zwischen den Auswertungen.

10.3.1.1 Fiktive Szenarien

Wie bereits berichtet sollten die Teilnehmer im Anschluß an das Training drei Empörungsszenarien bewerten. Sie sollten ihre Empörung angeben (Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Wichtigkeit der Norm) sowie in offenem Antwortformat Verantwortlichkeitsleugnungen und Rechtfertigungen generieren. In Tabelle 5 werden die Ergebnisse für die Empörungsskala sowie für die offenen Kategorien dargestellt.

Signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen konnten bei der Empörungsskala gefunden werden ($F(2,54) = 6.69, p < .01$). Die Angehörigen der relativierenden Interventionsgruppe berichteten im Post-hoc-Vergleich geringere Empörung im Vergleich zur Bekräftigungsgruppe ($p < .01$) und im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < .05$). Abbildung 1 veranschaulicht dieses Ergebnis.

²⁸ Für einen Überblick über die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Post-hoc-Verfahren sei auf Diehl und Arbinger (1990) verwiesen.

Tabelle 5: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen der offenen und geschlossenen Fragen der fiktiven Szenarien zum Nachtest des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen im Vergleich

	Bekräftigungs- gruppe (n=17)		Kontrollgruppe (n=19)		Relativierungs- gruppe (n=19)		F (2, 52)
	M	SD	M	SD	M	SD	
Empörungsskala	4.77	0.45	4.61	0.52	4.17	0.57	6.69**
Anzahl Verantwortlichkeit	1.96	0.83	2.00	0.91	1.89	1.03	0.06
Qualität Verantwortlichkeit	1.91	0.32	1.76	0.58	1.76	0.74	0.37
Anzahl Rechtfertigungen	2.33	0.77	1.67	0.69	1.75	0.62	4.84*
Qualität Rechtfertigungen	1.69	0.37	1.47	0.49	1.94	0.50	5.07*

Anmerkungen. Empörungsskala: die Skala reichte von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich). Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen und Rechtfertigungen: die Qualität wurde in drei Kategorien kodiert: 1 (sehr schlecht); 2 (mittel); 3 (sehr gut); die Einzelitems wurden über drei Situationen aggregiert.

** $p < .01$; * $p < .05$.

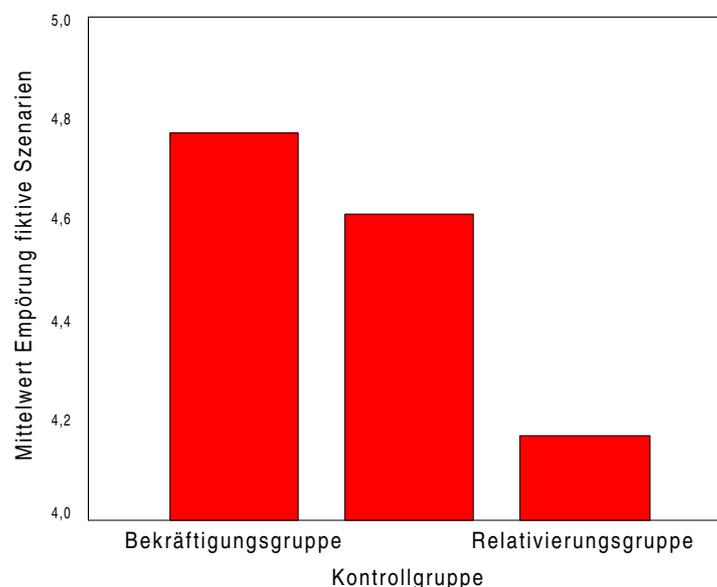


Abbildung 1: Mittelwert der Empörung über die fiktiven Szenarien zum Nachtest des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen im Vergleich

Für die kodierten²⁹ Verantwortlichkeitsleugnungen sowie Rechtfertigungen zeigten sich für die Anzahl ($F(2,52) = 4.84, p < .05$) und die Qualität der Rechtfertigungen ($F(2,52) = 5.07, p < .05$) signifikante Effekte. So generieren die Angehörigen der Bekräftigungsgruppe signifikant mehr Rechtfertigungen im Vergleich zur Kontrollgruppe und zur Relativierungsgruppe ($p < .05$). Dagegen zeichneten sich die Rechtfertigungen der Relativierungsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe durch eine bessere Qualität aus ($p < .01$).

Überprüfung des Einflusses der erfaßten Dispositionsvariablen

Aufgrund des korrelativen Zusammenhangs zwischen der Empörungsskala und der "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" wurde letztere als Kovariate mit in die Auswertung übernommen. Es zeigte sich, daß die "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" neben den bereits bestehenden signifikanten Effekten keine zusätzlichen Unterschiede zwischen den Gruppen aufklären konnte. Auch konnte die "Tendenz zum assertorischen Urteilen" trotz bestehendem Zusammenhang zu den Variablen "Anzahl sowie Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen" des Nachtests bei den zugehörigen Kovarianzanalysen keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen aufklären.

Beurteilung im Hinblick auf die postulierten Hypothesen

Die aufgestellten Hypothesen konnten beim Vergleich zwischen Relativierungs- und Kontrollgruppe für die Empörungsskala (Hypothese 1) sowie bei den offenen Fragen für die Qualität der Rechtfertigungen (Hypothese 2b) belegt werden. Die Hypothesen bezüglich der Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen (Hypothese 2a) sowie der Quantität von Verantwortlichkeitsleugnungen und Rechtfertigungen (Hypothese 3a und 3b) konnten nicht bestätigt werden. Im Vergleich der Bekräftigungs- mit der Kontrollgruppe konnten die aufgestellten Hypothesen lediglich in einem Fall belegt werden. So generierten die Angehörigen der Bekräftigungsgruppe mehr Rechtfertigungen als Personen der Kontrollgruppe (Hypothese 3b). Dagegen generierten sie auch im Vergleich zur Relativierungsgruppe wider Erwarten mehr Rechtfertigungen. Dieser Befund soll an späterer Stelle diskutiert werden. Darüber hinaus zeigten sich weitere Unterschiede zwischen den beiden Interventionsgruppen, da die Angehörigen der Relativierungsgruppe im Vergleich zu den Personen der Bekräftigungsgruppe geringere Empörung berichteten. Da erstere auch im Vergleich zur Kontrollgruppe geringere Empörung berichten deutet dies ebenfalls auf die Effektivität des Relativierungstrainings hin.

²⁹ Diese Ergebnisse wurden von zwei Ratern ausgewertet. Da keine der Interraterkorrelationen kleiner $r = .85$ war, werden hier nur Ergebnisse des ersten Raters berichtet. Das Kodierungsschema ist in Kapitel 11.5.4 detailliert beschrieben.

Die Bekräftigungsgruppe wies dagegen keine interventionsspezifischen Effekte auf, da eine höhere Anzahl von Rechtfertigungen lediglich auf eine stärkere Beschäftigung mit der Thematik hinweist.

10.3.1.2 Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen

Zur Erfassung der Akzeptanz von Entschuldigungen sollten über alle Situationen gemittelt die Veränderung der relevanten Emotionen aufgrund der Entschuldigung (Emotion nach minus Emotion vor einer Entschuldigung) erfaßt werden. Um die Akzeptanz der Entschuldigungen zu erfassen, wurden die Werte zweier Items zur Bewertung der Glaubwürdigkeit der Entschuldigung zusammengefaßt ($r = .56$, $p < .001$). Die Wichtigkeit der Norm wurde durch die entsprechenden Items erfaßt. Die Ergebnisse sind in Tabelle 6 veranschaulicht. Ein signifikanter Effekt konnte bei dem Fragebogen zur Akzeptanz der Entschuldigungen lediglich bei der Variable "Akzeptanz der Entschuldigungen" gefunden werden ($F(2,47) = 3.49$, $p < .05$). Die Akzeptanz war bei der relativierenden Gruppe signifikant stärker ausgeprägt als bei der Bekräftigungsgruppe ($p < .05$).

Tabelle 6: Ergebnisse der univariaten Varianzanalyse für die Skalen des Fragebogens zur Akzeptanz von Entschuldigungen des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen

	Bekräftigungs- gruppe		Kontrollgruppe		Relativierungs- gruppe		F
	M	SD	M	SD	M	SD	
Reduktion relevanter Emotionen	-0.94	0.70	-1.10	0.45	-1.19	0.64	F (2, 48) 0.72
Akzeptanz der Entschuldigungen	3.67	0.43	3.80	0.51	4.25	0.93	F (2, 46) 3.49*
Wichtigkeit der Norm	5.19	0.49	5.19	0.54	4.97	0.60	F (2, 46) 0.89

Anmerkungen. Die Skalen der Einzelitems reichten je nach Formulierung von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich bzw. voll und ganz). Die Items wurden über vier Situationen aggregiert. Die Reduktion relevanter Emotionen wurde durch Subtraktion der "Emotionen nach minus der Emotionen vor der Entschuldigung" gebildet.

16 ≤ n ≤ 17 pro Gruppe.

* $p < .05$.

Überprüfung des Einflusses der erfaßten Dispositionsvariablen

Unter Konstanthaltung der "Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten" bei der Analyse der Emotionsskala des Fragebogens "Akzeptanz von Entschuldigungen" konnte kein Gruppeneffekt vorgefunden werden ($p > .05$). Auch bei der Analyse der Akzeptanz von Entschuldigungen des gleichlautenden Fragebogens konnte die "revisionsbereite Urteilstendenz" keine weiteren Effektes des Faktors "Gruppe" neben den bereits bestehenden aufklären. Trotz des Zusammenhangs der Normkomponente des Fragebogens "Akzeptanz von Entschuldigungen" zur "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" konnten bei der zugehörigen Kovarianzanalyse keine Interventionseffekte aufgedeckt werden ($p > .05$).

Beurteilung im Hinblick auf die postulierten Hypothesen

Für keine der beiden Experimentalgruppen konnten die postulierten Unterschiede im Vergleich zur Kontrollgruppe nachgewiesen werden. Auch durch Einbeziehung relevanter Dispositionsmaße konnten keine Unterschiede zur Kontrollgruppe aufgedeckt werden. Lediglich für die Akzeptanz der Entschuldigung zeigte sich, daß diese bei der Relativierungsgruppe im Vergleich zur Bekräftigungsgruppe stärker ausgeprägt war. Die Mittelwerte deuten auch hier darauf hin, daß dies durch einen Unterschied zwischen Relativierungs- und Kontrollgruppe bedingt wurde. Dennoch konnte keine der postulierten Hypothesen 4, 5 und 6 belegt werden. Implikationen dieser Befunde für die Verwendung dieses Meßinstrumentes im Trainingsprogramm sollen an späterer Stelle diskutiert werden.

10.3.1.3 Ergebnisse der Stroop-Aufgabe

Bei der Auswertung der Reaktionszeiten bei der Stroop-Aufgabe gingen fünf Personen (10 %), die Deutsch nicht als Muttersprache nannten, nicht mit in die Auswertung ein. Zudem wurden zunächst alle Worte aus dem Datensatz ausgeschlossen, bei denen die Versuchspersonen die Farbe der Worte nicht korrekt benannt hatten (2 %). Anschließend wurden alle Reaktionszeiten die geringer als 100 msec sowie höher als 4 sec lagen ausgeschlossen (0.2 %) (vgl. Mogg, Bradley, Williams, & Matthews, 1993). Zusätzlich wurden aus dem restlichen Datensatz für jede Person individuell Ausreißerwerte, die mehr als drei Standardabweichungen vom individuellen Mittel einer Person abwichen, entfernt (1 %).

Die Auswertung erfolgte mittels ANOVA Prozedur mit dem Meßwiederholungsfaktor Wortart (Empörung vs. neutral) und dem Faktor Gruppe (Relativierungsgruppe, Bekräftigungsgruppe und Kontrollgruppe) als Gruppierungsfaktor. Die Daten wurden für diese Analyse einer logarithmischen Transformation unterzogen, da dies bei Reaktionszeitwerten aufgrund der deutlichen positiven Schiefe üblich ist. Es zeigte sich, daß weder die beiden Haupteffekte

der Faktoren "Wortart" sowie "Gruppe" noch die Interaktion beider Faktoren signifikant wurde ($p < .05$). Tabelle 7 veranschaulicht die Reaktionszeiten in Millisekunden getrennt für die drei Gruppen.

Tabelle 7: Reaktionszeiten auf neutrale vs. empörungsbezogene Worte sowie Interferenzeffekte in der Stroop-Aufgabe des Experimentes im Vergleich der drei Gruppen

	Bekräftigungs- gruppe (n=14)	Kontrollgruppe (n=15)	Relativierungs- gruppe (n=16)
Reaktionszeit Empörungsworte	597 msec	585 msec	621 msec
Reaktionszeit neutrale Worte	590 msec	593 msec	617 msec
Interferenzeffekt "Empörung"	7 msec	-9 msec ^a	4 msec

Anmerkungen.^a Aufgrund der Rundung auf msec. können die Reaktionszeiten und die Interferenzwerte Abweichungen aufweisen.

Weiterhin zeigte sich kein Zusammenhang des Interferenzwertes einer Person mit den weiteren Ergebnissen der abhängigen Variablen. Auch ein Zusammenhang zur sozialen Erwünschtheit konnte nicht nachgewiesen werden ($p > .05$).

Dennoch wird deutlich, daß die Bekräftigungs- im Vergleich mit der Kontrollgruppe in der Tendenz eine stärkere Interferenz aufwies. Die Relativierungsgruppe wies im Vergleich zur Kontrollgruppe ebenfalls eine etwas stärkere Interferenz auf. Keiner dieser Zusammenhänge erlangte jedoch das kritische Signifikanzniveau, so daß die Hypothese 7 nicht bestätigt werden konnte. Auf die Implikationen für die Verwendung dieses Maßes wird in der Diskussion eingegangen.

10.3.2 Ergebnisse der Follow-up-Erhebung

In der Follow-up-Untersuchung sollten sowohl zwei fiktive Szenarien vergleichbar mit denen der Nachuntersuchung sowie Fragen zu einem eigenen Empörungserlebnis bearbeitet werden. Signifikante Interventionseffekte konnten für die fiktiven Szenarien weder bei der Empörungsskala noch bei den offenen Fragen gefunden werden ($p > .05$). Ebenso ergab sich für das eigene Empörungserlebnis kein Unterschied im Ausmaß der Empörung ($p > .05$).

Die Ergebnisse sind in nachfolgender Tabelle 8 dargestellt.

Tabelle 8: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen der offenen und geschlossenen Fragen der Follow-up Erhebung des Experimentes für die drei experimentellen Bedingungen

	Bekräftigungs- gruppe (n=11)		Kontrollgruppe (n=8)		Relativierungs- gruppe (n=11)		F(2, 27)
	M	SD	M	SD	M	SD	
<u>fiktive Szenarien</u>							
Empörungsskala	4.59	0.60	4.25	0.65	4.11	0.78	1.40
Anzahl Verantwortlichkeit	1.73	0.90	1.75	0.38	1.95	0.76	0.30
Qualität Verantwortlichkeit	2.01	0.50	2.09	0.76	2.33	0.60	0.82
Anzahl Rechtfertigungen	2.50	0.84	2.50	1.10	1.95	0.96	1.13
Qualität Rechtfertigungen	1.95	0.48	1.97	0.60	2.19	0.54	0.65
	M	SD	M	SD	M	SD	F(2, 26) ^a
<u>Eigene Empörungssituation</u>							
Empörungsskala	4.31	0.97	4.55	0.74	4.20	1.14	0.29

Anmerkungen. Empörungsskala: die Skala reichte von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich). Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen und Rechtfertigungen: die Qualität wurde in drei Kategorien kodiert: 1 (sehr schlecht); 2 (mittel); 3 (sehr gut). Die Einzelitems wurden über zwei Situationen aggregiert. ^a Eine Person der kognitiven Gruppe bearbeitete dieses Maß nicht.

Effekte über die Zeit: Vergleicht man die Ergebnisse der fiktiven Szenarien der Follow-up-Untersuchung mit denen des Nachtstes, so zeigte sich ein signifikanter Effekt über die Zeit ($F(1,27) = 5.16, p < .05$). So sank die Empörung bei allen Gruppen (Nachtstest: 4.56 vs. Follow-up: 4.32). Allerdings wurden zu beiden Zeitpunkten unterschiedliche fiktive Szenarien vorgegeben, so daß dieser Effekt möglicherweise dadurch zu erklären ist. Obwohl der Empörungsgehalt der Situationen vorgetestet wurde, ist es möglich, daß in der vorliegenden Stichprobe im Vergleich zur Stichprobe des Vortests bestimmte Situationen als stärker oder weniger empörend wahrgenommen wurden. Zudem ergaben sich zum Nachtstest marginal signifikante Unterschiede zwischen der Relativierungs- und der Bekräftigungsgruppe ($p = .08$), die sich allerdings zur Follow-up-Erhebung nicht mehr zeigten ($p > .10$). Auch durch Ausparialisierung von Unterschieden in der Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen ($p > .05$).

Vergleicht man die Ergebnisse der offenen Fragen der fiktiven Szenarien über die Zeit hinweg, so zeigt sich, daß die Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen sich über die Zeit verändert ($F(1,27) = 4.60, p < .05$). So generierten die Probanden zum Nachtest qualitativ schlechtere Verantwortlichkeitsleugnungen als zur Follow-up-Untersuchung (Nachtest 1.81 vs. Follow-up: 2.14). Da zwischenzeitlich keine Intervention in der Kontrollgruppe stattgefunden hatte, weist dies wieder auf einen Effekt der unterschiedlichen Szenarien zu beiden Zeitpunkten hin.

Weiterhin zeigte sich, daß sich Unterschiede zwischen den Gruppen in der Anzahl der Rechtfertigungen ergaben ($F(2,27) = 3.70, p < .05$). So generierten die Angehörigen der Bekräftigungsgruppe mehr Rechtfertigungen als die Angehörigen der Relativierungsgruppe (2.55 vs. 1.86; $p < .05$). Allerdings wurde dieser Unterschied nur bei der Analyse zum Nachtest signifikant ($F(2,27) = 5.27, p < .05$). Hier zeigte sich beim Post-hoc-Vergleich ein Unterschied zwischen der Bekräftigungsgruppe und den beiden anderen Gruppen ($p < .05$). Dieser Befund soll in der Diskussion näher beleuchtet werden.

Beurteilung im Hinblick auf die postulierten Hypothesen

Die Hypothesen für die Follow-up-Untersuchung (Hypothese 12, 13, 14 und 15), die postulieren, daß die Effekte nicht über drei Monaten bestehen bleiben, konnten belegt werden. Die Tatsache, daß sich aufgrund der geringen Stichprobengröße auch für den Nachtest nur marginal signifikante Unterschiede ergaben, soll diskutiert werden. Ebenfalls werden Implikationen dieser Befunde im Hinblick auf die zeitliche Persistenz der Interventionseffekte an späterer Stelle diskutiert.

10.4 Diskussion der Ergebnisse

Die dargestellten Ergebnisse sollen im folgenden für die einzelnen Maße sowie im Hinblick auf die beiden anfangs gestellten Fragen näher beleuchtet werden.

10.4.1 Fiktive Szenarien

Bei den fiktiven Szenarien zeigte sich, daß die aufgestellten Hypothesen für den Vergleich zwischen Relativierungs- und Kontrollgruppe im Hinblick auf das Ausmaß von Empörung (Hypothese 1) und auf die Qualität der generierten Rechtfertigungen (Hypothese 2b) belegt werden konnten. Somit konnte bis auf einen Unterschied in der Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen (Hypothese 2a) sowie der Anzahl generierter Verantwortlichkeitsleugnungen und Rechtfertigungen (Hypothese 3a und 3b) die Hypothesen belegt werden. Im Vergleich der Bekräftigungsgruppe mit der Kontrollgruppe zeigte sich lediglich ein Unterschied in der

Anzahl der Rechtfertigungen (Hypothese 2b). Somit scheint die Bekräftigungsgruppe keine Effekte im Hinblick auf eine Steigerung der eigenen Empörung gehabt zu haben. Lediglich der Befund vermehrter Rechtfertigungen ist vorzufinden. Dieser ist allerdings nicht als genuin interventionsspezifischer Effekt anzusehen, da lediglich aufgrund der Beschäftigung mit empörungsbezogenen Inhalten mehr Rechtfertigungen generiert wurden. Die Bekräftigungsgruppe beschäftigte sich durch die Intervention im Vergleich zur Kontrollgruppe stärker mit dem Konzept der Rechtfertigung. Dieser Effekt war allerdings nicht für die Anzahl der Verantwortlichkeitsleugnungen vorzufinden. In diesem Zusammenhang erscheint der Befund, daß die Bekräftigungsgruppe auch im Vergleich zur Relativierungsgruppe mehr Rechtfertigungen generierte, erklärungsbedürftig. Da die meisten Personen wahrscheinlich am Experiment teilnahmen, um sich weniger zu empören und sie in der Bekräftigungsgruppe die eigene Empörung erhöhen sollten, könnte dieser Effekt darauf zurückzuführen sein, daß sie versuchten, dies zu kompensieren, indem sie mehr Rechtfertigungen generierten. Zudem wurde bereits zu Anfang darauf hingewiesen, daß in der Bekräftigungsgruppe die Anzahl an Psychologen, Pädagogen und Philosophen höher war als in den anderen Gruppen und daß diese Personen in der Bekräftigungsgruppe mehr Rechtfertigungen generierten. Somit könnte dieser Befund auch darauf zurückzuführen sein, daß Angehörige dieser Fachbereiche durch spezifische Studieninhalte generell zur vermehrten Generierung von Rechtfertigungen neigen. Welche Erklärung auch immer angemessen ist, so zeigte sich doch, daß die generierten Rechtfertigungen qualitativ nicht besser ausfielen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Dagegen generierten die Angehörigen der Relativierungsgruppe qualitativ bessere Rechtfertigungen im Vergleich zu den Personen der Kontrollgruppe. Dies deutet darauf hin, daß es gelungen ist, innerhalb der Relativierungsbedingung qualitativ hochwertige Rechtfertigungen für das Verhalten der empörungsauslösenden Person zugänglich zu machen. Allerdings ist erklärungsbedürftig, warum dieser Befund im Hinblick auf die Güte der Verantwortlichkeitsleugnungen nicht vorzufinden war. Da es relativ leicht ist, aufgrund der drei Abstufungen von Verantwortlichkeit (Absicht, Vorhersehbarkeit und Kontrollierbarkeit) auch ohne vorheriges Training akzeptable Leugnungen der Verantwortlichkeit zu generieren, sollte dies auch der Kontrollgruppe gelingen. Zusammenfassend weisen die Ergebnisse darauf hin, daß die Relativierungsintervention dazu geeignet ist, Empörung zu reduzieren, sowie die Qualität generierter Rechtfertigungen zu erhöhen. Allerdings scheint die Methode in der Bekräftigungsgruppe nicht die intendierten Effekte gehabt zu haben. Die verwendeten fiktiven Szenarien sind zudem dazu geeignet, Interventionseffekte zu erfassen und sollen daher für das Training verwendet werden. Allerdings soll dann nicht mehr zwischen Rechtfertigung und Verantwortlichkeitsleugnung unterschied-

den werden. Erfahrungsgemäß fiel es den Probanden schwer, diese Konzepte zu unterscheiden. Daher kann gegebenenfalls eine nachträgliche Unterscheidung bei der Kodierung der Daten erfolgen. Zudem erwies sich die Verwendung unterschiedlicher Szenarien zum Nachtest und zur Follow-up-Untersuchung im Hinblick auf die Vergleichbarkeit der absoluten Werte als nachteilig. Dennoch konnte die zentrale Fragestellung, die sich auf die Unterschiede zwischen den Gruppen bezog, überprüft werden. Da im Training ein Vergleich über die Zeit hinweg indiziert ist, sollen dort drei unterschiedliche Situationssets generiert werden und diese über die drei Meßzeitpunkten hinweg gegenbalanciert werden.

10.4.2 Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen

Durch den Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen konnten keine Unterschiede zwischen den Gruppen in den emotionalen Reaktionen auf die Entschuldigungen (Hypothese 4) sowie der Wichtigkeit der verletzten Norm (Hypothese 6) nachgewiesen werden. Es zeigten sich lediglich Unterschiede dahingehend, daß die Angehörigen der Relativierungsgruppe eine größere Akzeptanz der Entschuldigung aufwiesen als die Angehörigen der Bekräftigungsgruppe. Gegenüber der Kontrollgruppe konnten allerdings keine Unterschiede nachgewiesen werden, so daß die Hypothese 5 ebenfalls nicht belegt werden konnte. Somit konnte keine der aufgestellten Hypothesen weder für die Relativierungs- noch für die Bekräftigungsgruppe bestätigt werden.

Obwohl der Fragebogen durch seine vier Szenarien mit und ohne Entschuldigung sehr lang war, wies die hohe interne Konsistenz der Emotionsskala darauf hin, daß eine reliable Messung vorlag. Auch eine zu geringe Probandenzahl zum zweiten Termin kann die Ineffektivität dieses Fragebogens zur Messung des Interventionserfolges nicht erklären. Beide Stichproben differierten lediglich um vier Personen. Da die Unterschiede zwischen Relativierungs- und Kontrollgruppe allerdings weit über einer marginalen Signifikanz lagen kann die geringere Probandenzahl als Erklärung ausgeschlossen werden. Eine weitere Erklärung für die schlechte Effektivität dieses Meßinstrumentes zur Erfassung des Interventionserfolges könnte darin liegen, daß der Fragebogen zum zweiten Termin ausgefüllt wurde, an welchem die erlernte Interventionsmethode möglicherweise nicht mehr präsent war. Da allerdings zum zweiten Termin interventionsspezifische Effekte bei der Empörung auf ein vorgegebenes fiktives Szenario nachweisbar waren, scheint dies ebenfalls keine Erklärung darzustellen.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, daß bei den fiktiven Szenarien Unterschiede in der Empörung zwischen den Gruppen nachgewiesen werden konnten, dagegen nicht bei dem Fragebogen zur Akzeptanz der Entschuldigungen. Folglich scheint ersteres das sensiblere Maß zu

sein. Möglicherweise ist letzteres Maß daher generell nicht geeignet, Interventionseffekte zu messen. Somit soll dieses nicht zur Erfassung des Trainingserfolges verwendet werden. Zudem stellte sich aufgrund der Rückmeldung der Teilnehmer heraus, daß der Fragebogen zu lang und ermüdend war und somit nicht geeignet ist, neben zahlreichen anderen Maßen den Trainingsteilnehmern vorgelegt zu werden. Daher soll ein kürzeres, stärker auf die unterschiedlichen Trainingsmethoden zugeschnittenes Maß verwendet werden.

10.4.3 Stroop-Aufgabe

Bei der Inspektion der durchschnittlichen Interferenzeffekte bei der Stroop-Aufgabe lagen diese bei der Bekräftigungsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe tendenziell höher. Aufgrund der fehlenden Signifikanz konnte die Hypothese 7 allerdings nicht bestätigt werden. Zudem zeigten sich keine Unterschiede zwischen Relativierungs- und Kontrollgruppe, wobei die Angehörigen der Relativierungsgruppe sogar eher tendenziell mehr Interferenz aufwiesen. Dies könnte damit zusammenhängen, daß diese sich mehr als die Kontrollgruppe mit den kognitiven Konzepten von Empörung beschäftigt hatten. Somit erfaßt die Stroop-Aufgabe hier möglicherweise zusätzlich das Ausmaß der kognitiven Beschäftigung mit empörungsbezogenen Inhalten. Auch die fehlenden Korrelationen zu anderen Maßen weisen darauf hin, daß die Stroop-Aufgabe in diesem kurzfristigen Instruktionsprogramm keine emotionalen Voreingenommenheiten maß.

Die in dieser Studie realisierte Interventionsmaßnahme beruhte auf einer kurzfristigen kognitiven Beschäftigung mit empörungsrelevanten Inhalten. Das Ziel des Trainings ist aber, langfristig emotionale Belastungen zu reduzieren. So konnten Studien zeigen, daß trotz vermehrter Beschäftigung mit dem Inhalt der emotionalen Störung die Interferenzeffekte durch ein Training im Umgang mit dieser Störung geringer wurden (vgl. Mattia, Heimberg, & Hope, 1993; Watts, McKenna, Sharrock, & Trezise, 1986). Daher kann davon ausgegangen werden, daß die Stroop-Aufgabe prinzipiell geeignet ist, die Reduktion emotionaler Voreingenommenheiten zu erfassen. Für eine kurzfristige kognitive Intervention scheint sie allerdings nicht das geeignete Maß zu sein. Zudem könnte das Nichtauffinden signifikanter Unterschiede darauf zurückzuführen sein, daß ein kurzzeitiges Instruktionsprogramm zeitlich nicht ausreichend ist, um die Empörungsneigung einer Person zu reduzieren. Im Training sollen dagegen emotionale Belastungen über sechs Wochen hinweg in zahlreichen Alltagssituationen reduziert werden. Daher greifen neben der kognitiven Beschäftigung mit dem Thema im Training andere Mechanismen im Vergleich zu einer kurzzeitigen Instruktion.

Aufgrund der Ergebnisse von Studien, die die Eignung der Stroop-Aufgabe zur Erfassung des Trainingserfolges belegten, soll dieses Maß im Training zur Effektivitätsmessung dienen.

10.4.4 Follow-up-Untersuchung

In der Follow-up-Untersuchung stellte sich heraus, daß die Interventionseffekte nicht aufrechterhalten werden konnten. Die geringere Stichprobengröße kann diesen Befund nicht gänzlich erklären, da sich für die Empörungsskala des Nachtstes auch bei dieser Stichprobengröße marginal signifikante Unterschiede, wenn auch nur zwischen Relativierungs- und Bekräftigungsgruppe, ergaben. Auch die unterschiedlichen Szenarien zu beiden Zeitpunkten stellen keine hinreichende Erklärung dar, da bei der eigenen beschriebenen Situation sich ebenfalls in der Follow-up-Untersuchung kein Unterschied zwischen den Gruppen ergab. Daher scheint ein kurzzeitiges Instruktionsprogramm nützlich zu sein, um kurzzeitige Veränderungen zu bewirken, die allerdings nicht über drei Monate aufrechterhalten werden können. Dies weist darauf hin, daß ein Training indiziert ist, wenn langfristige Veränderungen bewirkt werden sollen.

10.4.5 Dispositionsvariablen

Es konnte gezeigt werden, daß alle Dispositionsvariablen reliabel erfaßt werden konnten. Hypothese 11, die keinen Zusammenhang der „Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten“ mit den abhängigen Variablen annimmt, konnte belegt werden. Allerdings konnte keine der weiteren Hypothesen 8, 9 oder 10 belegt werden. Diese postulieren, daß die Dispositionen zusätzliche Unterschiede zwischen den Gruppen aufdecken können. Dennoch zeigten sich einzelne Zusammenhänge zu den abhängigen Variablen. Da bei der kurzfristigen Instruktion lediglich die Empörung auf fiktive Szenarien hinterfragt werden sollte, dagegen sich bei einem Training an eigenen Erlebnissen Widerstände gegen die Trainingsmethode ergeben könnten, könnten hier möglicherweise die Dispositionsmaße Unterschiede zwischen den Gruppen aufdecken. Da zudem im Training neben den hier verwendeten zusätzliche Maße erfaßt werden sollen, mit denen diese vier Dispositionsmaße möglicherweise Zusammenhänge aufweisen, sollen diese sämtlich im Training erfaßt werden. Darüber hinaus soll überprüft werden, ob ein Trainingsprogramm sich so intensiv auswirkt, daß auch relevante Dispositionsvariablen verändert werden. Dabei sollen zur Erfassung dieser Dispositionen aufgrund der Daten von Voruntersuchungen die trennschärfsten Items herausgesucht und die zugehörigen Fragebögen somit verkürzt werden.

10.5 Implikationen für das Training

Zielsetzung 1: Erprobung der Methode

Im Hinblick auf die erste Zielsetzung des Experimentes ist zu sagen, daß die verwendete Methode der Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen dazu geeignet ist, Empörung zu reduzieren. Dies zeigte sich vor allem in den Ergebnissen der fiktiven Szenarien. Wenn sich die aufgestellten Hypothesen bestätigten, dann meist im Vergleich der Relativierungsgruppe mit der Kontrollgruppe. Im Vergleich zwischen Bekräftigungs- und Kontrollgruppe zeigten sich keine signifikanten Unterschiede mit Ausnahme der unterschiedlichen Anzahl an Rechtfertigungen. Somit kann man aus diesen Befunden schlußfolgern, daß die verwendete Methode bei der Relativierungsgruppe erfolgreich war, dagegen bei der Bekräftigungsgruppe nicht.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, daß sich die Methode der Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen als effektiv zur Reduktion von Empörung bei fiktiven Szenarien erwies und daher im Training verwendet werden soll. Allerdings konnte durch die Methode der Bekräftigung empörungsförderlicher Urteile keine Steigerung der Empörung bewirkt werden. Meist werden Personen, die sich zu einem Training zum Umgang mit Empörung anmelden die Erwartung haben, zu lernen, sich weniger zu empören. Da bei einem experimentellen Design eine Zufallszuteilung der Teilnehmer erfolgen muß, ist es ethisch nicht vertretbar, diese Personen dazu aufzufordern, ihre Empörung zu steigern. Daher soll für den Vergleich mit dem kognitiven Training eine Trainingsbedingung gewählt werden, die ebenfalls darauf abzielt, Empörung zu reduzieren (Entspannungstraining). Eine weitere Anregung erfolgte aus der Tatsache, daß zahlreiche Probanden Schwierigkeiten hatten, Ausnahmen für die Gültigkeit der Norm zu generieren. Diese Methode ist innerhalb einer kurzfristigen Intervention schwer zu vermitteln. Daher soll auf diese Komponente bei der Erstellung des Trainingsmanuals besonders geachtet werden. Zudem sollte ein Trainingsprogramm besonders dann durchgeführt werden, wenn langfristige Erfolge angestrebt werden, da sich bei der Follow-up-Untersuchung herausstellte, daß diese aufgrund der kurzzeitigen Intervention nicht zu verzeichnen waren.

Zielsetzung 2: Erprobung der Maße zur Erfassung des Trainingserfolges

Im Hinblick auf die zweite Zielsetzung zeigte sich, daß die fiktiven Szenarien zur Erfassung des Interventionserfolges geeignet sind. Zudem zeigten sich Zusammenhänge zu den Dispositionsmaßen, die zwar in einer kurzzeitigen Intervention keine zusätzliche Varianz aufklärten, aber möglicherweise im langfristigen Trainingsprogramm differentielle Effekte aufdecken könnten. Die eigenen Empörungserlebnisse wiesen keine signifikanten Effekte auf. Allerdings wurden diese lediglich zur Follow-up-Untersuchung erfaßt, so daß hier möglicherweise keine Effekte mehr nachgewiesen werden konnten und somit keine Entscheidung über deren Effektivität auf Basis der vorliegenden Ergebnisse möglich ist. Da andere Trainingsstudien die Effektivität dieser Maße belegen (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1986), sollen eigene Erlebnisse im Training verwendet werden. Die Stroop-Aufgabe eignete sich nicht für ein kognitives Experiment, sollte aber aufgrund der Befunde anderer Studien geeignet sein, langfristige emotionale Veränderungen zu erfassen und somit im Training Verwendung finden. Der Fragebogen zur Erfassung der Akzeptanz von Entschuldigungen stellte sich als ungeeignet heraus und war zudem zur Erfassung des Interventionserfolges zu lang. Daher soll ein kürzerer, auf das Training stärker zugeschnittener, Fragebogen an seine Stelle treten.

11. Trainingsprogramm

Nachfolgend wird das Training dargestellt. Zunächst wird auf die spezifische Zielsetzung des Trainingsprogrammes eingegangen (Kap. 11.1). Im anschließenden methodischen Teil werden zunächst die demographischen Merkmale der Trainingsteilnehmer näher beschrieben (Kap. 11.2.1). Die im Training verwendeten Maße werden nochmals kurz dargestellt, wurden aber zum überwiegenden Teil bereits im Vortest beschrieben und vorgetestet (Kap. 11.2.2). Es wurden selbst erlebte Situationen zur Erfassung der personenspezifischen Empörungsneigung, sowie ein Reaktionsfragebogen und fiktiven Szenarien zur Messung der generellen Empörungsneigung in sozialen Situationen verwendet. Eine provokative Situation diente zur Erfassung situationsspezifischer Empörungsneigung und durch die Stroop-Aufgabe sollte die allgemeine Empörungsneigung einer Person erfaßt werden. Die Dispositionsmaße "Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen" sowie zur Erfassung der "Ungerechtigkeitssensibilität" dienten zur Messung dispositioneller Unterschiede in der Empörungsneigung. So sollte bei diesen beiden Maßen zum einen geprüft werden, ob durch das Training eine Veränderung der Dispositionen erfolgte. Zum anderen dienten die Maße als Kovariaten zur Kontrolle vor dem Training bestehender dispositioneller Unterschiede. In Kapitel 11.2.3 wird die Prozedur der Untersuchung und in Kapitel 11.2.4 werden die einzelnen Trainingsbedingungen dargestellt. Es wurde ein kognitives Trainingsprogramm, welches bereits in Kapitel 7 theoretisch beleuchtet wurde, durchgeführt. Dieses wurde in seiner Effektivität mit einem bereits etablierten anwendungsbezogenen Entspannungstraining in Anlehnung an Hazaleus und Deffenbacher (1986) verglichen, welches in Kapitel 6.1 näher dargestellt wurde. Weiterhin wurde eine Wartegruppe, die erst nach Abschluß der Untersuchung an einem Training teilnahm, realisiert.

In Kapitel 11.3 werden die vor der Berechnung der Ergebnisse durchgeführten Voranalysen berichtet. Diese dienten dazu, zu überprüfen, ob die Voraussetzungen für eine reliable Datenauswertung erfüllt waren. So wurden die Vorbedingungen der Teilnehmer im Hinblick auf bestehende Vorkenntnisse mit Trainingsprogrammen sowie auf ihre Motivation zu den einzelnen Untersuchungszeitpunkten überprüft. Zudem wurde sichergestellt, daß die experimentelle Manipulation in den einzelnen Trainingsgruppen im intendierten Sinne umgesetzt wurde. Anschließend wurden die Maße zur Evaluation des Trainingserfolges zu Skalen aggregiert. In Kapitel 11.4 werden die zu prüfenden Hypothesen dargestellt. Anschließend werden in Kapitel 11.5 die Ergebnisse der Nachuntersuchung sowie in Kapitel 11.6 die der Follow-up-Untersuchung berichtet. Zunächst werden für beide Erhebungszeitpunkte die Ergebnisse der abhängigen Variablen dargelegt und der Einfluß möglicher vor dem Training bestehender disposi-

tioneller Unterschiede getestet sowie Veränderungen in den Dispositionsmaßen per se nachgeprüft. Die offenen Fragen der abhängigen Variablen wurden ebenfalls auf Unterschiede zwischen den Trainingsgruppen hin überprüft. Für die Nachuntersuchung wurden zusätzlich Daten über Hausaufgaben, einer realen provokativen Situation sowie die Stroop-Aufgabe erfaßt, die im Anschluß an die abhängigen Variablen berichtet werden. Abschließend werden Veränderungen im Verlaufe des Trainings inspiziert.

11.1 Ziele des Trainingsprogrammes

Die im folgenden beschriebene Trainingsstudie sollte dazu dienen, die Effektivität eines emotionsspezifisch konzipierten kognitiven Trainingsprogrammes gegenüber einem anwendungsbezogenen Entspannungstraining zu testen. Das Training basiert auf einem kognitiven Modell der Emotion Empörung (vgl. Kap. 4). Für jede der kognitiven Komponenten dieser Emotion wurden alternative Sichtweisen generiert (vgl. Kap. 7). So wurden die besonders bei intensiven Emotionen vorfindbaren assertorischen Urteile einer Person in hypothetische Urteile und Fragen umgewandelt. Auf Basis dieser Methode sollte eine Steuerung von Empörung erfolgen. Bisherige Studien, in denen kognitive Trainingsprogramme nicht emotionsspezifisch implementiert wurden, zeigten in einem Fall (Novaco, 1975) eine Überlegenheit, in zahlreichen Studien eine vergleichbare Effektivität (vgl. Hazaleus & Deffenbacher, 1986), bzw. in einer Metaanalyse eine Unterlegenheit im Vergleich mit einem Entspannungstraining (vgl. Edmondson & Conger, 1996). Im Hinblick auf das eigene Trainingsprogramm wird eine Überlegenheit desselben gegenüber einem angewandten Entspannungstraining postuliert, und dies aus zwei Gründen: Zum einen wurde das eigene Training in Abgrenzung zu zahlreichen bisherigen kognitiven Trainingsprogrammen emotionsspezifisch, hier für die Emotion Empörung, implementiert. Zum anderen waren bisher keine kognitiven Maße zur Überprüfung des Trainingserfolges verwendet worden, was im eigenen Training erfolgte. Nachfolgend werden die Probanden, Meßinstrumente sowie die genaue Vorgehensweise des Trainings detailliert beschrieben.

11.2 Methode des Trainingsprogrammes

11.2.1 Trainingsteilnehmer

Die Teilnehmer des Trainingsprogrammes wurden per Zeitungsartikel, Rundfunkmeldung und durch Aushang von Plakaten in der Stadt rekrutiert. Den Interessenten wurden in einem ersten Telefongespräch die Ziele des Forschungsprogrammes erläutert. Es wurde abgeklärt,

ob die Trainingsziele den individuellen Erwartungen der potentiellen Teilnehmer entsprachen und sie mit den geschilderten Rahmenbedingungen der Studie (vgl. Kap. 11.2.3) einverstanden waren. Die Personen, die ihr Interesse bekundeten, wurden zum persönlichen Gespräch eingeladen. Insgesamt erschienen $N=103$ Personen (Kognitive Gruppe: $n=36$; Entspannungsgruppe: $n=36$; Wartegruppe: $n=31$ ³⁰) zum persönlichen Gespräch. Sieben Personen sagten nach dem ersten Gespräch ab, wobei sich bei fünf dieser Personen herausgestellt hatte, daß das Training für ihren individuellen Fall nicht geeignet war (Kognitive Gruppe: $n=2$; Entspannungsgruppe: $n=2$; Wartegruppe: $n=1$); zwei Personen sagten in der kognitiven Trainingsbedingung wegen Zeitmangel bzw. Krankheit ab. Somit nahmen $N=96$ Personen an dem Forschungsprojekt teil (Kognitive Gruppe: $n=32$; Entspannungsgruppe: $n=34$; Wartegruppe: $n=30$). Im Laufe der Untersuchung brachen in der kognitiven Trainingsbedingung fünf Personen das Training ab (15.63 %), in der Entspannungsgruppe brachen sechs Personen ab (17.65 %) und eine Person erschien wegen Krankheit nicht zum Nachtest. In der Wartegruppe erschienen 3 Personen nicht zum Nachtest (10 %). Somit verblieben $N=81$ Personen (Kognitive Gruppe: $n=27$; Entspannungsgruppe: $n=27$; Wartegruppe: $n=27$). Von der endgültigen Auswertung wurden 2 Personen ausgeschlossen, da sie den Nachtestfragebogen nicht beantworteten sowie eine Person, da sie nicht zum persönlichen Gespräch erschien, zu welchem weitere abhängige Variablen erfaßt wurden. Darüber hinaus wurden weitere sechs Personen ausgeschlossen, da sie in mindestens einem der abhängigen Maße bzw. einer der vier Kovariaten, die in die nachfolgende multivariate Auswertung eingingen, zahlreiche fehlende Werte besaßen. Die Personen, die aus der Auswertung ausgeschlossen wurden, waren im Durchschnitt 42.11 Jahre alt, zu 55.6 % Frauen und zu 44.4 % Männer. Im Hinblick auf die weiteren demographischen Daten wurde durch Vergleich mit den Werten der Personen, die in die Auswertung einbezogen wurden, kein systematischer Ausfall von Personen festgestellt.

Es verblieben insgesamt $N=72$ Personen, wobei sich in der kognitiven Bedingung $n=26$ Personen befanden, in der Entspannungsbedingungen $n=21$ und in der Wartebedingung $n=25$ Personen³¹. Tabelle 9 veranschaulicht die demographischen Kennwerte der Gesamtgruppe sowie der einzelnen Untersuchungsgruppen.

³⁰ Da die Abbruchquote in der Wartegruppe deutlich geringer war, wurden weniger Personen rekrutiert.

³¹ Da die Studie aus unterschiedlichen Erhebungszeitpunkten bestand, können die Stichproben zu den einzelnen Zeitpunkten differieren. So nahmen an der Follow-up-Untersuchung einige Personen nicht mehr teil. Relevante Unterschiede zwischen den Stichproben werden an gegebener Stelle berichtet.

Tabelle 9: Demographische Variablen der Gesamtgruppe sowie getrennt für die einzelnen Trainingsbedingungen

Variable	Gesamtgruppe (n = 72)	Kognitive Gruppe (n = 26)	Entspannungs- gruppe (n = 21)	Wartegruppe (n = 25)
<u>Alter</u>	M = 43.89 SD = 10.79	M = 44.15 SD = 11.13	M = 44.43 SD = 10.76	M = 43.16 SD = 10.86
<u>Geschlecht</u>				
weiblich	63.9 %	57.7 %	71.4 %	64.0 %
männlich	36.1 %	42.3 %	28.6 %	36.0 %
<u>Schulabschluß</u>				
kein Abschluß	1.4 %	0.0 %	0.0 %	4.0 %
Volks- / Hauptschule	6.9 %	7.7 %	9.5 %	4.0 %
Berufsschule	13.9 %	15.4 %	14.3 %	12.0 %
Realschule	29.2 %	34.6 %	23.8 %	28.0 %
(Fach-) Abitur	20.8 %	11.5 %	28.6 %	24.0 %
(Fach-)Hochschule	26.4 %	26.9 %	23.8 %	28.0 %
Promotion	1.4 %	3.8 %	0.0 %	0.0 %
<u>familiäre Situation</u>				
ledig	19.4 %	11.5 %	28.6 %	20.0 %
feste Partnerschaft	11.1 %	15.4 %	4.8 %	12.0 %
verheiratet	55.6 %	53.8 %	52.4 %	60.0 %
geschieden	9.7 %	15.4 %	14.3 %	0.0 %
in Trennung lebend	2.8 %	3.8 %	0.0 %	4.0 %
verwitwet	1.4 %	0.0 %	0.0 %	4.0 %
<u>Kinder</u>	69.4%	69.2%	71.4%	68.0%
<u>berufliche Situation</u>				
Vollzeit	55.6 %	50.0 %	57.1 %	60.0 %
Teilzeit	26.4 %	42.3 %	23.8 %	12.0 %
arbeitslos	2.8 %	0.0 %	4.8 %	4.0 %
Rentner	6.9 %	7.7 %	9.5 %	4.0 %
in Ausbildung	1.4 %	0.0 %	0.0 %	4.0 %
Hausfrau/-mann	6.9 %	0.0 %	4.8 %	16.0 %

Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 43.89 Jahre alt, wobei die jüngste Teilnehmerin 23 Jahre alt war und der älteste Teilnehmer 68 Jahre. Die Stichprobe bestand zu 63.9 % aus Frauen und zu 36.1 % aus Männern. Von den Probanden der Gesamtgruppe hatten 1.4 % keinen Schulabschluß, 6.9 % einen Volks- bzw. Hauptschulabschluß, 13.9 % der Personen hatten die Berufsschule abgeschlossen, 29.2 % hatten einen Realschulabschluß, 20.8 % hatten Abitur, 26.4 % besaßen einen Fachhochschulabschluß und 1.4 % waren promoviert. In bezug auf ihre familiäre Situation gaben 19.4 % der Probanden an, ledig zu sein, 11.1 % lebten in einer festen Partnerschaft und 55.6 % der Probanden waren verheiratet. Weiterhin waren 9.7 % geschieden, 2.8 % lebten in Trennung und 1.4 % waren verwitwet. Die Mehrzahl der Teilnehmer (69.4 %) hatte Kinder. Der Großteil der Probanden war entweder voll- (55.6 %) oder teilzeitbeschäftigt (26.4 %). Nur wenige Personen waren zum Zeitpunkt der Untersuchung arbeitslos (2.8 %), Hausfrau/-mann (6.9 %), Rentner/-in (6.9 %) oder befanden sich in Ausbildung (1.4 %).

Zwischen den einzelnen experimentellen Bedingungen konnten mittels Varianzanalyse (Alter) sowie CHI² Test (Geschlecht, Schulbildung, familiäre Situation, berufliche Situation) keine Unterschiede in den demographischen Variablen nachgewiesen werden ($p > .05$). Somit waren die einzelnen Gruppen im Hinblick auf die erfaßten demographischen Variablen vergleichbar.

11.2.2 Meßinstrumente und Variablen der Trainingsstudie

Im folgenden sollen die in der Studie verwendeten Meßinstrumente vorgestellt werden. Dabei wurden Maße zur Erfassung personenspezifischer Empörung, der generellen Empörungsneigung in sozialen Situationen, der situationsspezifischen Empörung in einer provokativen Situation und der allgemeinen Empörungsneigung einer Person ausgewählt. Diese Maße sollen nun im einzelnen dargestellt werden.

11.2.2.1 Personenspezifische Empörung

Eigene Empörungssituationen

Die Trainingsteilnehmer wurden vor dem Training gebeten, zwei Situationen zu berichten, in denen sie sich über das Verhalten einer anderen Person empört hatten. Die erste Situation sollte ein eher schwerwiegendes Ereignis sein, oder ein Ereignis über welches die Teilnehmer sich regelmäßig empörten. Die zweite Situation sollte eine Begebenheit sein, bei der die Probanden sich zwar sehr über eine andere Person empört hatten, die sie aber nach ein paar Tagen bereits wieder vergessen hatten. Die Teilnehmer wurden gebeten, diese beiden Situatio-

nen zu beschreiben. Im Anschluß an jede Situation sollten sie das Ausmaß ihrer Empörung auf einer sechsstufigen Likert-Skala bewerten. Sie wurden in einem offenen Antwortformat aufgefordert, ihre Reaktion in dieser Situation zu beschreiben und darzulegen, wie sie gerne reagiert hätten. Ebenfalls sollten sie ihre Gedanken, die ihnen in der Situation durch den Kopf gingen, niederschreiben. Anschließend sollten sie auf einer Skala von 0 bis 100 ihre innere Erregung in der Situation angeben. Weiterhin wurden ihnen Fragen zur Verantwortlichkeit der handelnden Person, zu deren Schuld und zu dem eigenen Verständnis für das Handeln der Person gestellt. Zudem sollten sie die verletzte Norm beschreiben und die Wichtigkeit derselben einschätzen. Diese Items sollten sie auf einer sechsstufigen Skala mit verbalen Ankern (1=überhaupt nicht; 6=außerordentlich) beantworten. Zuletzt sollten sie sich mögliche Entschuldigungen aus Sicht der handelnden Person überlegen und notieren.

Zum Nachtest erhielten die Probanden die erste längerandauernde Empörungssituation nochmals vorgelegt und sie sollten mit dem zeitlichen Abstand die Fragen zur Empörung, Erregung, Verantwortlichkeit, Schuld, Verständnis und Norm beantworten und ihre heutigen Gedanken und Reaktionen beschreiben. Zum Abschluß sollten sie wiederum Entschuldigungen aus der Sicht der handelnden Person generieren. Die zweite Situation bekamen sie nochmals vorgelegt, mit der Instruktion, sich eine ähnliche Situation, die sie in der letzten Zeit erlebt hatten, herauszusuchen. Diese sollten sie dann nach dem gleichen Vorgehen wie im Vortest bearbeiten.

Bei der Follow-up-Untersuchung wurde die erste Situation erneut vorgegeben und diese sollte aus Sicht des Probanden drei Monate nach dem Training beurteilt werden. Für die zweite Situation sollte wieder eine ähnliche Situation berichtet und bearbeitet werden.

Die Fragen zu den eigenen Situationen (Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Verständnis und Norm) sollten zu einem gemeinsamen Empörungsindex zusammengefaßt werden.

Hausaufgaben

Die Teilnehmer beider Trainingsgruppen erhielten im Anschluß an jede Trainingssitzung Hausaufgaben, die in der nächsten Trainingssitzung als Arbeitsmaterial dienten³². Zudem sollten in jeder Woche in einer Selbstbeobachtungsaufgabe alle erlebten Empörungssituationen berichtet werden, und die Intensität der Empörung für jede Situation bewertet werden (vgl. Öst, 1987b). Aufgrund dieser Werte sollte die durchschnittliche Anzahl an Empörungs-

³² Die Probanden sollten zudem das in der jeweilige Trainingssitzung Erlernte zu Hause üben. Diese Übungen sind spezifisch für beide Trainingsgruppen unter Kapitel 11.2.4 bei der Darstellung des Trainingsprogrammes beschrieben dargestellt.

situationen pro Tag, sowie die durchschnittliche Intensität der Empörung in einer Woche für die erlebten Situationen ermittelt werden.

11.2.2.2 Generelle Empörungsneigung in sozialen Situationen

Reaktionsfragebogen

Es wurden drei verschiedene Empörungsszenarien vorgegeben, mit der Instruktion, sich in die betroffene Person hineinzusetzen. Anschließend sollte die eigene Empörung in einer solchen Situation auf einer sechsstufigen Likert-Skala angegeben werden. Eine weitere Aufgabe bestand darin, zu bewerten, wie der Proband selbst gegenüber der handelnden Person in einer solchen Situation reagieren würde. Dazu wurden den Teilnehmern 12 verschiedene Reaktionsmöglichkeiten vorgegeben und sie sollten beurteilen, wie stark sie in dieser Situation zu einer solchen Reaktion neigen würden. Es wurden sechs destruktive Reaktionsformen vorgegeben: zwei körperlich aggressive Reaktionsmöglichkeiten („auf jemanden losgehen“, „jemanden ohrfeigen“), zwei verbal aggressive Reaktionsformen („fluchen“, „streiten“), und zwei Arten, dem Geschehen aus dem Weg zu gehen („so hinnehmen und nicht darauf ansprechen“, „durch Nichtbeachtung strafen“). Zudem wurden sechs konstruktive Reaktionsformen erfaßt: zwei verbal konstruktive Formen („reden“, „nach Gründen fragen“), zwei Reaktionsweisen, bei denen sich die Person in die andere Person hineinversetzt („vorstellen warum es passiert sei“, „in ihre/seine Lage versetzen“) sowie zwei Möglichkeiten, gelassen und entspannt zu reagieren („nicht aufregen“, „locker bleiben“). Aufgrund theoretischer Vorüberlegungen sollte überprüft werden, ob eine Skala destruktiver Reaktionsformen inklusive des Empörungssystems sowie eine Skala konstruktiver Reaktionsformen gebildet werden kann (siehe Kapitel 11.3.2.2).

Es wurden drei verschiedene Situationssets (A, B und C) konstruiert, die in einem Vortest ähnliche Empörungsratings erhielten (3.94; 3.90; 3.92). Innerhalb jeder Experimentalgruppe, wurden die Teilnehmer gleichmäßig auf die drei Sets verteilt, so daß je ein Drittel der Teilnehmer jeder Gruppe entweder Set A, B, oder C erhielt. Jeder Teilnehmer bearbeitete im Vor- und Nachtest sowie der Follow-up-Messung ein unterschiedliches Situationsset.

Fiktive Szenarien

Es wurden jeweils drei verschiedene fiktive Empörungssituationen vorgegeben, mit der Instruktion, sich in die betroffene Person hineinzusetzen und die eigene Empörung in dieser Situation, die Verantwortlichkeit und Schuld der handelnden Person sowie die Wichtigkeit der verletzten Norm zu beurteilen. Im Anschluß an jede Situation hatten die Probanden 2 Mi-

nuten Zeit, sich in die handelnde Person hineinzusetzen und aus deren Sicht mögliche Entschuldigungsgründe für ihr Verhalten aufzuschreiben.

Auch bei diesem Fragebogen wurden drei verschiedene Situationssets (A, B und C) konstruiert, die anhand eines Vortestes ähnliche Empörungsratings erhielten (3.91; 3.92; 4.02). Innerhalb jeder Experimentalgruppe wurde je einem Drittel der Teilnehmer einer Gruppe ein Set vorgegeben. Jeder Teilnehmer bearbeitete im Vor- und Nachtest sowie der Follow-up-Messung ein unterschiedliches Situationsset.

11.2.2.3 Situationsspezifische Empörungsneigung in einer provokativen Situation

Provokative Situation (Fremdbeobachtung)

Neben der Erhebung des Trainingserfolges über Selbstberichte sollten zudem mögliche Unterschiede zwischen den Gruppen in der Reaktion auf eine provokative Situation über Fremdbeobachtung erfaßt werden. Diese provokative Situation wurde folgendermaßen inszeniert:

Die TeilnehmerIn befand sich im persönlichen Gespräch der Nachuntersuchung. Nachdem bis auf einen Fragebogen zur Bewertung der Untersuchung alle Maße erhoben wurden, kam ein Kollege des VL herein, der für die Organisation des Projektes zuständig war und berichtete in einem energischen Ton dem VL folgendes:

Guten Tag mein Name ist Frau / Herr [eigener Name], ich bin für die Zeitplanung des Projektes zuständig. Ich habe vergessen, Frau / Herrn [Name des VL] mitzuteilen, daß Sie morgen noch einmal zu einem weiteren Termin kommen müssen, der ca. 2 Stunden dauert. Eine Stunde müssen Sie an einem weiteren Computerexperiment teilnehmen und nochmals eine Stunde lang Fragebögen ausfüllen. Vereinbaren Sie bitte mit Frau / Herrn [Name des VL] einen Termin für morgen.

Die Person verließ den Raum, ohne dem Probanden die Möglichkeit zu geben zu reagieren. Nachdem die Kollegin / der Kollege gegangen war äußerte der VL den folgenden Satz:

Ich bin ziemlich platt, ich habe davon selbst gar nichts gewußt. Das hätten Sie aber auch wirklich früher erfahren können.

Dies diente dazu, mögliche Aggressionen gegenüber dem VL zu vermeiden und mögliche Hemmungen, sich negativ gegen einen Kollegen desselben auszusprechen, zu beseitigen. Nun beobachtete der VL wie die Person reagierte. Das Gespräch wurde so lange geführt, bis ein Termin vereinbart war ("Wenn Sie morgen nicht können, dann geht es auch etwas später.") bzw. eine eindeutige Weigerung bestand, einen weiteren Termin auszumachen.

Im Anschluß wurde die Person über den Sinn dieser provokativen Situation voll aufgeklärt. Sie wurde gebeten, noch einen Fragebogen auszufüllen, in dem sie nach ihren erwünschten

Reaktionen (vgl. Reaktionsfragebogen; 11.2.2.2) und ihrer Empörung (vgl. fiktive Szenarien; 11.2.2.2) sowie Erregung in der Situation gefragt wurde.

Während die Person den Fragebogen ausfüllte, gab der VL sein eigenes Rating ab, indem er das Verhalten der Person nach "geäußerter Empörung", "verbale Angriffe", "auf dem Recht beharren", "körperliche Anspannung", "Bereitschaft zur Terminvereinbarung", deren "positive Reaktionen" sowie "hervorgebrachte Entschuldigungen für den Kollegen" auf sechsstufigen Skalen bewertete. Somit sollte ein Fremdrating negativer sowie positiver Reaktionen erstellt werden. Die Selbsteinschätzung der Person diente der Validierung dieses Fremdratings und zur zusätzlichen Überprüfung des Trainingserfolges.

Die Versuchsleiter wurden in einem mehrstündigen Beobachtertraining geschult. Die einzelnen Kategorien einer Skala wurden in konkreten Verhaltenseinheiten definiert. Die für das Training eingesetzten Versuchsleiter stimmten in einem Vortest auf Grundlage dieses Kategorisierungssystems in nahezu allen Bewertungen überein.

11.2.2.4 Allgemeine Empörungsneigung

Stroop-Aufgabe

Die Stroop-Aufgabe sollte zur Messung der Empörungsneigung einer Person verwendet werden. Es wurde aufgrund früherer Befunde (vgl. Williams, Matthews & MacLeod, 1996) vermutet, daß Personen, die zu Empörung neigen, bei empörungsspezifischen Worten längere Reaktionszeiten aufweisen, um die Farbe dieser Worte zu benennen, als bei neutralen Worten. Dieser Unterschied sollte bei Personen, die eine geringe Empörungsneigung aufweisen, deutlich geringer ausfallen. Darüber hinaus wurde postuliert, daß sich durch das Training erzielte Veränderungen in der Empörungsneigung einer Person in geringeren Interferenzwerten nach dem Training niederschlagen sollten. Der Ablauf der Stroop-Aufgabe sowie die präsentierten Worte waren mit dem Vorgehen des Vortestes identisch (vgl. Kap 10.2.1.3). Für das Trainingsprogramm wurde die Stroop-Aufgabe im Unterschied dazu auf einem Computer der 486er Generation durchgeführt.

Disposition "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen"

Da das kognitive Training auf der Methode der Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen basierte, sollten vorherige Unterschiede von Personen in den beiden Dispositionen "Tendenz zum assertorischen Urteilen" sowie "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" kontrolliert werden. Dazu diente der in Kapitel 9 dargestellte Fragebogen zur Erfassung der beiden Urteilstendenzen, der bereits im Experiment (Kap. 10) verwendet

wurde. Aufgrund der Ergebnisse der Validierungsstudie wurden die Items mit der höchsten Trennschärfe sowie ein Item aufgrund inhaltlicher Überlegungen ausgewählt. Der endgültige Fragebogen enthielt acht Items zur Erfassung der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" sowie acht Items für die "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen". Beide Urteilstendenzen sollten sowohl auf Veränderungen durch das Training untersucht werden als auch als Kovariaten mit in die Auswertung aufgenommen werden.

Sensibilität gegenüber widerfahrener sowie beobachteter Ungerechtigkeit

Um mögliche dispositionelle Unterschiede in der Ungerechtigkeitssensibilität von Personen zu erfassen, wurden sechs Items zur Messung der „Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit“ sowie sechs Items für die „Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit“ verwendet. Diese wurden aufgrund der Ergebnisse des Experimentes (Kapitel 10) ausgewählt. Für beide Urteilsdimensionen wurden diejenigen sechs Items übernommen, die bei einer Reliabilitätsanalyse die höchsten Trennschärfewerte aufwiesen. Die Skala „Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit“ diente dazu, zu überprüfen, ob durch das Training diese Disposition unbeeinflusst bleibt. Für die "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" sollen Veränderungen durch das Training erfaßt werden. Die beiden Perspektiven der Ungerechtigkeitssensibilität sollten ebenfalls als mögliche Kovariaten in Betracht gezogen werden.

11.2.3 Prozedur

Die Personen, die sich auf die Zeitungsanzeigen, die Radiomeldung sowie Aushänge meldeten und ihr Interesse an einem Training zum Umgang mit Empörung bekundeten, wurden telefonisch über die Zielsetzung der Studie sowie den zeitlichen Ablauf informiert. ihnen wurde erläutert, daß das Ziel des Trainings darin bestehe, Ärger und Empörung zu reduzieren, und daß es nicht um die Vermittlung assertiver Strategien gehe. Weiterhin wurden sie über den zeitlichen Ablauf des Trainings sowie organisatorische Details informiert. Ihnen wurde mitgeteilt, daß die Möglichkeit bestehe, mit einer Wahrscheinlichkeit von eins zu zwei in eine Wartegruppe zu gelangen und daß in diesem Falle das Training fünf Monate später beginnen würde. Stimmten die Interessenten diesen Rahmenbedingungen zu, wurden Terminwünsche notiert. Im Anschluß wurde versucht, jeweils sechs Personen mit ähnlichen Terminwünschen einer Gruppe zuzuteilen. Mit diesen wurde telefonisch ein Termin zu einem ersten Gespräch an der Universität vereinbart. Einige Tage vor diesem Termin erhielt jeder dieser Teilnehmer einen Fragebogen zugeschickt, den er zum Treffen an der Universität ausgefüllt mitbringen sollte. Der Fragebogen enthielt die Bitte, zwei selbst erlebte Empörungssituationen, den Re-

aktionsfragebogen, den Fragebogen zur "Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen" und den Fragebogen zu den beiden "Ungerechtigkeitsensibilitäten" zu bearbeiten. Die Teilnehmer wußten zu diesem Zeitpunkt noch nicht, ob Sie an einer Wartegruppe oder einer Trainingsgruppe teilnehmen würden.

Zu dem Termin an der Universität, der als Einzeltermin konzipiert war, sollten die Teilnehmer zunächst die Stroop-Aufgabe am Computer bearbeiten. Anschließend wurden sie gebeten, alle Worte, die ihnen noch präsent waren, zu notieren. In einem persönlichen Interview wurde ihre Laientheorie über den Sinn dieses Experimentes und den Zusammenhang zum Trainingsprogramm erfragt. Anschließend sollten die Probanden einen Fragebogen zur sozialen Erwünschtheit ausfüllen und einige Angaben zu ihrer Person und ihrem Gesundheitszustand machen. Während dieser Zeit las sich der Versuchsleiter die berichteten Situationen der Probanden durch. Zum Abschluß erhielten sie die drei fiktiven Szenarien. Nachdem die Teilnehmer die vier im geschlossenem Format zu beantwortenden Items ausgefüllt hatten, sollten sie 2 Minuten lang mögliche Entschuldigungen aus Sicht der handelnden Person generieren. Der Versuchsleiter stoppte dabei die Zeit. Im Anschluß daran fand ein Gespräch über die beiden selbst erlebten Empörungssituationen statt. Es wurde darauf geachtet, daß dabei keine Verhaltensstrategien nahegelegt wurden. Die Teilnehmer wurden lediglich gefragt, wie sie in den spezifischen Situationen gerne reagiert hätten und welche Veränderungen sie sich durch das Training erwarteten. Es wurde geprüft, ob diese Vorstellungen mit den Zielen des Trainings kompatibel waren. Falls dies nicht der Fall war, wurde der betreffenden Person abgeraten und sie wurde auf Wunsch weiter vermittelt. Den Teilnehmern der Wartegruppe wurde nach diesem Gespräch mitgeteilt, daß sie per Zufall in die Wartegruppe gekommen seien und sie wurden darüber informiert, wann die weiteren Untersuchungstermine an der Universität und zu Hause stattfinden würden und wann für sie das Training beginne. Zum Abschluß beantworteten alle Teilnehmer Fragen zum Ablauf der Untersuchung.

Nach dem ersten Termin begann für die Angehörigen beider Trainingsbedingungen das sechswöchige Training, welches nachfolgend beschrieben wird (Kap. 11.2.4). Die Teilnehmer der Wartegruppe nahmen lediglich an der sieben Wochen später stattfindenden Nachuntersuchung teil. Zudem erhielten sie nach vier Wochen einen kleinen Fragebogen, der als Interest diente und den die Probanden der Trainingsgruppen zu Beginn der vierten Sitzung erhielten. Da beide Trainingsprogramme in zwei grundlegende Teile eingeteilt waren, (1) Vermittlung und Einüben der theoretischen und praktischen Grundlagen und (2) Anwendung im

Alltag, diente der Intertest dazu, erste Hinweise zu erhalten, ob durch die reine Vermittlung der Methode bereits Trainingseffekte erzielt wurden.

Nach sieben Wochen fand der Nachtest an der Universität statt. Den Probanden der Trainingsgruppen wurde der Fragebogen mit den eigenen Situationen, der Reaktionsfragebogen, der Fragebogen zu den beiden „Urteilstendenzen“ sowie der Fragebogen zur „Ungerechtigkeitsensibilität“ am Ende der letzten Trainingssitzung mit nach Hause gegeben, mit der Bitte, diesen einen Tag vor dem zweiten Termin an der Universität auszufüllen. Dies sollte gewährleisten, daß zwischen dem Ende des Trainings und dem Nachtest eine Woche Zeit vergangen war. Zusätzlich wurden sie um eine Trainerbeurteilung gebeten und darum, die verwendeten Methoden danach zu beurteilen, wie geeignet sie für sie persönlich waren. Mit den Probanden der Wartegruppe wurde telefonisch ein Termin für das zweite Gespräch an der Universität vereinbart und ihnen wurde der Fragebogen mit der Bitte, ihn einen Tag vor dem Termin auszufüllen, per Post zugeschickt. Der Fragebogen war mit dem des Vortestes identisch mit der Ausnahme, daß die Probanden die erste selbst erlebte Situation nochmals vorgelegt bekamen und berichten sollten, wie sie heute reagieren würden. Die zweite Situation wurde ihnen ebenfalls vorgegeben, mit der Instruktion, ein ähnliches Erlebnis zu berichten. Am Ende jeder Situation wurde danach gefragt, wie oft eine ähnliche Situation in der Zwischenzeit erlebt wurde, sowie bei beiden Trainingsgruppen, ob diese im Training besprochen wurden bzw. die erlernten Methoden für diese Situation angewendet wurden.

Der Ablauf des zweiten Termins war mit dem ersten Gespräch an der Universität mit wenigen Ausnahmen vergleichbar: Nach dem Interview zur Stroop-Aufgabe erhielten die Probanden direkt die drei fiktiven Szenarien. Im Anschluß besprach der VL mit den Mitgliedern der Trainingsgruppen, ob sich an ihrer Reaktion in den beschriebenen Situationen durch das Training Änderungen ergeben hätten. Die Teilnehmer der Wartegruppe wurden gebeten zu berichten, ob sich in den vergangenen sieben Wochen etwas an ihrer Reaktion in den beschriebenen Situationen geändert habe. Sie wurden über die bevorstehende letzte Untersuchung in drei Monaten informiert. Darauf kam auf das Stichwort: "Nun habe ich noch einen letzten Fragebogen für Sie", eine Mitarbeiterin des Teams herein und führte die provokative Situation durch. Im Anschluß wurden die Teilnehmer über den Sinn dieses Zwischenfalls voll aufgeklärt und gebeten, einen Fragebogen zur Beurteilung der Situation auszufüllen. Währenddessen notierte der Versuchsleiter seine eigene Einschätzung der Reaktion des Probanden. Zum Abschluß beantworteten die Teilnehmer dann einige Fragen zum Ablauf der Untersuchung (Verständnisschwierigkeiten, Motivation). Die Teilnehmer der Wartegruppe wurden zudem gebeten anzugeben, ob sie selbst in der Zwischenzeit irgendwelche Methoden ange-

wendet hätten, um mit Empörung angemessener umzugehen. Zudem sollten sie berichten, ob und inwiefern sich ihre persönliche Situation im Hinblick auf Empörung in den letzten Wochen verändert habe.

Nach drei Monaten wurden an jeden Teilnehmer zwei Fragebögen verschickt. Der erste Fragebogen war vergleichbar mit dem des Nachtstes (eigene Empörungssituationen, Reaktionsfragebogen, Urteilstendenzen, Ungerechtigkeitssensibilität). Am Ende des Fragebogens waren vier Fragen zu demographischen Daten angeheftet sowie für die Trainingsgruppen Fragen nach der subjektiven Effektivität der Methode. Personen der Wartegruppe sollten dagegen beurteilen, ob sich an ihrer persönlichen Situation in den letzten drei Monaten etwas verändert habe und ob sie eigenständig Methoden zum Umgang mit Empörung verwendet hätten. Ein weiterer Fragebogen enthielt wiederum drei fiktive Szenarien mit geschlossenen Fragen und der Bitte, in offenem Format zwei Minuten lang Entschuldigungen zu generieren, wobei die Teilnehmer explizit gebeten wurden, sich an die Zeitvorgabe zu halten. An diesen Fragebogen war ein Blatt mit fünf Fragen zur Untersuchung angeheftet.

Mit allen Teilnehmern, die bis zu diesem Zeitpunkt an Vor- und Nachuntersuchung teilgenommen hatten, wurde ein Termin zu einem Abschiedstreffen (bzw. erstes Kennenlertreffen für die Wartegruppen) vereinbart. Zu diesem Termin, der zwei bis drei Wochen nach dem Zusenden der Fragebogen stattgefunden hatte, sollten die Probanden diese ausgefüllt mitbringen.

Beim letzten Gruppentermin der Untersuchung hatten die Trainingsteilnehmer Gelegenheit, nochmals über ihre Erfahrungen im letzten Vierteljahr zu berichten. Zudem wurden die Angehörigen der Trainings- und Wartegruppe in einem letzten Fragebogen nach ihrer Motivation, sich zum Training anzumelden, gefragt: Empörung am Arbeitsplatz, im Privatleben, im Alltag, und ob sie eher lernen wollten, sich durchzusetzen oder Verständnis zu entwickeln. Weiterhin sollten die Teilnehmer der Trainingsgruppe beurteilen, wie hilfreich für sie das Training in den einzelnen Bereichen war.

Als kleines Dankeschön für die Teilnahme an der Untersuchung erhielten die Probanden nach der Follow-up-Untersuchung eine Telefonkarte im Wert von 6,- DM. Diese Belohnung wurde zu Anfang der Studie nicht in Aussicht gestellt, sondern diente lediglich als Anerkennung für ihre Mühe. Für die Probanden der Wartegruppe begann anschließend das Training.

11.2.4 Trainingsbedingungen

Die beiden Trainingsbedingungen bestanden aus jeweils sechs Sitzungen à 90 Minuten. Für jede Trainingsgruppe wurden zunächst sechs Personen rekrutiert, wobei je nach drop-out Rate

drei bis sechs Personen das Training abschlossen. Für jedes Trainingsverfahren wurden zwei Trainer, insgesamt vier innerhalb der Studie eingesetzt. Beide Trainingsformen bestanden aus zwei Teilen: einem theoretischen und einem anwendungsbezogenen. In den ersten drei Sitzungen wurden zunächst die grundlegenden Techniken der jeweiligen Trainingsmethode vermittelt. In den letzten drei Sitzungen wurde besprochen, wie man das Erlernte im Alltag erproben kann und dies eingeübt.

Im Anschluß an die ersten fünf Sitzungen erhielten die Teilnehmer Hausaufgaben zur Anwendung des Erlernten im Alltag. Jede Hausaufgabe bestand aus einer Selbstbeobachtungsaufgabe, bei der alle erlebten Empörungssituationen berichtet werden sollten. Die Probanden sollten das Datum, die Uhrzeit und die Dauer der Situation notieren, die Situation beschreiben und das Ausmaß ihrer Empörung angeben (vgl. Öst, 1987b). In der kognitiven Trainingsbedingung sollten sie zudem bei allen Hausaufgaben ihre Gedanken, die ihnen in dieser Situation durch den Kopf gingen, berichten. Spezifisch für jede Hausaufgabe sollten sie zusätzlich Ausnahmen für die Gültigkeit der Norm finden, Entschuldigungen der handelnden Person generieren bzw. den Interaktionspartner nach Gründen für das Verhalten fragen. Die Entspannungsgruppe sollte bei allen Selbstbeobachtungsaufgaben ihre Gefühle körperlicher Anspannung protokollieren. Am Ende jeder Hausaufgabe wurden den Teilnehmern Fragen dazu gestellt, wie leicht ihnen die einzelnen Aufgaben gefallen sind. Zudem sollten Aufgaben zur Vertiefung der erlernten Methoden bearbeitet werden, die bei der Beschreibung der beiden Trainingsmethoden in Tabelle 11 und 12 dargestellt sind.

Die einzelnen Sitzungen waren in ihrem Ablauf bei beiden Trainingsbedingungen in folgenden Punkten vergleichbar: Zu Beginn jeder Sitzung fand ein Rückblick auf die Inhalte der letzten Sitzung statt, und die spezifischen Schwierigkeiten bei den Hausaufgaben wurden besprochen. Zudem sollte jeder Teilnehmer eine Empörungssituation der vergangenen Woche schildern. Zum Abschluß der Sitzung wurden die Hausaufgaben für die kommende Woche erläutert und die Teilnehmer hatten Gelegenheit, ihre Eindrücke von der gegenwärtigen Sitzung mitzuteilen.

Der Beginn der ersten Sitzung und der Abschluß der letzten Sitzung waren ebenfalls für beide Trainingsgruppen identisch. Zu Beginn wurde die Emotion "Empörung über eigene Benachteiligung" definiert und von anderen Emotionen wie "Ärger über sich selbst", "Schuldgefühlen" und "Empörung über die Benachteiligung anderer" abgegrenzt. Spezifisch für jede Trainingsbedingung wurde als theoretische Grundlage des Trainings verdeutlicht, daß eine Steuerung von Emotionen durch "alternative Sichtweisen" bzw. eine Reduktion der körperlichen Anspannung möglich werde. Anschließend fand ein Kennenlernen der Teilnehmer in Zweier-

oder Dreiergruppen statt, und Erwartungen der Teilnehmer an das Training sowie mögliche Befürchtungen sollten gemeinsam diskutiert werden und der Trainer ging spezifisch auf diese ein. Im Anschluß erhielten die Probanden einen Überblick über den Ablauf des Trainings und hatten Gelegenheit, Verständnisfragen zu stellen.

In der letzten Sitzung nahmen die Teilnehmer zu den anfangs berichteten Erwartungen und Befürchtungen Stellung und berichteten, was ihnen das Training gebracht habe und wie sie in Zukunft die Methoden umsetzen wollten. Anschließend wurde noch einmal das Gelernte zusammengefaßt und einige Anregungen für die Anwendung im Alltag gegeben. Zum Abschluß wurde eine schriftliche Zusammenfassung des Gelernten sowie die zwei Fragebögen für den Nachtest ausgeteilt. Der Ablauf der einzelnen Sitzungen wird im folgenden für beide Trainingsbedingungen getrennt beschrieben.

11.2.4.1 Kognitive Trainingsbedingung

In der kognitiven Trainingsbedingung sollte eine Reduktion von Empörung durch die Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen erfolgen. Dazu wurden in den ersten drei Sitzungen die bei der Emotion "Empörung" vorhandenen kognitiven Komponenten kritisch hinterfragt (vgl. Kap. 7) und in den letzten drei Sitzungen Kommunikationstechniken vermittelt, um einen potentiellen Konfliktpartner nach Gründen für sein Verhalten zu fragen und somit das Erlernte im Alltag anzuwenden. Tabelle 10 gibt einen Überblick über die Inhalte der Sitzungen und die Hausaufgaben.

Tabelle 10: Übersicht über die Inhalte der Sitzungen sowie die Hausaufgaben des kognitiven Trainings

Erste Sitzung: Erste Einblicke in die Trainingsmethode
<p>A) Erarbeiten und Vorstellen des kognitiven Modells von Empörung</p> <p>Jeder Teilnehmer sollte ein eigenes Empörungserlebnis berichten und Fragen zu den kognitiven Komponenten von Empörung beantworten. Anhand dieser wurde das im Training verwendete Modell verdeutlicht.</p> <p>B) Erste Übung der zu erlernenden Trainingsmethode</p> <p>Die Probanden wurden gebeten, sich in die Lage der empörungsauslösenden Person zu versetzen und zu überlegen, welche akzeptablen Entschuldigungen sie selbst für dieses Verhalten hervorbringen würden.</p> <p><u>Hausaufgaben:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Selbstbeobachtung: In welchen Situationen empöre ich mich, und welche Gedanken gehen mir dann durch den Kopf? 2. Wahrnehmungsschulung: Beschreibung einer Situation aus der eigenen Sicht und aus der Sicht des anderen.

Zweite Sitzung: Generieren von Entschuldigungen und Hinterfragen der Norm**A) Generieren von Entschuldigungen**

Anhand eines Empörungserlebnisses eines Teilnehmers wurden alle Anwesenden gebeten, sich in die Lage der empörungsauslösenden Person zu versetzen und aus deren Sicht Entschuldigungen zu generieren. Es sollte je eine Entschuldigung auf einen Zettel geschrieben werden. Per Metaplenspiel wurden die Zettel nach inhaltlichen sowie strukturellen (Verantwortlichkeit vs. Rechtfertigung) Ähnlichkeiten an der Tafel geordnet. Die betroffene Person sollte diese mit ihrer eigenen Sicht der Situation vergleichen und wurde nach der Akzeptanz dieser Entschuldigungen und ihrer gegenwärtigen Empörung gefragt.

B) Hinterfragen der Gültigkeit der Norm

Den Teilnehmern wurden acht Fragen dazu ausgeteilt, wie man die eigenen Erwartungen an andere kritisch hinterfragen kann. Anhand einer eigenen Empörungssituation wurden diese Fragen bearbeitet und die Antworten als Zettel an die Tafel geheftet und darüber diskutiert.

Hausaufgaben:

1. Selbstbeobachtung: Aufschreiben aller erlebten Empörungssituationen; welche Gemeinsamkeiten haben die Empörungserlebnisse?
2. Welche Normen sind im Spiel?

Dritte Sitzung: Hinterfragen der persönlichen Betroffenheit**A) Persönliche Betroffenheit relativieren lernen**

Zunächst wurde darauf eingegangen, bei welchen Personen bzw. Normverletzungen die Betroffenheit bei den einzelnen Teilnehmern besonders hoch ist, d.h. welche individuellen Auslöser für Empörung bestehen. Es wurden Wege erläutert, die eigene Betroffenheit zu vermindern.

B) Relativierung aller kognitiven Komponenten von Empörung

Es wurden Entschuldigungen sowie Ausnahmen für die Gültigkeit der Norm für eine ausgewählte Empörungssituation aufgeschrieben und an die Tafel geheftet. Anschließend wurden Möglichkeiten, die Betroffenheit zu reduzieren, mit der Person diskutiert.

Hausaufgaben:

1. Selbstbeobachtung: Gibt es Entschuldigungen? Ist die Norm wirklich gültig?
2. Übungen zur persönlichen Betroffenheit in einer Situation.

Vierte Sitzung: Gesprächsregeln zum Erfragen möglicher Gründen für das Verhalten

Oftmals fällt es gerade in Konfliktsituationen schwer, den anderen vorwurfsfrei nach den Gründen für sein Verhalten zu fragen. Darüber hinaus ist es schwierig so zuzuhören, daß die andere Person das Gefühl hat, sie werde richtig verstanden. Daher wurden folgende Regeln in Anlehnung an Schindler, Hahlweg und Revenstorf (1980) vermittelt:

A) Sprecherregeln

Den Teilnehmern wurden drei Kommunikationsregeln vorgestellt: (1) Offen von den eigenen Gefühlen berichten, (2) konkrete Situationen sowie konkretes Verhalten ansprechen und (3) begründen, warum man den anderen nach seinen Verhaltensmotiven fragt. Diese wurden anhand einer Beispielsituation verdeutlicht und anschließend anhand einer ausgewählten Situation geübt.

B) Regeln guten Zuhörens

Die Teilnehmer erhielten folgende Regeln guten Zuhörens: (1) Aufmerksam zuhören, (2) sich durch Reformulieren vergewissern, ob alles richtig verstanden wurde und (3) offene Fragen stellen. Zur Übung dieser Regeln berichtete ein Teilnehmer ein Empörungserlebnis und ein anderer wiederholte das Ganze in eigenen Worten.

Hausaufgaben:

1. Selbstbeobachtung in Empörungssituationen; Relativierung der kognitiven Komponenten.
2. Üben der Regeln zum Sprechen und Zuhören im Alltag.

Fünfte Sitzung: Üben der Kommunikationsregeln im Rollenspiel

A) Generieren alternativer Sichtweisen zur Vorbereitung des Rollenspiels

Alle Teilnehmer sollten alternative Sichtweisen einer ausgewählten Empörungssituation unterteilt nach Normen, Verantwortlichkeit und Rechtfertigung aufschreiben. Dann sollte sich der betreffende Teilnehmer einen für ihn akzeptablen Grund auswählen um mit der Intention, gute Gründe für das Verhalten der anderen Person zu finden, das Rollenspiel durchzuführen.

B) Erprobung der Kommunikationsregeln im Rollenspiel

In Form eines Rollenspiels sollte die eigene Sicht geschildert und das Interesse an der Sicht des anderen verdeutlicht werden. Die Personen, die nicht am Rollenspiel teilnahmen, wurden in die Regeln des Feedback-Gebens eingeführt und sollten konstruktive Verbesserungsvorschläge äußern.

Hausaufgaben:

1. Selbstbeobachtung: Übungen dazu, wie man direkt in der Empörungssituation alternative Sichtweisen finden kann.
2. Die andere Person in einer Empörungssituation direkt nach Gründen für ihr Verhalten fragen.

Sechste Sitzung: Begegnen möglicher Schwierigkeiten bei der Anwendung im Alltag**A) Begegnen möglicher Schwierigkeiten bei der Anwendung im Alltag**

Aufgrund der Erfahrungen mit der neuen Methode wurde eine Situation ausgewählt, bei der Übungsbedarf bestand. Es wurden in der Gruppe mögliche Gründe für das Handeln der anderen Person generiert. Der betroffene Teilnehmer wurde gebeten, zu berichten, wie er in der letzten Woche in dieser Situation den anderen nach Gründen gefragt habe. Mit den Teilnehmern wurden mögliche Verbesserungen besprochen, die dann im Rollenspiel erprobt wurden. Die Beobachter gaben anschließend Feedback.

B) Letzte Vorbereitung auf die Anwendung im Alltag

Die anfangs geäußerten Erwartungen und Befürchtungen wurden besprochen und Vorsätze zur Umsetzung im Alltag gefaßt. Zudem sollten die Teilnehmer erneut dabei unterstützt werden, das Erlernte auch eigenständig im Alltag umzusetzen.

Aufgabe:

Ausfüllen des Fragebogens der Nachuntersuchung

11.2.4.2 Entspannungstraining

Durch die im Training vermittelten Methoden sollte es den Teilnehmern in immer kürzerer Zeit gelingen, sich zu entspannen und somit auch in einer Empörungssituation direkt die Ruhe zu bewahren. Das Training erfolgte in Anlehnung an ein Trainingsprogramm von Hazaleus und Deffenbacher (1986), die die vergleichbare Effektivität eines angewandten Entspannungstrainings mit einem kognitiven Training belegten. Um in der eigenen Studie das kognitive Trainingsprogramm zu erproben, sollte dieses gegenüber einem bereits etablierten Entspannungstraining getestet werden. Daher wurde letzteres Trainingsverfahren in Anlehnung an Hazaleus und Deffenbacher (1986) umgesetzt. Im ersten Teil des Trainings wurden die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson vermittelt und in der vierten bis sechsten Sitzung wurden den Probanden Entspannungsmethoden vorgestellt, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Zunächst wurde die progressive Muskelrelaxation nach der Adaptation von Ohm (1992) in zwei Teilen vermittelt, anschließend eine von Ohm (1992) adaptierte Kurzform, sowie eine daran angelehnte mentale Methode der Entspannung und eine bei Öst (1987b) beschriebene Methode der Atementspannung. Die letzten beiden Methoden haben den Vorteil, daß sie unbemerkt in der Öffentlichkeit angewandt werden können. Die einzelnen Entspannungsverfahren werden hier nicht detailliert dargestellt, der interessierte Leser sei auf die Originalliteratur verwiesen. Im Laufe der Sitzung sollten die Teilnehmer die Methoden graduell auf leichte bis schwierigere Empörungssituationen anwenden.

Bei allen Hausaufgaben wurden die Teilnehmer gebeten, die neu erlernte Methode zu üben und in einer Tabelle Datum, Uhrzeit und Dauer der Entspannungsübung zu notieren, anzugeben, ob sie alle erlernten Muskeln trainiert hatten, und den Entspannungsgrad vor und nach der Übung zu protokollieren. Weiterhin konnten sie, mögliche Schwierigkeiten, die bei einzelnen Muskelgruppen auftraten, notieren (vgl. Öst, 1987b).

Allen Trainingssitzungen gemeinsam war, daß zunächst das bereits erlernte Entspannungsverfahren wiederholt wurde, dann ein neues Verfahren vorgestellt und eingeübt wurde. Zum Abschluß hatten die Teilnehmer Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit dem neuen Verfahren zu berichten. Ab der dritten Sitzung sollten die Teilnehmer jeweils eigene Empörungssituationen imaginieren, die Anspannung im Körper empfinden und sich mit dem erlernten Verfahren entspannen. Aufgrund des vergleichbaren Ablaufes der einzelnen Sitzungen wird in Tabelle 11 ein kurzer Überblick über das Entspannungstraining gegeben.

Tabelle 11: Übersicht über die Inhalte der Sitzungen sowie die Hausaufgaben des Entspannungstrainings

Erste Sitzung
Erlernen der Progressiven Muskelentspannung Teil I <u>Hausaufgaben:</u> 1. Selbstbeobachtung: In welchen Situationen empöre ich mich, und welche Anspannungsgefühle entstehen? 2. Üben des ersten Teils der Progressiven Muskelentspannung.
Zweite Sitzung
Erlernen der Progressiven Muskelentspannung Teil II <u>Hausaufgaben:</u> 1. Selbstbeobachtung: Aufschreiben aller Empörungssituationen; welche Gemeinsamkeiten haben die Empörungserlebnisse? 2. Üben der vollständigen Version der Progressiven Muskelentspannung.
Dritte Sitzung
Erlernen der Kurzform der Progressiven Muskelentspannung <u>Hausaufgaben:</u> 1. Selbstbeobachtung: Dokumentation aller Empörungserlebnisse; wie funktioniert die erlernte Entspannungsmethode, wenn ich mir Empörungssituationen vorstelle? 2. Üben der Kurzform der Progressiven Muskelentspannung.
Vierte Sitzung
A) Anwenden der Kurzform bei einer vorgestellten Empörungssituation leichter Intensität B) Erlernen der Methode der mentalen Entspannung <u>Hausaufgaben:</u> 1. Selbstbeobachtung: Dokumentation aller Empörungserlebnisse; wie funktioniert die Methode der mentalen Entspannung, wenn ich mir Empörungssituationen vorstelle? 2. Üben der mentalen Entspannungsmethode.

Fünfte Sitzung
<p>A) Anwenden der mentalen Entspannung bei einer vorgestellten Empörungssituation mittlerer Intensität</p> <p>B) Erlernen der Entspannung durch eine spezielle Atemtechnik</p> <p><u>Hausaufgaben:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Selbstbeobachtung: Dokumentation aller Empörungserlebnisse; wie funktioniert die erlernte Atemtechnik in konkreten Empörungssituationen? 2. Üben der mentalen Entspannung und der Atemmethode.
Sechste Sitzung
<p>A) Anwenden der mentalen Entspannung und Atemtechnik bei einer vorgestellten Empörungssituation starker Intensität</p> <p>B) Mentale Entspannung und Atemtechnik.</p> <p>C) Letzte Vorbereitung auf die Anwendung im Alltag</p> <p>Die anfangs geäußerten Erwartungen und Befürchtungen wurden besprochen und Vorsätze zur Umsetzung im Alltag gefaßt. Zudem sollten die Teilnehmer erneut dabei unterstützt werden, das Erlernte auch eigenständig im Alltag umzusetzen.</p> <p><u>Aufgabe:</u></p> <p>Ausfüllen des Fragebogens der Nachuntersuchung</p>

11.3 Voralysen der Daten des Trainingsprogrammes

Bevor die Ergebnisse zur Überprüfung der Effektivität der beiden Trainingsprogramme dargestellt werden, sollen zunächst noch einige Charakteristika der Teilnehmer beschrieben werden. Zudem soll überprüft werden, ob die Voraussetzungen für eine reliable Datenerhebung im Hinblick auf die Motivation der Teilnehmer sowie die experimentelle Manipulation erfüllt sind. Anschließend wurden die für die Auswertung zu verwendenden Maße Reaktionsfragebogen, eigene Situationen, fiktive Szenarien sowie die Einschätzung der Reaktionen der Probanden in der provokativen Situation zu Skalen aggregiert. Dies soll ebenfalls dargestellt werden.

11.3.1 Charakteristika der Teilnehmer sowie Vorbedingungen für eine reliable Datenauswertung

Zunächst werden die Charakteristika der Teilnehmer betrachtet. Dies sind bestehende Vorkenntnisse sowie der Grund der Anmeldung zum Training. Zudem wurde untersucht, ob die Vorbedingungen für eine reliable Datenauswertung gegeben waren. So ist es zunächst erforderlich, daß die Motivation zu den einzelnen Datenerhebungszeitpunkten hinreichend hoch war. Zudem sollte bei beiden Trainingsgruppen die Bewertung des Trainers und des Trainings positiv ausfallen und zwischen beiden Trainingsbedingungen nicht bedeutsam differieren. Darüber hinaus ist es wichtig, daß die Angehörigen der Wartegruppe zwischen den Erhe-

bungszeitpunkten nicht eigenständig Methoden zur Empörungsreduktion erfolgreich eingesetzt haben. Die Vorkenntnisse der Teilnehmer sowie die Vorbedingungen für die Datenanalyse werden nachfolgend dargestellt.

11.3.1.1 Vorkenntnisse der Teilnehmer und Gesundheitszustand

In der Vormessung wurden Vorerfahrungen der Teilnehmer mit Entspannungs- sowie Emotionstrainingsprogrammen erfragt. So berichteten 66.7 % der Teilnehmer, bereits Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren zu besitzen und 8.3 % der Personen hatten bereits an einem Emotionstraining teilgenommen. Zudem sollten die Teilnehmer ihren derzeitigen Gesundheitszustand auf einer sechsstufigen Skala bewerten. Der mittlere Gesundheitszustand der Probanden war mit einem Wert von $M = 4.61$ ($SD = 0.96$) recht gut. Ein Vergleich der experimentellen Bedingungen wies auf keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen hin ($p > .05$).

11.3.1.2 Anmeldegrund

Zum Follow-up-Test sollten die Probanden nochmals aus der Retrospektive berichten, warum sie sich damals zum Training angemeldet hatten. Dabei wurde nach den drei Bereichen Arbeitsleben, Privatleben und Alltag unterschieden. So sollten die Probanden zunächst auf einer sechsstufigen Skala beurteilen, wie stark sie für jeden Bereich einen angemessenen Umgang mit Empörung erlernen wollten. Die Unterschiede zwischen den Gruppen wurden varianzanalytisch getestet. Aus der Abbildung 2 wird deutlich, daß sich keine Unterschiede zwischen den Gruppen im Hinblick auf den Anmeldegrund ergaben ($p > .05$).

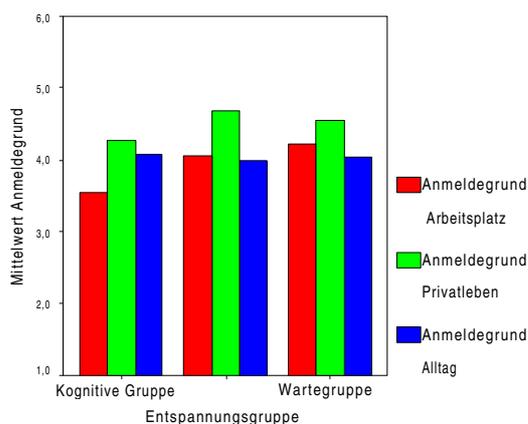


Abbildung 2: Anmeldegrund zum Training (Arbeitsplatz, Privatleben, Alltag) im Vergleich der drei Gruppen

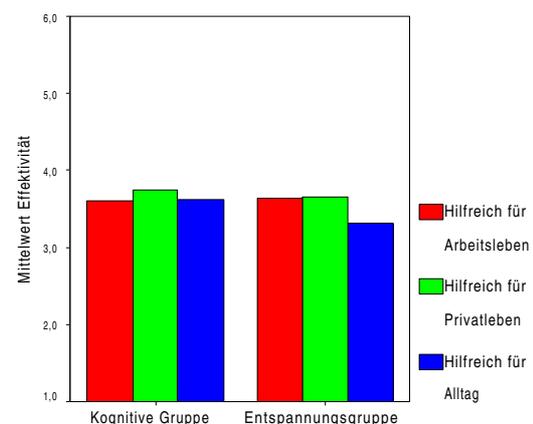


Abbildung 3: Bewertung der Effektivität des Trainings für den Umgang mit Empörung im Privatleben, Arbeitsleben und Alltag im Vergleich der drei Gruppen

Zudem wiesen die Gruppen keine Unterschiede darin auf, ob die Teilnehmer sich im Arbeitsleben über ihren Chef oder ihre Mitarbeiter empörten. Weiterhin zeigte sich kein Gruppenunterschied darin, ob sie sich im Privatleben eher über den Partner, die Kinder oder Freunde empörten ($p > .05$).

Die Personen der beiden Experimentalgruppen wurden in einer zweiten Frage gebeten zu beurteilen, wie sehr ihnen das Training in jedem der drei Bereiche beim Umgang mit Empörung geholfen habe. Es stellte sich heraus, daß beide Experimentalgruppen in allen drei Bereichen die Methoden als eher hilfreich bewerteten, wobei sich keine Unterschiede zwischen den Gruppen ergaben (vgl. Abbildung 3).

Auch zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich der Tendenz, sich durchsetzen zu wollen oder Verständnis zu zeigen. Die meisten Teilnehmer wollten lernen, Verständnis zu entwickeln, wobei diese Tendenz am Arbeitsplatz etwas geringer vorhanden war (Verständnis: 79.1 % vs. Rechte durchsetzen: 20.9 %), dagegen im Privatleben (Verständnis: 90 % vs. Rechte durchsetzen: 10 %) sowie im Alltag (Verständnis: 94.9 % vs. Rechte durchsetzen: 5.1 %) besonders stark ausgeprägt war³³. Somit differierten die Gruppen nicht hinsichtlich des Anmeldegrundes und der Trainingsintention.

11.3.1.3 Fragen zur Motivation und mögliche Verständnisschwierigkeiten

Im Anschluß an die Vorher-, Nachher- und Follow-up-Messung wurde sichergestellt, daß die Teilnehmer die Fragen verstanden hatten und hinreichend motiviert waren. Daher wurden den Probanden Fragen zum Ausfüllen der Fragebögen, dem persönlichen Gespräch und dem Computerexperiment gestellt.

Bei der Bewertung des Ausfüllens der Fragebögen zu den drei Untersuchungsterminen zeigte sich, daß die Probanden das Ausfüllen kaum ermüdend fanden, kaum Schwierigkeiten hatten, die Fragen zu verstehen, es ihnen nur kaum bis etwas schwer fiel, sich bei einigen Fragen für eine Antwort zu entscheiden, sie sich ihrer Gefühle bewußter wurden und ihnen das Ausfüllen etwas bis ziemlich viel Spaß machte. Zudem hatten sie bei der Vor- und Nachuntersuchung das Gefühl, ziemlich viel Gelegenheit gehabt zu haben, über ihre persönlichen Erfahrungen zu berichten, fanden das Computerexperiment kaum ermüdend und hatten etwas bis ziemlich viel Spaß dabei (vgl. Tabelle 12).

³³ Diese Frage wurde nur ca. von einem Drittel der Personen beantwortet, da jede Person nur zu den Bereichen Stellung nehmen sollte, aufgrund derer sie sich angemeldet hatte.

Tabelle 12: Ergebnisse der Befragung zu Motivation und Verständnis über die einzelnen Datenerhebungszeitpunkte der Trainingsstudie (Pre- Post, Follow-up) getrennt nach experimenteller Bedingung

	Kognitive Gruppe ^a		Entspannungsgruppe ^b		Wartegruppe ^c	
	M	SD	M	SD	M	SD
Fragebögen						
<u>ermüdend</u>						
Pre	1.88	0.91	1.70	1.13	1.46	0.66
Post	2.27	1.15	<u>2.55</u>	1.23	<u>1.68</u>	0.69
Follow-up	2.08	0.91	<u>2.35</u>	0.99	2.21	1.23
<u>Verständnisschwierigkeiten</u>						
Pre	1.96	0.77	2.00	0.73	1.79	0.78
Post	<u>2.35</u>	0.98	1.85	0.67	<u>1.68</u>	0.69
Follow-up	1.76	0.78	1.90	0.91	2.00	0.82
<u>schwer für Antwort zu entscheiden</u>						
Pre	2.65	0.98	2.60	0.99	2.75	0.85
Post	2.77	0.82	3.25	1.07	2.60	0.91
Follow-up	2.60	1.22	2.85	1.04	3.05	0.78
<u>Gefühle bewußter geworden</u>						
Pre	3.15	1.19	3.10	1.12	3.42	1.14
Post	4.19	1.17	3.90	1.17	3.48	1.05
Follow-up	3.88	0.83	3.75	1.33	3.47	0.70
<u>Spaß gemacht</u>						
Pre	3.42	1.06	3.30	1.17	3.88	0.85
Post	3.62	1.10	3.25	1.07	3.76	0.83
Follow-up	3.52	0.96	3.45	1.19	3.58	0.96
Gespräch						
<u>ausreichend Gelegenheit</u>						
Pre	4.31	0.84	4.60	1.23	4.08	0.83
Post	<u>4.69</u>	0.88	<u>4.68</u>	0.67	<u>4.00</u>	0.96
Computertextperiment						
<u>ermüdend</u>						
Pre	2.31	1.05	1.84	0.96	1.79	0.83
Post	2.31	1.23	2.33	0.91	2.36	0.99
<u>Spaß gemacht</u>						
Pre	3.31	1.09	3.74	1.28	3.50	1.14
Post	3.19	1.10	3.44	1.10	3.00	1.12

Anmerkungen. Unterstrichene Werte signalisieren Unterschiede zwischen den Gruppen innerhalb eines Meßzeitpunktes. Die Werte wurden auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich) erfaßt.

^a 25 ≤ n ≤ 26; ^b 18 ≤ n ≤ 20; ^c 19 ≤ n ≤ 25.

Unterschiede zwischen den Gruppen innerhalb eines Untersuchungszeitpunktes

Zum Zeitpunkt der Voruntersuchung sowie bei der Follow-up-Untersuchung zeigten sich keine Unterschiede zwischen den Gruppen in diesen Bewertungen ($p > .05$). Beim Nachtest zeigten sich dagegen Unterschiede zwischen den Gruppen im multivariaten Vergleich

($F(16,118)^{34} = 2.82, p < .01$). Im univariaten Vergleich ergaben sich Unterschiede in der Bewertung der Ermüdung beim Ausfüllen der Fragebögen ($F(2,68) = 4.20, p < .05$). So empfanden die Angehörigen der Wartegruppe das Ausfüllen der Fragebögen weniger ermüdend im Vergleich zur Entspannungsgruppe ($p < .05$). Zudem zeigten sich Unterschiede in der Schwierigkeit, die Fragen zu verstehen ($F(2,68) = 4.70, p < .05$). Im Vergleich zur kognitiven Gruppe berichteten die Personen der Wartegruppe hier geringere Schwierigkeiten ($p < .05$). Weiterhin differierten die Gruppen in der Bewertung des persönlichen Gesprächs ($F(2,67) = 5.15, p < .01$). Die Angehörigen der Wartegruppe hatten im Vergleich zu den beiden Trainingsgruppen weniger das Gefühl, im persönlichen Gespräch ausreichend über ihre persönlichen Erfahrungen berichten zu können ($p < .05$).

Veränderungen über die Zeit

Bei einem Vergleich der Daten über die Zeit hinweg, bei den Personen, die zu allen drei Meßzeitpunkten an der Untersuchung teilnahmen, ergaben sich ebenfalls signifikante Unterschiede. So bewerteten die Probanden über die Zeit hinweg das Ausfüllen der Fragebögen als ermüdender ($F(2,118) = 8.87, p < .001$), wobei dieser Effekt sowohl vom Pre- zum Posttest ($F(1,59) = 12.23, p < .01$) als auch vom Pretest zur Follow-up-Messung vorzufinden war ($F(1,59) = 15.56, p < .001$). Zudem ergaben sich für die Gruppen im Laufe der Zeit differentielle Veränderungen im Verständnis der Fragen, die sich in der Interaktion zwischen Zeit und Gruppe zeigten ($F(4,118) = 3.92, p < .01$). Dies ist darauf zurückzuführen, daß beim Posttest die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe mehr Verständnisschwierigkeiten aufwiesen ($p < .05$) und dieser Effekt beim Vortest noch nicht vorzufinden war ($p > .05$). Im Laufe der Studie wurden sich die Probanden über ihre Gefühle bewußter ($F(2,118) = 13.53, p < .001$), wobei sich dies sowohl im Pre-Post-Vergleich ($F(1,59) = 18.85, p < .001$) als auch im Pre-Follow-up-Vergleich zeigte ($F(1,59) = 10.77, p < .01$).

Weiterhin wurden die Veränderungen über die Zeit für die drei Fragen überprüft, die lediglich zum Vor- und Nachtest gestellt wurden und alle Personen einbezogen, die an beiden Untersuchungsterminen den Fragebogen ausfüllten. Es zeigte sich, daß die Probanden zum Nachtest generell das Computereperiment als stärker ermüdend bewerteten ($F(1,63) = 7.31, p < .01$) und es ihnen weniger Spaß machte ($F(1,63) = 5.93, p < .05$), bei der kognitiven Gruppe war dies nicht der Fall, wobei die Interaktion Zeit x Gruppe nicht signifikant wurde.

³⁴ Die Freiheitsgrade variieren zwischen multivariater und univariater Analyse, da bei der multivariaten nur die Personen eingingen, die alle Fragen beantwortet hatten, während in den univariaten Vergleiche alle Probanden, die die spezifische Frage beantwortet hatten, einbezogen wurden.

11.3.1.4 Trainingsgruppen: Bewertung der TrainerInnen und des Trainings

Bevor die Ergebnisse des Trainings berichtet werden, soll zunächst überprüft werden, ob mögliche Unterschiede zwischen den Gruppen bzgl. der Anwesenheit zu den Sitzungen, der Zufriedenheit mit dem Trainer und der Bewertung der Nützlichkeit des Trainings bestanden. Zunächst ist zu konstatieren, daß die Teilnehmer beider Gruppen eine hohe Anwesenheitsquote aufwiesen. So nahmen die Personen der kognitiven Gruppe im Durchschnitt an 5.27 der sechs Sitzungen teil und die Angehörigen der Entspannungsgruppe an 5.33 Sitzungen. Es ergab sich kein Unterschied in der Anwesenheit zum Training zwischen den Gruppen ($p > .05$). Zur Bewertung des Trainers und des Trainings wurde am Ende der letzten Trainingsitzung ein Fragebogen überreicht. Den Teilnehmern wurden drei Fragen zur Bewertung des Trainers und 13 Fragen zum Training gestellt. Zudem sollten die Probanden die Nützlichkeit der Methode auch mit sechs Fragen zur Follow-up-Zeitpunkt nochmals bewerten.

Es zeigte sich, daß die Angehörigen beider Trainingsbedingungen den Eindruck hatten, daß der Trainer die Inhalte verständlich vermittelte, ein Interesse am Lernerfolg der Teilnehmer hatte und auf individuelle Wünsche hinreichend eingegangen ist. Diese Bewertung wies keinen Unterschied in Abhängigkeit von der experimentellen Bedingung sowie der Person des Trainers auf ($p > .05$). Somit zeigt sich, daß die vier Trainer als vergleichbar wahrgenommen wurden. In jeder Bedingung wurden zwei verschiedene Trainer eingesetzt.

Im Hinblick auf die Bewertung des Trainings zeigte sich, daß die Teilnehmer das Training als interessant bewerteten, sich in der Gruppe wohl fühlten, hinreichend Gelegenheit hatten, ihre persönlichen Erfahrungen zu berichten, den Eindruck hatten, etwas über ihre Gefühle gelernt zu haben und wenig Schwierigkeiten mit den Inhalten des Trainings hatten. Beide Gruppen bewerteten das Training als hilfreich, profitierten von der erlernten Methode sowohl beim Nachtest als auch in etwas geringerer Form bei der Follow-up-Untersuchung und besonders von der Selbstbeobachtung und in etwas geringerem Maße von den Gesprächen in der Gruppe. Erfahrungen außerhalb des Trainings trugen nach Angaben der Teilnehmer in geringerem Ausmaße zum Lernerfolg bei. Den Angehörigen beider Gruppen gelang es zum Zeitpunkt des Nachtestes sowie bei der Follow-up-Untersuchung in mittlerem Ausmaß, die Methode anzuwenden. Zudem berichteten sie zu beiden Zeitpunkten, daß es ihnen gelänge, die Situation auch einmal mit den Augen der anderen Person zu betrachten und in Empörungssituationen ruhiger zu bleiben. Zur Follow-up-Messung zeigte sich, daß sie die Situation auch aus einem anderen Blickwinkel betrachteten sowie sich ihre persönliche Situation im Hinblick auf Empörung verbessert hatte. Tabelle 13 enthält die Bewertung getrennt für beide Trainingsverfahren.

Tabelle 13: Deskriptive Statistiken der Beurteilung der Trainer und des Trainings zum Nachtest und Follow-up-Meßzeitpunkt getrennt für die kognitive und die Entspannungsgruppe

	Kognitive Gruppe ^a		Entspannungsgruppe ^b	
	M	SD	M	SD
Trainer				
Verständlichkeit	4.92	0.64	5.15	0.75
Interesse am Erfolg	5.16	0.69	5.10	0.97
eingehen auf individuelle Wünsche	4.88	0.73	4.55	1.05
Training allgemein				
interessant	4.84	0.75	4.80	0.70
Gruppe wohlgefühlt	4.88	0.83	4.30	1.13
Gelegenheit Erfahrungen zu berichten	4.36	0.91	4.50	0.83
etwas über Gefühle gelernt	4.04	0.79	3.79	0.92
Schwierigkeiten mit Inhalten	<u>2.44</u>	0.96	<u>1.63</u>	0.68
Training hilfreich				
Training hilfreich?	4.16	0.99	3.89	1.05
Selbstbeobachtung	4.48	0.96	4.47	1.26
Gespräche	4.08	1.08	4.05	1.22
Erfahrungen außerhalb	3.44	0.82	3.53	1.07
<u>Methode hilfreich</u>				
Nachtest	4.32	0.69	4.11	0.88
Follow-up	3.88	0.85	3.40	1.31
<u>Wie gut Methode angewendet?</u>				
Nachtest	3.64	0.86	3.67	0.91
Follow-up	3.67	0.82	3.10	1.12
<u>mit Augen des anderen sehen</u>				
Nachtest	<u>4.00</u>	0.91	<u>3.42</u>	0.84
Follow-up	3.96	0.84	3.55	0.89
<u>ruhiger bleiben</u>				
Nachtest	4.00	0.93	3.70	0.92
Follow-up	3.88	0.85	3.80	1.06
anderer Blickwinkel allgemein – Follow-up				
	4.00	0.96	3.55	1.15
Situation verändert? - Follow-up				
	5.17	0.64	5.26	0.87

Anmerkungen. Unterstrichene Werte signalisieren Unterschiede zwischen den Gruppen innerhalb eines Meßzeitpunktes. Kursiv gedruckte Werte signalisieren marginal signifikante Unterschiede. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich), die Skala Situation verändert Follow-up von 1 (stark verschlechtert) bis 7 (stark verbessert).

^a 24 ≤ n ≤ 25 ^b 18 ≤ n ≤ 20

Vergleich zwischen den Gruppen

Bei einem Vergleich zwischen beiden Gruppen zeigte sich, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe signifikant größere Verständnisschwierigkeiten aufwiesen im Vergleich zu den Teilnehmern des Entspannungstrainings ($t(42) = 3.11, p < .01$). In einem offenen Antwort-

format hatten die Teilnehmer Gelegenheit, anzugeben, welche Inhalte sie als besonders schwierig empfanden. So zeigte sich, daß von den Personen, die Schwierigkeiten berichteten, meist Probleme mit der Relativierung der Normkomponente genannt wurden. Bei der Entspannungsgruppe wurden am meisten Probleme mit der mentalen Methode genannt. Obwohl einige Personen der kognitiven Gruppe Schwierigkeiten berichteten, waren diese nicht besonders hoch ($M = 2.44$).

Bei den beiden Fragen nach der Anwendbarkeit der Trainingsmethoden (mit anderen Augen sehen und ruhiger bleiben) gaben die Angehörigen der Entspannungsgruppe im Nachtest geringere Werte an, wobei lediglich der Unterschied in der Variable "Betrachtung der Situation mit anderen Augen" im Nachtest signifikant wurde ($t(42) = 2.16, p < .05$). Zur Follow-up-Untersuchung zeigte sich lediglich ein marginal signifikanter Unterschied darin, daß Personen der kognitiven Gruppe berichteten, daß sie die Methoden besser anwenden konnten als Personen der Entspannungsgruppe ($t(42) = 1.94, p = .06$).

Vergleich über die Zeit

Im Vergleich der Fragen, die sowohl zum Nachtest als auch zur Follow-up-Messung gestellt wurden, zeigte sich eine signifikante Veränderung über die Zeit dahingehend, daß die Probanden zur Follow-up-Messung die Methoden als weniger hilfreich bewerten ($F(1,40) = 14.89, p < .001$). Zudem konnte nachgewiesen werden, daß den Angehörigen der Entspannungsgruppe die Anwendung der Methoden zur Follow-up-Untersuchung weniger gelang als im Nachtest und sich bei der kognitiven Gruppe kein Unterschied zeigte (Zeit x Gruppe: $F(1,39) = 5.31, p < .05$).

Weiterhin hatten die Teilnehmer beider Trainingsgruppen zur Follow-up-Messung Gelegenheit im offenen Antwortformat zu berichten, welche Methoden sie als besonders hilfreich empfunden haben. Bei der kognitiven Gruppe nannten 21 von 25 Personen (84 %) mindestens eine Methode. Bei dieser Frage waren mehrere Nennungen möglich, wobei lediglich vier Personen zwei, drei Personen drei und eine Person vier Nennungen aufwies. Die folgenden Prozentangaben beziehen sich auf die gesamte kognitive Gruppe, um zu veranschaulichen, wieviel Prozent aller Personen bestimmte Inhalte als hilfreich bewerteten. So wurden zur Follow-up-Untersuchung von den Teilnehmern der kognitiven Gruppe das Auffinden von Entschuldigungen als besonders hilfreich bewertet (56 %) sowie die Relativierung der Norm (12 %) und das Erlernen der Gesprächstechniken (24 %), das Anwenden derselben (24 %) sowie die Selbstbeobachtung (12 %). Die Kategorien „Ärger rauslassen“, „ruhiger bleiben“ sowie „freundlicher/toleranter sein“ erhielten je eine Nennung (4 %). Von den Teilnehmern der Entspannungsgruppe gaben 17 von 20 an, bestimmte Methoden als hilfreich erlebt zu haben. Es

gab 6 Zweifachnennungen. So berichteten 35 %, die Atementspannung sei besonders hilfreich gewesen. Die Langform, die mentale Entspannung und „generell gelassener zu bleiben“ wurden von 15 % der Teilnehmer genannt. Allgemeine Entspannung, Spannung beobachten, sich selbst und andere beobachten wurden von 10 % der Teilnehmer der Entspannungsgruppe genannt und die Kurzform der Entspannung von 5 %.

11.3.1.5 Wartegruppe: Anwendung eigener Methoden

Auch die Wartegruppe sollte angeben, ob sich ihre persönliche Situation im Hinblick auf Empörung verbessert habe. Hierbei gaben die Probanden zum Nachtest sowie zur Follow-up-Messung auf einer siebenstufigen Skala (1 = viel schlechter; 4 = gleich geblieben; 7 = viel besser) im Schnitt an, daß diese sich etwas verbessert habe (Nachtest: $M = 4.70$; $SD = 0.66$; Follow-up: $M = 4.63$; $SD = 0.76$). Es zeigte sich kein Unterschied zwischen beiden Meßzeitpunkten ($p > .05$). Zudem sollten sie angeben, ob sie selbst bestimmte Methoden zur Verminderung von Empörung angewendet hätten. Zum Nachtest bejahten 56 % der Probanden diese Frage. Bei dieser Frage waren mehrere Nennungen möglich, wobei lediglich eine Person drei Nennungen aufwies. Die folgenden Prozentangaben beziehen sich auf die gesamte Wartegruppe. Als Methoden wurden besonders Reflektieren über die Situation (24 %), ruhiger bleiben (20 %) sowie Veränderung der äußeren Situation (12 %) genannt. Lediglich eine Nennung (4 %) fiel auf "ablenken", "Dampf ablassen", "Entschuldigungen finden", "Streßabbau", "Medikamente" und "reden". Allerdings gaben die Pbn auf einer sechsstufigen Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich) an, daß die Anwendung dieser Strategien ihre Situation nicht besonders verbessert habe ($M = 3.45$; $SD = 1.04$). Zudem zeigte sich, daß die in der kognitiven Trainingsgruppe vermittelten Strategien kaum angewandt wurden. Je eine Person nannte "Entschuldigungen finden" bzw. "reden", wobei diese Personen keine deutliche Verbesserung ihrer Situation aufwiesen ($M = 3.5$).

Zur Follow-up-Messung bejahten 50 % der Probanden die Frage nach der Anwendung eigener Strategien. Als Methoden wurden meist die Reflektion über die Situation (30 %), "ruhiger bzw. gelassener bleiben" (20 %) sowie mit anderen reden (15 %) oder Perspektive übernehmen (10 %) genannt. Die Kategorie "Veränderung der äußeren Situation" erhielt eine Nennung (5 %). Allerdings gaben auch zu diesem Zeitpunkt die Probanden auf einer sechsstufigen Skala an, daß die Anwendung der Trainingsmethoden ihre Situation nicht besonders verbessert habe ($M = 3.13$; $SD = 1.13$). Auch Probanden, die kognitive Trainingsmethoden wie "Perspektivenübernahme" und "reden" nannten, zeigten keine Verbesserung ihrer Situation

($M = 3.5$). Da nur wenige Personen die Frage zu beiden Terminen mit ja beantworteten, sind Vergleiche über die Zeit nicht sinnvoll.

11.3.1.6 Zusammenfassende Bewertung

Zu Beginn des Trainings bestanden keine Unterschiede zwischen den Gruppen in den Vorerfahrungen mit Trainingsprogrammen. Die Probanden meldeten sich aufgrund von Problemen in den drei Bereichen "Arbeit", "Privatleben" und "Alltag" an. Sie wollten zum überwiegenden Teil lernen, Verständnis zu entwickeln. Für das Training sollten Personen ausgewählt werden, die sich weniger empören wollten und die nicht zum primären Ziel hatten, assertive Strategien zu erlernen. Die Angaben der Teilnehmer verdeutlichen, daß die Selektion gelungen ist. Zudem berichteten die Probanden der Trainingsgruppen, daß sich die erlernten Methoden als hilfreich in diesen drei Bereichen erwiesen hatten. Dies weist auf eine erfolgreiche Umsetzung des Trainings hin.

Im Hinblick auf Voraussetzung für eine reliable Datenauswertung zeigte sich, daß die Motivation der Teilnehmer recht hoch und deren Verständnisschwierigkeiten gering waren. Zudem wurden sich die Teilnehmer über ihre Gefühle bewußter. Lediglich die Teilnehmer der Experimentalgruppen gaben an, daß sie im persönlichen Gespräch ausreichend über ihre persönlichen Erfahrungen berichten konnten. Dies könnte damit zusammenhängen, daß im Abschlußgespräch über die Erfahrungen des Trainings geredet wurde, während die Wartegruppe lediglich über zwischenzeitliche persönliche Veränderungen berichtete. Der Motivationsverlust über die Zeit im Hinblick auf die Fragebögen und das Computerexperiment ist als nicht gravierend zu betrachten, da dieser von durchschnittlich "überhaupt nicht ermüdend" auf "kaum ermüdend" anstieg. Somit schienen die Voraussetzungen für eine reliable Datenerhebung im Hinblick auf die Motivation erfüllt zu sein.

Zudem zeigte sich, daß in beiden Trainingsbedingungen die Anwesenheitsquote hoch war, alle Trainer gute Bewertungen erhielten und die Trainingssituation allgemein als gut bewertet wurde. Kritisch zu betrachten ist, daß bei der kognitiven Gruppe vor allem Schwierigkeiten bestanden, die Normkomponente zu relativieren, wobei der durchschnittliche Wert von 2.44 auf nicht allzu große Schwierigkeiten hindeutet. Somit kann davon ausgegangen werden, daß beide Trainingsprogramme erfolgreich implementiert wurden. Weiterhin konnten bei den Teilnehmern der kognitiven Gruppe trainingsspezifische Effekte gefunden werden, da diese berichteten, Dinge nun vermehrt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Bei den Angehörigen der Entspannungsgruppe waren solche differentiellen Trainingseffekte (z.B. ruhiger geworden zu sein) nicht vorzufinden, da hier *beide* Trainingsgruppen einen Zuwachs ver-

zeichneten. Die Probanden bewerteten zudem das Training generell als hilfreich und die erlernte Methode als im Alltag anwendbar. Zudem konnte sichergestellt werden, daß Erfahrungen außerhalb des Trainings aus der Sicht der Probanden weniger zu Veränderungen beitragen als die erlernten Methoden selbst. Allerdings zeigte sich, daß die Methode vom Nachtest zur Follow-up-Messung als weniger hilfreich bewertet wurde. Darüber hinaus berichteten die Angehörigen der Entspannungsgruppe über schlechtere Anwendbarkeit dieser Methoden über die Zeit. Möglicherweise zeigten sich hier erste Effekte der Anwendung im Alltag. Dennoch deuten die Werte darauf hin, daß das Training noch immer als hilfreich empfunden wurde und die Methoden als anwendbar. Die Ergebnisse deuten darauf hin, daß die Personen der Wartegruppe kaum Verbesserungen über die Zeit aufweisen, die z.B. durch das Ausfüllen der Fragebögen oder die generelle Beschäftigung mit der Empörungssituation entstanden sein könnten. Zusammenfassend bleibt zu sagen, daß die Voraussetzungen für eine zuverlässige Datenauswertung und Interpretation der Ergebnisse erfüllt sind.

11.3.2 Voranalysen der abhängigen Variablen und Dispositionsmaße

Die in der Untersuchung verwendeten Einzelitems der theoretischen Konstrukte wurden zunächst zu Skalen aggregiert. Zuvor sollen jedoch die Zusammenhänge zwischen den Items unterschiedlicher Maße betrachtet werden.

Korrelationen der Items innerhalb und zwischen den theoretisch postulierten Konstrukten

Zunächst sollte überprüft werden, ob zwischen theoretisch als distinkt angenommenen Konstrukten hohe Zusammenhänge bestanden, so daß diese Konstrukte ggf. zu einer Skala zusammengefaßt werden müßten. Daher wurden zunächst die Korrelationen innerhalb und zwischen den einzelnen theoretisch postulierten Konstrukten auf Itemebene inspiziert. Es zeigte sich, daß die Mehrzahl der Korrelationen innerhalb der Maße auf dem 1 % -Niveau signifikant wurden. Zwischen den Maßen konnten solch hohen Korrelationen nur äußerst selten beobachtet werden. So wurden Inkonsistenzen in der Zuordnung einzelner Items des Reaktionsfragebogens zu den theoretisch postulierten Skalen "destruktive" sowie "konstruktive" Reaktionen gefunden³⁵. Zudem fanden sich Korrelationen zwischen Items gleichen Inhalts der eigenen Empörungssituation 1 und 2 (Erregung, Verantwortlichkeit, Verständnis, Norm)³⁶. Weiterhin zeigte sich beispielsweise ein Zusammenhang zwischen der Empörung bei den fik-

³⁵ Lediglich bei dem Reaktionsfragebogen zeigten sich Inkonsistenzen bei der Zuordnung der Items "nicht aufregen" und "locker bleiben" sowie "Empörung" und "warum fragen" zu der Skala "konstruktive Reaktionen" oder zu der Skala "destruktive Reaktionen". Zudem wiesen die Items "hinnehmen" und "durch Nichtbeachtung strafen" geringe Korrelationen auf. Dies wurde bei der Skalenbildung beachtet.

tiven Situationen und der Empörung sowie dem Item "fluchen" beim Reaktionsfragebogen. Da die meisten Korrelationen zwischen den Maßen recht niedrig ausfielen, wurden die Items innerhalb eines Maßes aggregiert. Bei dem Reaktionsfragebogen, bei dem die Zuordnung der Items unklar schien, wurde dies bei der Faktorenanalyse beachtet.

11.3.2.1 Kriterien für die Aggregation der verwendeten Maße zu Skalen

Generell ist zunächst anzumerken, daß ein Vergleich zwischen Maßen, die zu drei Meßzeitpunkten erhoben wurden, schwierig ist. Möglicherweise oder sogar wahrscheinlich verändert sich die Zusammensetzung und inhaltliche Bedeutung einer Skala durch eine zwischenzeitliche Intervention. Daher wurde bei der Aggregation der Items zu Skalen darauf geachtet, daß diese Skalen zu den drei Meßzeitpunkten vergleichbar waren. Dieses Kriterium hatte oberste Priorität. So wurde in Einzelfällen von den nachfolgenden Kriterien abgewichen, wenn dies eine Vergleichbarkeit der Skalen zu den drei Zeitpunkten erleichterte. Abweichungen von den nachfolgend beschriebenen Kriterien werden an gegebener Stelle berichtet. Die Kriterien entsprechen weitestgehend denen des Experimentes, wurden jedoch spezifisch für die Meßwiederholung der Skalen angepaßt.

Die Ergebnisse wurden mittels SPSS Version 8.0 und 10.0 berechnet. Als Extraktionsmethode wurde bei den Faktorenanalysen die Hauptkomponentenmethode gewählt und als Rotationsmethode die Varimax-Rotation. Bei der Faktorenanalyse fand ein paarweiser Ausschluß fehlender Werte statt. Da bereits vor der Auswertung Personen mit zahlreichen fehlenden Werten ausgeschlossen wurden, erschien dies vertretbar.

Bei der Faktorenanalyse wurden die Werte des Vortestzeitpunktes zugrundegelegt. Auch hier wurde für eine Entscheidung über die Anzahl zu extrahierender Faktoren die in Kapitel 10 beschriebenen Kriterien Kaiser-Kriterium, Inspektion des Eigenwerteverlaufs, klar interpretierbare Faktorenstruktur sowie inhaltliche Erwägungen angewendet. Zudem erfolgte auch hier die Zuordnung eines Items zu einer Skala, wenn es auf dem zugehörigen Faktor mindestens eine Ladung von l_1 größer 40 aufwies und auf keinem anderen Faktor eine Ladung l_{2-x} größer .35 (Einfachstrukturkriterium, nach. Thurstone, 1947).

³⁶ Da allerdings bei der zweiten Situation nur wenige Personen diese zu allen drei Meßzeitpunkten beantworteten, sollen beide Situationen getrennt betrachtet werden. Die zweite Situation dient lediglich als Replikation der Ergebnisse der ersten Situation.

Allerdings ergaben sich bei der Aggregation der Items zu Skalen Unterschiede zu den Kriterien des Experimentes:

- Als Mindestanforderung galt, daß die interne Konsistenz der Skala zu *mindestens einem* Meßzeitpunkt größer als $\alpha = .70$ sein mußte und zu den beiden anderen Zeitpunkten nicht erheblich darunter liegen sollte.
- Bei der Aggregation der Items zu Skalen wurde darauf verzichtet, einzelne Items, die die interne Konsistenz der Skala nur geringfügig verringerten, aus der Skala zu entfernen, wenn diese im Nachtest und der Follow-up-Untersuchung hohe Trennschärfewerte aufwiesen.
- Zudem sollten die übrigen Reliabilitätsindizes nach Spearman-Brown sowie Guttman zu *mindestens einem* Meßzeitpunkte einen Wert über $r_{tt} = .70$ aufweisen und zu den beiden anderen Zeitpunkten nicht deutlich darunter liegen.

Die Dokumentation der Ergebnisse ist vergleichbar mit dem Experiment. Für die Daten des Nachtests und der Follow-up-Erhebung werden nicht die Ergebnisse der Faktorenanalyse, sondern lediglich die Kennwerte der Reliabilitätsanalyse berichtet. Dennoch wurden die entsprechenden Faktorenanalysen berechnet. Generell ist üblich, sich auf die Daten zum Vortestzeitpunkt zu stützen (vgl. Deffenbacher et al. 1987). Die Kennwerte der aggregierten Skalen werden am Ende der Darstellung in Form einer Tabelle dargestellt.

11.3.2.2 Aggregation der abhängigen Variablen zu Skalen

Reaktionsfragebogen

Bei der Inspektion der Items des Reaktionsfragebogens stellte sich heraus, daß diese oftmals eine bimodale Verteilung aufwiesen. Da dies eine wichtige Grundvoraussetzung der Faktorenanalyse verletzt, da nun kein linearer Trend, sondern ein kurvenlinearer die Daten repräsentiert, wurden die entsprechenden Items von den nachfolgenden Analysen ausgeschlossen³⁷. Da die Werte der Items des Reaktionsfragebogens über drei Situationen aggregiert wurden (vgl. Kap. 11.2.2.2), wurden die aggregierten Items nur aufgrund derjenigen Einzelitems gebildet, die keine bimodale Verteilung aufwiesen. Als Entscheidungskriterium galt hierbei eine Abweichung von mehr als 1.90 zwischen Modalwert und Mittelwert, was auf eine bimodale Verteilung hinweist. Aufgrund dieses Kriteriums wurden für die Items "fluchen", "reden", "streiten", "nach Gründen fragen" sowie "locker bleiben" jeweils ein Einzelitem und für die Skala "in die Lage versetzen" zwei Einzelitems ausgeschlossen. Die Werte wurden über die restlichen Situationsitems aggregiert.

³⁷ An dieser Stelle gilt mein Dank P.D. Dr. Dieter Ferring für wichtige Anregungen.

Bei der entsprechenden Faktorenanalyse der Items des Reaktionsfragebogens lagen vier Eigenwerte über eins (Eigenwerte: 3.49; 2.19; 1.72; 1.19). Der Eigenwertverlauf bot keine eindeutige Entscheidungshilfe. Da sich bei Inspektion der vierfaktoriellen Lösung zeigte, daß drei Items aufgrund zu hoher Sekundärladungen ausgeschlossen werden müßten und bei der dreifaktoriellen Lösung vier Items zu hohe Sekundärladungen und ein Item eine zu geringe Primärladung aufwies, wurde die zweifaktorielle Lösung mit 43.66 % Varianzaufklärung gewählt. Zudem schien diese aus inhaltlichen Gründen angemessen zu sein. Auf dem ersten Faktor luden wie erwartet die Items destruktiver Reaktionsformen (Empörung, streiten, losgehen, fluchen). Weiterhin wiesen die Items "nicht aufregen" und "locker bleiben" hohe negative Ladungen auf. Das Item "ohrfeigen" zeigte lediglich geringe Ladungen und wurde nicht mit in die Reliabilitätsanalyse einbezogen. Für die Skala der destruktiven Reaktionen ergab sich eine interne Konsistenz von $\alpha = .74$ sowie $rtt = .69$ nach Spearman-Brown und $rtt = .69$ nach Guttman. Für die Nachtest und Follow-up-Skalen waren die Reliabilitätswerte ebenfalls zufriedenstellend (interne Konsistenz: $\alpha = .76$ resp. $\alpha = .78$ sowie $rtt = .67$ resp. $rtt = .75$ nach Spearman-Brown und $rtt = .67$ resp. $rtt = .75$ nach Guttman).

Auf dem zweiten Faktor luden die Items "nach Gründen fragen", "reden" und "in die Lage versetzen" positiv, sowie das Item "hinnehmen" in negativer Ausprägung. Das Item "durch Nichtbeachtung strafen" wurde aufgrund zu geringer Primärladung nicht mit in die Reliabilitätsanalyse einbezogen. Das Item "warum jemand dies getan hat" wies auf beiden Faktoren hohe Ladungen auf, wurde aber dennoch zunächst mit in die nachfolgende Analyse einbezogen. Da sich allerdings für den Nachtest und die Follow-up-Untersuchung für die zweite Skala nur unzureichend hohe Reliabilitätswerte ergaben, schien diese Gesamtskala nicht geeignet zu sein. Zudem stellte sich heraus, daß bei den entsprechenden zweifaktoriellen Lösungen des Nachtests und der Follow-up-Untersuchung die beiden Items "nachdenken, warum dies passiert ist" und "in die Lage versetzen" auf dem Faktor "destruktive Reaktionen" negative Ladungen aufwiesen. Darauf wiesen schon beim Vortest die hohen Ladungen des ersten Items auf beiden Faktoren hin. Allerdings erschien eine Integration der beiden Items in die destruktive Skala aufgrund der Werte des Vortestes nicht geeignet. Auch eine dreifaktorielle Lösung repräsentierte die Daten aufgrund zahlreicher hoher Sekundärladungen zu allen drei Meßzeitpunkten nicht. Somit wurde versucht, die Items "nachdenken, warum dies passiert ist" und "in die Lage versetzen" zu einer eigenen Skala zu aggregieren. Für diese im folgenden als "Perspektivenübernahme" bezeichnete Skala ergab sich eine interne Konsistenz von $\alpha = .76$ sowie $rtt = .78$ nach Spearman-Brown und $rtt = .76$ nach Guttman. Auch für den Nachtest und die Follow-Up-Untersuchung waren die entsprechenden Werte hinreichend hoch (interne

Konsistenz: $\alpha = .71$ resp. $\alpha = .70$ sowie $r_{tt} = .72$ resp. $r_{tt} = .70$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .71$ resp. $r_{tt} = .70$ nach Guttman). Die restlichen Items der früheren Skala zur Erfassung konstruktiver Reaktionen "nach Gründen fragen", "reden", "nicht hinnehmen" wurde ebenfalls einer Reliabilitätsanalyse unterzogen. Es stellte sich heraus, daß nach Ausschluß des Items "nicht hinnehmen" im Vergleich der drei Meßzeitpunkte die besten Reliabilitätswerte erzielt werden konnten. Somit wurden auch hier nur zwei Items zu einer Skala aggregiert. Für diese als "kommunikative Reaktionen" bezeichnete Skala ergab sich eine interne Konsistenz von $\alpha = .79$ sowie $r_{tt} = .79$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .79$ nach Guttman. Für den Nachtest waren die Werte etwas geringer, aber bei der Follow-Up-Untersuchung waren die entsprechenden Werte hinreichend hoch (interne Konsistenz: $\alpha = .67$ resp. $\alpha = .80$ sowie $r_{tt} = .68$ resp. $r_{tt} = .80$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .67$ resp. $r_{tt} = .80$ nach Guttman). (Für einen Überblick über die deskriptiven Statistiken sowie teststatistischen Kennwerte der Skalen siehe Tabelle 15). Tabelle 14 gibt einen Überblick über die Kennwerte.

Tabelle 14: Deskriptive Statistiken und Kennwerte der Faktorenanalyse über die Items des Reaktionsfragebogens des Trainingsprogrammes

Nr.	Itemwortlaut	M	SD	l_1	l_2	r_{it}	h^2
1	Wie empört wären Sie in einer solchen Situation?	4.32	0.73	.80	.03	.69	.64
7	Ich würde am liebsten auf sie/ihn losgehen.	2.09	1.16	.69	-.16	.48	.50
9	Ich würde mich mit ihm/ihr streiten.	2.57	1.25	.67	.03	.52	.45
4	Ich würde versuchen, mich nicht aufzuregen.	3.70	1.03	-.64	.22	.51	.46
2	Ich würde anfangen zu fluchen.	2.81	1.46	.64	.13	.41	.43
12	Ich würde versuchen, ganz locker zu bleiben.	3.69	1.14	-.55	-.01	.38	.31
11	Ich würde sie/ihn am liebsten ohrfeigen.	1.51	0.98	.32	-.06	-	.11
10	Ich würde versuchen, sie/ihn nach Gründen zu fragen.	4.38	1.31	-.03	.81	.65	.65
6	Ich würde versuchen, mit ihr/ihm darüber zu reden.	4.56	1.30	-.13	.71	.65	.52
5	Ich würde es einfach so hinnehmen und sie/ihn nicht darauf ansprechen.	2.04	0.84	-.16	-.65	-	.45
8	Ich würde versuchen, mich in ihre/seine Lage zu versetzen.	3.21	1.56	-.27	.63	.63	.47
3	Ich würde versuchen, mir vorzustellen, warum dies passiert sein könnte.	3.51	1.23	-.49	.54	.63	.54
13	Ich würde sie/ihn durch Nichtbeachtung strafen.	1.99	1.08	-.05	-.39	-	.16

Anmerkungen. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz). Alle Items wurden über drei Situationen aggregiert. $68 \leq n \leq 72$

Bei der Interkorrelation der Skalen zeigten sich zwischen "destruktiven Reaktionen" und "kommunikativen Reaktionen" keine Zusammenhänge zwischen den Skalen eines Meßzeitpunktes. Die Interkorrelationen der Subskalen "destruktive Reaktionen" und "Perspektivenübernahme" waren zum Vortest ($r = -.33$) sowie Nachtest ($r = -.47$) und zur Follow-up-Untersuchung ($r = -.52$) signifikant ($p < .01$). Zudem zeigten sich zwischen den Skalen "Perspektivenübernahme" und "kommunikative Reaktionen" zum Vortest ($r = .37$) sowie zum Nachtest ($r = .37$) signifikante Zusammenhänge ($p < .01$), dagegen nicht zur Follow-up-Untersuchung ($r = .19$; $p > .05$). Dies deutet darauf hin, daß sich Veränderungen im Zusammenhang der beiden letzten Skalen zur Follow-up-Messung ergaben.

Eigene Empörungssituationen 1 und 2

Weiterhin wurden die Items der beiden von den Probanden selbst beschriebenen Empörungssituationen zu Skalen aggregiert. Da a priori ein gemeinsamer Faktor postuliert wurde, und bei der einfaktoriellen Lösung (37.73 % Varianzaufklärung) die Items Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Norm sowie kein Verständnis (invertiert) auf einem Faktor luden, wurden diese zu einer Skala aggregiert und die Reliabilitätswerte bestimmt. Für die erste Empörungssituation (längerfristiges Problem) lag die Reliabilität der Skala bei $\alpha = .64$ sowie $r_{tt} = .69$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .63$ nach Guttman. Durch Ausschluß des Items Empörung hätte diese geringfügig erhöht werden können. Da die Reliabilität der entsprechenden Skala zum Nachtest und der Follow-up-Messung allerdings recht hoch lag (interne Konsistenz: $\alpha = .83$ resp. $\alpha = .85$ sowie $r_{tt} = .83$ resp. $r_{tt} = .88$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .76$ resp. $r_{tt} = .83$ nach Guttman) und hier das Empörungssitem sich gut in die Skala integrierte, wurden alle Items zu einer Skala aggregiert. Zudem wurde dadurch eine Vergleichbarkeit mit der zweiten Empörungssituation gewährleistet. Bei dieser wurden ebenfalls die Items Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Norm sowie kein Verständnis (invertiert) in die Reliabilitätsanalyse einbezogen³⁸, wobei sich eine recht hohe interne Konsistenz ergab ($\alpha = .77$ sowie $r_{tt} = .81$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .70$) nach Guttman. Zum Nachtest und der Follow-up-Messung betrug die interne Konsistenz: $\alpha = .73$ resp. $\alpha = .87$ sowie $r_{tt} = .76$ resp. $r_{tt} = .90$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .70$ resp. $r_{tt} = .82$ nach Guttman. In Tabelle 15 sind die deskriptiven Statistiken sowie die teststatistischen Kennwerte dieser Skalen dargestellt.

38

Da bei der einfaktoriellen Lösung der ersten Situation das Item "Erregung" zu geringe Primärladung aufwies, wurde dieses auch hier nicht integriert. Die zweite Situation diente zudem lediglich der Replikation der Ergebnisse der ersten Situation.

Fiktive Szenarien:

Bei den fiktiven Szenarien sollte ebenfalls aus theoretischen Gründen sowie aufgrund der ein-faktoriellen Lösung der Faktorenanalyse (53.20 % Varianzaufklärung) eine Skala über die dortigen Items (Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Norm) gebildet werden. Deren interne Konsistenz lag bei $\alpha = .69$ sowie $rtt = .64$ nach Spearman-Brown und $rtt = .64$ nach Guttman. Durch Ausschluß des Verantwortlichkeitsitems hätte diese geringfügig erhöht werden können. Da aber auch bei dieser Skala die Reliabilität zum Nachtest und der Follow-up-Messung recht hoch lag (interne Konsistenz: $\alpha = .83$ resp. $\alpha = .88$ sowie $rtt = .88$ resp. $rtt = .90$ nach Spearman-Brown und $rtt = .87$ resp. $rtt = .90$ nach Guttman), wurden alle Items zu einer Skala aggregiert. Tabelle 15 zeigt die Kennwerte der aggregierten Skalen.

Tabelle 15: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen der abhängigen Variablen des Trainingsprogrammes zu allen drei Meßzeitpunkten (Pre-, Post, Follow-up)

	Item- anzahl	M	SD	Schiefe	Alpha	Spearman- Brown	Guttman
<u>Destruktive Reaktionen</u>							
Pre ^a	6	3.06	0.76	-0.01	.74	.69	.69
Post ^a	6	2.65	0.73	0.43	.76	.67	.67
Follow-up ^b	6	2.56	0.70	0.62	.78	.75	.75
<u>Kommunikative Reaktionen</u>							
Pre ^a	2	4.47	1.19	-0.40	.79	.79	.79
Post ^a	2	5.04	0.81	-0.47	.67	.68	.67
Follow-up ^b	2	4.73	0.99	-0.52	.80	.80	.80
<u>Perspektivenübernahme</u>							
Pre ^a	2	3.36	1.26	0.11	.76	.78	.76
Post ^a	2	4.09	1.13	-0.58	.71	.72	.71
Follow-up ^b	2	3.91	1.20	-0.39	.70	.70	.70
<u>Fiktive Szenarien</u>							
Pre ^a	4	4.30	0.58	-0.15	.69	.64	.64
Post ^a	4	4.09	0.67	0.07	.83	.88	.87
Follow-up ^b	4	4.16	0.73	-0.45	.88	.90	.90
<u>Eigene Empörungssituation 1</u>							
Pre ^a	5	4.72	0.77	-1.07	.64	.69	.63
Post ^a	5	4.30	0.96	-0.32	.83	.83	.76
Follow-up ^b	5	4.11	0.97	-0.51	.85	.88	.83
<u>Eigene Empörungssituation 2</u>							
Pre ^c	5	4.54	0.80	-0.16	.77	.81	.70
Post ^c	5	4.26	0.76	0.56	.73	.76	.70
Follow-up ^c	5	4.24	0.96	-0.13	.87	.90	.82

Anmerkungen. Die Skalen reichten je nach Formulierung von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich bzw. voll und ganz). Die Items der destruktiven und kommunikativen Reaktionen, der Perspektivenübernahme und der fiktiven Szenarien wurden über drei Situationen aggregiert.

^a $66 \leq n \leq 72$; ^b $59 \leq n \leq 65$; ^c $51 \leq n \leq 69$.

Interkorrelation der aggregierten Maße

Die Interkorrelationen zwischen den einzelnen Maßen des Vortests wiesen darauf hin, daß keine weitere Reduktion notwendig war. Die Skalen des Reaktionsfragebogens "destruktive Reaktionen" und "Perspektivenübernahme" korrelierten mit $r = -.33$ ($p < .01$) negativ. Die kommunikativen Reaktionen und die Perspektivenübernahme korrelierten zu $r = .37$ ($p < .01$). Zudem zeigte sich eine Korrelation zwischen der Perspektivenübernahme und den fiktiven Szenarien ($r = -.24$; $p < .05$). Die anderen Korrelationen waren nicht signifikant ($p > .05$). Generell deutet die Höhe der Korrelationen darauf hin, daß die Maße neben gemeinsamen Anteilen zudem verschiedene Aspekte von Empörung messen.

Kritische Anmerkungen

Generell stellt es keine leichte Aufgabe dar, Maße, die im Laufe eines Trainings möglichen Wandlungen unterliegen, zu allen drei Meßzeitpunkten zu vergleichbaren Skalen zu aggregieren. Bei den fiktiven Szenarien sowie der ersten eigenen Empörungssituation stellte sich heraus, daß die Reliabilitätswerte der Skalen zum Vortest etwas geringer waren. Dies weist darauf hin, daß sich durch das Training eine konsistentere Vorstellung von Empörung entwickelte. Somit hat sich aufgrund des Trainings die Zusammensetzung der Skalen geringfügig geändert. Allerdings sind die Reliabilitätswerte bei den beiden erwähnten Maßen nicht deutlich verschieden und zu allen drei Meßzeitpunkten hinreichend hoch. Bei dem Reaktionsfragebogen war es dagegen deutlich schwieriger, für alle Meßzeitpunkte vergleichbare Skalen zu erzeugen. Allgemein scheinen die vertretbar hohen Reliabilitätswerte der drei Skalen "destruktive Reaktionen" "kommunikative Reaktionen" und "Perspektivenübernahme" die Entscheidung des Aufteilens der ursprünglichen Skala "konstruktive Reaktionen" auf die beiden letzten Skalen zu rechtfertigen. Dennoch wiesen die Interkorrelationen der Skalen darauf hin, daß die Skala "Perspektivenübernahme" besonders in der Follow-up-Erhebung stärkere Zusammenhänge zu den destruktiven Reaktionen und geringere zu den kommunikativen Reaktionen aufwies. Zusammenfassend scheint die Aggregation der Skalen dennoch hinreichend gelungen zu sein, da die vergleichbar hohen Reliabilitätswerte zu den drei Meßzeitpunkten auf die Vergleichbarkeit der Skalen hinweisen.

11.3.2.3 Aggregation der Dispositionsmaße zu Skalen

Sensibilität gegenüber widerfahrener vs. beobachteter Ungerechtigkeit

Bei der Faktorenanalyse der Items des Konstruktes "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" wies sowohl das Kaiser-Kriterium als auch der Eigenwertverlauf auf eine einfaktorielle Lösung (Eigenwert: 3.73) mit 62.14 % Varianzaufklärung hin. Bei der Fakto-

renanalyse der Items des Konstruktes "Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit" wiesen ebenfalls sowohl das Kaiser-Kriterium als auch der Eigenwertverlauf auf eine einfaktorielle Lösung (Eigenwert: 4.07) mit 67.76% Varianzaufklärung hin. Auch eine gemeinsame Varianzanalyse beider Dispositionen, bei der zwei Faktoren erzwungen wurden, zeigte, daß sich die Items ihren jeweiligen zugrundeliegenden Dispositionen zuordneten.

Die Items des Faktors "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" wurden einer Reliabilitätsanalyse unterzogen, wobei die interne Konsistenz mit $\alpha = .88$ sowie die übrigen Reliabilitätsindizes mit $rtt = .81$ nach Spearman-Brown und $rtt = .81$ nach Guttman recht hoch waren. Auch bei den Skalen des Nachtstes und der Follow-up-Messung zeigte sich diese Tendenz ($\alpha = .85$ resp. $\alpha = .85$; $rtt = .83$ resp. $rtt = .82$ (Spearman-Brown); $rtt = .83$ resp. $rtt = .81$ (Guttman)).

Auch die Items des Faktors "Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit" wurden einer Reliabilitätsanalyse unterzogen. Bei dieser zeigte sich, daß die interne Konsistenz der Skala durch Herausnahme des vierten Items ("Wenn jemand ohne Grund freundlicher behandelt wird als andere, macht mir das zu schaffen.") erhöht werden kann. Daher wurde eine Skala mit den restlichen fünf Items gebildet. Die interne Konsistenz dieser Skala war mit $\alpha = .90$ sehr zufriedenstellend, ebenso wie die übrigen Reliabilitätsindizes ($rtt = .87$ nach Spearman-Brown und $rtt = .83$ nach Guttman). Für die Nachtst- und Follow-up-Skalen ist dies ähnlich, wenn auch etwas geringer ausgeprägt: interne Konsistenz $\alpha = .87$ resp. $\alpha = .86$; $rtt = .79$ resp. $rtt = .82$ (Spearman-Brown) $rtt = .77$ resp. $rtt = .80$ (Guttman).

"Tendenz zum assertorischen vs. revisionsbereiten Urteilen"

Die Items zu den beiden Urteilstendenzen "assertorisch" sowie "revisionsbereit" wurden einer gemeinsamen Faktorenanalyse unterzogen, bei welcher vier Faktoren über eins lagen (5.80; 2.70; 1.20; 1.02). Bei der vierfaktoriellen Lösung mit 66.97 % Varianzaufklärung wiesen allerdings fünf Items zu hohe Sekundärladungen auf. Daher lud auf den Faktoren drei und vier nur jeweils ein Item. Bei der dreifaktoriellen Lösung luden auf dem letzten Faktor ebenfalls nur zwei Items hoch. Zudem fanden sich hier drei hohe Sekundärladungen. Daher wurde die zweifaktorielle Lösung gewählt, bei der alle Items die Ladungskriterien erfüllten. Diese Lösung klärte 53.14 % Varianz auf. Der erste Faktor setzte sich aus Items zusammen, die eine revisionsbereite Urteilstendenz beschreiben (z.B. Item 16: "Auch wenn ich eine Situation bereits beurteilt habe, bin ich dennoch offen für die Meinungen anderer."). Der zweite Faktor wurde von Items gebildet, die sich auf einen assertorischen Urteilsstil beziehen (z.B. Item 5: "Wenn ich weiß, was ich von einer Person zu halten habe, stört es mich, wenn mich andere

vom Gegenteil überzeugen wollen."). Tabelle 16 gibt einen Überblick über die deskriptiven Statistiken und teststatistischen Kennwerte der Skalen der Dispositionsmaße.

Tabelle 16: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen der Dispositionsmaße des Trainingsprogrammes zu allen drei Meßzeitpunkten (Pre, Post, Follow-up)

	Item- anzahl	M	SD	Schiefe	Alpha	Spearman- Brown	Guttman
<u>Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten</u>							
Pre ^a	6	4.50	1.05	-1.05	.88	.81	.81
Post ^b	6	4.38	0.89	-0.55	.85	.83	.83
Follow-up ^c	6	4.73	0.94	-0.90	.85	.82	.81
<u>Sensibilität für beobachtete Ungerechtigkeiten</u>							
Pre ^a	5	4.35	0.88	-0.54	.90	.87	.83
Post ^b	5	4.53	0.86	-0.39	.87	.79	.77
Follow-up ^c	5	4.53	0.85	-0.89	.86	.82	.80
<u>Tendenz zum assertorischen Urteilen</u>							
Pre ^a	6	3.81	1.10	-0.20	.82	.88	.88
Post ^b	6	3.38	1.08	0.32	.87	.88	.88
Follow-up ^c	6	3.41	1.15	0.09	.90	.92	.92
<u>Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen</u>							
Pre ^a	7	4.08	1.03	-0.47	.91	.90	.89
Post ^b	7	4.31	0.89	-0.80	.83	.84	.81
Follow-up ^c	7	4.39	0.76	0.12	.84	.85	.82

Anmerkungen. Die Skalen der Einzelitem reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz).

^a n=72; ^b n=71; ^c 64≤n≤ 65.

Beide Skalen wurden einer Reliabilitätsanalyse unterzogen. Die Reliabilität der Skala zur Erfassung der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" lag nach Ausschluß des Items 14 mit einer internen Konsistenz von $\alpha = .91$ sowie den Reliabilitätsindizes $rtt = .90$ nach Spearman-Brown und $rtt = .89$ nach Guttman recht hoch. Auch die Werte der Nachtest- und Follow-up-Skalen waren hoch: $\alpha = .83$ resp. $\alpha = .84$; $rtt = .84$ resp. $rtt = .85$ (Spearman-Brown); $rtt = .81$ resp. $rtt = .82$ (Guttman). Die Skala der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" wies nach Ausschluß der Items 1 und 8 ebenfalls eine hohe interne Konsistenz von $\alpha = .82$ sowie bei den Reliabilitätsindizes mit $rtt = .88$ nach Spearman-Brown und $rtt = .88$ nach Guttman hohe

Werte auf. Bei den Nachtest und Follow-up-Skalen waren diese Werte noch höher $\alpha = .87$ resp. $\alpha = .90$; $r_{tt} = .88$ resp. $r_{tt} = .92$ (Spearman-Brown); $r_{tt} = .88$ resp. $r_{tt} = .92$ (Guttman). Im Anhang sind die Deskriptive Statistiken sowie Kennwerte der Faktorenanalyse tabellarisch dargestellt

Interkorrelation der Dispositionsmaße

Die beiden Ungerechtigkeitssensibilitätsmaße korrelierten zum Vortest und Nachtest mit $r = .40$ resp. $r = .46$ ($p < .01$) recht hoch. Zum Zeitpunkt der Follow-up-Messung war diese Korrelation geringer ($r = .23$). Die assertorische und revisionsbereite Urteilstendenz korrelierten zu allen Zeitpunkten signifikant negativ (Vortest: $r = -.31$; Nachtest: $r = -.54$; Follow-up: $r = -.59$; $p < .01$). Auch zwischen den Dispositionsmaßen ergaben sich Zusammenhänge: So zeigten sich signifikante Korrelationen einer assertorischen Urteilstendenz mit widerfahrenen Ungerechtigkeiten zu allen drei Meßzeitpunkten ($r = .49$; $r = .40$; $r = .43$; $p < .01$) sowie bei der Vorhermessung zu beobachteten Ungerechtigkeiten ($r = .29$; $p < .05$). Dies stellt eine zusätzliche Validierung des assertorischen Fragebogens dar, besonders, da die Korrelation mit eigenen Ungerechtigkeiten, die bei assertorischem Urteilsstil vermehrt gesehen werden sollten, hoch ist.

11.3.2.4 Aggregation der Maße zur provokativen Situation zu Skalen

Bei der provokativen Situation wurden vier Personen ausgeschlossen, da sie die intendierte Provokation als gestellt entlarvten. Bei weiteren zwei Personen konnte die provokative Situation nicht durchgeführt werden, da sie zu spät zu dem Termin erschienen oder diesen zu früh beendet hatten. Somit verblieben 66 Personen in der nachfolgenden Auswertung (Kognitive Gruppe: 22; Entspannungsgruppe: 21; Wartegruppe: 23).

Zunächst wurden die Fremd- und Selbstratings getrennt voneinander faktorenanalysiert. Bei der Faktorenanalyse der Items des Fremdratings lagen zwei Eigenwerte über 1 (3.07, 1.44). Diese Lösungklärte 64.48 % Varianz auf. Auf dem ersten Faktor luden die Items "Empörung", "Recht beharren", "verbale Angriffe" und "angespannt" positiv, das Item "Termin vereinbart" negativ. Wobei letzteres Item aufgrund zu hoher Sekundärladungen nicht mit in die Skala übernommen wurde. Auf dem zweiten Faktor luden die Items "positive Reaktionen" und "Entschuldigungen finden". Somit kann der erste Faktor als "negative Reaktionen-Fremdrating" und der zweite Faktor als "positive Reaktionen-Fremdrating" bezeichnet werden. Tabelle 17 veranschaulicht die Ergebnisse der Faktorenanalyse.

Tabelle 17: Deskriptive Statistiken und Kennwerte der Faktorenanalyse über die Fremdbeurteilung in der provokativen Situation der Trainingsstudie

Itemwortlaut	M	SD	l_1	l_2	r_{it}	h^2
Empörung Fremdrating	1.98	1.12	.92	-.07	.86	.85
Recht beharren Fremdrating	1.74	1.13	.81	-.17	.67	.68
Beleidigung Fremdrating	1.53	1.07	.76	.23	.56	.63
angespannt Fremdrating	2.54	1.05	.72	-.15	.60	.55
Terminvereinbarung Fremdrating	4.39	1.02	-.56	.40	-	.48
positive Reaktion Fremdrating	1.92	1.16	.03	.85	(.37)	.72
Entschuldigung Fremdrating	1.36	.95	-.14	.77	(.37)	.61

Anmerkungen. Die Skalen reichte von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich), $65 \leq n \leq 66$

Die Reliabilitätswerte der Skala "Negative Reaktionen Fremdrating" lagen mit einer internen Konsistenz von $\alpha = .83$ sowie $rtt = .84$ nach Spearman-Brown und $rtt = .84$ nach Guttman in zufriedenstellender Höhe. Für die zweite Skala ergab sich lediglich ein Reliabilitätswert von $\alpha = .57$, sowie $rtt = .57$ nach Spearman-Brown und Guttman. Dies ist darauf zurückzuführen, daß das Item "Entschuldigungen finden" kaum bejaht wurde und einen Mittelwert nahe 1 aufwies. Aufgrund der geringen Reliabilitätswerte soll diese Skala nicht mit in die nachfolgende Auswertung eingehen.

Die Items der Selbstbeurteilung wurden ebenfalls einer Faktorenanalyse unterzogen³⁹. Allerdings wurden zunächst die Items "überlegen warum dies passiert ist", "reden", "in die Lage versetzen" sowie "nach Gründen fragen" aufgrund ihrer bimodalen Verteilung ausgeschlossen, sowie das Item "ohrfeigen" (dieses wies keine Varianz auf, da alle Personen den Wert 1 angekreuzt hatten), sowie die Items "fluchen", "losgehen", "streiten", "durch Nichtbeachtung strafen", da diese alle einen Mittelwert $< 1,5$ aufwiesen. Somit wurden sieben Items in die Faktorenanalyse einbezogen, bei welcher sich zwei Eigenwerte größer 1 ergaben. Aus diesem Grunde wurden zwei Faktoren extrahiert (Eigenwerte: 2.30, 1.46), die zusammen 53.72 % Varianz aufklärten. Auf dem ersten Faktor, der als "Empörung" bezeichnet werden soll, luden die Empörungskomponenten Empörung, Verantwortlichkeit, Schuld, Norm. Trotz hoher Sekundärladung wurde das Empörungsitem mit in die Reliabilitätsanalyse übernommen. Auf dem zweiten Faktor, der als "entspannt Selbstbewertung" bezeichnet werden soll luden die Items "hinnehmen", "nicht aufregen" und "locker bleiben". Tabelle 18 zeigt die Ergebnisse im Überblick.

³⁹ Hierbei ging das Item "Erregung" nicht mit in die gemeinsame Faktorenanalyse ein. Dieses soll, da theoretisch nicht mit Empörung verbunden, separat berichtet werden.

Tabelle 18: Deskriptive Statistiken und Kennwerte der Faktorenanalyse über die Items der Selbstbeurteilung in der provokativen Situation der Trainingsstudie

Itemwortlaut	M	SD	l_1	l_2	r_{it}	h^2
Schuld prov Situation	2.95	1.28	.83	-.05	.68	.59
Norm prov Situation	4.03	1.29	.75	-.28	.64	.53
Verantwortlichkeit prov Situation	3.67	1.31	.65	.30	.51	.30
Empörung prov Situation	2.08	1.14	.57	-.38	.47	.41
locker prov Situation	4.76	1.42	.08	.75	(.57)	.36
nicht aufregen prov Situation	4.48	1.90	-.06	.71	(.51)	.36
hinnehmen prov Situation	4.37	2.00	-.23	.58	(.38)	.23

Anmerkungen. Die Skalen reichte von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich). $60 \leq n \leq 65$

Die Reliabilität der Empörungsskala lag mit $\alpha = .67$ sowie $r_{tt} = .72$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .72$ nach Guttman in zufriedenstellender Höhe. Durch Ausschluß des Items "Verantwortlichkeit" könnten diese Werte geringfügig erhöht werden; da Verantwortlichkeit eine zentrale Komponente von Empörung darstellt, wurde allerdings auf einen Ausschluß dieses Items verzichtet. Die Skala "entspannt-Selbstbericht" zeigte folgende Reliabilitätswerte: $\alpha = .48$ sowie $r_{tt} = .55$ nach Spearman-Brown und $r_{tt} = .43$ nach Guttman. Aufgrund dieser niedrigen Werte ging die Skala nicht in die nachfolgende Analyse ein. Es wurden somit lediglich die Skalen "Empörung" sowie "negative Reaktionen Fremdrating" gebildet und das Erregungssitem verwendet. Tabelle 19 gibt einen Überblick über die Kennwerte der Skalen.

Tabelle 19: Deskriptive Statistiken und teststatistische Kennwerte der Skalen der provokativen Situation der Trainingsstudie

	Item- anzahl	M	SD	Schiefe	Alpha	Spearman- Brown	Guttman
Fremdrating negative Reaktionen	4	1.95	0.89	1.02	.83	.84	.84
Selbstrating Empörung	4	3.21	0.93	0.12	.67	.72	.72
Selbstrating Erregung	1	22.86	21.30	0.68	-	-	-

Anmerkungen. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich). $60 \leq n \leq 65$

Die Interkorrelationen der Skalen wiesen darauf hin, daß das Fremdrating mit den Selbstberichten starke Zusammenhänge besaß. So wie die Skala "negativ Fremdbeobachtung" signifikante Korrelationen zum Erregungssitem ($r = .44$, $p < .001$) sowie zur Skala "negative Reaktionen Selbstbewertung" ($r = .37$, $p < .01$) auf. Die Items der Selbstbewertung korrelierten mit $r = .54$ ($p < .001$).

11.3.2.5 Vor dem Training bestehende Unterschiede zwischen den Gruppen

Weiterhin wurde überprüft, ob vor dem Training ein signifikanter Unterschied der einzelnen Gruppen in den abhängigen Variablen eigene Situation 1, "fiktive Szenarien", "konstruktive Reaktion", "destruktive Reaktion" sowie den Kovariaten "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit", "Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit", "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und "Tendenz zum hypothetischen Urteilen" bestand. Es zeigte sich bei einer multivariaten Analyse mit diesen Variablen, daß die Gruppen keine signifikanten Unterschiede vor dem Training aufwiesen ($p > .05$). Ein Zusammenhang mit der sozialen Erwünschtheit zeigte sich bei den abhängigen Variablen lediglich für die destruktiven Reaktionen. Bezogen auf das Geschlecht ergab sich ein Unterschied in den abhängigen Variablen, da bei den Dispositionsmaßen Frauen eine stärkere Tendenz zum assertorischen Urteilen besaßen im Gegensatz zu Männern. Da allerdings zwischen den Gruppen das Geschlechterverhältnis ausgewogen ist, sollte dies keinen Einfluß auf die nachfolgenden Berechnungen haben.

11.4 Hypothesen

Nachfolgend werden Hypothesen für die unterschiedlichen experimentellen Gruppen im Vergleich aufgestellt. Zunächst werden diese für den Nachtest und dann im Vergleich über die Zeit für die Follow-up-Untersuchung aufgestellt. Die Hypothesen wurden meist im Vergleich zwischen kognitiver Gruppe und Wartegruppe postuliert. Bei den Hypothesen, die sich auf einen Vergleich zwischen Wartegruppe und Entspannungsgruppe beziehen, wird dies gesondert gekennzeichnet. Dies ermöglicht es, direkt zu erkennen, zwischen welchen Gruppen Unterschiede postuliert werden. Die Richtung der Effekte wird kursiv dargestellt.

11.4.1 Hypothesen für den Nachtest

Es wird vermutet, daß das kognitive Training einen Einfluß auf die abhängigen Variablen im Sinne einer nachweislichen Empörungsminderung hat. Zudem werden für die einzelnen Variablen folgende spezifische Effekte postuliert:

Multivariater Vergleich

Hypothese 1: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe in der multivariaten Analyse mit den abhängigen Variablen "destruktive Reaktionen", "kommunikative Reaktionen" "Perspektivenübernahme" sowie "eigene Empörungssituation 1" und "fiktive Szenarien" *stärkere Veränderungen über die Zeit* aufweisen.

Univariater Vergleich

- Hypothese 2: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Abnahme destruktiver Reaktionen* aufweisen.
- Hypothese 3: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Zunahme kommunikativer Reaktionen* aufweisen.
- Hypothese 4: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkeren Zuwachs an Perspektivenübernahme* aufweisen.
- Hypothese 5: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Reduktion der Empörung über die eigene Empörungssituation 1* aufweisen.
- Hypothese 6: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Reduktion der Empörung bei fiktiven Szenarien* aufweisen.
- Hypothese 7: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Reduktion der Empörung über eine eigenes alltägliches Erlebnis* (eigene Empörungssituation 2) zeigen.

Dispositionen: Multivariater Vergleich

Da ein Training über mehrere Wochen erfolgt und speziell das kognitive Training auf eine Veränderung von Urteilsstilen abzielt, dagegen in der Entspannungsbedingung eine generelle Gelassenheit gegenüber Empörungssituationen erzeugt werden soll, sollten sich abhängig von der Trainingsbedingung folgende differentielle Veränderungen in den Dispositionsmaßen ergeben.

- Hypothese 8: Die kognitive Gruppe sowie die Entspannungsgruppe sollten im Vergleich zur Wartegruppe bei den Dispositionsmaßen *stärkere Veränderungen über die Zeit* aufweisen.

Dispositionen: Univariater Vergleich

- Hypothese 9: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten nach dem Training im Vergleich zur Wartegruppe eine *verstärkte revisionsbereite Urteilstendenz* aufweisen.
- Hypothese 10: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten nach dem Training im Vergleich zur Wartegruppe eine *Verringerung der assertorischen Urteilstendenz* aufweisen.

- Hypothese 11: Die Angehörigen der *Entspannungsgruppe* sollten nach dem Training im Vergleich zur Wartegruppe eine *Verringerung der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten* aufweisen.
- Hypothese 12: Für die Sensibilität für beobachtete Ungerechtigkeiten werden *keine* Veränderungen postuliert.

Offene Fragen

Neben den Antworten im geschlossenen Format werden auch trainingspezifische Effekte für die offenen Fragen bei den abhängigen Variablen postuliert. Da im offenen Format Reaktionen sowie Gedanken im Hinblick auf die selbst erlebte Empörungssituationen berichtet werden sollten, wird vermutet, daß hier trainingspezifische Unterschiede zu Tage treten. So sollten die Personen der Entspannungsgruppe eher vermehrt entspannte Reaktionen in Empörungssituationen besitzen, da sie im Training gelernt haben, gelassener zu reagieren. Die Personen der kognitiven Gruppe sollten dagegen die Situation vermehrt aus der Sicht der anderen Person betrachten und somit bei den Gedanken mehr alternative Interpretationsmöglichkeiten berichten. Zudem sollten Personen der kognitiven Gruppe aufgrund der erlernten Methode des Generierens alternativer Sichtweisen bei den eigenen Situationen vermehrt Entschuldigungen aus Sicht der anderen Person generieren. Im einzelnen werden folgende Hypothesen aufgestellt:

Eigene Empörungssituationen

- Hypothese 13: Die *Entspannungsgruppe* sollte im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 1 vermehrt Reaktionen berichten, die spezifisch für das Entspannungstraining sind (z.B. *gelassen reagieren*).
- Hypothese 14: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 1 vermehrt Gedanken berichten, die spezifisch für das kognitive Training sind (z.B. *alternative Sichtweisen*).
- Hypothese 15: Die *Entspannungsgruppe* sollte im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 2 vermehrt Reaktionen berichten, die spezifisch für das Entspannungstraining sind (z.B. *gelassen reagieren*).

- Hypothese 16: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 2 vermehrt Gedanken berichten, die spezifisch für das kognitive Training sind (z.B. *alternative Sichtweisen*).
- Hypothese 17: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation 1 *mehr Entschuldigungen* auffinden.
- Hypothese 18: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation 1 *qualitativ bessere Entschuldigungen* generieren.
- Hypothese 19: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation 2 *mehr Entschuldigungen* auffinden.
- Hypothese 20: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation 2 *qualitativ bessere Entschuldigungen* generieren.

Fiktive Szenarien

- Hypothese 21: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei den fiktiven Szenarien *mehr Entschuldigungen* auffinden.
- Hypothese 22: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei den fiktiven Szenarien *qualitativ bessere Entschuldigungen* generieren.

Hausaufgaben

Die Teilnehmer beider Trainingsgruppen wurden in den Hausaufgaben gebeten, alle in einer Woche erlebten Empörungssituationen zu berichten. Es wird vermutet, daß beide Trainingsprogramme zu einer Verminderung der Anzahl sowie der Intensität der Empörungssituationen geführt haben. Daher werden folgende Hypothesen aufgestellt:

- Hypothese 23: Bei den Hausaufgaben sollten beide Trainingsgruppen über die *Zeit weniger Empörungssituationen* berichten.
- Hypothese 24: Die *Intensität* der berichteten Empörungssituationen sollte bei beiden Trainingsgruppen *sinken*.

Provokativen Situation

Das kognitive Training sollte dazu führen, daß auch in realen Situationen weniger negative Reaktionen gezeigt sowie berichtet werden, da direkt Entschuldigungen aus Sicht der provozierenden Person gefunden werden. Im einzelnen werden folgende Hypothesen aufgestellt.

- Hypothese 25: Bei der provokativen Situation sollten die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe *weniger beobachtete negative Reaktionen* zeigen.
- Hypothese 26: Bei der provokativen Situation sollten die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe *weniger Empörung bei der Selbstbeurteilung* berichten.
- Hypothese 27: Bei der provokativen Situation sollten die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe *weniger Erregung bei der Selbstbeurteilung* berichten.

Stroop-Aufgabe

Da vermutet wird, daß ein kognitives Training die Empörungsneigung einer Person reduziert, sollte sich dies auch in geringeren Interferenzeffekten bei der Stroop-Aufgabe niederschlagen, die nachfolgend beschrieben werden:

- Hypothese 28: In der Stroop-Aufgabe sollten die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe geringere Interferenzeffekte aufweisen.

11.4.2 Hypothesen für die Follow-up-Erhebung

Ein langfristiges Trainingsprogramm sollte auch nach drei Monaten noch Effekte zeigen. Daher werden die für den Nachtest aufgestellten Hypothesen in gleicher Weise für die Follow-up-Untersuchung postuliert. So sollte sich der Trainingserfolg der kognitiven Gruppe in den abhängigen Variablen nach drei Monaten noch in einer stärkeren Empörungsreduktion zeigen.

Multivariater Vergleich

- Hypothese 29: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe in der multivariaten Analyse mit den abhängigen Variablen "destruktive Reaktionen", "kommunikative Reaktionen", "Perspektivenübernahme", "eigene

Empörungssituation 1" und "fiktive Szenarien" *stärkere Veränderungen über die Zeit* aufweisen.

Univariater Vergleich

- Hypothese 30: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Abnahme destruktiver Reaktionen* aufweisen.
- Hypothese 31: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe *eine stärkere Zunahme kommunikativer Reaktionen* aufweisen.
- Hypothese 32: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe *eine stärkeren Zuwachs an Perspektivenübernahme* aufweisen.
- Hypothese 33: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Reduktion der Empörung über die eigene Empörungssituation 1* aufweisen.
- Hypothese 34: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe eine *stärkere Reduktion der Empörung bei fiktiven Szenarien* aufweisen.
- Hypothese 35: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zur Wartegruppe *eine stärkere Reduktion der Empörung über eine eigenes alltägliches Erlebnis* (eigene Empörungssituation 2) zeigen.

Dispositionen: Multivariater Vergleich

Auch nach drei Monaten werden trainingsspezifische Effekte auf die Dispositionsvariablen postuliert:

- Hypothese 36: Die *kognitive Gruppe sowie die Entspannungsgruppe* sollten im Vergleich zur Wartegruppe bei den Dispositionsmaßen *stärkere Veränderungen über die Zeit* aufweisen.

Dispositionen: Univariater Vergleich

- Hypothese 37: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten nach dem Training im Vergleich zur Wartegruppe *eine verstärkte revisionsbereite Urteilstendenz* aufweisen.
- Hypothese 38: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten nach dem Training im Vergleich zur Wartegruppe *eine Verringerung der assertorischen Urteilstendenz* aufweisen.

- Hypothese 39: Die Angehörigen der *Entspannungsgruppe* sollten nach dem Training im Vergleich zur Wartegruppe eine *Verringerung der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten* aufweisen.
- Hypothese 40: Für die Sensibilität für beobachtete Ungerechtigkeiten werden *keine* Veränderungen postuliert.

Offene Fragen

Im Hinblick auf die offenen Fragen sollten sich auch nach drei Monaten noch trainingspezifische Unterschiede in den Reaktionen, Gedanken und generierten Entschuldigungen nachweisen lassen. Diese sollten vergleichbar mit dem Nachttest sein.

Eigene Empörungssituationen

- Hypothese 41: Die *Entspannungsgruppe* sollte im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 1 vermehrt Reaktionen berichten, die spezifisch für das Entspannungstraining sind (z.B. *gelassen reagieren*).
- Hypothese 42: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 1 vermehrt Gedanken berichten, die spezifisch für das kognitive Training sind (z.B. *alternative Sichtweisen*).
- Hypothese 43: Die *Entspannungsgruppe* sollte im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 2 vermehrt Reaktionen berichten, die spezifisch für das Entspannungstraining sind (z.B. *gelassen reagieren*).
- Hypothese 44: Die kognitive Gruppe sollte im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen bei der eigenen Empörungssituation 2 vermehrt Gedanken berichten, die spezifisch für das kognitive Training sind (z.B. *alternative Sichtweisen*).
- Hypothese 45: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation 1 *mehr Entschuldigungen* auffinden.
- Hypothese 46: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation 1 *qualitativ bessere Entschuldigungen* generieren.

- Hypothese 47: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation *2 mehr Entschuldigungen* auffinden.
- Hypothese 48: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei der eigenen Empörungssituation *2 qualitativ bessere Entschuldigungen* generieren.

Fiktive Szenarien

- Hypothese 49: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei den fiktiven *Szenarien mehr Entschuldigungen* auffinden.
- Hypothese 50: Die Angehörigen der kognitiven Gruppe sollten im Vergleich zu den Personen der Wartegruppe bei den fiktiven Szenarien *qualitativ bessere Entschuldigungen* generieren.

11.5 Ergebnisse zum Nachttestzeitpunkt

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Trainingsstudie berichtet. Die Daten der geschlossenen Fragen werden varianzanalytisch, die der offenen Fragen varianzanalytisch bzw. bei Nominaldaten mittels Chi²-Tests berechnet. Bei den Varianzanalysen werden zunächst die multivariaten Effekte berichtet und anschließend die Ergebnisse der univariaten Analysen. Ergeben sich auf univariatem Wege signifikante Effekte, so werden die Unterschiede zwischen den Gruppen mittels Tuckey-Tests untersucht⁴⁰. Die deskriptiven Statistiken der abhängigen Variablen sowie die Ergebnisse der univariaten Analyse für die einzelnen Gruppen werden jeweils in Form einer Tabelle dargestellt.

Die varianzanalytischen Auswertungen beruhen auf einer Analyse mit Pre- Post bzw. Pre-Follow-up-Differenzwerten. Zum Vergleich von Veränderungen über die Zeit gibt es keine echte Alternative zur Berechnung mit Differenzwerten. Bei den sonstigen in der Literatur (vgl. Petermann, 1978) empfohlenen Verfahren wie Kovarianzanalyse mit den Vortestwerten als Kovariate oder eine Berechnung mit den um die Vortestwerte bereinigten Nachttestresiduen können keine Effekte über die Zeit berechnet werden, da diese Verfahren gerade auf dem Herauspartialisieren des Einflusses der Vorherwerte einer Person beruhen. Daher wurde das Verfahren der Varianzanalyse mit Meßwiederholung gewählt, welches auf der Berechnung von Differenzwerten beruht. Die Auswertung erfolgte mit der „general linear model“-

⁴⁰ Siehe Diehl und Arbinger (1990) für die Vorteile des Tuckey-Tests gegenüber anderen Post-hoc-Verfahren.

Prozedur des Statistikprogrammes SPSS Version 8.0. Da sich keine Differenzen zwischen den Gruppen im Hinblick auf die Vortestwerte ergaben, schien dieses das Verfahren der Wahl zu sein.

Vor der Darstellung der Ergebnisse ist anzumerken, daß hier auch marginal signifikante Effekte berichtet werden. Gerade bei einem Trainingsprogramm können geringe Effekte von bspw. 5% Empörungsreduktion bereits bedeutsam sein. Bei einer Berechnung der Effektstärke der marginal signifikanten Befunde zeigte sich für die abhängigen Variablen des Nachtests "Perspektivenübernahme" sowie "Empörung über fiktive Szenarien" Effektstärken von $\Omega^2=.05$. Bei den "destruktiven Reaktionen", bei denen signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen über die Zeit gefunden wurden, lag die Effektstärke dagegen sogar bei $\Omega^2=.19$, welches bereits als mittelstarker Effekt anzusehen ist (vgl. Falk & Erdfelder, 1992). Da auch aufgrund der marginal signifikanten Ergebnisse noch 5% der Empörungsreduktion aufgeklärt werden können, sollen diese berichtet werden. Nachfolgend werden marginal signifikante Effekte als solche gekennzeichnet.

Zunächst werden die Ergebnisse des Nachtests dargestellt. Danach werden die Analysen der Follow-up-Messung berichtet. Zum Abschluß wird kurz der Frage nachgegangen, ob nachweisbare Trainingseffekte bereits im ersten theoretischen Teil des Trainings vorzufinden waren oder erst im zweiten anwendungsbezogenen Teil.

Nachfolgend sollen die Ergebnisse des Nachtests im Hinblick auf die abhängigen Variablen und die Dispositionsvariablen berichtet werden. In die nachfolgende Analyse wurden diejenigen Maße einbezogen, die sowohl zum Vor- und Nachtest als auch zur Follow-up-Messung erfaßt wurden. Diese wurden zunächst in einer multivariaten Varianzanalyse auf Unterschiede zwischen den Gruppen getestet und dann auf univariatem Wege sowie im Post-hoc-Vergleich die Unterschiede zwischen den Gruppen ermittelt. Anschließend wird auf den Einfluß möglicher Kovariaten eingegangen, und Veränderungen relevanter Dispositionsvariablen und deren Zusammenhang zum Trainingserfolg werden beschrieben. Daran anschließend wird für die "Empörung über die eigenen Empörungssituationen 1 und 2" und die "Empörung über fiktive Szenarien" die Auswertung der Antworten auf die offenen Fragen geschildert. Im Anschluß daran werden die Ergebnisse der Hausaufgaben beider Trainingsgruppen berichtet. Diese gingen nicht in eine gemeinsame multivariate Varianzanalyse ein, da hier von der Wartegruppe keine Daten erfaßt wurden. Ein weiterer Schwerpunkt der Messung des Trainingserfolges bestand darin, neben den erfaßten Selbstberichten zusätzlich weitere Meßmethoden wie Fremdbeobachtung bei einer provokativen Situation sowie Reaktionszeiten in der Stroop-Aufgabe anzuwenden; diese Ergebnisse werden zum Abschluß berichtet.

11.5.1 Multi- und univariate Analysen für die abhängigen Variablen des Nachtests

Zunächst wurde eine multivariate Varianzanalyse mit Meßwiederholung über die fünf zentralen abhängigen Variablen gerechnet. Anschließend wurden univariate Analysen für diese abhängigen Variablen sowie für die zweite alltägliche Empörungssituation gerechnet.

Es wurde eine multivariate Varianzanalyse mit dem Gruppierungsfaktor "Gruppe" sowie einem Meßwiederholungsfaktor mit zwei Stufen (Pre/Post) für die abhängigen Variablen "destruktive Reaktionen", "kommunikative Reaktionen", "Perspektivenübernahme" sowie "Empörung über die eigene Empörungssituation 1" und "Empörung über fiktive Szenarien" berechnet. Es zeigte sich in der multivariaten Analyse, daß der Haupteffekt des Faktors „Gruppe“ nicht signifikant wurde ($F(10,130) = 0.89, p > .05$). Allerdings ergaben sich signifikante Unterschiede über die Zeit hinweg ($F(5,65) = 13.57, p < .001$). Weiterhin zeigte sich eine signifikante Interaktion zwischen dem Zeitfaktor und der Gruppenzugehörigkeit ($F(10,130) = 2.92, p < .01$). Somit wiesen die einzelnen Gruppen unterschiedliche große Veränderungen in den abhängigen Variablen im Pre- Post-Vergleich auf.

Im univariaten Vergleich (Tabelle 20) zeigte sich, daß die Probanden vom Pre- zum Posttest weniger destruktive Reaktionen ($F(1,69) = 24.54, p < .001$) aufwiesen und differentielle Unterschiede zwischen den Gruppen bestanden ($F(2,69) = 9.32, p < .001$). Zudem wurden vom Pre- zum Posttest mehr kommunikative Reaktionsformen berichtet ($F(1,69) = 17.14, p < .001$), wobei hier kein differentieller Effekt für die einzelnen Gruppen vorzufinden war ($p > .05$). Darüber hinaus wurde über die Zeit eine verstärkte "Perspektivenübernahme" berichtet ($F(1,69) = 25.74, p < .001$), wobei differentielle Effekte zwischen den einzelnen Gruppen bestanden, die sich in der marginal signifikanten Interaktion zwischen dem Zeitfaktor und der Gruppenzugehörigkeit niederschlugen ($F(2,69) = 2.81, p = .07$). Zudem berichteten die Teilnehmer vom Pre- zum Posttest ein geringeres Ausmaß an Empörung über eine selbst erlebte Empörungssituation ($F(1,69) = 20.29, p < .001$). Auch hier zeigten sich signifikante Interaktionen mit der Gruppenzugehörigkeit ($F(2,69) = 3.86, p < .05$). Bei der Empörung über fiktive Situationen wiesen die Probanden geringere Empörungswerte vom Pre- zum Postvergleich auf ($F(1,69) = 6.34, p < .05$), wobei im Hinblick auf differentielle Effekte zwischen den Gruppen lediglich marginal signifikante Unterschiede vorzufinden waren ($F(2,69) = 2.82, p = .07$). Bei keiner Analyse hatte die reine Gruppenzugehörigkeit einen signifikanten Effekt ($p > .05$). Tabelle 20 gibt einen Überblick über die univariaten Analysen .

Tabelle 20: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post) über die abhängigen Variablen für die drei experimentellen Bedingungen

	Kognitive Gruppe (n=26)		Entspannungs- gruppe (n=21)		Wartegruppe (n=25)		Gruppe F(2,69)	Zeit F(1,69)	Gruppe x Zeit F(2,69)
	M	SD	M	SD	M	SD			
destruktive Reaktionen									
Pre	3.31	0.90	2.97	0.57	2.87	0.69	0.12	24.54***	9.32***
Post	2.48	0.65	2.63	0.70	2.85	0.80			
kommunikat. Reaktionen									
Pre	4.30	1.28	4.45	1.17	4.67	1.11	0.11	17.14***	1.38
Post	5.13	0.79	5.01	0.72	4.97	0.91			
Perspektiven-übernahme									
Pre	3.41	1.32	2.95	1.12	3.64	1.26	1.71	25.74***	2.81+
Post	4.46	0.97	3.85	0.84	3.91	1.40			
Empörung fiktive Szenarien									
Pre	4.37	0.58	4.34	0.43	4.21	0.68	0.37	6.34*	2.82+
Post	3.90	0.64	4.18	0.81	4.20	0.56			
Empörung Eigene Situation 1									
Pre	4.67	0.76	4.81	0.95	4.69	0.62	1.11	20.29***	3.86*
Post	4.01	0.96	4.25	1.06	4.62	0.80			
	(n = 16)		(n = 19)		(n = 17)		F(2,49)	F(1,49)	F(2,49)
Empörung Eigene Situation 2									
Pre	4.69	0.90	4.61	0.85	4.49	0.70	0.71	8.54**	5.34**
Post	3.86	0.69	4.34	0.78	4.59	0.71			

Anmerkungen. Die Skalen reichten je nach Formulierung von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich bzw. voll und ganz).

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$; + $p < .10$.

Um die differentiellen Veränderungen der Gruppen über die Zeit näher zu beurteilen und zu überprüfen, welche Gruppen sich signifikant unterschieden, wurden Differenzwerte (Post minus Pre-Wert) gebildet und die drei Gruppen im Post-hoc-Vergleich mittels Tukey-Test auf Unterschiede im Ausmaß der Veränderungen untersucht. Es zeigte sich, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .001$) sowie zur Entspannungsgruppe ($p < .05$) eine signifikant stärkere Abnahme destruktiver Reaktionen berichteten, sowie im Vergleich zur Wartegruppe bei dem eigenen Empörungserlebnis eine stärkere Re-

duktion der Empörung aufwiesen ($p < .05$). Die Veränderungswerte der drei Gruppen in diesen beiden Variablen veranschaulichen die Abbildungen 4 und 5.

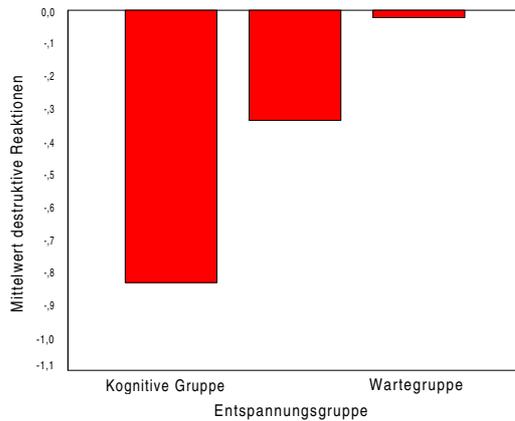


Abbildung 4: Veränderungswerte Pre/Post in den destruktiven Reaktionen im Vergleich der drei Gruppen

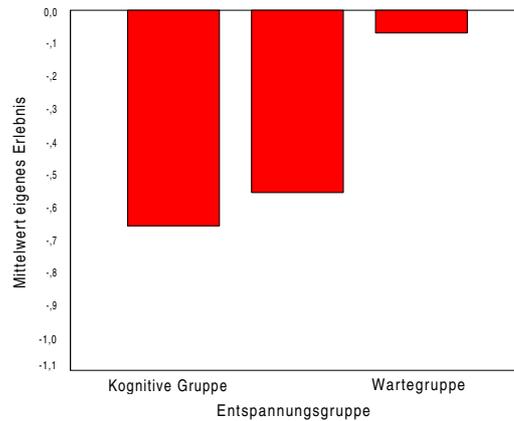


Abbildung 5: Veränderungswerte Pre/Post in der Empörung über die eigene Situation 1 im Vergleich der drei Gruppen

Weiterhin zeigte sich, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe eine stärkere Zunahme der Perspektivenübernahme ($p = .07$), sowie eine stärkere Reduktion der Empörung bei fiktiven Szenarien im Vergleich zur Wartegruppe zeigten ($p = .06$), wobei beide Unterschiede nur marginal signifikant wurden. Diese beiden Befunde verdeutlichen die Abbildungen 6 und 7.

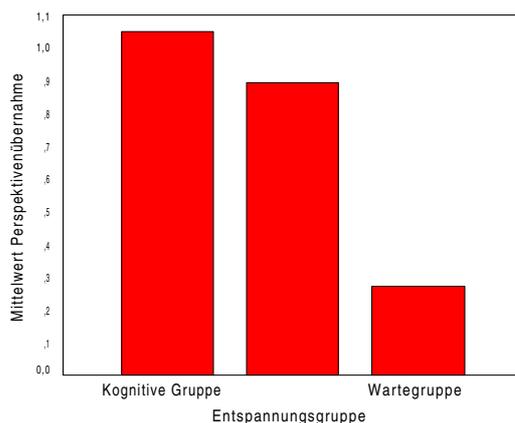


Abbildung 6: Veränderungswerte Pre/Post in der Perspektivenübernahme im Vergleich der drei Gruppen

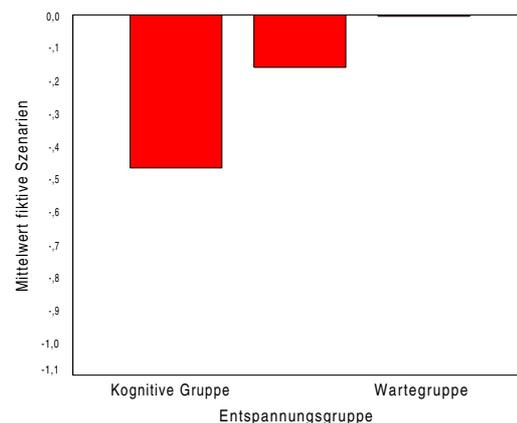


Abbildung 7: Veränderungswerte Pre/Post in der Empörung über fiktive Szenarien im Vergleich der drei Gruppen

Somit wies die kognitive Gruppe in allen diesen abhängigen Variablen die größten Veränderungen auf und die Wartegruppe die geringsten. Die Entspannungsgruppe wies zwar wie aus den Abbildungen 4 bis 7 ersichtlich Veränderungen auf, die aber nicht signifikant verschieden von denen der Wartegruppe waren, wie der Vergleich mittels Tukey-Test ergab. Die vier Abbildungen verdeutlichen im Überblick die Effektivität der kognitiven Trainingsmethode. Neben diesen Auswertungen sollte ebenfalls eine univariate Varianzanalyse für die zweite eigene Empörungssituation gerechnet werden. Dieses Maß ging nicht mit in die multivariate Auswertung ein, da nur wenige Personen diese Situation zu beiden Meßzeitpunkten bearbeiteten. Daher dienen die Ergebnisse lediglich dazu, die Befunde der ersten Situation zu replizieren. Bei der Analyse wurden zwei Personen ausgeschlossen, eine Person, da die berichtete Situation keine Empörungssituation darstellte und eine zweite, da die Situation nicht, wie gefordert, eindeutig nach dem Training stattfand. Bei der Analyse zeigten sich ebenfalls Unterschiede zwischen Pre- und Posthebung ($F(1,49) = 8.54, p < .01$), wobei sich Unterschiede zwischen den Gruppen im Hinblick auf das Ausmaß dieser Veränderungen ergaben ($F(2,49) = 5.34, p < .01$), insofern, daß im Post-hoc-Vergleich die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .01$) geringere Empörung berichteten.

11.5.2 Überprüfung möglicher Kovariaten für die abhängigen Maße

In einem weiteren Schritt wurde überprüft, ob sich das Ausmaß der Anwesenheit bei den Trainingssitzungen auf die Ergebnisse auswirkte. Es zeigte sich bei der Empörung in den fiktiven Szenarien eine signifikante Korrelation zwischen der Anzahl der Sitzungen, zu denen eine Person am Training teilnahm und den Veränderungen in diesem Maß. So wies die kognitive Gruppe einen signifikant negativen Zusammenhang der Reduktion der Empörung auf die fiktiven Szenarien mit der Anwesenheit zu den einzelnen Sitzungen auf ($r = -.51, p < .01$). Dies weist darauf hin, daß Personen, die an weniger Trainingssitzungen teilnahmen, die einzelnen Komponenten von Empörung schlechter relativieren konnten. Aufgrund dieses Befundes wurden in die nachfolgende Analyse nur Personen eingeschlossen, die zu mindestens fünf Sitzungen anwesend waren. Aufgrund dieses Kriteriums wurden sieben Personen in der kognitiven Trainingsbedingung und drei Personen in der Entspannungsbedingung ausgeschlossen. Es zeigte sich, daß sich nach Ausschluß dieser Personen keine signifikanten Effekte für den Faktor Gruppe ergaben ($p > .05$). Dagegen ergaben sich signifikante Effekte über die Zeit hinweg ($F(1,59) = 9.08, p < .01$) sowie eine Interaktion des Zeitfaktors mit der Gruppenzugehörigkeit ($F(2,59) = 7.56, p < .01$). So wiesen die Angehörigen der kognitiven Gruppe deutlich geringere Empörungswerte nach dem Training auf (Pre: $M = 4.45$ vs. Post: $M = 3.74$) im

Vergleich zu den Angehörigen der Entspannungs- (Pre: $M = 4.37$ vs. Post: $M = 4.34$) und Wartegruppe (Pre: $M = 4.21$ vs. Post: $M = 4.20$) ($p < .01$).

In einem weiteren Auswertungsschritt wurden der Einfluß vorher bestehender Unterschiede in den erfaßten Dispositionsmaßen auf den Trainingserfolg untersucht. Die Korrelationen der abhängigen Variablen zum Vortestzeitpunkt mit den Dispositionsvariablen, die zum Vortest erfaßt wurden, wiesen darauf hin, daß diese geeignet sind, dispositionelle Unterschiede in der Empörungsneigung einer Person aufzuklären. So wies besonders die revisionsbereite Urteilstendenz einen signifikanten Zusammenhang zu den drei Skalen des Reaktionsfragebogens und der eigenen Empörungssituation 1 auf. Auch die beiden Skalen zur Erfassung der Ungerechtigkeitssensibilität wiesen einen Zusammenhang zu den destruktiven Reaktionen auf. Dagegen fielen die Zusammenhänge zwischen den *Veränderungen* in den abhängigen Variablen und den Dispositionsmaßen deutlich niedriger aus. So ergab sich lediglich ein Zusammenhang zwischen den Veränderungswerten der kommunikativen Reaktionen und einer revisionsbereiten sowie einer assertorischen Urteilstendenz zum Vortest. Bei den entsprechenden Kovarianzanalysen konnte weder dadurch, daß die beiden Urteilstendenzen gemeinsam als Kovariaten eingeführt wurden, noch für beide getrennt Unterschiede in der Veränderung der kommunikativen Reaktionen zwischen den Gruppen über die Zeit aufgedeckt werden. Zudem wiesen die fehlenden Zusammenhänge der Veränderungen in den anderen abhängigen Maßen mit den Dispositionen darauf hin, daß letztere nicht in der Lage sind, differentielle Trainingserfolge vorherzusagen und somit auch als Kovariaten keine zusätzliche Varianz aufklärten. Ein Befund bei der Kovarianzanalyse der kommunikativen Reaktionen mit der assertorischen Urteilstendenz lieferte eine erste Erklärung hierfür. So war bei der Kovarianzanalyse keine Veränderung über die Zeit für die kommunikativen Reaktionen mehr nachzuweisen. Dies weist darauf hin, daß die Dispositionsvariablen möglicherweise selbst einem Wandel durch das Training unterlagen, was ja bereits in den Hypothesen 8 bis 12 explizit behauptet wurde. Die Inspektion der entsprechenden Korrelationen der Veränderungen in den Dispositionen mit denen in den abhängigen Variablen bestätigt dies. Daher sollen im folgenden die Hypothesen überprüft werden, die behaupten, daß sich die Dispositionen in Abhängigkeit von der Trainingsbedingung gewandelt haben.

11.5.3 Dispositionsmaße

Um zu überprüfen, ob die erlernten Trainingsmethoden möglicherweise zur Veränderung relativ stabiler Dispositionsvariablen geführt haben, wurde eine multivariate Varianzanalyse mit dem Meßwiederholungsfaktor "Zeit" (Pre / Post/ Follow-up) und dem Faktor Gruppe für die

abhängigen (Dispositions-) Variablen "Sensibilität gegenüber widerfahrener bzw beobachteter Ungerechtigkeit", "assertorische Urteilstendenz" sowie "revisionsbereite Urteilstendenz" durchgeführt⁴¹. Es zeigte sich kein signifikanter Effekt des Faktors Gruppe ($p > .05$), dagegen ein signifikanter Effekt der Veränderung über die Zeit ($F(4,65) = 6.30$, $p < .001$), sowie eine Interaktion der Faktoren Zeit x Gruppe ($F(8,130) = 2.04$, $p < .05$).

Im univariaten Vergleich wiesen die Gruppen signifikante differentielle Unterschiede in der Veränderung der "Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten" über die Zeit hinweg auf (Zeit x Gruppe: $F(2,68) = 3.93$, $p < .05$). Bei der "revisionsbereiten Urteilstendenz" ergaben sich signifikante Unterschiede über die Zeit hinweg ($F(1,68) = 5.39$, $p < .05$) sowie marginal signifikante differentielle Veränderungen in Abhängigkeit von der Gruppe ($F(2,68) = 2.72$, $p = .07$). Für die assertorische Urteilstendenz zeigte sich lediglich ein signifikanter Effekt über die Zeit hinweg ($F(1,68) = 20.06$, $p < .001$). Im Hinblick auf die "Sensibilität für beobachtete Ungerechtigkeiten" ergaben sich marginal signifikante Veränderungen über die Zeit hinweg ($F(1,68) = 3.30$, $p = .07$). Alle anderen Effekte waren $p > .10$. Tabelle 21 zeigt die Ergebnisse.

Tabelle 21: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post) der Dispositionsmaße für die drei experimentellen Bedingungen

	Kognitive Gruppe (n=26)		Entspannungsgruppe (n=21)		Wartegruppe (n=25)		Gruppe	Zeit	Gruppe x Zeit
	M	SD	M	SD	M	SD			
Sensibilität widerfahrene Ungerechtigkeit									
Pre	4,37	1,18	4,72	,79	4,39	1,10	0,35	1,96	3,93*
Post	4,24	,88	4,21	1,02	4,60	,72			
Sensibilität beobachtete Ungerechtigkeit									
Pre	4,81	,79	4,72	1,07	4,61	1,00	0,04	3,30+	0,68
Post	4,50	,74	4,52	,96	4,57	,92			
assertorische Urteilstendenz									
Pre	3,66	1,07	3,98	,91	3,83	1,31	1,31	20,06***	1,90
Post	3,02	1,00	3,53	,97	3,63	1,17			
revisionsbereite Urteilstendenz									
Pre	4,11	,92	4,03	,95	4,13	1,24	0,63	5,39*	2,72+
Post	4,60	,64	4,15	,82	4,14	1,11			

Anmerkungen. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz).

*** $p < .001$, * $p < .05$, + $p < .10$.

⁴¹ Eine Person wies fehlende Werte in den Nachtestwerten dieser Maße auf und wurde von der Analyse ausgeschlossen.

Im Post-hoc-Vergleich der drei Gruppen stellte sich heraus, daß sich die Angehörigen der kognitiven Gruppe gegenüber der Wartegruppe durch eine marginal signifikante Zunahme ($p = .08$) einer revisionsbereiten Urteilstendenz auszeichneten. Die Angehörigen der Entspannungsgruppe zeigten dagegen im Vergleich zur Wartegruppe eine signifikant stärkere Abnahme ihrer Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit ($p < .05$). Die beiden differentiellen Veränderungen in den Dispositionen "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" und "Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten" veranschaulichen Abbildung 8 und 9.

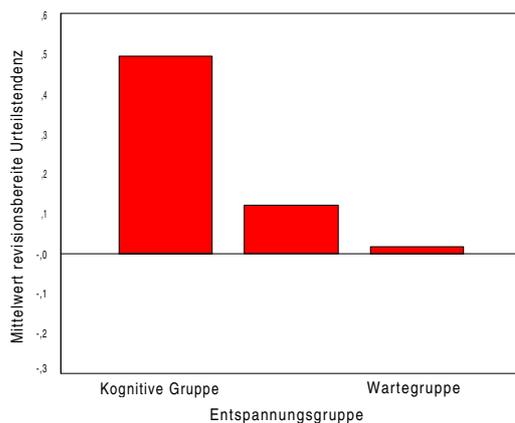


Abbildung 8: Veränderungswerte Pre/Post in der Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen im Vergleich der drei Gruppen

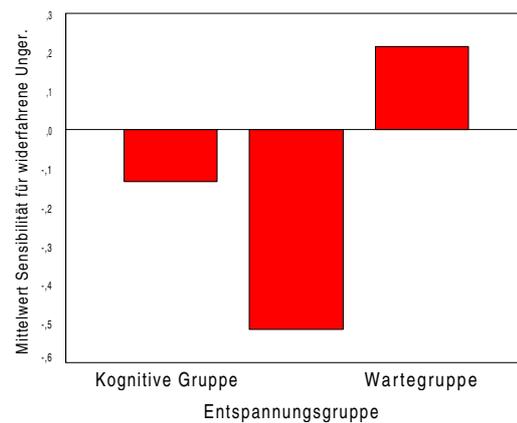


Abbildung 9: Veränderungswerte Pre/Post in der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten im Vergleich der drei Gruppen

Beurteilung der Ergebnisse der abhängigen Variablen und Dispositionsvariablen im Hinblick auf die postulierten Hypothesen.

Die Ergebnisse verdeutlichen, daß die kognitive Gruppe im Hinblick auf die abhängigen Variablen im Vergleich zur Wartegruppe deutliche Veränderungen über die Zeit aufwies (Hypothese 1). So zeigten die Angehörigen dieser Gruppe eine stärkere Abnahme destruktiver Reaktionen (Hypothese 2), sowie eine stärkere Reduktion der Empörung bei eigenen Situationen 1 und 2 (Hypothese 5, 7) und marginal signifikante Zunahme der Perspektivenübernahme (Hypothese 4). Darüber hinaus zeigte sich bei den fiktiven Szenarien (Hypothese 6) ein marginal signifikanter Unterschied zwischen kognitiver und Wartegruppe darin, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe eine stärkere Reduktion der Empörung berichteten. Wurden die Personen, die an weniger als fünf Sitzungen teilnahmen, aus der Analyse ausgeschlossen, so wurde dieser Effekt signifikant. Somit können die damit verbundenen Hypothesen durch empirische Evidenz untermauert werden. Es konnte *kein* Unterschied zwischen den Gruppen bei den kommunikativen Reaktionen gefunden werden, wodurch diese Hypothese nicht bestätigt

wurde (Hypothese 3). Die Ergebnisse weisen auf die Effektivität des kognitiven Trainingsprogrammes hin. Vor allem die Tatsache, daß selbst im Vergleich zur Entspannungsgruppe weniger destruktive Reaktionen gezeigt wurden, belegt dies.

Die multivariate Analyse der Dispositionsvariablen liefert erste Hinweise, daß das Training zu Veränderungen dieser Variablen bei beiden Gruppen geführt hat, wodurch Hypothese 8 bestätigt werden konnte. So zeigte sich im univariaten Vergleich, daß das Training in der Entspannungsgruppe zu einer Reduktion der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten führte. Dies könnte auf die beim Entspannungstraining geringere Auseinandersetzung mit der Situation zurückzuführen sein. Somit konnte die aufgestellte Hypothese 11 bestätigt werden. Bei der kognitiven Gruppe zeigte sich dagegen, daß das Training einen Einfluß auf das Urteilsverhalten der Personen hatte, wodurch die Hypothese 9 eines vermehrten revisionsbereiten Urteilsstils tendenziell, da marginal signifikant, bestätigt werden konnte. Allerdings konnte keine Abnahme der assertorischen Urteilstendenz gefunden werden, wodurch Hypothese 10 nicht durch empirische Evidenz belegt werden konnte. Die Hypothese 12, die besagt, daß sich durch das Training die „Sensibilität für beobachtete Ungerechtigkeiten“ nicht signifikant verändert, konnte belegt werden.

11.5.4 Regressionsanalysen

Die Ergebnisse der Dispositionsvariablen deuten darauf hin, daß sich abhängig von der Art des Trainings unterschiedliche Veränderungen in den Dispositionen ergaben. So führte ein kognitives Training eher zur Veränderung der revisionsbereiten Urteilstendenz sowie aufgrund der Inspektion der Mittelwerte tendenziell auch der assertorischen Urteilstendenz und ein Entspannungstraining zur Veränderung der "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit". Daher wäre es von Interesse, zu überprüfen, ob die Veränderungen in den abhängigen Variablen auf einen direkten Effekt des Trainings zurückgehen oder aber indirekt von den für beide Trainingsgruppen spezifischen Veränderungen in den Dispositionsmaßen vermittelt werden. Dies sollte für jede der abhängigen Variablen unabhängig voneinander untersucht werden. Dabei wurde die abhängige Variable "kommunikative Reaktionen" nicht miteinbezogen, da sich bei dieser keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen im Pre-Post-Vergleich ergeben hatten. Weiterhin wurden die fiktiven Szenarien ebenfalls nicht regressionsanalytisch untersucht, da die Korrelationen zu den drei Dispositionsmaßen sämtlich nicht signifikant waren und somit die Untersuchung dieser Fragestellung hier nicht relevant erschien. Für die weiteren abhängigen Variablen mit Ausnahme der fiktiven Szenarien ergaben sich Zusammenhänge mit der "Tendenz zum assertorischen Urteilen", dagegen nicht

zur revisionsbereiten Urteilstendenz. Daher sollte in den nachfolgenden Regressionsanalysen nur der erste Urteilsstil als Prädiktor verwendet werden. Zudem zeigten sich Zusammenhänge der "destruktiven Reaktionen" und der "Empörung in der eigenen Situation 1" zur "Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit". Diese soll zudem auch bei der Regressionsanalyse der „Perspektivenübernahme“ als Prädiktor verwendet werden, um einen Vergleich der vermittelnden Effekte dieser Variablen und der assertorischen Urteilstendenz zu ermöglichen. Die Tabelle 22 verdeutlicht die erwähnten Zusammenhänge.

Tabelle 22: Korrelationen zwischen den Veränderungswerten (Pre/Post) in den abhängigen Variablen und den Veränderungswerten der Dispositionsmaße (Pre/Post)

	destruktive Reaktionen	Perspektivenübernahme	Empörung eigene Situation 1	Empörung fiktive Szenarien
Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit	,25*	-,09	,34**	,09
assertorische Urteilstendenz	,34**	-,28*	,39**	,16
revisionsbereite Urteilstendenz	-,17	,18	-,04	,01

Anmerkungen. n=71-72.

** p<.01, * p<.05.

Hauptziel der nachfolgenden Analysen ist, den differentiellen Einfluß der beiden Dispositionsvariablen zwischen den beiden Trainingsgruppen zu testen. Da diese Analyse aufgrund der geringen Probandenzahl in den einzelnen Gruppen lediglich explorativen Charakter hat, wurde für die nachfolgenden Berechnungen die Enter-Prozedur verwendet. Während bei der Schrittweisen Methode nur die Variablen einbezogen werden, die einen signifikanten Beitrag zur Varianzaufklärung des Kriteriums leisten, werden bei der gewählten Methode alle Variablen in die Gleichung einbezogen, auch wenn sie keinen signifikanten Effekt besitzen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die nachfolgenden Analysen im richtigen Licht zu sehen. Die meisten der untersuchten Zusammenhänge erreichen nicht das konventionelle Signifikanzniveau. Aufgrund der geringen Probandenzahl, die in die nachfolgende Analyse eingehen, kann hier lediglich ein erstes deskriptives Bild entworfen werden. Einzelne der beschriebenen Effekte sind möglicherweise zufällig und somit nicht replizierbar. Die eigene Analyse kann keinen Modelltest leisten. Dazu muß eine Untersuchung mit mehr Probanden durchgeführt werden, die explizit diese Hypothese testet.

Um die Unterschiede zwischen den Gruppen zu beleuchten, wurde für die nachfolgenden Regressionsanalysen eine Kontrastkodierung eingeführt. Dabei wurde in einem ersten Kontrast die kognitive Gruppe mit der Wartegruppe verglichen, wobei erstere mit 1 und letztere mit -1 kodiert wurde. In einer zweiten Kontrastvariable wurde die Entspannungsgruppe (1) mit der Wartegruppe (-1) verglichen. Es wurden zudem für jede abhängige Variable die "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und die "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" als Prädiktoren eingeführt. Da diese für alle abhängigen Variablen als Prädiktoren dienten und der mediierende Effekt dieser Dispositionsvariablen untersucht werden sollte, wurde zunächst jeweils für jede der beiden Dispositionen eine Regression mit den beiden Gruppierungsvariablen als Prädiktor gerechnet. Zunächst zeigte sich bei der Regressionsanalyse mit der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" als Kriterium, daß die kognitive Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe eine tendenzielle, aber nicht signifikante Abnahme einer assertorischen Urteilstendenz aufwies ($\beta = -.22$), wogegen dies bei der Entspannungsgruppe nicht vorzufinden war ($\beta = -.02$). Insgesamt erklärten die Gruppen-Kontrast-Variablen 5 % der Varianz in der Tendenz zum assertorischen Urteilen auf. In einem weiteren Schritt sollte die Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten durch die beiden Gruppen-Kontrast-Variablen als Prädiktoren vorhergesagt werden. Dabei stellte sich heraus, daß diese Dispositionsvariable bei der Entspannungsgruppe im Vergleich zur Wartegruppe signifikante Veränderungen aufwies ($\beta = -.33$, $p < .05$), wobei dies bei der Kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe nicht vorzufinden war ($\beta = .01$). Insgesamt wurden 10 % der Varianz in der Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit aufgeklärt. Tabelle 23 veranschaulicht die Ergebnisse der beiden Analysen.

Tabelle 23: Ergebnisse der Regressionsanalysen zur Vorhersage der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und der "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" aus den "Gruppen-Kontrast-Variablen"

Kriterium	Prädiktor	b	β	R ² - gesamt	F	p	df
assertorische Urteilstendenz	(Konstante)	-.43		.05	1,90	.16	2/68
	Kontrast 1	-.21	-.22				
	Kontrast 2	-.02	-.02				
Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit	(Konstante)	-.15		.10	3,93	.02	2/68
	Kontrast 1	.01	.01				
	Kontrast 2	-.37	-.33*				

Anmerkungen. Kontrast 1= kognitive Gruppe (1) vs. Wartegruppe (-1), Kontrast 2= (1) Entspannungsgruppe vs. Wartegruppe (-1).

* $p < .05$.

Im Anschluß daran wurde für jede abhängige Variable eine Regression gerechnet. Für die Veränderungen in der abhängigen Variable "destruktive Reaktionen" wurden die Veränderungen in der „assertorischen Urteilstendenz“ sowie der „Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten“ sowie die Kontrastvariablen "Kognitive vs. Wartegruppe" und "Entspannungs- vs. Wartegruppe" als Prädiktoren verwendet. Dieser Prädiktorensatz konnte 28% der Varianz in den Veränderungswerten der destruktiven Reaktionen vorhersagen. Die Kognitive Gruppe, die mit 1 kodiert wurde, wies im Vergleich zur Wartegruppe, die mit -1 kodiert wurde, eine signifikant stärkere Abnahme destruktiver Reaktionen auf ($\beta = -.44$, $p < .01$). Dagegen wies die Entspannungsgruppe im Vergleich zur Wartegruppe tendenziell mehr destruktive Reaktionen auf, wobei dieser Unterschied nicht signifikant wurde und möglicherweise zufällig zustande kam. Eine starke Ausprägung einer „assertorischen Urteilstendenz“ sowie der „Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten“ wirkte sich hingegen förderlich auf die Zunahme destruktiver Reaktionen aus, wenn auch nicht signifikant. Der obere Teil der Tabelle 24 gibt einen Überblick über diese Regressionsanalyse.

Tabelle 24: Ergebnisse der Regressionsanalysen zur Vorhersage der "destruktiven Reaktionen", "Perspektivenübernahme" und "Eigene Empörungssituation 1" aus den Dispositionen "Tendenz zum assertorischen Urteilen", Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit" und den "Gruppen-Kontrast-Variablen"

Kriterium	Prädiktor	B	β	R ² - gesamt	F	p	df
destruktive Reaktionen	(Konstante)	-.31		.28	6,26	<.001	4/66
	Kontrast 1	-.39	-.44**				
	Kontrast 2	.11	.12				
	Assertorisch	.17	.19				
	widerf. Unger.	.12	.14				
Perspektivenübernahme	(Konstante)	.57		.14	2,63	.04	4/66
	Kontrast 1	.24	.16				
	Kontrast 2	.21	.14				
	Assertorisch	-.41	-.26*				
	widerf. Unger.	.13	.09				
Eigene Empörungssituation 1	(Konstante)	-.29		.23	4,90	.002	4/66
	Kontrast 1	-.17	-.17				
	Kontrast 2	-.06	-.06				
	Assertorisch	.28	.27*				
	widerf. Unger.	.16	.17				

Anmerkungen. Kontrast 1= kognitive Gruppe (1) vs. Wartegruppe (-1), Kontrast 2= (1) Entspannungsgruppe vs. Wartegruppe (-1), Assertorisch= Tendenz zum assertorischen Urteilen, widerf. Unger. = Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit.

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, wie stark die Veränderungen im Kriterium "destruktive Reaktionen" durch den direkten Einfluß des Trainings im Vergleich zu indirekten Effekten über die Dispositionsvariablen bewirkt werden. Abbildung 10 gibt einen Überblick. So wird deutlich, daß bei der kognitiven Gruppe ein Großteil der Veränderungen durch das Training direkt bewirkt wurde ($\beta = -.44$, $p < .01$). Zudem ergab sich ein indirekter Effekt ($\beta = -.04$), wobei dieser auf den Pfad über die assertorische Urteilstendenz zurückzuführen war und kein Effekt ($\beta = .00$) für den indirekten Pfad über die Sensibilität widerfahrener Ungerechtigkeiten vorzufinden war. Zu beachten ist, daß die einzelnen Effekte dieses indirekte Pfades nicht signifikant wurden. Für die Entspannungsgruppe zeigte sich, daß der direkte Einfluß des Trainings zu einer tendenziellen, aber nicht signifikanten Steigerung der destruktiven Reaktionen führte. Dagegen wirkte sich die Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit bei der Entspannungsgruppe dämpfend auf die destruktiven Reaktionen aus ($\beta = -.05$), wogegen die assertorischen Urteilstendenz keinen indirekten Effekt besaß ($\beta = .00$). Allerdings wurde der Einfluß der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit auf die destruktiven Reaktionen nicht signifikant. Somit weisen die Befunde darauf hin, daß die Veränderungen bei der kognitive Trainingsgruppe durch die Veränderungen der assertorischen Urteilstendenz spezifisch verstärkt wurden. Dagegen hoben sich direkter und indirekter Effekt bei der Entspannungsgruppe auf.

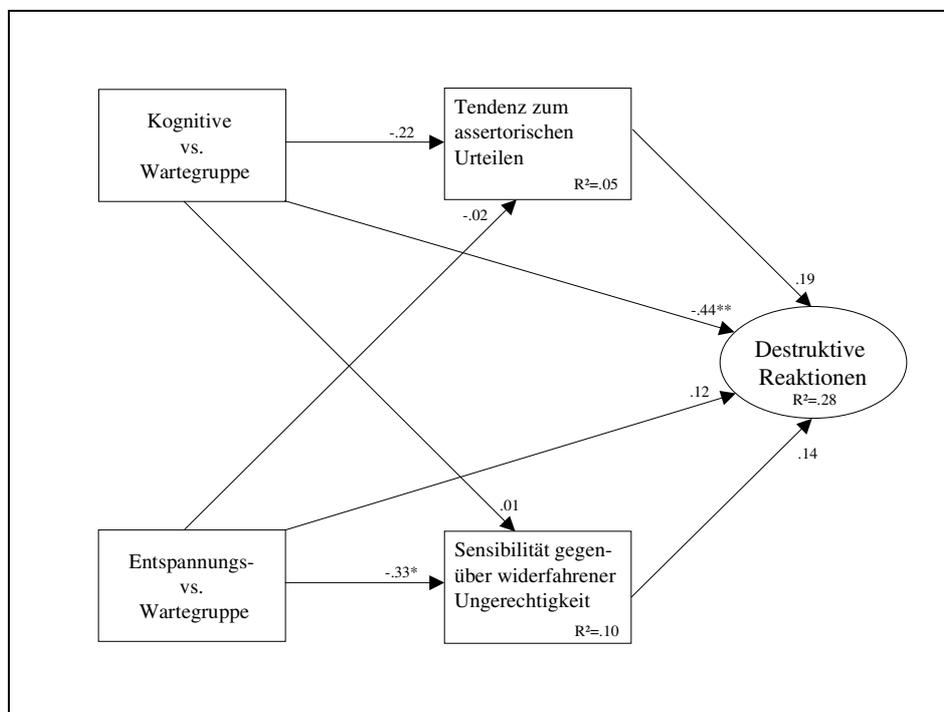


Abbildung 10: Regressionsmodell zur Vorhersage der "destruktiven Reaktionen"

In einer weiteren Regression mit der Variable Perspektivenübernahme als Kriterium wurden die beiden „Gruppen-Kontrast-Variablen“, die beiden Dispositionen „Tendenz zum assertorischen Urteilen“ sowie die „Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit“ als Prädiktoren eingeführt. Es zeigte sich, daß 14% der Varianz in der Perspektivenübernahme durch diese vier Prädiktoren aufgeklärt werden konnte. Sowohl die Kognitive Gruppe als auch die Entspannungsgruppe wiesen im Vergleich zur Wartegruppe verstärkte Perspektivenübernahme auf, wobei dieser Unterschied nicht signifikant wurde. Zudem wirkt sich eine assertorische Urteilstendenz signifikant ($p < .05$) hinderlich auf die Perspektivenübernahme aus. Die Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten hatte dagegen einen nicht signifikant förderlichen Effekt (vgl. Tabelle 24). Die beiden weiteren Schritte wurden vergleichbar mit denen der bei den destruktiven Reaktionen durchgeführt (vgl. Tabelle 23). Interessant ist auch bei der Perspektivenübernahme der Vergleich des direkten Effektes des Trainings und der Vermittlung des Effektes über die beiden Dispositionsmaße. Abbildung 11 verdeutlicht die Ergebnisse.

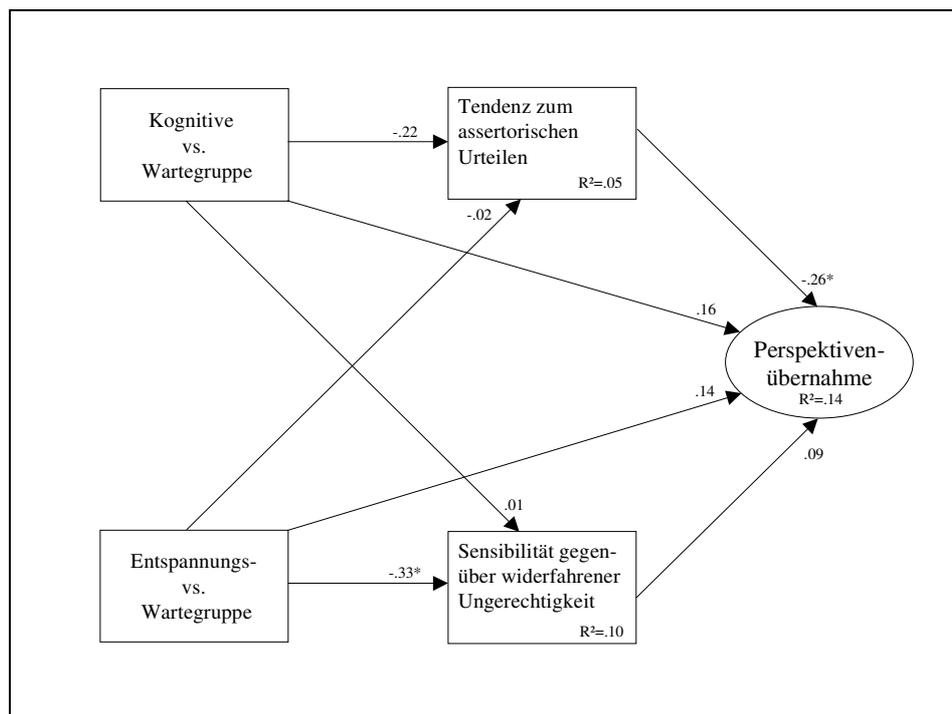


Abbildung 11: Regressionsmodell zur Vorhersage der "Perspektivenübernahme"

So zeigte sich bei der kognitiven Gruppe ein direkter Effekt mittlerer Höhe ($\beta = .16$) sowie ein indirekter Effekt, der über die geringere assertorische Urteilstendenz nach dem Training förderlich auf die Perspektivenübernahme wirkte ($\beta = .06$). Bei der Entspannungsgruppe ergab sich dagegen neben dem direkten Effekt des Trainings ($\beta = .14$) ein indirekter

dämpfender Effekt über die Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten ($\beta = -.03$). Dagegen ergab sich ein geringer förderlicher Effekt ($\beta = .01$) über die assertorische Urteilstendenz, allerdings waren beide Effekte nicht signifikant. Zusammenfassend scheint es bei der Perspektivenübernahme sowohl für beide Gruppen einen Effekt des Trainings gegeben zu haben, aber vor allem bei der kognitiven Gruppe einen Effekt der assertorischen Urteilstendenz, der dies zusätzlich verstärkt. Bei der Entspannungsgruppe fielen die indirekten Effekte geringer aus.

In einer weiteren Regression mit dem Kriterium "Empörung bei einer eigenen Empörungssituation" wurden die beiden „Gruppen-Kontrast-Variablen“, die Disposition „Tendenz zum assertorischen Urteilen“ sowie die "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" als Prädiktoren eingeführt. Es zeigte sich, daß die Kognitive Gruppe im Vergleich zur Warte-Gruppe eine stärkere Verminderung der Empörung über die eigene Situation aufwies ($\beta = -.17$), auch wenn diese nicht signifikant war. Bei der Entspannungsgruppe war diese Tendenz lediglich in geringerem Ausmaß vorzufinden ($\beta = -.06$). Zudem wirkte sich eine assertorische Urteilstendenz signifikant steigernd auf die Empörung über eine eigene Situation aus ($\beta = .27$, $p < .05$). Die Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten hatte ebenfalls einen tendenziell förderlichen Effekt auf die Empörung ($\beta = .17$) (vgl. Tabelle 24). Die beiden weiteren Schritte wurden ebenfalls vergleichbar mit denen bei den anderen abhängigen Variablen durchgeführt (vgl. Tabelle 23). Vergleicht man die direkten Trainingseffekte und die indirekten Effekte in Abbildung 12, so zeigte sich auch hier, daß bei der kognitiven Gruppe neben dem direkten Trainingseffekt ($\beta = -.17$) zusätzlich über die geringer Tendenz zum assertorischen Urteilen die eigene Empörung gemindert wird ($\beta = -.06$). Der indirekte Pfad über die Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit ist vernachlässigbar. Bei der Entspannungsgruppe zeigte sich neben dem direkten Effekt des Trainings von $\beta = -.06$ ein indirekter Effekt über die geringere Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten, der in gleicher Höhe wie der direkte Effekt lag ($\beta = -.06$). Dagegen ergibt sich ein vernachlässigbarer Effekt über die assertorische Urteilstendenz. Somit scheint hier bei der kognitiven Gruppe der indirekte Effekt über die assertorische Urteilstendenz zusammen mit dem direkten Effekt die Empörung zu reduzieren, wogegen bei der Entspannungsgruppe der indirekte Effekt über die "Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit" in vergleichbarer Höhe mit dem direkten Effekt die Empörung in geringerem und nicht signifikanten Ausmaß reduziert.

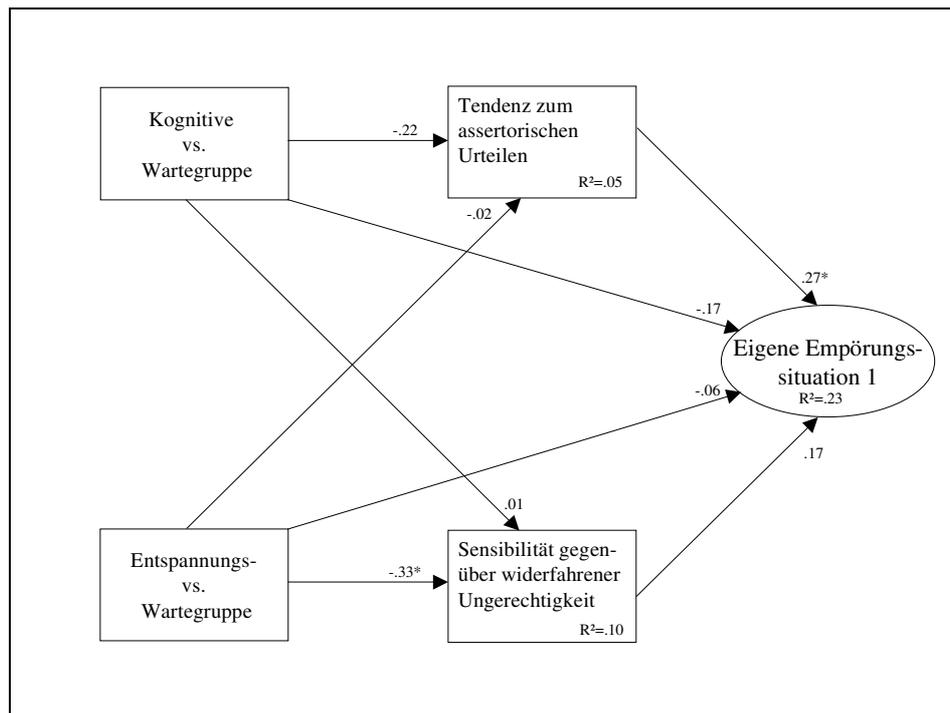


Abbildung 12: Regressionsmodell zur Vorhersage der "Empörung über die eigene Empörungssituation 1"

Die Ergebnisse der berichteten Regressionsanalysen verdeutlichen, daß neben dem direkten Trainingseffekt beider Gruppen zusätzlich Veränderungen in relevanten Dispositionsmaßen die Veränderungen in den abhängigen Variablen erklären können. Interessant ist hierbei, daß diese Effekte spezifisch für die jeweilige Trainingsbedingung sind. So wirkt sich bei der kognitiven Gruppe die tendenziell verminderte Tendenz zum assertorischen Urteilen bei allen drei untersuchten Variablen empörungsmindernd aus. Bei der Entspannungsgruppe scheint eine verminderte Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten die Empörung bei der eigenen Situation sowie die destruktiven Reaktionen zu reduzieren. Allerdings sind die indirekt über diese Dispositionen vermittelten Effekte alle nicht von beträchtlicher Höhe, so daß diese Interpretation mit Vorsicht zu betrachten ist. Dennoch zeigt sich bei der Entspannungsgruppe sogar ein Effekt vermittelt über die Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten in vergleichbarer Höhe mit dem direkten Effekt des Trainings. Allerdings sind die dargestellten Befunde lediglich als erste Hinweise zu sehen. Implikationen für die praktische Relevanz dieser Befunde sollen in der Diskussion näher beleuchtet werden.

11.5.5 Auswertung der offenen Antwortkategorien

Nachfolgend werden die Ergebnisse zu den offenen Antwortkategorien der beiden selbst berichteten Empörungssituationen der Teilnehmer sowie der fiktiven Szenarien berichtet. Für

die eigenen Situationen sollten im offenen Format die eigene Reaktion auf sowie die eigenen Gedanken in einer solchen Situation angegeben werden. Zudem sollten aus Sicht der empörungsauslösenden Person Entschuldigungen generiert werden. Auch für die fiktiven Szenarien sollten Entschuldigungen genannt werden. Die Ergebnisse werden nachfolgend berichtet.

11.5.5.1 Eigene Situation 1 und 2: Reaktionen, Gedanken und generierte Entschuldigungen

Um die eigene Empörungssituation 1 näher zu beschreiben, wurden zunächst die Situationen der Probanden danach kodiert, welche Personen beteiligt waren. So zeigte sich, daß 26.4 % der Situationen sich auf die Familie oder den Partner bezogen, 38.9 % auf den Beruf, 12.5 % auf Freunde und Bekannte, 5.6 % auf Nachbarn, 11.1 % auf entfernte Bekannte, und 5.6 % entfielen auf sonstige Nennungen. Zudem wurde die verletzte Norm nach Kategorien eingeordnet. So zeigte sich, daß in der Mehrzahl der Situationen eine gesellschaftliche Konvention verletzt wurde (68.1 %). Weitere Normverletzungen umfaßten moralische Normen (4.2 %), Vereinbarungen (9.7 %), Rollennormen (13.9 %) sowie Rechtsnormen (4.2 %).

Bei dieser Situation sollten die Probanden zudem eigene Reaktionen und Gedanken zu allen drei Meßzeitpunkten angeben. Die Reaktionen wurden in 12 Kategorien eingeordnet: 1) verbale Aggression, 2) körperliche Aggression, 3) verletzende Selbstgespräche, 4) innerlich aufbrausend, 5) Vermeiden/Rückzug, 6) gelassen bleiben, 7) Gespräch suchen/produktiv, 8) alternative Sichtweisen, 9) Selbstbehauptung, 10) sachlich reagieren, 11) nachgeben und 12) sonstiges. Da bei diesen Fragen auch Mehrfachnennungen in der Form möglich waren, daß eine Person sowohl aggressiv als auch verständnisvoll reagieren konnte, wurden diese 12 Kategorien danach kodiert, ob eine Person diese genannt hatte oder nicht. Dies wurde sowohl für die Daten des Vortests als auch für den Nachtest durchgeführt. Anschließend wurde ein Differenzwert "Nachtest minus Vortest" gebildet, um zu bestimmen, ob zu beiden Zeitpunkten diese Reaktionsform genannt oder nicht genannt wurde und somit die Reaktion gleich geblieben war, oder ob die Reaktion zum Nachtest nicht mehr genannt wurde, dagegen zum Vortest oder umgekehrt. Im Anschluß wurde für jede der 12 Kategorien zwischen den drei Gruppen der Anteil an Probanden verglichen, der die Reaktion gleich, mehr oder weniger zeigte. Es ergaben sich per CHP-Test keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen in den berichteten Reaktionen ($p > .05$).

Für die Gedanken wurden ebenfalls mehrere Kategorien - in diesem Falle sechs - gebildet: 1) verletzende Gedanken, 2) Gedanken über die verletzte Norm, 3) hilflos sein, 4) alternative Sichtweisen generieren, 5) Betroffenheit reduzieren und eine Kategorie 6) sonstiges. Es zeigte

sich, daß hier Unterschiede zwischen den Gruppen in der Anzahl der Nennungen alternativer Sichtweisen vom Pre- zum Posttest bestanden ($\text{CHI}^2(2) = 11.16, p < .05$). Im Einzelvergleich sollte inspiziert werden, zwischen welchen Gruppen sich Unterschiede ergaben. Da post hoc mehrere Einzelvergleiche stattfanden, wurde das Signifikanzniveau mit der von Bonferroni empfohlenen Methode (vgl. Bortz, 1993) auf .017 adjustiert, um den Alpha-Fehler möglichst gering zu halten. Durch einen Einzelvergleich zwischen den Gruppen stellte sich heraus, daß dieser Effekt im Vergleich der kognitiven Gruppe zur Entspannungsgruppe marginal signifikant ($\text{CHI}^2(2) = 6.31, p = .028$) und im Vergleich zur Wartegruppe signifikant wurde ($\text{CHI}^2(2) = 5.92, p = .016$). Somit generierten die Angehörigen der kognitiven Gruppe insgesamt mehr alternative Gedanken als die Personen der Wartegruppe und tendenziell mehr als die Personen der Entspannungsgruppe. Abbildung 13 verdeutlicht, daß in der kognitiven Gruppe im Nachtest mehr alternative Sichtweisen generiert wurden, wogegen dieser Anteil in den beiden anderen Gruppen sehr viel niedriger liegt.

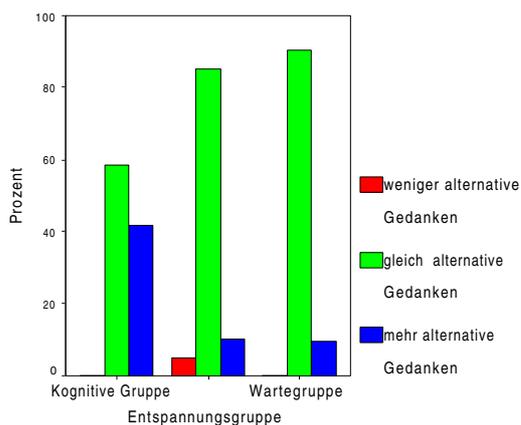


Abbildung 13: Anteil der Personen, die mehr, gleich oder weniger alternative Gedanken vom Vor- zum Nachtest generierten - Vergleich der drei Gruppen eigene Empörungssituation 1

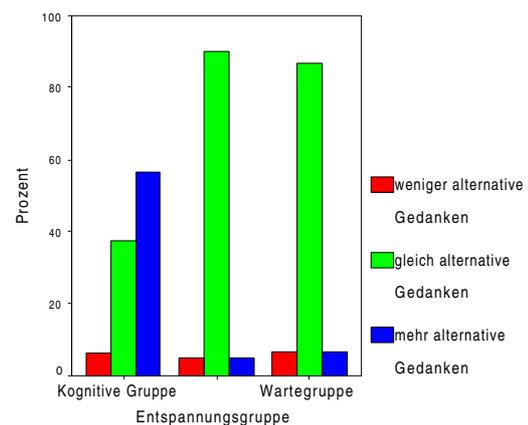


Abbildung 14: Anteil der Personen, die mehr, gleich oder weniger alternative Gedanken vom Vor- zum Nachtest generierten - Vergleich der drei Gruppen eigene Empörungssituation 2

Für die zweite eigene Empörungssituation zeigte sich ebenfalls ein signifikanter Unterschied in der Anzahl alternativer Gedanken zwischen den Gruppen ($\text{CHI}^2(2) = 15.92, p < .05$), den Abbildung 14 verdeutlicht. Es stellte sich heraus, daß sowohl im Vergleich zur Entspannungsgruppe ($\text{CHI}^2(2) = 8.96, p < .01$) als auch im Vergleich zur Wartegruppe ($\text{CHI}^2(2) = 12.11, p < .01$) die kognitive Gruppe signifikant mehr alternative Gedanken nannte.

Für die beiden eigenen Situationen sollten die Probanden zudem Entschuldigungen aus Sicht der anderen Person generieren. Diese wurden im Anschluß gezählt und die Qualität jeder Entschuldigung bestimmt. Dabei wurden Entschuldigungen, bei denen die Verantwortlichkeit der anderen Person zugeschrieben wurde bzw. der Schaden herabgespielt wurde, mit 1 bewertet. Entschuldigungen, die prinzipiell akzeptabel, aber nicht auf die spezifische Situation zugeschnitten waren, wie "persönliche Besprechung in der Bibliothek" wurden mit einer 2 bewertet. Dagegen wurden Entschuldigungen, die auf die Situation zugeschnitten waren, "fachliche Besprechung" oder "Besprechung an anderem Ort nicht möglich" mit 3 bewertet. Eine Beurteilerin, die nicht über die einzelnen Bedingungen des Trainings informiert war, kodierte die Antworten der Teilnehmer. Diese beiden Variablen "Anzahl" sowie "Qualität" der Entschuldigung wurden mittels multivariater Analyse auf Unterschiede zwischen den Gruppen überprüft. Es zeigte sich bei beiden Situationen kein Unterschied zwischen den Gruppen in der Anzahl (Hypothese 17, 19) sowie in der Qualität (Hypothese 18, 20) generierter Entschuldigungen ($p < .05$).

Die Ergebnisse zeigen, daß die kognitive Gruppe bei den beiden eigenen Situationen nach dem Training mehr alternative Sichtweisen generierte. Somit können die Hypothesen 14 und 16 in Bezug auf die trainingsspezifische Veränderung der Gedanken bei der kognitiven Gruppe bestätigt werden. Für die berichteten Reaktionen konnten allerdings die aufgestellten Hypothesen 13 und 15 für die Entspannungsgruppe nicht bestätigt werden. Bei den generierten Entschuldigungen zeigte sich kein Unterschied bezüglich deren Anzahl oder Qualität zwischen den Gruppen. Somit konnten die Hypothesen 17 und 18 für die erste Situation sowie 19 und 20 für die zweite Situation nicht bestätigt werden.

11.5.5.2 Fiktive Szenarien: Generierte Entschuldigungen

Für die fiktiven Szenarien sollten die Probanden ebenfalls Entschuldigungen aus Sicht der anderen Person generieren. Diese wurden im Anschluß gezählt und die Qualität jeder Entschuldigung nach dem für die beiden eigenen Empörungssituationen beschriebenen Kategoriensystem bestimmt. Die beiden Variablen "Anzahl" sowie "Qualität" der Entschuldigung wurden mittels multivariater Analyse auf Unterschiede zwischen den Gruppen überprüft. Bei den beiden Varianzanalysen für die Anzahl und Qualität der Entschuldigungen war lediglich der Effekt des Faktors Zeit signifikant ($F(2,68) = 4.27$, $p < .05$). So zeigte sich im univariaten Vergleich, daß die Qualität der Entschuldigungen über die Zeit zunahm ($F(1,69) = 8.66$, $p < .01$). Bei der Anzahl der Entschuldigungen zeigte sich eine marginal signifikante Interaktion zwischen Gruppenzugehörigkeit und Zeit ($F(2,69) = 2.62$, $p = .08$), wobei sich mittels Tu-

ckey-Test herausstellte, daß Personen der kognitiven Gruppe mehr Entschuldigungen berichteten als Personen der Wartegruppe ($p = .08$).

Da sich bereits für die fiktiven Szenarien bei den geschlossenen Fragen ein Zusammenhang mit der Anwesenheit beim Training zeigte, wurde dies auch für die offenen Antworten überprüft. So zeigte sich hier ein marginal signifikanter Zusammenhang für die Anzahl der Entschuldigungen ($r = .28$, $p = .06$). Daher wurde eine Analyse mit allen Personen durchgeführt, die mindestens zu fünf Sitzungen anwesend waren. Es zeigte sich bei der multivariaten Analyse, daß der Effekt des Zeitfaktors signifikant wurde ($F(2,58) = 3.75$, $p < .05$), sowie die Interaktion zwischen Zeit und Gruppe ($F(4,116) = 3.55$, $p < .01$). Im univariaten Vergleich ergab sich für die Qualität der Entschuldigungen lediglich ein Zeiteffekt, insofern als sie sich in allen Gruppen verbesserte ($F(1,59) = 6.51$, $p < .05$). Bei der Anzahl der Entschuldigungen zeigte sich keine generelle Veränderung über die Zeit ($p > .05$). Dagegen war ein Unterschied zwischen den Gruppen in der Veränderung über die Zeit zu finden ($F(2,59) = 6.88$, $p < .01$). So generierten die Angehörigen der kognitiven Gruppe signifikant mehr Entschuldigungen als die Personen der Entspannungs- ($p < .05$) und der Wartegruppe ($p < .01$). Abbildung 15 veranschaulicht diesen Befund.

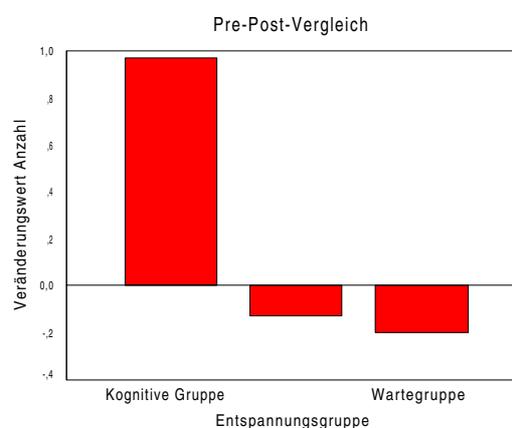


Abbildung 15: Veränderungswerte Pre/Post der Anzahl generierter Entschuldigungen für die fiktiven Szenarien des Trainingsprogrammes im Vergleich der drei Gruppen

Es stellte sich heraus, daß nach dem Training von den Angehörigen der kognitiven Gruppe, die an mindestens fünf Sitzungen teilnahmen mehr Entschuldigungen generiert wurden, während diese bei den anderen Gruppen gleich blieben, wodurch die Hypothese 21 als belegt gelten kann. Dies ist in Einklang mit dem Befund, daß diese mehr alternative Sichtweisen bei den eigenen Situationen generierten. Allerdings wurden die Entschuldigungen nicht als besser klassifiziert, wodurch Hypothese 22 nicht belegt werden konnte.

11.5.6 Hausaufgaben

Die Teilnehmer der Trainingsgruppen sollten im Anschluß an jede Trainingssitzung Hausaufgaben bearbeiten. Sie sollten jeden Tag alle Empörungssituationen aufschreiben, die sie erlebt hatten und das Ausmaß der Empörung in dieser Situation auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht empört) bis 6 (außerordentlich empört) bewerten. In die nachfolgende Auswertung wurden alle Personen aufgenommen, die die erste und die letzte Hausaufgabe an sechs oder sieben Tagen bearbeitet hatten⁴². Es zeigte sich, daß beide Gruppen von der ersten bis zur letzten Hausaufgabe weniger Empörungssituationen berichteten ($F(1,22) = 31.43, p < .001$). Zudem zeigten sich Unterschiede insofern, daß die kognitive Gruppe zu beiden Zeitpunkten mehr Empörungssituationen berichtete ($F(1,22) = 4.90, p < .01$). Die berichteten Situationen wurden allerdings nicht als weniger empörend bewertet. So zeigt sich, daß zwar das Ausmaß der Empörungsanlässe sank, nicht aber deren Intensität. Allerdings wurde diese nur für die verbleibenden Situationen berichtet. Möglicherweise berichten die Teilnehmer nach einigen Trainingssitzungen nur noch schwerwiegendere Situationen. Tabelle 25 zeigt die Veränderungen in beiden Gruppen.

Tabelle 25: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post) der Anzahl und Intensität der berichteten Empörungssituationen bei den Hausaufgaben für die kognitive und die Entspannungsgruppe

	Kognitive Gruppe (n=14)		Entspannungsgruppe (n=10)		Zeit F (1,22)	Zeit x Gruppe F (1,22)	Gruppe F(1,22)
	M	SD	M	SD			
<u>Anzahl an Situationen</u>							
Pre	1.38	0.70	0.80	0.37	31.43***	2.87	4.90*
Post	0.49	0.43	0.33	0.30			
		(n=12)	(n=7)		F(1,17)	F(1,17)	F(1,17)
<u>Intensität</u>							
Pre	3.81	0.85	4.10	0.71	1.10	0.33	1.46
Post	3.50	0.72	4.01	0.92			

Anmerkungen. Die Intensitätsskala reichte von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich).

*** $p < .001$; * $p < .05$.

⁴² Da die Anzahl an Empörungssituationen aufgrund der Anzahl der berichteten Situationen pro Woche geteilt durch die Anzahl der Tage, an denen die Hausaufgabe bearbeitet wurde berechnet wurde, würde die Beibehaltung von Fällen, bei denen nur an bspw. drei Tagen die Aufgabe bearbeitet wurde und an den anderen möglicherweise gar keine Situation stattgefunden hatte, die Anzahl an Empörungssituationen überschätzen.

Somit konnte die Hypothese 23 der geringeren Anzahl an Empörungssituationen bei den Gruppen belegt werden, dagegen nicht Hypothese 24, die sich auf die geringere Intensität der Situationen bezog. Die Ergebnisse der Hausaufgaben sollten allerdings mit Vorsicht betrachtet werden, da hier aufgrund des nichtzumutbaren Aufwandes beim Bearbeiten der Aufgaben der Vergleich mit einer Wartegruppe fehlt. Daher kann keine finale Aussage über die Stärke des Effektes gemacht werden und zudem Phänomene wie eine Regression zur Mitte nicht ausgeschlossen werden.

11.5.7 Die provokative Situation

Bei der provokativen Situation wurden vier Personen ausgeschlossen, da sie diese nicht glaubten. Bei weiteren zwei Personen konnte die provokative Situation nicht durchgeführt werden, da sie zu spät zu dem Termin erschienen oder diesen zu früh beendet hatten. Weiterhin wurden alle Personen aus der nachfolgenden Auswertung ausgeschlossen, die in einem der aggregierten Maße fehlende Werte besaßen, dies betraf eine Person der kognitiven Gruppe, womit 65 Personen in die Auswertung eingingen (Kognitive Gruppe: 21; Entspannungsgruppe: 21; Wartegruppe: 23).

Es wurde eine multivariate Analyse mit den drei abhängigen Variablen "negative Reaktion Fremdrating", "Empörung Selbstbewertung" und "Erregung Selbstbewertung" durchgeführt. Es zeigten sich signifikant unterschiedliche Reaktionen der Teilnehmer auf die provokative Situation in Abhängigkeit von der Gruppenzugehörigkeit ($F(6,120) = 2.57, p < .05$). Tabelle 26 gibt einen Überblick über die univariaten Ergebnisse.

Tabelle 26: Die Ergebnisse der Selbst- und Fremdbewertungen der provokativen Situation des Trainings im Vergleich der drei Gruppen

	Kognitive Gruppe (n=21)		Entspannungsgruppe (n=21)		Wartegruppe (n=23)		Gruppe F(2,62)
	M	SD	M	SD	M	SD	
negativ Fremdrating ^a	1.54	0.87	2.27	0.80	2.07	0.88	4.19*
Empörung Selbstrating ^a	2.83	0.82	3.36	0.87	3.41	0.99	2.70+
Erregung Selbstrating ^b	10.24	13.80	30.76	22.54	27.17	21.31	6.58**

Anmerkungen. ^a Die Skala reichte von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (außerordentlich). ^b Die Skala reichte von 0 (keine innere Erregung) bis 100 (ich koche vor Erregung).

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$.

Im univariaten Vergleich stellte sich heraus, daß zwischen den Gruppen signifikante Unterschiede in der Fremdbeurteilung der negativen Reaktionen bestanden ($F(2,62) = 4.19, p < .05$). So stellte sich in einem nachfolgenden Post-hoc-Vergleich heraus, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Entspannungsgruppe signifikant weniger negative Reaktionen zeigten ($p < .05$). Zudem zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen im Ausmaß der selbstbewerteten Erregung ($F(2,62) = 6.58, p < .01$). So ergab der Post-hoc-Vergleich, daß die Teilnehmer der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Entspannungsgruppe ($p < .01$) sowie zur Wartegruppe ($p < .05$) signifikant geringere Erregung berichteten. Bei der selbstberichteten Empörung ergab sich nur ein marginal signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen ($F(2,62) = 2.70, p = .08$). So berichteten die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .10$) tendenziell weniger Empörung. Es zeigte sich, daß die beobachteten Reaktionen und die selbstberichtete Erregung in der Relation zwischen den Gruppen recht ähnlich ausfielen. Abbildung 16 zeigt das Fremdrating negativer Reaktionen sowie das Selbstrating eigener Erregung im Vergleich.

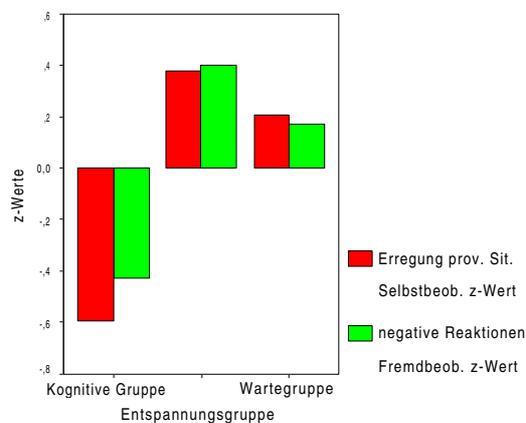


Abbildung 16: Vergleich der z-transformierten Werte der Selbstbeurteilung der Erregung in der provokativen Situation und der Fremdbeobachtung der negativen Reaktionen.

Somit scheint die Erregung einer Person (z.B. ich koche vor Wut) ein guter Indikator zu sein, um deren offenes Verhalten einzuschätzen. Darauf weist auch die Korrelation beider Maße hin ($r = .44, p < .001$), die zur Empörungsskala etwas geringer ausfällt ($r = .37, p < .01$).

Die Ergebnisse belegen, daß neben den Ergebnissen der Fragebogenmaße auch durch eine Fremdbeobachtung die Effektivität des Trainings nachgewiesen werden konnte. Zudem wird durch die eigene Einschätzung der Probanden das Fremdrating validiert. Somit konnten die Hypothesen 27 sowie tendenziell die Hypothese 26 für die provokative Situation belegt werden. Die Hypothese 25 konnte im Vergleich zur Kontrollgruppe nicht belegt werden. Dagegen zeigt sich, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe sogar im Vergleich zur Entspannungsgruppe geringere negative Reaktionen zeigten. Dies deutet darauf hin, daß die Effektivität des kognitiven Trainings auch durch die Fremdbeobachtung nachweisbar ist, da sich hier sogar Unterschiede zu einer ebenfalls trainierten Entspannungsgruppe ergaben. Warum dies nicht im Vergleich zur Wartegruppe vorzufinden war, wird in der Diskussion näher betrachtet.

11.5.8 Die Stroop-Aufgabe

Die Stroop-Aufgabe sollte als non-reaktives Maß zur Erfassung von Trainingseffekten dienen. Zunächst wurden zur Auswertung der Reaktionszeiten die üblichen Ausschlußkriterien angewendet (vgl. Mogg, Bradley, Williams, & Matthews, 1993). Personen, die Deutsch nicht als Muttersprache nannten, wurden von der Auswertung ausgeschlossen ($n = 1$). Weiterhin wurden zwei Personen ausgeschlossen, da sie mehr als 10 % Fehler bei der Farbbenennung machten. Eine dieser Personen gab an, farbenblind zu sein, und bei der anderen Person war dies nicht auszuschließen. Zwei Personen konnten aufgrund kurzzeitiger technischer Probleme mit dem Mikrofon nicht am Stroop teilnehmen. Drei weitere Personen wurden ebenfalls aufgrund technischer Probleme mit dem Mikrofon ausgeschlossen. Daher gingen in die nachfolgende Auswertung die Daten von 64 Personen ein. Zudem wurden bei diesen Personen im Vor- und Nachtest alle Worte ausgeschlossen, bei denen die Probanden die Farbe der Worte nicht korrekt benannt hatten (Vortest: 1 %; Nachtest: 1 %). Weiterhin wurden alle Reaktionszeiten, die geringer als 100 msec sowie höher als 4 s lagen ausgeschlossen (Vortest: 1 %; Nachtest 1 %). Anschließend wurden für jede Person individuell Ausreißerwerte ausgeschlossen. Dazu wurden Werte, die mehr als drei Standardabweichungen über dem individuellen Mittelwert der Person lagen, eliminiert (Vortest 1 %; Nachtest 1 %).

Die Auswertung erfolgte mittels ANOVA Prozedur mit dem Meßwiederholungsfaktor "Wortart" (Empörung vs. neutral) und dem Faktor Gruppe (Kognitive Gruppe, Entspannungsgruppe und Wartegruppe) als Gruppierungsfaktor. Für die Analyse wurden logarithmierte Daten verwandt, da Reaktionszeitwerte erfahrungsgemäß eine deutliche positive Schiefe aufweisen. In Tabelle 27 sind die Reaktionszeiten lediglich der Anschaulichkeit halber als Rohwerte ge-

trennt für die drei Gruppen dargestellt. Es zeigte sich, daß die postulierte Interaktion zwischen Meßwiederholung und Gruppe nicht signifikant wurde ($p > .05$).

Tabelle 27: Reaktionszeiten auf neutrale und empörungsbezogene Worte für die Stroop-Aufgabe zum Vor- und Nachtest des Trainingsprogrammes sowie die Interferenzeffekte (Post- Pre) getrennt für die drei experimentellen Bedingungen

	Kognitive Gruppe (n=25)	Entspannungs- gruppe (n=17)	Wartegruppe (n=22)
Empörungsworte Vorher	688 msec	641 msec	646 msec
neutrale Worte Vorher	686 msec	631 msec	632 msec
Empörungsworte Nachher	732 msec	744 msec	699 msec
neutrale Worte Nachher	718 msec	717 msec	700 msec
Interferenzeffekt Nachher - Vorher	12 msec	16 msec	-16 msec

Bei der Stroop-Aufgabe konnte die Hypothese 28, die geringere Interferenz nach dem Training bei der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe postuliert, nicht belegt werden. Vielmehr wurden bei beiden Trainingsgruppen in der Tendenz stärkere Interferenzeffekte gefunden.

11.6 Ergebnisse zur Follow-up-Erhebung

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Follow-up-Untersuchung ähnlich denen des Nachtests berichtet. Zur Follow-up-Erhebung wurden die abhängigen Maße sowie die Dispositionsvariablen erfaßt.

11.6.1 Multi- und univariate Analyse für die abhängigen Variablen der Follow-up-Erhebung

Die Stichprobe der Follow-up-Untersuchung wich von der der Nachuntersuchung insofern ab, daß eine Person der kognitiven Gruppe weder zum Nachtreffen erschien, noch den Fragebogen auf telefonische Nachfrage hin zurücksendete. Ebenfalls war dies bei einer Person der Entspannungsgruppe und bei drei Personen der Wartegruppe der Fall. Die Gesamtrücklaufquote betrug somit 93.06 % (96.15 %, 95.24 % und 88 % für die einzelnen Gruppen). Zudem

wurden zwei Personen der Wartegruppe wegen ungültiger Werte in jeweils einem der abhängigen Maße von der Analyse ausgeschlossen. Es wurden 65 Personen in die nachfolgende Auswertung einbezogen (Kognitive Gruppe: 25; Entspannungsgruppe: 20; Wartegruppe: 20). Die Teilnehmer der Follow-up-Untersuchung waren im Durchschnitt 44.29 Jahre alt, wobei sich die Stichprobe aus 66.2 % Frauen und 33.8 % Männern zusammensetzte. Diese Stichprobe ist sowohl im Hinblick auf Alter und Geschlecht als auch die weiteren demographischen Variablen vergleichbar mit den Personen, die in die Auswertung der Nachuntersuchung eingingen. Zudem zeigten sich auch hier keine Unterschiede zwischen den einzelnen Gruppen in den demographischen Variablen ($p > .05$).

Die Daten wurden einer multivariaten Varianzanalyse mit einem Gruppierungsfaktor "Gruppe" und einem Meßwiederholungsfaktor "Zeit" mit drei Stufen (Pre-, Post, Follow-up) unterzogen. Es zeigte sich, daß der Faktor Zeit ($F(10,53) = 8.50, p < .001$) sowie die Interaktion der Faktoren (Zeit x Gruppe: $F(20,106) = 1.85, p < .05$) signifikant wurden. Dagegen zeigte sich kein genereller Gruppeneffekt ($p > .05$). Im univariaten Vergleich war bei destruktiven Reaktionen ein Haupteffekt des Faktors "Zeit" ($F(2,124) = 13.59, p < .001$) sowie eine signifikante Interaktion dieses Faktors mit der Gruppenzugehörigkeit ($F(4,124) = 4.65, p < .01$) vorzufinden. Die kommunikativen Reaktionen veränderten sich ebenfalls über die Zeit ($F(2,124) = 5.81, p < .01$), und es zeigten sich differentielle Veränderungen in Abhängigkeit von der Gruppe ($F(4,124) = 3.70, p < .01$). Bei der Perspektivenübernahme zeigten sich differentielle Veränderungen zwischen den Gruppen ($F(4,124) = 2.54, p < .05$), Veränderung über die Zeit ($F(2,124) = 14.26, p < .001$) sowie ein Haupteffekt der Gruppe ($F(1,62) = 3.34, p < .05$). So zeigte die Entspannungsgruppe generell weniger Perspektivenübernahme. Durch Inspektion der Mittelwerte (vgl. Tabelle 28) zeigt sich allerdings, daß dies auf die Werte zum Nachttest und der Follow-up-Untersuchung zurückzuführen war. Bei Empörung bei eigenen Erlebnissen wurde der Faktor Zeit ebenfalls signifikant ($F(2,124) = 24.69, p < .001$). Zudem konnten differentielle Veränderungen nachgewiesen werden ($F(4,124) = 2.86, p < .05$). Im Hinblick auf die Empörung über fiktive Situationen zeigten sich keine signifikanten Effekte ($p > .05$). Tabelle 28 gibt einen Überblick.

Tabelle 28: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre/Post/Follow-up) über die abhängigen Variablen für die drei experimentellen Bedingungen

	Kognitive Gruppe (n=25)		Entspannungsgruppe (n=20)		Wartegruppe (n=20)		Gruppe	Zeit	Gruppe x Zeit
	M	SD	M	SD	M	SD			
destruktive Reaktionen									
Pre	3.27	0.90	2.91	0.52	2.71	0.63	0.39	13.59***	4.65**
Post	2.48	0.67	2.62	0.72	2.65	0.70			
Follow-up	2.47	0.62	2.75	0.83	2.48	0.64			
kommunikative Reaktionen									
Pre	4.23	1.26	4.43	1.20	4.99	0.98	0.39	5.81**	3.70**
Post	5.10	.79	5.04	0.73	5.01	0.93			
Follow-up	5.09	0.81	4.50	0.91	4.50	1.16			
Perspektivenübernahme									
Pre	3.34	1.29	3.03	1.10	3.80	1.30	3.34*	14.26***	2.54*
Post	4.55	0.87	3.83	0.85	4.16	1.35			
Follow-up	4.40	1.04	3.37	0.80	3.83	1.50			
fiktive Szenarien									
Pre	4.39	0.58	4.35	0.44	4.21	0.70	0.47	2.95	1.65
Post	3.90	0.65	4.18	0.83	4.22	0.52			
Follow-up	4.05	0.86	4.17	0.70	4.29	0.57			
Eigene Situation 1									
Pre	4.67	0.77	4.82	0.97	4.73	0.66	2.03	24.69***	2.86*
Post	3.98	0.97	4.31	1.06	4.65	0.84			
Follow-up	3.78	1.05	4.15	0.94	4.48	0.76			
	(n = 15)		(n = 15)		(n = 12)		F(2,39)	F(2,78)	F(4,78)
Eigene Situation 2									
Pre	4.64	0.91	4.38	0.79	4.27	.58	1.03	3.09	3.45*
Post	3.73	0.47	4.24	0.73	4.32	.61			
Follow-up	3.80	1.19	4.24	0.80	4.57	.87			

Anmerkungen. Die Skalen reichten je nach Formulierung von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz bzw. außerordentlich).

*** p<.001, ** p<.01, * p<.05.

Um die Gruppen im Hinblick auf differentielle Veränderungen zu vergleichen, wurden die Differenzwerte zwischen Pre- und Follow-up-Messung sowie zwischen Pre- und Postmessung und zwischen Post- und Follow-up-Messung gebildet und mittels dieser Werte die drei Grup-

pen im Post-hoc-Vergleich über den Tukey-Test verglichen. Zwischen Nachttest und Follow-up-Untersuchung zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen ($p < .05$). Es zeigte sich im Pre-Post sowie im Pre-Follow-up-Vergleich, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .01$) sowie im Vergleich zur Entspannungsgruppe ($p < .05$) im Nachttest eine signifikant stärkere Abnahme destruktiver Reaktionen verzeichneten, wobei beide Effekte bei der Follow-up-Untersuchung aufrechterhalten werden konnten ($p < .05$). Weiterhin konnten die Unterschiede zwischen kognitiver und Wartegruppe im Ausmaß der Reduktion der Empörung bei der eigenen Empörungssituation 1 vom Nachttest zur Follow-up-Messung aufrechterhalten werden ($p < .05$). Die Abbildungen 17 und 18 zeigen die Veränderungswerte von der Pre- zur Follow-up-Erhebung.

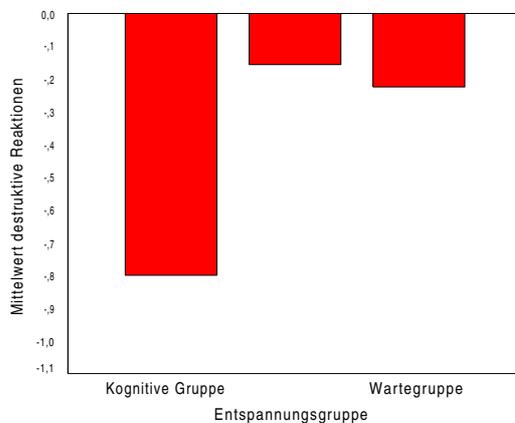


Abbildung 17: Veränderungswerte Pre/Post/ Follow-up in den destruktiven Reaktionen im Vergleich der drei Gruppen

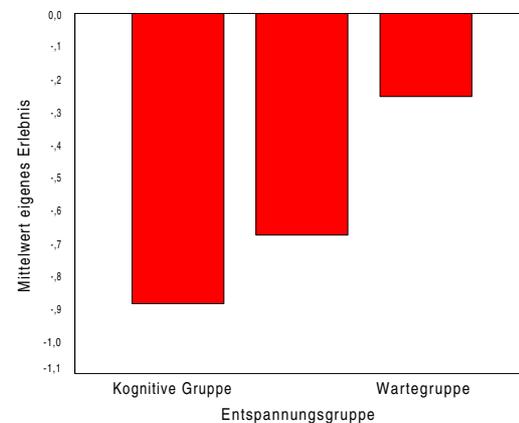


Abbildung 18: Veränderungswerte Pre/Post/ Follow-up in der Empörung über die eigene Situation 1 im Vergleich der drei Gruppen

Zudem zeigten die Angehörigen der kognitiven Gruppe mehr kommunikative Reaktionen im Nachttest im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .05$)⁴³, wobei sich dieser Effekt bei der Follow-up-Untersuchung verstärkte ($p < .01$). Zudem konnte zum Nachttest und zur Follow-up-Untersuchung eine stärkere Zunahme der Perspektivenübernahme bei der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .05$) gefunden werden. Die Abbildungen 19 und 20 geben einen Überblick über die Veränderungswerte vom Pre- zum Follow-up-Test.

43

Dieser Effekt war bei der Auswertung des Nachttests nicht vorzufinden. Allerdings zeigte er sich bei der reduzierten Stichprobe der Follow-up-Untersuchung.

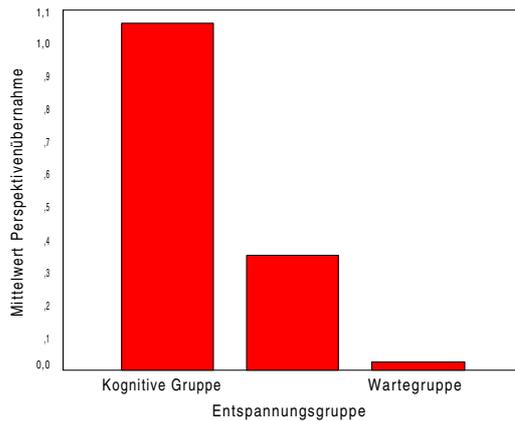


Abbildung 19: Veränderungswerte Pre/ Follow-up in der Perspektivenübernahme im Vergleich der drei Gruppen

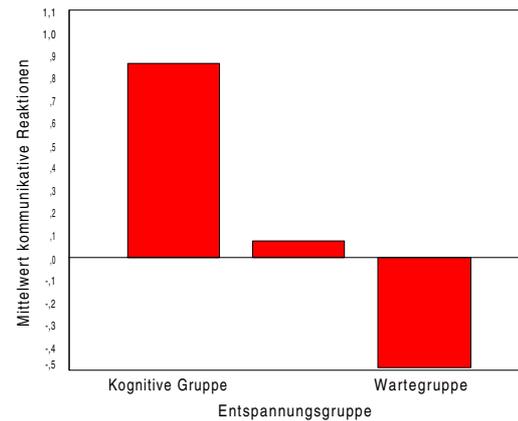


Abbildung 20: Veränderungswerte Pre/ Follow-up in den kommunikativen Reaktionen im Vergleich der drei Gruppen

Der marginal signifikante Unterschied zwischen kognitiver und Wartegruppe in der Reduktion der Empörung bei fiktiven Szenarien ($p = .07$) zeigte sich in der Follow-up-Messung allerdings nicht mehr ($p > .10$).

Bei der zweiten eigenen Empörungssituation zeigte sich ebenfalls ein signifikanter Interaktionseffekt „Gruppe x Zeit“ ($F(4,78) = 3.45, p < .05$). Zur Follow-up-Messung konnten Unterschiede zwischen kognitiver und Wartegruppe gefunden werden ($p < .05$), wobei diese Werte im Vergleich zum Nachttest geringer ausgeprägt waren ($p < .01$). Die im Nachttest bei dieser Stichprobe vorzufindenden Unterschiede zwischen kognitiver und Entspannungsgruppe konnten nicht aufrechterhalten werden ($p > .05$).

Somit zeigte sich, daß die Effektivität des kognitiven Trainings auch nach drei Monaten noch nachweisbar war. Implikationen im Hinblick auf die aufgestellten Hypothesen werden unter 11.6.3 dargestellt.

11.6.2 Überprüfung möglicher Kovariaten für die abhängigen Maße - Follow-up

Bei den fiktiven Szenarien wurden die Personen, die an weniger als fünf Sitzungen teilnahmen, ausgeschlossen. Bei der nachfolgenden Varianzanalyse zeigte sich lediglich zwischen Pre- und Follow-up-Untersuchung ein nicht einmal marginal signifikanter Unterschied zwischen kognitiver und Wartegruppe ($p = .10$). Somit ist davon auszugehen, daß dieser Effekt nicht aufrechterhalten werden konnte.

Die Korrelationen der Dispositionsvariablen mit den abhängigen Variablen wiesen lediglich auf einen Zusammenhang der "revisionsbereiten" Urteilstendenz mit den kommunikativen Reaktionen hin ($r = -.30, p < .05$). Bei der zugehörigen Kovarianzanalyse konnte allerdings

kein verstärkter Gruppeneffekt gefunden werden. Allerdings zeigten sich für die einzelnen Gruppen Veränderungen in den Dispositionsmaßen, die nachfolgend berichtet werden.

11.6.3 Dispositionsmaße - Follow-up

Es wurde eine multivariate Varianzanalyse mit dem Gruppierungsfaktor "Gruppe" und Zeit als Meßwiederholungsfaktor (Pre/Post/Follow-up) und den abhängigen (Dispositions-) Variablen "Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten", "Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten", "assertorische Urteilstendenz", "revisionsbereite Urteilstendenz" durchgeführt⁴⁴. Der Faktor "Gruppe" hatte keinen signifikanten Effekt, zudem zeigte sich keine Interaktion der Faktoren "Zeit x Gruppe" ($p > .05$). Es zeigte sich dagegen ein signifikanter Effekt der Veränderung über die Zeit ($F(8,53) = 3.07$, $p < .01$). Tabelle 29 gibt einen Überblick über die Ergebnisse der univariaten Analysen.

Tabelle 29: Ergebnisse der univariaten Varianzanalysen mit Meßwiederholung (Pre / Post / Follow-up) der Dispositionsmaße für die drei experimentellen Bedingungen

	Kognitive Gruppe (n=25)		Entspannungsgruppe (n=20)		Wartegruppe (n=18)		Gruppe F(2,68)	Zeit F(2,120)	Gruppe x Zeit F(4,120)
	M	SD	M	SD	M	SD			
Ungerechtigkeits-sensibilität selbst									
Pre	4.31	1.15	4.71	0.81	4.44	0.87	0.63	2.21	1.43
Post	4.17	0.82	4.22	1.05	4.46	0.70			
Follow-up	4.21	1.00	4.37	0.83	4.56	0.83			
Ungerechtigkeits-sensibilität andere									
Pre	4.76	0.77	4.69	1.08	4.57	1.13	0.05	1.02	0.49
Post	4.51	0.75	4.51	0.99	4.64	0.92			
Follow-up	4.62	0.75	4.49	0.89	4.49	0.99			
assertorische Urteilstendenz									
Pre	3.57	0.99	4.03	0.91	3.80	1.43	2.71	10.82***	1.90
Post	2.95	0.96	3.59	0.96	3.64	1.31			
Follow-up	2.91	1.16	3.65	0.86	3.75	1.21			
revisionsbereite Urteilstendenz									
Pre	4.18	0.85	4.05	0.97	4.35	1.29	2.07	2.13	3.12*
Post	4.66	0.59	4.12	0.83	4.32	1.02			
Follow-up	4.77	0.69	4.07	0.57	4.22	0.85			

Anmerkungen. Die Skalen reichten je nach Formulierung von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz bzw. außerordentlich).

*** $p < .001$; * $p < .05$.

⁴⁴ Zwei Personen wiesen fehlende Werte in den Nachtest- Follow-up-Werten dieser Maße auf und wurde von der Analyse ausgeschlossen.

Die Gruppen wiesen im univariaten Vergleich signifikante Unterschiede in der Veränderung der "assertorischen Urteilstendenz" über die Zeit hinweg auf ($F(2,120) = 10.82, p < .001$) sowie in der "revisionsbereiten Urteilstendenz" differentielle Veränderungen in Abhängigkeit von der Gruppe über die Zeit ($F(4,120) = 3.12, p < .05$). Im Post-hoc-Vergleich der drei Gruppen stellte sich heraus, daß sich die Angehörigen der kognitiven Gruppe gegenüber der Entspannungsgruppe durch eine marginal signifikante Zunahme einer revisionsbereiten Urteilstendenz auszeichneten ($p < .10$) sowie in den beiden Urteilstendenzen im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .05$). Dies verdeutlichen die Abbildungen 21 und 22.

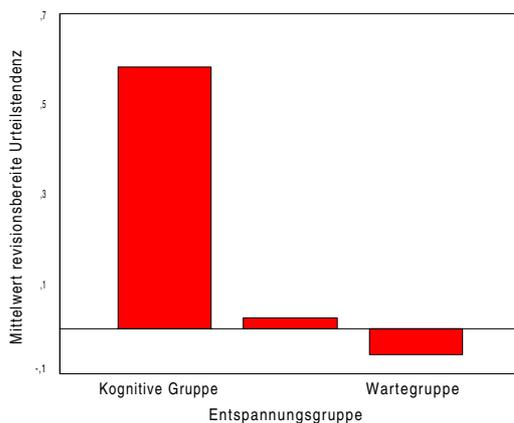


Abbildung 21: Veränderungswerte Pre/Post/Follow-up in der Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen im Vergleich der drei Gruppen

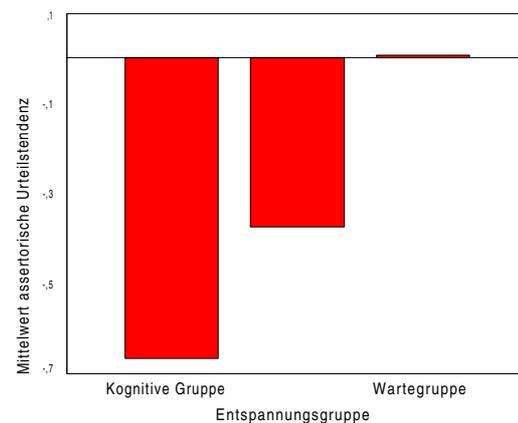


Abbildung 22: Veränderungswerte Pre/Post/Follow-up in der Tendenz zum assertorischen Urteilen im Vergleich der drei Gruppen

Dennoch ist anzumerken, daß sich auf multivariatem Wege keine signifikanten Effekte ergaben und die Verringerung der assertorischen Urteilstendenz lediglich im Post-hoc-Vergleich vorzufinden war. Die Ergebnisse deuten darauf hin, daß die revisionsbereite Urteilstendenz auch nach 3 Monaten in der kognitiven Gruppe noch stärker und die assertorische geringer ausgeprägt war.

Bewertung der Ergebnisse der abhängigen Variablen und Dispositionsmaße im Hinblick auf die Hypothesen

Die Ergebnisse belegen, daß die bereits zur Nachuntersuchung festgestellten Trainingseffekte aufrechterhalten bzw. sogar verstärkt wurden, somit konnte die Hypothese 29 gestützt werden. So wurden die Unterschiede in der Perspektivenübernahme sowie der eigenen Empörungssituation 1 aufrechterhalten, wodurch die Hypothesen 32 und 33, die die Aufrechterhaltung der Effekte in diesen beiden abhängigen Variablen postulieren, bestätigt werden konnten. Zum Nachtest und sogar verstärkt bei der Follow-up-Untersuchung konnten bei

dieser Stichprobe signifikante Effekte für die kommunikativen Reaktionen gefunden werden, wodurch die Hypothese 31 bestätigt wurde. Bei den destruktiven Reaktionen konnten die Effekte aufrechterhalten werden, wenn auch auf geringerem Signifikanzniveau wodurch Hypothese 30 belegt werden konnte. Auch für die zweite eigene Empörungssituation konnten die Effekte im Vergleich zur Wartegruppe aufrechterhalten werden, wodurch Hypothese 35 bestätigt werden konnte. Bei den fiktiven Szenarien konnte der marginal signifikante Effekt nicht aufrechterhalten werden, so daß für Hypothese 34 keine bestätigende Evidenz gefunden werden konnte.

Zudem zeigte sich bei den Dispositionsmaßen, daß die Unterschiede zwischen Entspannungs- und Wartegruppe in der Sensibilität gegenüber widerfahrenen Ungerechtigkeiten nicht aufrechterhalten werden konnten, wodurch Hypothese 39 nicht belegt werden konnte. Dies weist darauf hin, daß die Entspannungsgruppe nur kurzfristig von diesem trainingsspezifischen Effekt profitierte. Daher ergaben sich in der multivariaten Analyse keine signifikanten Effekte, wodurch Hypothese 36 als nicht bestätigt angesehen werden muß. Dagegen zeigte sich bei der kognitiven Gruppe ein Unterschied zur Wartegruppe, da erstere nach dem Training eine stärkere revisionsbereite Urteilstendenz aufwies. Obwohl dieser Effekt univariat nur marginal signifikant wurde und in der multivariaten Auswertung nicht, zeigt sich, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe auch drei Monate nach dem Training noch Veränderungen in relevanten Dispositionsmaßen aufwiesen. Allerdings kann nicht gesichert geschlossen werden, daß die Hypothese 37 im Hinblick auf die revisionsbereite Urteilstendenz bestätigt werden konnte. Ähnliches gilt für eine Reduktion der assertorischen Urteilstendenz in der kognitiven Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe, die nur im Post-hoc-Vergleich gefunden wurde. Somit ist ebenfalls keine finale Entscheidung über die Hypothese 38 für die assertorische Urteilstendenz zu treffen. Es zeigte sich dagegen, wie angenommen, keine Veränderung der Sensibilität gegenüber beobachteten Ungerechtigkeiten (Hypothese 40).

11.6.4 Auswertung der offenen Antwortkategorien - Follow-up

Auch zur Follow-up-Erhebung sollte bei den eigenen Situationen im offenen Format die eigene Reaktion auf, sowie die eigenen Gedanken in einer solchen Situation angegeben werden. Zudem sollten aus Sicht der empörungsauslösenden Person Entschuldigungen generiert werden. Auch für die fiktiven Szenarien sollten Entschuldigungen genannt werden. Die Ergebnisse werden nachfolgend berichtet.

11.6.4.1 Eigene Situation 1 und 2: Reaktionen, Gedanken und generierte Entschuldigungen - Follow-up

Auch bei der Follow-up-Messung wurden die Probanden um die Bearbeitung zweier erlebter Empörungssituationen gebeten. Dabei sollten sie angeben, wie sie heute reagieren und was sie denken würden. Die Reaktionen wurden wieder in die 12 Kategorien und die Gedanken in die 6 eingeordnet. Anschließend wurde ein Differenzwert "Follow-up minus Vortest" gebildet. Wie schon zum Nachtest zeigten sich bei der ersten Empörungssituation lediglich signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen in der Anzahl der Nennungen alternativer Sichtweisen die vom Pre- zur Follow-up-Untersuchung stattfanden ($\chi^2(2) = 7.26, p < .05$). Da post hoc mehrere Einzelvergleiche stattfanden, wurde auch hier wie schon beim Nachtest das Signifikanzniveau mit der von Bonferroni empfohlenen Methode (vgl. Bortz, 1993) auf .017 adjustiert, um den Alpha-Fehler möglichst gering zu halten. Im Post-hoc-Vergleich zeigte sich, daß lediglich im Vergleich zur Entspannungsgruppe ein marginal signifikanter Unterschied in der Anzahl alternativer Sichtweisen vorzufinden war ($\chi^2(2) = 5.81, p = .031$). Abbildung 23 veranschaulicht die alternativen Sichtweisen der einzelnen Gruppen im Pre- Follow-up-Vergleich für die erste Situation.

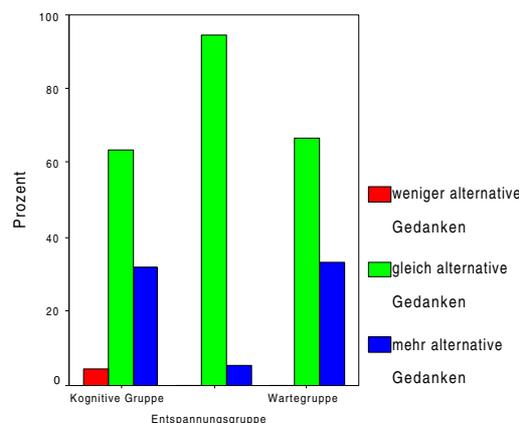


Abbildung 23: Anteil der Personen, die mehr, gleich oder weniger alternative Gedanken vom Vor- zur Follow-up-Erhebung generierten - Vergleich der drei Gruppen eigene Empörungssituation 1

Bei der zweiten Empörungssituation zeigte sich ebenfalls im Vergleich zwischen den Gruppen nur ein marginal signifikanter Effekt bei den alternativen Sichtweisen, der im Einzelvergleich nicht signifikant wurde.

Bei den generierten Entschuldigungen zeigten sich keine Unterschiede in Anzahl und Qualität zwischen den Gruppen ($p > .05$). Auch durch Ausschluß der Personen, die zu weniger als fünf Sitzungen anwesend waren, konnte dieses Ergebnis nicht verbessert werden.

Auch zur Follow-up-Untersuchung zeigte sich für die kognitive Gruppe noch eine signifikante Zunahme an alternativen Gedanken, wobei sich dieser Effekt auf die erste Situation und den Vergleich der kognitiven Gruppe zur Entspannungsgruppe beschränkte. Somit konnte die Hypothese 42 im Vergleich zur Wartegruppe nicht bestätigt werden. Allerdings weist der Unterschied zur Entspannungsgruppe darauf hin, daß die kognitive Gruppe auch nach drei Monaten noch mehr alternative Gedanken generierte. Die Hypothese 44 für die zweite Situation im Hinblick auf verstärkte Äußerung alternativer Gedanken bei der kognitiven Gruppe konnte allerdings nicht belegt werden. Die Hypothesen 41 und 43, die unterschiedliche Reaktionen bei beiden Situationen für die Entspannungsgruppe annahmen, konnten ebenfalls nicht bestätigt werden. Auch zeigten sich bei beiden Situationen keine Unterschiede bezüglich der Anzahl und Qualität generierter Entschuldigungen (Hypothesen 45, 46, 47 und 48).

11.6.4.2 Fiktive Szenarien: Generierte Entschuldigungen - Follow-up

Auch für die fiktiven Szenarien sollten Entschuldigungen generiert werden. Bei der Varianzanalyse mit den abhängigen Variablen Anzahl sowie Qualität der Entschuldigung wurde der Faktor Gruppe nicht signifikant ($p > .05$). Dagegen hatte der Faktor Zeit ($F(4,59) = 7.46$, $p < .001$) sowie die Interaktion zwischen Zeit und Gruppe ($F(8,118) = 2.33$, $p < .05$) einen signifikanten Effekt. Im univariaten Vergleich zeigte sich, daß der Faktor Zeit bei der Qualität der Entschuldigungen einen signifikanten Effekt hatte ($F(2,124) = 3.76$, $p < .05$). So generierten alle Probanden über die Zeit hinweg bessere Entschuldigungen, wobei dieser Unterschied lediglich auf die besseren Entschuldigungen zum Nachtest zurückging ($F(1,62) = 7.78$, $p < .01$). Auch bei der Anzahl der Entschuldigungen ergab sich ein Effekt des Faktors Zeit ($F(2,124) = 7.75$, $p < .01$), wobei dies auf eine geringere Anzahl von Entschuldigungen erst bei der Follow-up-Messung zurückging ($F(1,62) = 7.36$, $p < .01$). Zudem zeigte sich eine signifikante Interaktion zwischen Gruppe und Zeit ($F(4,124) = 3.70$, $p < .05$), allerdings bestanden nur zur Follow-up-Untersuchung Unterschiede zwischen den Gruppen. Demnach generierten die Angehörigen der kognitiven Gruppe zur Follow-up-Untersuchung signifikant mehr Entschuldigungen im Vergleich zur Wartegruppe ($p < .01$) sowie zur Entspannungsgruppe ($p < .05$). Die Korrelation mit der Anzahl an Sitzungen, an denen teilgenommen wurde, wurde nicht signifikant ($p > .05$). Dennoch konnten durch Ausschluß der Personen, die an weniger als 5 Sitzungen teilgenommen hatten, interessante Effekte beobachtet werden. Bei einer Trennung dieser Analyse zwischen Verantwortlichkeitsleugnungen und Rechtfertigungen zeigte sich, daß die Gruppen unterschiedliche Veränderungen in der Anzahl der Verantwortlich-

keitsleugnungen ($F(4,104) = 2.31, p = .06$) sowie in deren Qualität aufwiesen ($F(4,104) = 2.88, p < .05$). So generierten die Angehörigen der kognitiven Gruppe im Pre-Follow-up-Vergleich mehr Verantwortlichkeitsleugnungen als Personen der Wartegruppe ($p < .05$) sowie qualitativ bessere Verantwortlichkeitsleugnungen im Vergleich zur Entspannungsgruppe ($p = .05$). Die Abbildungen 24 und 25 veranschaulichen dies.

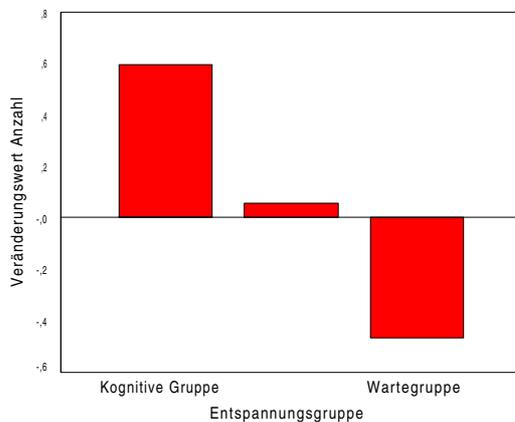


Abbildung 24: Veränderungswerte Pre/Post / Follow-up in der Anzahl der Verantwortlichkeitsleugnungen für die fiktiven Szenarien des Trainingsprogrammes im Vergleich der drei Gruppen

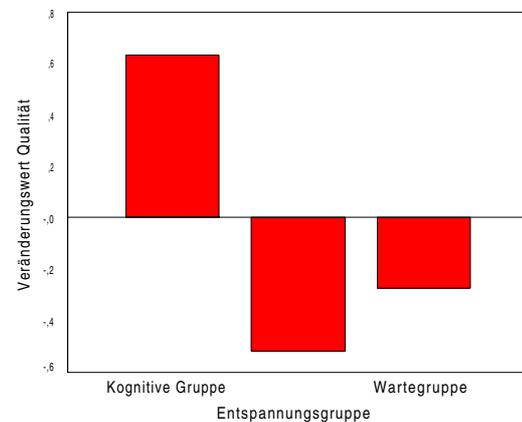


Abbildung 25: Veränderungswerte Pre/Post / Follow-up in der Qualität der Verantwortlichkeitsleugnungen für die fiktiven Szenarien des Trainingsprogrammes im Vergleich der drei Gruppen

Es zeigte sich auch bei der Follow-up-Messung, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe signifikant mehr Entschuldigungen generierten, deren Qualität sich nur im Vergleich zur Entspannungsgruppe bei den Verantwortlichkeitsleugnungen unterschied. Somit konnte Hypothese 49 für die Anzahl an Entschuldigungen bestätigt werden. Die Hypothese 50 für die Qualität der Entschuldigungen konnte nicht belegt werden, allerdings zeigte sich, daß diese bei der kognitiven Gruppe hinsichtlich der Verantwortlichkeitsleugnungen besser waren als bei der Entspannungsgruppe.

11.6.5 Verlauf der Trainingseffekte über die Zeit

Zum Abschluß soll kurz der Frage nachgegangen werden, ob die Angehörigen beider Trainingsgruppen bereits nach dem ersten, theoretischen Teil des Trainings oder erst im anwendungsbezogenen Teil Fortschritte gemacht hatten. Dazu wurde ein Intertest durchgeführt. Hierzu wurden keine Hypothesen generiert, sondern die nachfolgenden Ausführungen haben lediglich explorativen Charakter. In die Analyse des Intertests gingen 65 Personen ein, wobei in der kognitiven Gruppe 25 Personen in die Auswertung eingingen, in der Entspannungsbedingung verblieben 15 Personen und in der Kontrollgruppe 25 Personen. Die Personen waren

im Durchschnitt 44.37 Jahre alt. Die Stichprobe bestand zu 63.1 % aus Frauen und zu 36.9 % aus Männern. Auch im Hinblick auf die anderen demographischen Variablen waren die Personen vergleichbar mit der Stichprobe des Nachttestes. Auch hier fanden sich keine signifikanten Unterschiede in den demographischen Variablen zwischen den einzelnen experimentellen Bedingungen ($p > .05$).

Zum Intertest wurden jeweils drei Szenarien für den Reaktionsfragebogen und die fiktiven Szenarien vorgegeben. Obwohl aufgrund eines Vortestes diese im Empörungsgehalt mit den Szenarien der Vor-, Nach- und Follow-up-Messung vergleichbar waren, stellte sich heraus, daß sich in dieser Stichprobe deutliche Unterschiede ergaben. Somit ist ein direkter Vergleich über die Zeit hinweg nicht möglich. Allerdings sollten die Teilnehmer über alle Sitzungen hinweg in den Hausaufgaben ihre Empörungssituationen berichten. Da dieses Maß einen Vergleich über die Zeit erlaubt, soll es an dieser Stelle berichtet werden. Ein Vergleich der Werte in der Anzahl an Empörungssituationen und deren Intensität zum Vortest, Intertest und Nachttest mittels Meßwiederholungsanalyse zeigte, daß der Faktor Gruppe sowie die Interaktion zwischen Gruppe und Zeit nicht signifikant wurden ($p > .05$). Allerdings zeigte sich, daß eine signifikante Abnahme an Empörungssituationen über die Zeit erfolgte ($F(2,20) = 16.06$, $p < .001$). Durch Vergleich der Werte nach der ersten Sitzung mit denen nach der dritten Sitzung zeigte sich, daß bereits vom ersten zum dritten Meßzeitpunkt eine signifikante Abnahme der Anzahl an Empörungssituationen erfolgte ($F(1,21) = 5.44$, $p < .05$), die dann von der dritten zur fünften Hausaufgabe zudem noch weiter abnahm ($F(1,21) = 8.26$, $p < .01$). Dies weist darauf hin, daß bereits nach der dritten Hausaufgabe weniger Empörungssituationen berichtet wurden. Die Intensität der Empörung verringerte sich nicht über die Zeit ($p > .05$).

Obwohl die Interaktion Zeit x Gruppe nicht signifikant wurde, ist es aufschlußreich, sich einmal deskriptiv die Veränderungen getrennt für beide Gruppen zu betrachten. So zeigt sich in Abbildungen 26, daß bei der kognitiven Gruppe bereits zur dritten Sitzung weniger Empörungssituationen berichtet wurden und bis zur fünften Hausaufgabe eine geringere Abnahme bestand. Darauf wies auch die getrennte Analyse über die Zeit für die kognitive Gruppe hin. So war der Zeiteffekt von der ersten zur dritten Sitzung stärker ausgeprägt ($F(1,12) = 25.66$, $p < .001$) und war von der dritten zur fünften nicht mehr signifikant ($F(1,12) = 2.75$, $p > .05$). Bei der Entspannungsgruppe zeigte sich, wie aus Abbildung 27 ersichtlich, dagegen, daß die Abnahme der Anzahl an Empörungssituationen im anwendungsbezogenen Teil minimal stärker war ($F(1,9) = 9.39$, $p < .05$) als im ersten theoretischen Teil ($F(1,9) = 7.50$, $p < .05$).

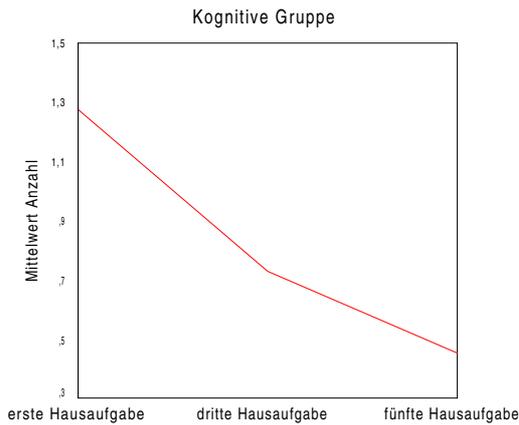


Abbildung 26: Durchschnittliche Anzahl an Empörungssituationen über die Zeit (1., 3. und 5. Hausaufgabe) für die kognitive Gruppe

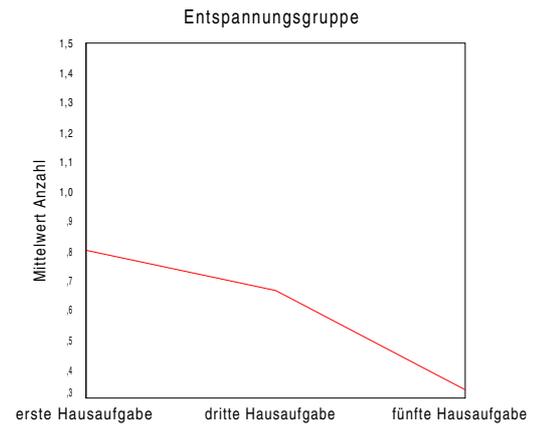


Abbildung 27: Durchschnittliche Anzahl an Empörungssituationen über die Zeit (1., 3. und 5. Hausaufgabe) für die Entspannungsgruppe

Die Effektivität des Trainings konnte somit bereits nach drei Wochen über die Reduktion der Anzahl an Empörungssituationen belegt werden. Allerdings sollten diese Ergebnisse mit Vorsicht betrachtet werden, da hier kein Vergleich mit der Wartegruppe möglich war.

Nachfolgend werden die wichtigsten Punkte der Arbeit nochmals im Überblick berichtet und die Ergebnisse im Hinblick auf ihren Beitrag für die Praxis diskutiert.

12. Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse

12.1 Überblick über die theoretischen Grundlagen

In der vorliegenden Studie wurde ein Trainingsprogramm zur Steuerung der Emotion Empörung realisiert. Zunächst wurde ein theoretisches Modell gesucht, welches folgende Anforderungen erfüllte: Das Modell sollte (1) es ermöglichen, die zu steuernde Emotion hinreichend von ähnlichen Emotionen abzugrenzen, (2) personenspezifische sowie situative Faktoren, die die Emotion beeinflussen können, ableitbar machen, sowie (3) spezifische Interventionen nahelegen. Im Theorieteil wurde in Kapitel 3 dargelegt, daß ein kognitives Modell von Montada (1989a) diesen Anforderungen genügen kann.

So wurde im Hinblick auf die erste Anforderung in Kapitel 4 zunächst die Emotion Empörung von anderen aggressionsrelevanten Emotionen (Wut, Ärger, Feindseligkeit und Zorn) abgegrenzt und im Anschluß wurden die kognitiven Komponenten von "Empörung" detailliert beschrieben. In Kapitel 5 wurden entsprechend der zweiten Anforderung situative sowie personenspezifische Einflußfaktoren näher betrachtet. Es wurde dargelegt, daß die „Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit“ und die beiden Urteilstendenzen, "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" relevante Dispositionsvariablen darstellen, die einen Einfluß auf die Empörungsneigung einer Person ausüben. Ein non-reaktives Maß zur Erfassung der Empörungsneigung - die Stroop-Aufgabe - wurde ebenfalls dargestellt. Darüber hinaus wurde die Selbstbeobachtung als Methode zur Auffindung ipsativer sowie situativer Einflußfaktoren betrachtet. Im Hinblick auf die dritte Anforderung spezifischer Interventionsmaßnahmen wurden bisherige Trainingsprogramme beleuchtet. Es zeigte sich, daß ein Entspannungstraining, ein Training sozialer Fertigkeiten, ein kognitives Entspannungstraining sowie ein kognitives Training effektiv zur Steuerung von Ärger eingesetzt werden konnten. Bei einem Vergleich der verschiedenen Trainingskonzepte erwiesen sich diese entweder als vergleichbar effektiv (Hazaleus & Deffenbacher, 1986) bzw. bei einer Metaanalyse von Edmondson & Conger (1996) zeigte sich, daß das Entspannungstraining sowie das Training sozialer Fertigkeiten in einzelnen Maßen überlegen waren, nur in einer Studie von Novaco (1975) zeigte sich eine Überlegenheit des kognitiven Trainings gegenüber einem Entspannungstraining. Kritisch anzumerken bleibt, daß die meisten Trainingsprogramme bisher emotionsunspezifisch umgesetzt wurden. Da bei einem kognitiven Emotionsmodell postuliert wird, daß jede Emotion auf einem ganz spezifischen Muster von Kognitionen beruht, ist die emotionsspezifische Umsetzung in einem kognitiven Training besonders zentral. Folglich kann diese Vernachlässigung möglicherweise zu der geringeren Effektivität kognitiver Trainingsprogramme beigetragen haben. Zudem wurden bisher keine kognitiven

Maße zur Überprüfung des Trainingserfolg verwendet, was ebenfalls die Unterlegenheit des kognitiven Trainings erklären könnte.

Die Tatsache, daß ein kognitiver Ansatz dazu geeignet ist, Emotionen zu differenzieren, personenspezifische und situative Einflußfaktoren sowie spezifische Interventionen ableitbar zu machen führte zu der Entscheidung, diesen für das Training zu verwenden. In Abhebung von bisherigen kognitiven Trainingsverfahren sollte dieser Ansatz emotionsspezifisch, basierend auf einem an Montada (1989a) angelehnten Modell der Emotion Empörung, implementiert werden. Das eigene kognitive Training basierte auf der Methode der „Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen“. Der Grundgedanke dieser Vorgehensweise bestand darin, daß eine Person besonders bei intensiven Emotionen mit assertorischer Gewißheit an ihrer Interpretation einer Situation festhält. Da für jede Emotion ein spezifisches Muster von Kognitionen konstitutiv ist, sollte es möglich sein, durch Umwandlung dieser Kognitionen, die sich als assertorischen Urteile einer Person zeigen, eine Steuerung der Emotion zu ermöglichen. Dieses wurde unter Kapitel 7 exemplarisch für die Emotion Empörung dargestellt.

12.2 Ergebnisse der Vorstudien

Bevor ein Trainingsprogramm zur Umsetzung dieser Methode realisiert wurde, wurden zwei Vorstudien durchgeführt. Die erste Voruntersuchung basierte auf dem Grundgedanken, daß sich Personen möglicherweise dispositionell in ihren Urteilsstilen in emotionalen Situationen unterscheiden. So sollte es Personen geben, die in einer Vielzahl von Situationen einen eher assertorischen Urteilsstil aufweisen, d.h. ihre Urteile selten revidieren. Zudem sollte es Personen geben, die bereit sind, ihre Urteile kritisch zu hinterfragen und zu revidieren und somit einen revisionsbereiten Urteilsstil besitzen. Von diesen beiden Dispositionen wurde erwartet, daß sie einen entscheidenden Einfluß auf den Trainingserfolg haben. Personen mit assertorischen Urteilsstil sollten bei einem Training, welches auf der Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen beruht, eher Widerstände aufweisen und somit schlechter trainierbar sein. Personen, die dispositionell eher bereit sind, Situationen zu hinterfragen und eigenen Urteile in Frage zu stellen, sollten dagegen die Methode schnell erlernen. Daher wurde ein Fragebogen zur Erfassung dieser beiden Urteilsstile konzipiert und in einem konvergenten und diskriminanten Validierungsverfahren von bisherigen Konstrukten zum Urteilsverhalten von Personen abgegrenzt.

In einer weiteren Vorstudie wurde in einem kurzfristiges Instruktionsprogramm die Effektivität der Methode der „Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fra-

gen“ überprüft und die Maße zur Erfassung des Trainingserfolges vorgetestet. Eine Gruppe sollte durch die „Umwandlung assertorischer Urteile in hypothetische Urteile und Fragen“ versuchen, anhand vorgegebener Empörungsszenarien ihre Empörung zu reduzieren. Eine weitere Gruppe sollte durch Bekräftigung ihrer assertorischen Urteile Gründe für ihre Empörung generieren und ihre Emotion somit steigern. Eine dritte Gruppe fungierte als Kontrollgruppe und erhielt eine nicht empörungsbezogene Aufgabe.

Es stellte sich heraus, daß die zu testende Trainingsmethode dazu geeignet ist, Empörung zu reduzieren. Allerdings zeigte sich, daß durch die Bekräftigung der bereits assertorischen Urteile keine weitere Steigerung der Empörung erreicht werden konnte. Die Ineffektivität der Bekräftigung assertorischer Urteile sowie die Tatsache, daß Personen meist lernen wollen, ihre Empörung zu reduzieren, führte zu der Entscheidung, daß eine Trainingsbedingung, in welcher Empörung verstärkt wird, ethisch nicht vertretbar ist. Dies würde beinhalten, daß aufgrund der experimentell geforderten Zufallsverteilung der Probanden, Personen, die unter Empörung leiden, in eine Gruppe zugeteilt werden könnten, in der diese Problematik verstärkt würde. Daraus ergab sich die Entscheidung, diese Trainingsbedingung nicht zu realisieren. Zielgruppe des langfristigen Trainingsprogramms sollten Personen mit einer Problematik im Hinblick auf zu starke Empörung sein. Daher wurde das kognitive Training mit einem weiteren nicht kognitiven Verfahren zur Reduktion von Empörung, einem Entspannungstraining, verglichen. Im Vortest zeigte sich ebenfalls, daß nach drei Monaten bei beiden Interventionsgruppen keine spezifischen Effekte mehr nachgewiesen werden konnten, was auf die Notwendigkeit eines langfristigen Trainingsprogrammes hinwies.

Hinsichtlich der Maße zur Erfassung des Interventionserfolges erwiesen sich die im Vortest vorgegebenen fiktiven Szenarien als effektiv und wurden im Training übernommen. Ein Fragebogen zur Akzeptanz von Entschuldigungen erwies sich als zu lang und wenig effektiv und wurde im Trainingsprogramm durch einen Fragebogen zur Erfassung von Reaktionen auf Empörungssituationen ersetzt. Die verwendeten eigenen Empörungssituationen sowie die Stroop-Aufgabe lieferten keine eindeutige Ergebnisse, wurden aber aufgrund der Befunde früherer Studien im Training verwendet. Die Dispositionsmaße „Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen“ sowie die „Sensibilität gegenüber widerfahrener bzw. beobachteter Ungerechtigkeit“ wiesen Zusammenhänge zu den abhängigen Variablen auf und sollen im Training als Kovariaten miterfaßt werden, um einen Einfluß von vor dem Training bestehenden Persönlichkeitsunterschieden auf die Ergebnisse auszuschließen.

Das kognitive Training sollte mit einem angewandten Entspannungsverfahren hinsichtlich seiner Effektivität verglichen werden. Es sollte gezeigt werden, daß der kognitive Ansatz im

Vergleich zu einem angewandten Entspannungsverfahren besser geeignet ist, Empörung zu steuern.

Beide Trainingsprogramme bestanden aus einem theoretischen und einem anwendungsbezogenen Teil. Im kognitiven Trainingsprogramm wurden die theoretischen Grundlagen in Form der Relativierung der kognitiven Komponenten von Empörung vermittelt und anschließend das Erlernte im Alltag angewandt, indem ein potentieller Konfliktpartner nach Gründen für sein Verhalten gefragt wurde. In der Entspannungsgruppe wurde im theoretischen Teil die PMR nach Jacobson erlernt sowie in einem zweiten Teil anwendungsbezogene Entspannungsverfahren verwendet. Neben diesen beiden Trainingsbedingungen wurde zusätzlich eine Wartegruppe realisiert, die kein Training zwischen den einzelnen Messungen erhielt. In die endgültige Auswertung gingen 72 Personen ein. Zunächst wurde ermittelt, ob die Vorbedingungen für die Durchführung eines Trainings sowie der Datenerhebung gegeben waren. Dies soll nun kurz diskutiert werden.

12.3 Waren die Vorbedingungen für das Training erfüllt?

Die Angehörigen aller drei Gruppen unterschieden sich nicht in ihren Vorerfahrungen mit Trainingsprogrammen, im aktuellen Gesundheitszustandes oder im Hinblick auf den Anmeldegrund für das Training. Zudem bestand eine ausreichend hohe Motivation zu den drei Untersuchungszeitpunkten, welches eine wichtige Voraussetzung für eine reliable Datenerhebung darstellt. Somit kann zusammenfassend festgestellt werden, daß im Hinblick auf diese zentralen Variablen die Voraussetzungen für die vorliegende Studie gegeben waren.

Nach dem Training sollten die Angehörigen beider Trainingsbedingungen sowohl das Training als auch den Trainer bewerten. Es ergaben sich keine Unterschiede bei der Bewertung der einzelnen Trainer in Abhängigkeit von der Person des Trainers. Die hohe Anwesenheitsquote bei beiden Gruppen sowie die Bewertung des Trainings als hilfreich weist darauf hin, daß die jeweilige Trainingsmethode erfolgreich implementiert werden konnte. Unterschiede zwischen den Gruppen zeigten sich darin, daß sich die kognitive Gruppe im Vergleich zur Entspannungsgruppe durch etwas stärkere Verständnisschwierigkeiten auszeichnete, wobei der absolute Wert bei der kognitiven Gruppe auf insgesamt geringe Schwierigkeiten hinwies. Generell zeigte sich, daß beide Gruppen vom Nachtest zur Follow-up-Untersuchung die Methoden als weniger hilfreich bewerteten, wobei der Entspannungsgruppe vom Nachtest zur Follow-up-Untersuchung die Anwendung der Methoden weniger gelang und die kognitive Gruppe bei der Follow-up-Untersuchung im Vergleich zur Entspannungsgruppe berichtete, die Methoden besser anwenden zu können. Zudem zeigten sich die Personen der kognitive

Gruppe zum Nachtest darin überlegen, daß sie eine Empörungssituation auch mit den Augen der anderen Person betrachteten, welches kennzeichnend für die vermittelte Trainingsmethode ist.

Aufgrund der Inspektion der Veränderungen bei der Wartegruppe im Hinblick auf den Umgang mit Empörung konnte sichergestellt werden, daß diese zwischenzeitlich keine Methoden anwendeten, die ihre persönliche Situation nachhaltig verbesserten. Zudem konnte ebenfalls belegt werden, daß die zwischenzeitliche Beschäftigung mit der Empörungsthematik durch das Ausfüllen der Fragebögen zu keinem veränderten Umgang mit Empörung führte.

Zunächst ist zu konstatieren, daß in beiden Trainingsbedingungen die Trainer und die zentralen Inhalte des Trainings ähnlich gut bewertet wurden. Die gute Bewertung des Trainers und der Effektivität der vermittelten Methoden weist darauf hin, daß das Training in beiden Gruppen erfolversprechend implementiert werden konnte. Dennoch zeigte sich, daß die Anwendung der Methoden bei der Follow-up-Messung nach drei Monaten bei beiden Gruppen weniger gelang. Dies könnte damit zusammenhängen, daß sich die Methoden nun auch in schwierigen Alltagssituationen bewähren mußten. Während des Trainings wurde darauf geachtet, daß nicht schon zu Beginn schwierige Situationen ausgewählt wurden. Es wurde dabei graduell von Situationen geringer Empörungsintensität zu Situationen hoher Intensität trainiert. Allerdings sind im Alltag zahlreiche schwerwiegende Situationen vorhanden. Zudem fehlte in den drei Monaten nach dem Training die Trainingsgruppe sowie der Trainer, um mögliche Mißerfolgserlebnisse aufzufangen. Daher könnte es in der Praxis notwendig sein, nach dem Training in zeitlich ausgedehnten Abständen Nachtreffen für die Gruppe sowie individuelle Beratungstermine anzubieten.

Im Vergleich der beiden Trainingsgruppen zeigte sich, daß bei der kognitiven Gruppe bereits bei der Bewertung des Trainings eine erste Überlegenheit gegenüber der Entspannungsgruppe zu verzeichnen war. So zeigten diese eine geringere Abnahme der Anwendbarkeit der Methoden nach drei Monaten. Zudem zeigte sich, daß sie die für ihre Trainingsbedingung spezifische Methode „Situation mit anderen Augen sehen“ gut anwenden konnten. Diese einzelnen Befunde weisen auf eine Überlegenheit der kognitiven Interventionsmethode hin, die an späterer Stelle bei der Diskussion der Ergebnisse näher beleuchtet werden soll.

Generell ist im Vergleich der beiden Gruppen zu sagen, daß das kognitive Training, obwohl es sich als effektiver erwies, im Vergleich zum Entspannungstraining schwerer zu vermitteln war. Darauf wiesen die von den Teilnehmern in einem Fragebogen berichteten Schwierigkeiten mit der Relativierung der Normkomponente bei der kognitiven Gruppe hin. Allerdings sind diese Schwierigkeiten als nicht gravierend anzusehen, worauf der Wert von 2.44 auf ei-

ner Skala von 1 (überhaupt keine Schwierigkeiten) bis 6 (außerordentlich viele Schwierigkeiten) hinweist. Dennoch liefert dieser Befund erste Hinweise dafür, daß die Relativierung des Normkonzeptes - trotz alltagssprachlicher Vermittlung im Training - ein schwierig zu vermittelnder Bestandteil war. Da bei den meisten der Teilnehmer, die Schwierigkeiten berichteten, sich diese auf die Normkomponente bezogen, sollte bei zukünftigen Trainingsprogrammen darauf geachtet werden, daß diesem Trainingsbaustein noch mehr Raum gegeben wird. Beispielsweise kann dies dadurch erfolgen, daß vermehrt eigene Beispiele generiert werden, in denen geltende Normen außer Kraft gesetzt waren. Dies kann möglicherweise in einem ein bis zwei Sitzungen längeren Trainingsprogramm geleistet werden.

Die Teilnehmer beider Gruppen bewerteten die Methoden, die recht leicht anwendbar waren und eine schnelle Wirkung zeigten, als besonders hilfreich. So beurteilte die kognitive Gruppe die Methode „Entschuldigungen aus Sicht der anderen Person zu generieren“ als hilfreich und die Entspannungsgruppe die „Atementspannung“. Auf erstere Methode sollte bei kognitiven Trainingsprogrammen zukünftig ein besonderer Schwerpunkt gelegt und gleichzeitig schwer verständliche Themen, wie die Normkomponente, vertieft behandelt werden.

Die Ergebnisse verdeutlichen, daß die Vorbedingungen zur Überprüfung des Trainingserfolges gegeben waren: das Training wurde von beiden Gruppen als hilfreich bewertet, die Teilnehmer berichteten eine hinreichend hohe Motivation zu den einzelnen Datenerhebungen und es zeichneten sich keine zwischenzeitlichen Veränderungen bei der Wartegruppe ab.

Weiterhin ist vor der Präsentation der Ergebnisse erwähnenswert, daß es prinzipiell schwierig war, die Skalen zu drei verschiedenen Meßzeitpunkten zu vergleichen. So kann sich über die Zeit hinweg durch die mehrmalige Präsentation der Items oder durch die Intervention selbst die inhaltliche Bedeutung eines Konstruktes verändern. Dies schlägt sich dann in unterschiedlichen Faktorenlösungen zu den drei Meßzeitpunkten sowie Unterschieden bei den Reliabilitätsanalysen eines Maßes nieder. Interessant ist, daß vor allem bei den Skalen zur Erfassung von Empörung die einzelnen kognitiven Komponenten über die Zeit hinweg als stärker zusammengehörig wahrgenommen wurden. Dies deutet auf eine größere Vertrautheit mit dem Konzept „Empörung“ hin. Allerdings wiesen die Reliabilitätswerte einer Skala zu den drei Meßzeitpunkten darauf hin, daß die interne Konsistenz der Skalen über die Zeit vergleichbar sowie hinreichend hoch war. Somit scheinen die Voraussetzungen für die nachfolgenden Ergebnisse im Hinblick auf einen Vergleich zwischen den drei Meßzeitpunkten erfüllt zu sein. Nachfolgend werden die Ergebnisse berichtet.

12.4 Diskussion der Ergebnisse des Nachtstes

Es ergaben sich bei der multivariaten Analyse der fünf Variablen „destruktive Reaktion“, „kommunikative Reaktion“, „Perspektivenübernahme“, „Empörung über ein eigenes Erlebnis“, „Empörung über fiktive Szenarien“ signifikante Veränderungen über die Zeit. Allerdings zeigten sich hier differentielle Veränderungen in Abhängigkeit von der Gruppenzugehörigkeit. Im Vergleich zur Wartegruppe und zur Entspannungsgruppe zeigten die Angehörigen der kognitiven Gruppe signifikant weniger destruktive Reaktionen im Pre-Post-Vergleich sowie im Vergleich zur Wartegruppe eine Reduktion der Empörung über ein eigenes Erlebnis. Bei den kommunikativen Reaktionen zeigten sich keine differentiellen Veränderungen zwischen den Gruppen. Dagegen zeigten die Angehörigen der kognitiven Gruppe eine marginal signifikante Zunahme an Perspektivenübernahme im Vergleich zur Wartegruppe sowie eine marginal signifikante Reduktion der Empörung bei den fiktiven Szenarien. Es zeigte sich, daß durch Ausschluß der Personen, die an weniger als fünf Sitzungen teilnahmen, eine signifikant stärkere Reduktion der Empörung bei den fiktiven Situationen für die kognitive Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe nachzuweisen war. Für das zweite eigene Empörungserlebnis konnte ein signifikanter Unterschied gefunden werden, da Angehörige der kognitiven Gruppe hier eine stärkere Reduktion der eigenen Empörung berichteten im Vergleich zur Wartegruppe.

Die Ergebnisse verdeutlichen, daß das kognitive Training sich im Vergleich zum Entspannungstraining als überlegen erwies. Dies zunächst bei den Maßen wie die Perspektivenübernahme, die spezifisch den Erfolg der kognitiven Trainingsmethode erfaßten. Zudem zeigten sich bei den eigenen Empörungssituationen sowie den fiktiven Szenarien Veränderungen. Bei diesen Maßen wurde die Empörung über die kognitiven Komponenten dieser Emotion (Verantwortlichkeit, Schuld, Norm) erfaßt. Zudem verstärkten sich bei den fiktiven Szenarien die Unterschiede zwischen den Gruppen, wenn lediglich Personen einbezogen wurden, die an mindestens fünf Sitzungen teilnahmen. Möglicherweise war somit zur Vermittlung dieses Wissens die Teilnahme an mindestens fünf Sitzungen erforderlich. Dies soll an späterer Stelle näher beleuchtet werden. Neben diesen Befunden zeigten sich auch Effekte bei nicht genuin kognitiven Maßen. So zeigte sich bei den beiden eigenen Empörungssituationen, daß hier auch Unterschiede in einem nicht kognitiven Maß bestanden. So sollten die Teilnehmer beurteilen, wie erregt sie in einer solchen Situation seien. Die Skala reichte von 0 (gar keine innere Erregung) bis 100 (ich koche vor Erregung). Auch bei diesem Maß wies die kognitive Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe geringere Werte auf (Situation 1: $p < .01$; Situation 2: $p < .05$). Dies liefert erste Hinweise dafür, daß das kognitive Training nicht nur in kognitiven Maßen

überlegen war. Zusätzlich zeigte sich, daß die kognitive Gruppe eine stärkere Abnahme destruktiver Reaktionen nach dem Training im Gegensatz zur Wartegruppe und selbst im direkten Vergleich zur Entspannungsgruppe aufwies. Die Skala umfaßte dabei Items wie "empören", "auf jemanden losgehen", "streiten", "ohrfeigen", "nicht aufregen" und "locker bleiben". Dies verdeutlicht ebenfalls, daß sich das kognitive Training nicht nur auf trainingspezifische kognitive Maße auswirkte.

Im Hinblick auf die Dispositionsmaße zeigte sich ein Unterschied zwischen beiden Trainingsgruppen darin, daß bei der kognitiven Gruppe die revisionsbereite Urteilstendenz stieg und bei der Entspannungsgruppe die Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit sank. Dies deutet auf verschiedene Wirkmechanismen beider Trainingsprogramme hin. Im kognitiven Training sollten assertorische Urteile reduziert und revisionsbereite verstärkt werden. Dies gelang durch eine marginal signifikante Zunahme der revisionsbereiten Urteilstendenz in dieser Gruppe. Zudem zeigte sich nach Inspektion der Mittelwerte auch eine Abnahme der assertorischen Urteilstendenz, die allerdings im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen nicht signifikant wurde, aber bei der Follow-up-Untersuchung tendenziell nachweisbar war. Bei der Entspannungsgruppe führte das Training zu einer Reduktion der Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit, was möglicherweise darauf zurückzuführen ist, daß hier versucht wurde Empörung zu vermindern, indem diese durch Entspannung deintensiviert wurde. Es wurde sich nicht direkt mit der Situation auseinandergesetzt, sondern versucht, durch die Entspannung eine eher ruhige und gelassene Haltung zu erzeugen. Da allerdings der Fragebogen zur Erfassung der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten Situationen enthält, die nicht ambig sind, sondern sehr eindeutig als ungerecht zu beurteilen sind, weist dies darauf hin, daß diese Veränderung nicht unbedingt förderlich für einen angemessenen Umgang mit Empörung ist. So werden nach dem Training alle Empörungssituationen als weniger gravierend wahrgenommen und somit findet möglicherweise keine realistische Auseinandersetzung mit der Situation statt. Dies kann dann dazu führen, daß in Situationen, in denen eine wirkliche Benachteiligung stattfand, nicht rechtzeitig reagiert wird. In der kognitiven Trainingsbedingung wurden dagegen Urteilstendenzen verändert. So wird eine Situation nicht grundsätzlich als eindeutig beurteilt sondern nach alternativen Deutungsmöglichkeiten gesucht. So findet vor der Urteilsbildung eine realistische Entscheidung für eine Alternative statt. Ist die Entschuldigung der anderen Person beispielsweise zu unglaubwürdig, so kann hier Empörung die Folge sein. Somit findet eine aktive Entscheidung statt. Daher ist zusammenfassend zu sagen, daß das Entspannungstraining möglicherweise in Situationen, in denen es angebracht ist, seine Rechte

durchzusetzen eher kontraindiziert ist. Auf diese Vermutung soll später bei einem Vergleich beider Trainingsprogramme näher eingegangen werden.

Somit führen beide Trainingsprogramme zu unterschiedlichen Effekten, bei Entspannung wurde die Reduktion von Empörung in geringem Maße über die Reduktion der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten vermittelt und bei der kognitiven Gruppe durch die Abnahme der assertorischen Urteilstendenz. Dies wurde für die Veränderungen in den abhängigen Variablen "destruktive Reaktionen", "Perspektivenübernahme" und "eigene Empörungssituation 1" pfadanalytisch überprüft und konnte partiell bestätigt werden. Generell ist zu beachten, daß in die Regressionsanalyse auch Prädiktoren eingingen, die keinen signifikanten Beitrag leisteten. Daher sind die Ergebnisse in dieser Hinsicht als erste Hinweis und nicht als Modelltest zu betrachten. Bei der Entspannungsgruppe zeigte sich im Vergleich zur Wartegruppe, daß diese eine verminderte Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit besaßen. Diese wirkte sich in der Tendenz dämpfend auf die gezeigten destruktiven Reaktionen sowie die Empörung über die eigene Empörungssituation 1 aus. Bei der Regressionsanalyse der Perspektivenübernahme ergab sich wider Erwarten ein geringer dämpfender Effekt in vernachlässigbarer Höhe ($\beta = -.03$), der wahrscheinlich einen Zufallsbefund darstellt. Vor allem bei der kognitiven Gruppe zeigte sich im Gegensatz zur Wartegruppe, daß diese eine geringere Tendenz zum assertorischen Urteilen besaß, die sich dämpfend auf die gezeigten destruktiven Reaktionen und die Empörung über die eigene Empörungssituation 1 auswirkte, dagegen förderlichen Einfluß auf die gezeigte Perspektivenübernahme hatte. Die indirekten Effekte lagen bis auf eine Ausnahme alle in der Größenordnung unter den direkten Effekten. Es ist davon auszugehen, daß die Veränderungen in den Dispositionsmaßen einen Teil der Veränderungen in den abhängigen Variablen erklären können, wobei allerdings noch zusätzliche Variablen einen Einfluß hatten. Die Tatsache, daß selbst die Disposition reduziert wurde, unterstreicht nochmals die Effektivität des Trainings. Diese war so stark, daß sich selbst recht stabile Dispositionen veränderten.

Die berichteten Veränderungen in den geschlossenen Fragen konnten auch durch einige Effekte bei den offenen Antworten untermauert werden. So zeigte sich auch hier für die kognitive Gruppe ein trainingsspezifischer Effekt bei den eigenen Empörungssituationen. So gaben die Angehörige dieser Gruppe im Vergleich zu beiden anderen Gruppen von der Vor- zur Nachhererhebung mehr alternative Sichtweisen an in der Rubrik "Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf". Die Ergebnisse verdeutlichen, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe auch bei eigenen Situationen besonders bei dem schwerwiegenden Problem, welches viele zur Teilnahme am Training bewogen hatte, die erlernten Methoden anwendeten. Für die Ent-

schuldigungen, die für diese beiden Situationen aus Sicht der anderen Person generiert werden sollten, zeigte sich kein Unterschied zwischen den Gruppen.

Dagegen zeigte sich bei den fiktiven Szenarien für die generierten Entschuldigungen nach Ausschluß der Personen, die an weniger als fünf Sitzungen teilnahmen, daß die kognitive Gruppe mehr Entschuldigungen generierte als die beiden anderen Gruppen. Auch hier war kein Unterschied in der Qualität dieser Entschuldigungen vorzufinden. So scheint es, daß das kognitive Training mehr alternative Sichtweisen und somit auch mehr Entschuldigungen zugänglich macht, die allerdings nicht unbedingt qualitativ besser sein mußten. Da allerdings bei der Empörungsskala der eigenen Situationen auch eine Schuld- und Verantwortlichkeitszuschreibung enthalten war und die kognitive Gruppe hier eine Reduktion aufwies, deuten die Befunde darauf hin, daß es zwischen den Gruppen Unterschiede im Verständnis und der Akzeptanz der Entschuldigungen gab. Möglicherweise generierten alle Gruppen qualitativ ähnliche Entschuldigungen, die von den Angehörigen der kognitiven Gruppe stärker akzeptiert wurden. So war im kognitiven Training diesbezüglich einige Überzeugungsarbeit zu leisten. Es wurden aus Sicht der anderen Person schnell gute Entschuldigungen gefunden, allerdings wurden diese zunächst oft als unzureichend beurteilt und erst durch die Diskussion in der Gruppe war die Person von der Glaubwürdigkeit der Entschuldigung zu überzeugen. Dies stellen erste Vermutungen dar, die sich aus der Erfahrung mit den Trainingsteilnehmern ergaben, die allerdings in einer weiteren Studie näherer Überprüfung bedürfen. So könnte man beispielsweise in einem Experiment testen, ob durch die bloße Vorgabe von Entschuldigungen oder erst durch deren nähere Begründung und Verteidigung Effekte zu erzielen sind.

Eine weitere Erklärung für nicht vorhandene Effekte bezüglich der Qualität generierter Entschuldigungen zwischen den Gruppen könnte die sein, daß drei Kategorien „schlechte Entschuldigung“, „situationsunspezifische Entschuldigung“ und „situationsspezifische Entschuldigung“ zu ungenau sind, um Differenzierungen zu erlauben. Möglicherweise sollte in zukünftigen Trainingsprogrammen ein differenzierteres Maß verwendet werden.

Im Folgenden soll kurz auf die Veränderungen beider Gruppen in der Anzahl der Empörungssituationen, die in den Hausaufgaben berichtet wurden, eingegangen werden. Bei einem Vergleich der beiden Trainingsgruppen zeigte sich kein Unterschied. Beide Gruppen berichteten zum Nachtstest weniger Empörungssituationen, allerdings keine geringere Intensität bei diesen Situationen. Dies deutet darauf hin, daß beide Trainingsprogramme effektiv im Hinblick auf die Reduktion alltäglicher Situationen waren. Die fehlende Reduktion der Intensität ist möglicherweise darauf zurückzuführen, daß lediglich Situationen berichtet wurden, die sich auf schwerwiegende Ereignisse bezogen. Möglicherweise hatte das Training somit zunächst einen

Einfluß auf leichtere bis mittlere Empörungssituationen und die Anwendung der Methoden auf schwierigere Situationen muß zunächst noch im Alltag erprobt werden.

Auch im Hinblick auf den zeitlichen Verlauf der Trainingseffekte ergaben sich bei den Hausaufgaben interessante Befunde. So zeigte sich, daß bei der kognitiven Gruppe bereits im ersten Teil des Trainings, in welchem das Generieren alternativer Sichtweisen vermittelt wurde, eine Reduktion der Empörungssituationen vorzufinden war. Bei der Entspannungsgruppe zeigte sich dieser verstärkt im zweiten anwendungsbezogenen Teil des Trainings. Da allerdings diese Werte auf Daten von wenigen Personen beruhen und zudem kein Vergleich mit der Wartegruppe möglich war, können Artefakte wie Regression zur Mitte oder Veränderungen über die Zeit, die nicht auf das Training zurückzuführen sind, nicht ausgeschlossen werden. So könnte es möglich sein, daß die Teilnehmer nach einigen Wochen keine Motivation mehr besaßen alle Situationen zu berichten. Dies kann nur in einem Vergleich mit einer Wartegruppe überprüft werden.

Zusammenfassend zeigte sich, daß das kognitive Training bei den selbstberichteten Maßen effektiv war. Die Frage ist nun zu beantworten, ob dies lediglich in den Selbstberichten der Teilnehmer zu Tage trat oder auch durch andere Meßmethoden bestätigt werden konnte.

So wurde eine provokative Situation durchgeführt, um zusätzlich die Effektivität des Trainings anhand einer Verhaltensbeobachtung zu erfassen. Es zeigte sich, daß neben den Selbstbeurteilungen auch durch Fremdbeobachtung die Effektivität des Trainings belegt werden konnte. So wiesen die Angehörigen der kognitiven Gruppe geringere negative Reaktionen im Vergleich zur Entspannungsgruppe auf. Die Tatsache, daß eine signifikante Korrelation der beobachteten Werte mit den selbstberichteten der Teilnehmer bestand, zeigt, daß dieses Maß neben Selbstberichten auch dazu geeignet ist, den Trainingserfolg zu erfassen. So korrelierte die selbstberichtete Erregung mit den beobachteten negativen Reaktionen zu $r = .44$. So konnten auch die Befunde der Fremdbeobachtung zusätzlich durch die Ergebnisse der Selbstberichte gestützt werden. So berichteten die Personen der kognitiven Gruppe geringere Erregung im Vergleich zu beiden anderen Gruppen sowie marginal signifikant geringere Empörung im Vergleich zur Wartegruppe. Der Befund der Fremdbeobachtung wird durch das Erregungsmaß unterstützt, und bei der Empörung zeigt sich hier ein Unterschied zur Wartegruppe. Somit weisen auch die Ergebnisse der Fremdbeobachtung darauf hin, daß die kognitive Gruppe stärker vom Training profitiert hat als die Entspannungsgruppe. Obwohl die diesbezügliche Hypothese im Vergleich zur Wartegruppe nicht bestätigt werden konnte, deutet der Unterschied zur Entspannungsgruppe darauf hin, daß die Effektivität des kognitiven Trainings auch durch Fremdbeobachtung nachweisbar war. Möglicherweise fiel die Reaktion der Ent-

spannungsgruppe stärker aus als die der Wartegruppe, da die Teilnehmer ersterer Gruppe bereits an mehr Terminen teilnahmen und somit weniger Motivation hatten, einen weiteren Termin wahrzunehmen, die Wartegruppe dagegen dachte, daß dies eine Voraussetzung für die Teilnahme am Training sei. Daher könnte es sein, daß sie gehaltener reagierten. Somit scheint hier aufgrund der unterschiedlichen Ausgangsbedingungen lediglich ein Unterschied zwischen beiden Trainingsbedingungen vorfindbar. Die Fremdbeurteilung ist unter diesen Umständen als zusätzliche Validierung der Erfassung des Trainingserfolges über die Selbstberichte anzusehen.

Weiterhin wurde die Stroop-Aufgabe als non-reaktives Maß zur Effektivitätsprüfung verwendet. So sollte die kognitive Gruppe nach dem Training im Vergleich zur Wartegruppe geringere Interferenzen aufweisen. Die Ergebnisse der Stroop-Aufgabe wiesen allerdings darauf hin, daß durch das kognitive Training die Interferenz bei Empörungswörtern im Vergleich zu neutralen Wörtern nicht reduziert, sondern sogar tendenziell erhöht wurde. Bereits bei den Ergebnissen des eigenen Vorexperimentes zum Training zeigte sich ein vergleichbarer Befund. So wurde auch hier bei der relativierenden Trainingsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe eine tendenziell stärkere Interferenz beobachtet. Beide Befunde wurden allerdings nicht signifikant, sondern sind als tendenzielle Befunde zu interpretieren. Bei einem Experiment, welches kurzfristig die kognitive Verfügbarkeit der Emotion beeinflusst, könnte dieser Befund dadurch zu erklären sein, daß hier lediglich die kognitive Verfügbarkeit und nicht die Empörungsneigung einer Person verändert wurde. Das Training zielte allerdings auf die Veränderung der Emotion per se ab.

War somit das Training nicht effektiv oder die Stroop-Aufgabe ein ungeeignetes Maß?

Da der Befund der Stroop-Aufgabe den Ergebnissen der Selbstberichte sowie der Verhaltensbeobachtung bei der provokativen Situation widerspricht, kann hier nicht auf die Ineffektivität des kognitiven Trainings zur Reduktion von Empörung geschlossen werden. Vielmehr deutet die Replikation des Befundes vom Vorexperiment darauf hin, daß die Stroop-Aufgabe im Vergleich zu den Selbstberichten und der Verhaltensbeobachtung andere Inhalte erfaßt. Somit stellt sich die Frage, was die Stroop-Aufgabe mißt. In der relevanten Literatur wird darüber debattiert, ob durch die Interferenz die kognitive Verfügbarkeit eines Wortes oder aber die emotionale Voreingenommenheit einer Person erfaßt wird. Eine Studie von Watts et al. (1986) wird als Argument dafür genannt, daß Veränderungen in der emotionalen Voreingenommenheit erfaßt werden. Watts et al. (1986) verwendeten als Trainingsmethode die systematische Desensibilisierung, bei der die Personen zwar mit den bedrohlichen Stimuli konfrontiert werden, sich aber eher sensitiv als kognitiv mit diesen beschäftigen. Diese Studie ist

aufschlußreich im Hinblick auf die eigenen Ergebnisse. In der eigenen Untersuchung wurde ein kognitives Training und eine Entspannungsgruppe realisiert. Die Entspannungsgruppe versuchte ebenfalls in einem Desensibilisierungsverfahren bei Situationen mit immer stärkerer Empörungintensität in einem entspannten Zustand zu bleiben. Im Unterschied zu Watts et al. (1986) wurde hier allerdings eine Selbstbeobachtung durchgeführt, sowie über die körperlichen Auslöser von Empörung diskutiert. Dies bedeutet, daß auch in dieser Trainingsbedingung eine gedankliche starke Beschäftigung mit der Empörungsproblematik stattfand. In der kognitiven Gruppe beschäftigten sich die Teilnehmer intensiv mit den kognitiven Komponenten der Emotion Empörung. Die Wartegruppe setzte sich lediglich bei dem Ausfüllen der Fragebögen mit dieser Thematik auseinander. Daher scheinen auch die Ergebnisse der Stroop-Aufgabe diese kognitive Beschäftigung zu reflektieren. So wiesen die Personen der kognitiven Gruppe und der Entspannungsgruppe stärkere Interferenzwerte im Vergleich zur Wartegruppe auf. Dieser Befund zeigt im Vergleich zu dem Experiment von Watts et al. (1986), daß der Stroop lediglich in den Fällen dazu geeignet ist, die emotionale Voreingenommenheit zu erfassen, in denen emotionale Veränderungen nicht durch kognitive Beschäftigung mit der Situation (Selbstbeobachtung) erzielt werden sollen. Findet allerdings eine kognitive Beschäftigung mit störungsbezogenen Inhalten statt, so scheint der Effekt der kognitiven Verfügbarkeit des Materials den der emotionalen Belastung zu überlagern. Gerade zur Erfassung des Erfolges eines kognitiven Trainings ist die Stroop-Aufgabe daher aus den erwähnten Gründen nicht geeignet. Dies stellt eine Vermutung dar, die durch weitere Studien erst belegt werden muß. Für nachfolgende Studien bedeutet dies allerdings, daß hier andere objektive Maße zur Überprüfung des Trainingserfolges gewählt werden sollten. Zusammenfassend konnte gezeigt werden, daß die Person selbst und auch der Versuchsleiter die Effektivität des Trainings feststellten. Dies weist auf valide Ergebnisse hin.

Damit ein Training allerdings als effektiv bewertet werden kann, reicht es nicht, daß sich kurzfristig Effekte ergeben, sondern diese sollten auch über die Zeit stabil bleiben. Daher wurden nachhaltige Effekte in einer Follow-up-Untersuchung nach drei Monaten erfaßt.

12.5 Diskussion der Ergebnisse der Follow-up-Untersuchung

Es zeigte sich bei der Follow-up-Untersuchung nach drei Monaten, daß die meisten Ergebnisse des Nachttests aufrechterhalten werden konnten. Im Unterschied zum Nachttest konnte nun auch im Hinblick auf die kommunikativen Reaktionen ein Unterschied zwischen den Gruppen gefunden werden. Dagegen zeigte sich kein Unterschied mehr bei den fiktiven Szenarien. Selbst bei Ausschluß der Personen, die an weniger als fünf Sitzungen teilnahmen, war

dieser Effekt nicht signifikant, so daß davon auszugehen ist, daß dieses Ergebnis über die Zeit hinweg nicht aufrechterhalten werden konnte. Auch bei der Follow-up-Untersuchung zeigte sich, daß die kognitive Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe eine vermehrte revisionsbereite Urteilstendenz sowie eine verminderte assertorische Urteilstendenz aufwies, wobei diese für ersteren lediglich univariat und für letzteren Befund dieser lediglich im Post-hoc-Vergleich vorfindbar war. Somit schien das kognitive Training möglicherweise über die Zeit hinweg Effekte auf relativ stabile Urteilstendenzen gehabt zu haben, was allerdings nicht als gesichert gelten kann. Der Unterschied der Entspannungsgruppe in einer stärkeren Reduktion der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit im Vergleich zur Wartegruppe konnte dagegen nicht mehr gefunden werden. Zudem zeigte die kognitive Gruppe bei der ersten, dagegen nicht mehr bei der zweiten Empörungssituation vermehrt alternative Sichtweisen, hier im Vergleich zur Entspannungsgruppe, wobei dies marginal signifikant war. Bei den fiktiven Szenarien ergaben sich nach Ausschluß der Personen, die an weniger als fünf Sitzungen teilnahmen signifikante Unterschiede dahingehend, daß die Angehörigen der kognitiven Gruppe mehr Verantwortlichkeitsleugnungen generieren im Vergleich zur Wartegruppe sowie qualitativ bessere als die Entspannungsgruppe. Somit scheint durch die Anwendung der Methoden sich auch die Qualität der Entschuldigungen bei der kognitiven Gruppe zu verändern. Es zeigte sich, daß die Effektivität des Trainings bei den meisten Maßen über die Zeit bestehen blieb. Dies weist auf die Güte des kognitiven Trainings hin. Allerdings soll nachfolgend auf einige Einschränkungen der Untersuchung eingegangen werden.

12.6 Einschränkungen der Untersuchung

Im Bereich der Ärgerintervention wurden bereits zahlreiche Trainingsprogramme erprobt und als Folge dessen existieren in der Ärgerforschung zahlreiche mehrfach validierte Meßinstrumente. Allerdings ist die eigene Studie meines Wissens ein erstes Forschungsvorhaben zur Steuerung von "Empörung". Daher ist als erste Einschränkung der eigenen Studie anzumerken, daß eine Validierung der Meßinstrumente lediglich aufgrund einer Vorstudie erfolgte. Nur der Fragebogen zur Erfassung von "Ungerechtigkeitssensibilität" von Schmitt, Neumann und Montada (1995) wurde bereits in zahlreichen Untersuchungen erfolgreich eingesetzt. Aufgrund der kurzen Validierungsphase haben einige Meßinstrumente ihre spezifischen Einschränkungen in der Anwendbarkeit, auf die an dieser Stelle kurz eingegangen werden soll. Zunächst wurden fiktive Szenarien sowie fiktive Situationen im Reaktionsfragebogen vorgegeben. Es wurden drei verschiedene Situationssets verwendet und diese innerhalb der experimentellen Bedingungen zwischen den drei Meßzeitpunkten (Vor-, Nach- und Follow-up-Er-

hebung) gegenbalanciert. Diese Sets wurden aufgrund vergleichbarer Empörungswerte einer Vorstudie ausgewählt. Da besonders bei der Follow-up-Untersuchung zahlreiche Personen nicht teilnahmen und somit eine Gleichverteilung innerhalb der Gruppen nicht perfekt gegeben war, ist es wichtig zu überprüfen, ob dies zu Verzerrungen der Ergebnisse der Studie führen könnte. Daher wurden die Kennwerte der fiktiven Situationen des Vortestes herangezogen. Es stellte sich heraus, daß in den Bedingungen, in denen sich zwischen zwei Situationssets ein geringfügiger Unterschied im Ausmaß der Empörung bzw. in den Reaktionen ergab, die Setverteilung in keinem Fall, in dem die kognitive Gruppe Unterschiede zur Wartegruppe aufwies, einen Vorteil für die kognitive Gruppe darstellte. Somit kann ausgeschlossen werden, daß positive Ergebnisse aufgrund eines Artefaktes entstanden sind.

Im Hinblick auf die provokativen Situation ist anzumerken, daß es nicht möglich war, diese bei realen Trainingsteilnehmern vorzutesten. Daher wurde diese lediglich aufgrund der Übereinstimmung mehrerer Personen in der Bewertung der Eignung der Situation, ausgewählt. Allerdings stellte sich heraus, daß die Personen das Training bzw. die Wartegruppe die beiden Gesprächstermine so positiv aufgenommen hatten, daß sie sich recht schnell bereit erklärten, an einem weiteren zweistündigen Termin teilzunehmen. Obwohl diese Situation als gering provozierend wahrgenommen wurde ergaben sich dennoch Unterschiede zwischen den Gruppen. Kritisch zu betrachten ist weiterhin, daß es sein könnte, daß Personen der Trainingsgruppen im Vergleich zur Wartegruppe aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen mit der Studie unterschiedlich gerne einwilligten. Die Tatsache, daß vor allem zwischen Entspannungs- und kognitiver Gruppe unterschiedliche Reaktionen vorzufinden waren, deutet darauf hin. Da aber zwischen beiden Trainingsgruppen Unterschiede bestanden, ist diese Maß geeignet, um als Validierung der Selbstbeurteilungen zu dienen. Allerdings ist zu bedenken, daß mögliche Verzerrungen in der Fremdbewertung entstanden sein könnten, da diese bei den Trainingsgruppen in der Regel durch den eigenen Trainer erfolgte. Dieser Gefahr wurde dadurch begegnet, daß die Beobachter genauestens geschult wurden. So wurde eine mehrstündige Beobachterschulung durchgeführt und die einzelnen Beobachtungskategorien genauestens definiert. Am Ende dieser Schulung hielten sich die Beurteiler streng an die vorgegebenen Kategorien und wiesen eine hohe Raterübereinstimmung auf. Darüber hinaus konnte das Rating des Versuchsleiters durch das der Person selbst validiert werden. Somit können diese Kritikpunkte ausgeschlossen werden. Dennoch ist im Hinblick auf die provokative Situation zu sagen, daß eine stärkere Provokation im Rahmen des ethisch vertretbaren für zukünftige Studien sinnvoll wäre.

Zuletzt sind ebenfalls im Hinblick auf die Stroop-Aufgabe weitere Studien notwendig, um zu überprüfen, ob dieses Maß zur Überprüfung der Effektivität eines kognitiven Training geeignet ist. Die eigene Untersuchung läßt dies bezweifeln.

Dennoch zeigte ein Vergleich der Maße, die trotz geringer Vorvalidierung größtenteils die Effektivität des kognitiven Trainings belegten, daß sie gegenseitig zur Validierung beitrugen. Allerdings sind einige Empfehlungen für weitere Studien zu geben, die im folgenden kurz dargelegt werden.

12.7 Empfehlung für weitere Studien

Als Empfehlung für weitere Studien sollte zunächst in Vorstudien eine ausführliche Validierung der Maße erfolgen. Zwar ergab die eigene Studie bei zahlreichen Maßen Hinweise darauf, daß diese die Effektivität des Trainings valide erfassten, dennoch sind einige Anregungen aus den eigenen Daten zu gewinnen. So sollte in zukünftigen Studien eine stärker provozierende Situation ausgewählt und an zahlreichen Personen vorgetestet werden. Zudem sollte entweder die Stroop-Aufgabe auf ihre Eignung hin, den Trainingserfolg zu messen, intensiv vorgetestet werden oder ein anderes objektives Maß wie beispielsweise ein gegenseitiges Ratings der Teilnehmer untereinander⁴⁵ oder externe Verhaltensbeurteiler eingesetzt werden. Weiterhin ist es empfehlenswert, bei Verwendung von fiktiven Szenarien zahlreiche unterschiedliche Situationen zu verwenden und innerhalb der Sets Situationen mit ähnlichen Kontexten wie z.B. Arbeitsplatz, Alltag etc. zu wählen.

Im Hinblick auf die Anzahl der Trainingssitzungen, die zur Vermittlung der Inhalte benötigt werden, liefert die eigenen Studie erste Hinweise. So zeigte sich bei den Hausaufgaben, daß bereits nach drei Sitzungen eine Abnahme der eigenen Empörungssituationen zu verzeichnen war. Allerdings deutet der Zusammenhang der Ergebnisse der fiktiven Szenarien mit der Anzahl an Trainingssitzungen, an denen teilgenommen wurde, darauf hin, daß bei weniger als fünf Sitzungen die Relativierung der kognitiven Komponenten von Empörung zwar bei eigenen Situationen gelang, aber noch nicht auf andere Situationen übertragbar war. Die Ergebnisse legen nahe, daß mindestens fünf Sitzungen zur Vermittlung der kognitiven Inhalte nötig sind. Weitere Studien sollten durchgeführt werden, um die genaue Anzahl benötigter Trainingssitzungen zu überprüfen.

In zukünftigen Trainingsprogrammen sollten leicht anwendbare Methoden (Entschuldigungen finden, Atementspannung) verstärkt verwendet werden und darauf geachtet werden, daß

⁴⁵ Dank an Prof. Melvin Lerner für diese Anmerkung.

schwere Themen (Norm) noch alltagsnaher vermittelt werden. Unklar bleibt, ob Widerstand die Norm zu relativieren besteht oder diese Thematik schwer zu vermitteln ist.

Längere Follow-up Zeiträume wären ebenfalls empfehlenswert, in denen dann überprüft werden kann, ob sich das Gelernte in verschiedenen Kontexten bewährt. Möglicherweise kann auch ein Training der Person, über die sich empört wird, als Intervention nützlich sein. Dies besonders, wenn die Empörung sich meist auf dieselbe Person bezieht. So ist an Interventionen in der Familie oder am Arbeitsplatz zu denken.

Interessant wäre es weiterhin, genauer zu erfassen, ob ein bestimmtes Training für bestimmte Personen oder Problemlagen geeigneter ist. Daher sollte das Training bei weiterem Klientel in anderen Kontexten z.B. am Arbeitsplatz, in der Klinik angewendet und evaluiert werden. Im eigenen Training gab es keine Hinweise durch die Daten zum Anmeldegrund für das Training. Allerdings stellte sich in den Nachgesprächen teilweise heraus, daß ein kognitives Training besonders am Arbeitsplatz, wenn feste Hierarchien bestehen, schwierig umzusetzen ist und hier eher ein Arbeitsplatzwechsel weiterhalf. Dies wird an späterer Stelle unter dem Punkt „Anwendbarkeit in der Praxis“ kurz diskutiert. In diesem Zusammenhang sollte ebenfalls vertiefend erforscht werden, ob die Trainingsprogramme über verschiedene Mechanismen vermittelt zur Reduktion von Empörung beitragen. So liefert die eigene Untersuchung erste Hinweise, daß bei einer Entspannungsmethode in allen Situationen eine Verminderung der Empörung durch eine generell geringere Sensibilität für Ungerechtigkeiten erfolgte. Beim kognitiven Training findet dagegen eine Empörungsreduktion in solchen Situationen statt, in denen die eigene Sichtweise als unangemessen beurteilt wurde. Darauf weist die Reduktion in der Tendenz zum assertorischen Urteilen sowie die Zunahme einer revisionsbereiten Urteilstendenz hin. Allerdings bestehen hier nur erste Hinweise, die in weiteren Studien systematisch überprüft werden sollten.

Im Folgenden soll diskutiert werden, welches der beiden Trainingsprogramme überlegen ist bzw. in welchem Kontext geeigneter erscheint.

12.8 Kognitives vs. Entspannungstraining

Innerhalb der eigenen Studie war ein Vergleich zwischen kognitivem Training und anwendungsbezogenem Entspannungstraining indiziert. Bisher erwiesen sich beide Trainingsprogramme entweder als gleich effektiv (Hazaleus & Deffenbacher, 1986) oder bei Edmondson und Conger (1996) das Entspannungstraining in einer Metaanalyse mehrere Studien als effektiver. Das kognitive Training erwies sich dagegen in der eigenen Studie als effektiver im Vergleich zum Entspannungstraining. Dies zeigte sich sowohl darin, daß die kognitive Gruppe

sich bei fast allen Maßen im Vergleich zur Wartegruppe als überlegen erwies. So zeigten die Angehörigen der kognitiven Gruppe weniger destruktive Reaktionen, geringere Empörung bei einem eigenen Erlebnis sowie bei fiktiven Szenarien, vermehrte Perspektivenübernahme sowie bei der Follow-up-Erhebung mehr kommunikative Reaktionen. Auch berichteten sie mehr alternative Sichtweisen bei den eigenen Situationen sowie mehr Entschuldigungen bei den fiktiven Szenarien. Auch bei der provokativen Situation wurde weniger Empörung berichtet. Zudem wies die kognitive Gruppe eine Zunahme der revisionsbereiten Urteilstendenz auf und die Ergebnisse zur Follow-up-Untersuchung deuten zusätzlich auf eine Abnahme einer assertorischen Urteilstendenz hin. Die Entspannungsgruppe wies dagegen im Unterschied zur Wartegruppe lediglich eine verminderte Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit auf, allerdings keine signifikanten Unterschiede in den abhängigen Variablen. Zudem zeigten sich im direkten Vergleich beider Trainingsgruppen, daß die kognitive Gruppe weniger destruktive Reaktionen sowie Empörung bei den fiktiven Szenarien und mehr alternative Sichtweisen bei den eigenen Situationen berichtete, im Nachtest mehr Entschuldigungen und in der Follow-up-Untersuchung zusätzlich qualitativ bessere Verantwortlichkeitsleugnungen für die fiktiven Szenarien angab sowie bei der provokativen Situation weniger negative Reaktionen zeigte und geringere Erregung berichtete. Wie ist dies zu erklären im Vergleich zu den Befunden bisheriger Studien?

In der eigenen Studie wurde im Vergleich zu den meisten bisherigen kognitiven Trainingsprogrammen das kognitive Training emotionsspezifisch implementiert und erwies sich möglicherweise deshalb als effektiver als das Entspannungstraining. Es zeigte sich deutlich, daß die spezifische Implementation erfolgreich war, da Personen lernten, zwischen den verschiedenen kognitiven Komponenten einer Emotion zu unterscheiden. Dies zeigt sich in einer veränderten Bewertung der kognitiven Komponenten nach dem Training. Die Tatsache, daß Personen, die nicht bei fünf Sitzungen anwesend waren, bei den fiktiven Szenarien weniger Veränderungen besaßen, zeigt, daß dazu einige Übung notwendig war. Dies verdeutlicht, daß die spezifische Implementation gelungen ist und einiger Übung bedarf.

Eine weitere Erklärung stellt die Tatsache dar, daß bei den von Edmundson und Conger (1996) verglichenen Studien keine kognitiven Maße verwendet wurden. Bei der eigenen Studie zeigt sich die Überlegenheit des kognitiven Trainings, wie zu erwarten, zunächst bei den kognitiven Maßen. So wurde geringere Empörung erfaßt über die kognitiven Komponenten dieser Emotion, bei einem eigenen Erlebnis sowie bei fiktiven Szenarien berichtet. Zudem wurden mehr alternative Sichtweisen bei den offenen Kategorien generiert. Aber dennoch zeigten sich auch bei den anderen Maßen wie bspw. den eigens berichteten destruktiven Re-

aktionen auf fiktive Szenarien sowie dem Item „ich koche vor Wut“ (Erregung) signifikante Unterschiede zwischen kognitiver Gruppe und Wartegruppe. Zudem war ein Trainingseffekt auch durch die Fremdbeurteilung negativer Reaktionen im Vergleich zur Entspannungsgruppe nachweisbar. Dies deutet auf die generelle Effektivität des Trainings hin, welche nicht alleine auf kognitiven Maßen beruht. Zudem zeigten sich stabile Effekte, da zahlreiche Befunde auch noch nach drei Monaten nachweisbar waren.

Es stellt sich nun die Frage, welche Trainingsmethode geeigneter ist, Empörung zu reduzieren. Zunächst einmal beruhen beide Trainingsprogramme wie bereits dargelegt auf unterschiedlichen Wirkmechanismen. So wirkt sich das kognitive Training über die Reduktion einer assertorischen Urteilstendenz auf die Empörung aus und das Entspannungstraining über die Reduktion der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeit. Daraus kann man schließen, daß bei der kognitive Methode eine direkte Auseinandersetzung mit der Situation stattfindet. Durch ein Entspannungstraining wird die Emotion möglicherweise generell deintensiviert und es findet keine konstruktive Auseinandersetzung statt. Was bedeutet dies nun für die Anwendung beider Trainingsprogramme in der Praxis?

12.9 Anwendbarkeit in der Praxis

Zunächst einmal ist zu sagen, daß das Entspannungstraining eher eine generelle Desensibilisierung in allen Situationen bzw. die Ablenkung von der Emotion beinhaltet. Es findet keine aktive Entscheidung statt, sondern beim Auftreten erster Anspannungsgefühle wird mit Entspannung gegenreagiert. So ist dieses Verfahren nach eigenen Befunden als alleiniger Trainingsinhalt nicht zu empfehlen. Eine durch dieses Training hervorgerufene Reduktion der Sensibilität für widerfahrene Ungerechtigkeiten kann in Fällen, in denen eine wirkliche Ungerechtigkeit widerfahren ist, eher schädlich sein. So wird die Ungerechtigkeit nicht rechtzeitig erkannt und kein Handlungsbedarf gesehen. Generell kann es sinnvoll sein ein kognitives Training durch Entspannungsverfahren zu ergänzen. Welchen Beitrag kann nun das Entspannungstraining über das kognitive Training hinaus leisten?

Oft mag es Situationen geben, in denen es einer Person schwer fällt, direkt in der Situation alternative Sichtweisen zu generieren. Möglicherweise ist es sinnvoll, sich erst einmal zu beruhigen und dann die Situation erneut zu beurteilen. Dazu kann ein Entspannungsverfahren wie die Atemmethode, die direkt in der Situation anwendbar ist, hilfreich sein. Zudem kann so in emotional belastenden Situationen erst einmal ein Abstand zur Situation erlangt werden. Oft gibt es Personen, die besonders zu körperlichen Überreaktionen neigen und "schnell auf

180" sind. Bei diesen kann es sinnvoll sein, erst einmal in einen ruhigen Zustand zu gelangen, bevor kognitive Kapazität besteht, alternative Sichtweisen zu generieren.

Das kognitive Training erwies sich dennoch in der eigenen Studie als das deutlich überlegene Verfahren. Dieses scheint somit aufgrund der Befunde der Studie unter bestimmten Umständen besonders indiziert zu sein: Das Training ist sinnvoll bei Personen, die oft zu verzerrter Wahrnehmung bzw. negativem Attributionsstil neigen, obwohl objektiv kein Anlaß dazu besteht. So gibt es beispielsweise Personen, die das Verhalten anderer oft als Angriff auf die eigene Person wahrnehmen. Bei diesen Personen kann die kognitive Methode hilfreich sein. Auf individueller Ebene ist ein kognitives Training somit geeignet, wenn eine Person eine einseitige Wahrnehmung der Situation besitzt. Dies sollte allerdings erst genau überprüft werden. Dazu kann ein Gespräch mit der empörungsauslösenden Person oder die Einbeziehung von Urteilen unbeteiligter Dritter hilfreich sein. Dies kann dann zur Relativierung der eigenen Sicht und somit zur Emotionssteuerung beitragen.

Neben diesen kognitiven Methoden kann es auch unterstützend wirken, Persönlichkeitseigenschaften wie schlechtes Selbstwertgefühl oder negative Lebenseinstellung zu verändern. So kann es sinnvoll sein, das Selbstbewußtsein einer Person zu stärken, da dies einen protektiver Faktor gegen aggressive Emotionen darstellt (vgl. Hilgert, 1999). Möglicherweise könnte auch eine noch gezieltere Veränderung von Urteilsstilen hilfreich sein.

Ist allerdings die eigene Sichtweise angemessen und sehen dies zahlreiche andere Personen auch so, ist die Durchsetzung eigener Rechte zentral. Ist es notwendig, mit einer anderen Person zu reden und die eigene Sicht und Verletzung klar zu machen, so können ebenfalls kognitive Methoden genutzt werden. So können durch Bekräftigung der eigenen Urteile Argumente für die eigene Sicht gewonnen werden. Somit kann die kognitive Trainingsmethode in zahlreichen Situationen verwendet werden, sei es, um Verständnis zu entwickeln oder um eigene Rechte einzufordern.

Ist ein Gesprächspartner allerdings nicht bereit, ein begangenes Unrecht einzusehen, bzw. hat er dies sogar absichtlich getan, so sollten kognitive Methoden hier möglicherweise ergänzt werden. Ist es in einem letzten Schritt nicht möglich, die persönliche Betroffenheit in der Situation zu reduzieren, da die andere Person oder der Sachverhalt zu wichtig sind, so kann es notwendig sein, soziale Fertigkeiten zu erlernen, um sich durchzusetzen. Wenn dies auch nicht zu Erfolg führt, so kann möglicherweise die Veränderung der äußeren Situation wie bspw. ein Wechsel des Arbeitsplatzes oder das Distanzieren von einer Person sinnvoll und manchmal der einzige Ausweg sein.

Somit ist immer im Einzelfall abzuwägen, welche Methode sinnvoll ist. Kognitive Modelle können in einer Vielzahl von Anwendungsbereichen wichtige Beiträge leisten, sind aber oft in der Praxis auch in Ergänzung zu anderen Verfahren zu sehen. Ein besonderer Vorteil des kognitiven Verfahrens ist dabei, daß es eine selbstbestimmte Steuerung von Emotionen erlaubt. Die Person kann aufgrund ihres Wissens über das Zustandekommen sowie die Veränderbarkeit von Emotionen selbst entscheiden, in welchen Situationen die Emotion angebracht ist und in welchen nicht. Somit kann die innere Emotion in ihrer Qualität und nicht bloß in ihrer Quantität gesteuert werden. Zudem ermöglicht das Training, Begründungen für eigene Emotionen zu liefern und sich somit nicht an bestehende Gefühlsnormen einfach anzupassen, sondern diese zum Diskurs zu stellen. Diese Studie sollte einen Beitrag dazu leisten, die Effektivität des kognitiven Trainings zu testen. Dieses kann nun als alleiniger Trainingsinhalt bei bestimmten Personengruppen, bei denen dies indiziert ist oder als effektiver Trainingsbaustein eingesetzt werden.

12.10 Tips für die Praxis

Aus den Gesprächen mit den Teilnehmern entstand die Vermutung, daß ein kognitives Training, welches im Bereich der Emotion "Empörung" zu einem Großteil darauf beruht, Verständnis für die Sicht des andern zu entwickeln, besonders in zwischenmenschlichen Kontexten hilfreich ist. So ist hier zunächst an Schwierigkeiten im Familienkontext zu denken. Im Bereich der Emotion Ärger konnte die kognitive Methode als ein Trainingsbestandteil bei Paaren zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft von Reichle (1999) bereits erfolgreich eingesetzt werden. Auch in anderen Bereichen im Familienkontext wie Problemen zwischen Eltern und Kindern zeigten sich bei den Teilnehmern des eigenen Trainings Erfolge. Weiterhin wiesen die Erfahrungen mit den Trainingsteilnehmern darauf hin, daß auch im Alltag bspw. an der Kasse im Supermarkt oder im Straßenverkehr mehr Verständnis entwickelt wurde. Auch Steffgen (1993) konnte die Anwendbarkeit des kognitiven Trainings zusammen mit weiteren Bausteinen bei Studenten sowie Leistungssportlern und somit sowohl im Alltag als auch im Beruf belegen. Teilnehmer, die am Arbeitsplatz Probleme mit Empörung hatten, zeigten im eigenen Training ebenfalls Erfolge. So entstand bspw. die Einsicht, daß andere Personen bei Terminverzögerungen oft keine Schuld trifft, sondern dies auf die firmeninterne Organisation zurückzuführen ist. Lagen allerdings die Probleme im zwischenmenschlichen Umgang mit dem Vorgesetzten oder gleichrangigen Kollegen, so zeigten sich oftmals Grenzen der Anwendbarkeit der Methoden. So sollten in Situationen, in denen starre hierarchische Strukturen vorherrschen und ein Zeigen von Verständnis möglicherweise zum eigenen Nach-

teil als Schwäche ausgelegt wird, zusätzliche Trainingsbausteine angewendet werden. Zusammenfassend zeigte sich allerdings, daß die Teilnehmer von dem Training sehr profitierten und vor allem im Privatleben und im Alltag sowie meist auch im Beruf von einer stark verbesserten Situation berichteten.

In der Studie war es oft nicht möglich, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, vor allem wenn sich in einer Trainingssitzung im Hinblick auf eine bestimmte Situation herausstellte, daß Personen lernen wollten, sich durchzusetzen. Daher sollte ein Training, welches nicht primär zu Forschungszwecken durchgeführt wird, eine Kombination aus Verständnis und Durchsetzen je nach Situation erlauben sowie durch andere Verfahren ergänzt werden. Zudem sollten mehr Einzelgespräche geführt werden und diese mit den Gruppensitzungen sinnvoll verknüpft werden. Zur Exploration des Anliegens sowie bestehender kognitiver Verzerrungen sollten Einzelsitzungen dienen. Zudem können erlangte alternative Sichtweisen im Einzelgespräch nachbereitet und genauer darauf eingegangen werden, ob diese im Alltag umsetzbar waren. Zur Verdeutlichung der Subjektivität der eigenen Sicht sowie zum Generieren alternativer Sichtweisen kann die Gruppe wichtige Impulse liefern. Bei alternativen Sichtweisen sind oft Eingriffe von außen notwendig und es ist hier Überzeugungsarbeit zu leisten. Besondere Vorsicht ist geboten, daß nicht manipulativ vorgegangen wird, sondern der Klient den eigenen Entscheidungsspielraum, der ihm durch den kognitiven Ansatz geboten wird, auch nutzen kann. Prinzipiell ist eine selbstbestimmte Steuerung zu fördern.

Literaturverzeichnis

- Arnold, M. (1960). *Emotion and personality. Vol. 1: Psychological aspects*. New York: Columbia University Press.
- Averill, J. R. (1979). Anger. In H. Howe & R. Dienstbier (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 26 pp. 1-80). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer.
- Baayen, R.H., Piepenbrock, R. & Gulikers, L. (1995). *The CELEX Lexical Database (CD ROM)*. Linguistic Data Consortium, University of Pennsylvania, Philadelphia, PA.
- Bargh, J.A., Bond, R.N., Lombardi, W.J., & Tota, M.E. (1986). The additive nature of chronic and temporary sources of construct accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 869-878.
- Bargh, J.A., Lombardi, W.J., & Higgins, T. E. (1988). Automaticity of chronically accessible constructs in person x situation effects on person perception: It's just a matter of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 599-605.
- Beck, A.T. (1979). *Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. Kognitive Psychotherapie emotionaler Störungen*. München: Pfeiffer.
- Bernhardt, K. (in Vorbereitung). *Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen: Validierung zweier neuer Konstrukte*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 135). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Biaggio, M.K. (1987). Therapeutic management of anger. *Clinical Psychology Review*, 7, 663-675.
- Bierhoff, H.-W. (1998). Ärger, Aggression und Gerechtigkeit: Moralische Empörung und antisoziales Verhalten. In H.-W. Bierhoff & U. Wagner (Hrsg.): *Aggression und Gewalt. Phänomene, Ursachen und Interventionen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Boll (1982). *"Hass" - Entwicklung eines Emotionskonstruktes und Planung einer empirischen Überprüfung*. Diplomarbeit, Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Boll, T. (1998). *Analyse kognitiver und motivationaler Aspekte spezifischer Emotionen am Beispiel von Schuldgefühlen und Empörung nach Führerscheinenzug*. Dissertation. Hamburg: Dr. Kovač.
- Bortz, J. (1993). *Statistik für Sozialwissenschaftler* (4. vollst. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Brandstädter, J. (1985). Emotion, Kognition, Handlung: Konzeptuelle Beziehungen. In: E.-D. Lanterman & L.H. Eckensberger (Hrsg.): *Emotion und Reflexivität*. (S. 252-264). München: Urban & Schwarzenberg.

- Burns, J. W. & Katkin, E.S. (1992). Commentary to Part Two: Hostility and the Coronary-Prone Personality. In H.S. Friedman (Ed.): *Hostility, Coping & Health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- *Conoley, C.W., Conoley, J.C., McConnell, J.A., Kimzey, C.E. (1983). The effect of ABC's of Rational Emotive Therapy and the empty-chair technique of Gestalt Therapy on anger reduction. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 20, 112-117.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: Murray. (Reprinted, Chicago: University of Chicago Press, 1965; deutsch: Der Ausdruck der Gemüthsbewegungen bei dem Menschen und den Thieren. Stuttgart: Schweizerbart, 1872).
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.
- DeRivera, J. (1977). *A Structural Theory of Emotions*. Psychological Issues (Monograph 40). New York: International Universities Press.
- Deffenbacher, J.L. (1988). Cognitive-relaxation and social skills treatments of anger: A year later. *Journal of Counselling Psychology*, 35, 234-236.
- Deffenbacher, J.L., Demm, P.M., & Brandon, A.D. (1986). High general anger: Correlates and treatment. *Behavior Research and Therapy*, 24, 481-489.
- Deffenbacher, J.L., McNamara, K., Stark, R.S., & Sabadell, P.M. (1990). A combination of cognitive relaxation, and behavioral coping skills in the reduction of general anger. *Journal of College Student Personnel*, 31, 351-358.
- *Deffenbacher, J.L., McNamara, K., Stark, R.S., & Sabadell, P.M. (1990). A comparison of cognitive-behavioral and process oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling and Development*, 69, 167-172.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Huff, M.E., Cornell G.R. & Dallager, C. J. (1996). Evaluation of two cognitive-behavioral approaches to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, 20 (6), 551-573.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Lynch, R.S., & Morris, C.D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behavior Research and Therapy*, 34 (7), 575-590.
- Deffenbacher, J.L. & Stark, RS (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counselling Psychology*, 39, 158-167.
- Deffenbacher, J.L., Story, D.A., Brandon, A.B., Hogg, J.A. & Hazaleus, S.L. (1988). Cognitive and cognitive relaxation treatments for anger. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 167-184.

- Deffenbacher, J.L., Story, D.A., Stark, R.S., Hogg, J.A., & Brandon, A.D. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counselling Psychology, 34*, 171-176.
- Deffenbacher, J.L., Thwaites, G.A., Wallace, T.L. & Oetting, E.R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counselling Psychology, 41*, 386-396.
- Denicola, J. & Sandler, J. (1980). Training abusive parents in child management and self-control skills. *Behavior Therapy, 11*, 263-270.
- Diehl, J. & Arbinger, R. (1990). *Einführung in die Inferenzstatistik*. Eschborn: Klotz.
- Dienstbier, R.A. (1979). Emotion-attribution-theory: Establishing roots and exploring future perspectives. In H.E. Howe, Jr. & RA Dienstbier (Eds.). *Nebraska Symposium on Motivation, 1978* (pp. 237-306). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Dusi, D. (1998). *Ärgerbewältigung. Evaluation eines Ärgerbewältigungstrainings für klinische Gruppen (ÄBT-KG) im stationären Setting*. Frankfurt a. M.: Lang.
- Edmondson, C.B. & Conger, (1996). A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment, and Methodological Issues. *Clinical Psychology Review, 16* (3), 251-275.
- Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1971*, Vol. 19, 207-283. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1992). Facial expression of emotion: New findings, new questions. *Psychological Science, 3* (1), 34-38.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1979). Klinisch theoretische Grundlagen der rational-emotiven Therapie. In A. Ellis & R. Grieger (Hrsg.): *Praxis der rational-emotiven Therapie*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Euler, H.A. & Mandl, H. (1983). *Emotionspsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen*. München: Urban & Schwarzenberg.
- *Evans, D.R., Hearn, M.T. & Saklofske, D. (1973). Anger arousal, and systematic desensitization. *Psychological Reports, 32*, 625-626.
- Faul, F. & Erdfelder, E. (1992). *GPOWER: A priori, post-hoc, and compromise power analyses for MS-DOS [Computerprogramm]*. Bonn, FRG: Bonn. University, Dep. of Psychology.

- *Fehrenbach, P.A. & Tehlen, M.H. (1981). Assertive skills training for inappropriate aggressive college males: Effects on assertive and aggressive behaviors. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 12, 213-217.
- Feindler, E.L. & Ecton, R.B. (1986). *Adolescent anger control: Cognitive behavioral techniques*. New York: Pergamon.
- Ferguson, T.J. & Rule, B.R. (1983). An attributional perspective on anger and aggression. In R.G. Green & E.L. Donnerstein (Eds.). *Aggression. Theoretical and empirical reviews* (Vol. 1, pp. 41-74). New York: Academic Press.
- Fichten, W. (1992). Bewältigung und Therapie von Ärger. In U. Mees (Hrsg.) *Psychologie des Ärgers*. (S. 219-284). Göttingen: Hogrefe.
- Frank, H. G., Ekman, P. & Friesen, W. V. (1991). Uncertain emotion from an uncertain smile: Markers of the enjoyment smile and its social signal. Unpublished Manuscript.
- Friedman, H.S. (1992). *Hostility, Coping & Health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: University Press.
- Frijda, N.H. (1987). *Emotion, cognitive structure, and action tendency*. *Cognition and Emotion*, 1, 115-143.
- Goldfried, M. R. & Davison, G.C. (1976). *Clinical Behavior Therapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Goldfried, M.R., Decentecio, E.T., & Weinberg, L. (1974). Systematic rational restructuring as a self-control technique. *Behavior Therapy*, 5, 247-254.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale: Erlbaum.
- Gottman, J. M. & Katz, L. F. (1989). Effects of marital discord on young children's peer interaction and health. *Developmental psychology*, 25, 373-381.
- Grimm, J. & Grimm, W. (1954). *Deutsches Wörterbuch von Jacob & Wilhelm Grimm* (Band 16). Leipzig: Hirzel Verlag.
- Grimm, J. & Grimm, W. (1995). *Deutsches Wörterbuch von Jacob & Wilhelm Grimm* (8. Band). Stuttgart: Hirzel Verlag.
- Hafer, C.L. (2000). *Do innocent victims threaten the belief in a just world? Evidence from a modified stroop task*. Unpublished Manuscript.
- Hager, W. & Hasselhorn, M. (1994). *Handbuch deutschsprachiger Wortnormen*. Göttingen: Hogrefe.

- Hamberger, K. & Lohr, J.M. (1980) Rational restructuring for anger control: A quasi experimental case study. *Cognitive Therapy and Research* 4, 99-102.
- Hazaleus, S.L. & Deffenbacher, J.L. (1985). Irrational Beliefs and Anger Arousal. *Journal of College Student Personnel*, 26, 47-52.
- Hazaleus, S.L. & Deffenbacher, J.L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.
- *Hear, M.T. & Evans, D. R. (1971). Anger and reciprocal inhibition therapy. *Psychological Reports*, 30, 943-948.
- Hedges, L.V. & Olkin, I. (1990). *Statistical methods for meta-analysis*. Orlando: FL: Academic Press.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of interpersonal Relations*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hilgefort, G. (1999) *Feindseligkeit in hierarchisch strukturierten Organisationen: Auslösung und Möglichkeiten der Reduzierung*. Hamburg: Dr. Kovač.
- Hochschild, A.R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, Vol. 85.3, 551-574.
- Hochschild, A.R. (1983). *The managed heart*. Berkley: University of California Press.
- Hogg, J.A. & Deffenbacher J.L. (1986). Irrational Beliefs, Depression, and Anger Among College Students. *Journal of College Student Personnel*, 27, 349-353.
- Izard, C.E. (1981). *Die Emotionen des Menschen: Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Izard, C. E. (1990). Facial expression and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (3), 487-498.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological vs. behavioral selfblame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809.
- *Johnson, W.Y. & Wilborn, B. (1991). Group counseling as an intervention in anger expression and depression in older adults. *Journal for Specialists in Group Work*, 16, 133-142.
- Jones, E.E. & Davis, K.E. (1965). From acts to dispositions: The attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 2). New York: Academic Press.

- Keller, M. (1984). Rechtfertigungen. In W. Edelstein & J. Habermas (Hrsg.), *Soziale Interaktionen und soziales Verstehen* (S. 253-299). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Kirchhoff, S. (1998). *Accounts: Zum Stellenwert praktischer Erklärungen im Rahmen alltagsbezogener Konfliktsituationen - Eine empirische Untersuchung der Bitte um Verzeihung als Mittel zur Dämpfung von Empörung*. Diplomarbeit, Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Klappenbach, R. & Steinitz, W. (1977). Wörterbuch der deutschen Gegenwartssprache (2. Band; 4. durchgesehene Auflage). Berlin: Akademie-Verlag.
- Knigge, A. (1987). *Über den Umgang mit Menschen* (Gert Ueding, Hrsg.). Frankfurt am Main: Insel Verlag.
- Krampen, G. (1977). *TBR-Fragebogen zur behavioralen Rigidität. Deutsche Übersetzung, Reliabilität, Validität, revidierte Version*. Trierer Psychologische Berichte, 4 (9). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Kruglanski, A.W., Webster, D. M. & Klem, A. (1993). Motivated resistance and openness to persuasion in the presence or absence of prior information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 861-876.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Lazarus, R.S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York Springer.
- Leiker, M. & Hailey, B.J. (1988). A link between hostility and disease: Poor health habits? *Behavior Medicine*, 14, 129-133.
- Lersch, P. (1954). *Der Aufbau des Charakters* (6. erweiterte und verbesserte Auflage). München: Johann Ambrosius Barth.
- Lersch, P. (1970). *Der Aufbau des Charakters* (11. Auflage). München: Johann Ambrosius Barth.
- Leventhal, H. & Scherer, K. (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy. *Cognition and Emotion*, 1 (1), 3- 28.
- Lienert, G. (1958). *F-L-T Form-Lege-Test: Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe.
- Lohr, J.M. & Hamberger, L.K. (1990). Cognitive-behavioral modification of coronary-prone behavior: Proposals for a treatment model and review of the evidence. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 8 (2), 103-126.
- Lück, H.E. & Timaeus, E. (1969). Skalen zur Messung Manifester Angst (MAS) und Sozialer Wünschbarkeit (SDS-E und SDS-CM). *Diagnostica*, 15, 134-141.

- McDavid, J. W. & Harari, H. (1968). *Social Psychology: Individuals, Groups, Societies*. New York: Harper & Row.
- Maes, J. (1994). *Drakönität als Personmerkmal: Entwicklung und erste Erprobung eines Fragebogens zur Erfassung von Urteilsstrenge (Drakönität) versus Milde*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 78). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Maes, J., Schmitt, M. & Schmal, A. (1998). *Gerechtigkeit als innerdeutsches Problem*. Fragebogen 2. Untersuchungswelle. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Maes, J., Schmitt, M. & Schmal, A. (1995). *Gerechtigkeit als innerdeutsches Problem: Werthaltungen, Kontrollüberzeugungen, Freiheitsüberzeugungen, Drakönität, Soziale Einstellungen, Empathie und Protestantische Arbeitsethik als Kovariate*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 85). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Mattia, J. I., Heimberg, R.G., & Hope, D.A. (1993). The revised Stroop color-naming task in social phobics. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 305-313.
- Mees, U. (1991). *Die Struktur der Emotionen*. Göttingen: Hogrefe.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D. (1974). *Cognitive behavior modification*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Meyer, W.-U., Schützwohl, A., & Reisenzein, R. (1993). *Einführung in die Emotionspsychologie*, Band I. Bern: Huber.
- Mogg, K., Bradley, B.P., Williams, R. & Matthews, A. (1993). Subliminal processing of emotional information in anxiety and depression. *Journal of Abnormal Psychology*; 102, 304-311.
- Mohiyeddini, C. & Schmitt, M. (1997). Sensitivity to befallen injustice and reactions to an unfair treatment in a laboratory situation. *Social Justice Research*, 10, 333-352.
- Mohiyeddini, C. & Schmitt, M. (1995). *Sensitivity to befallen injustice and reactions to unfair treatment in the laboratory*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 94). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Montada, L. (1980). *Kategorien für die semantische Differenzierung von Emotionen*. Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Montada, L. (1983). Verantwortlichkeit und das Menschenbild in der Psychologie. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Psychologie der Veränderung* (S. 162-188). Weinheim: Beltz.

- Montada, L. (1984). *Feindseligkeit – Friedfertigkeit*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 26). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Montada, L. (1989a). Bildung der Gefühle? *Zeitschrift für Pädagogik*, 35, 293-311.
- Montada, L. (1989 b). *Möglichkeiten der Kontrolle von Ärger im Polizeidienst* (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 51). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Montada, L. (1991). *Grundlagen der Anwendungspraxis*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 62). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Montada, L. (1992). Eine Pädagogische Psychologie der Gefühle. Kognitionen und die Steuerung erlebter Emotionen. In H. Mandl, M. Dreher & H.- J. Kornadt (Hrsg.), *Entwicklung und Denken im kulturellen Kontext* (S. 229-249). Göttingen: Hogrefe.
- Montada, L. (1999). *Folien im Seminar: Steuerung von Emotionen*. Universität Trier: Fachbereich I Psychologie.
- Montada, L. & Boll, T. (1988). Auslösung und Dämpfung von Feindseligkeit. *Untersuchungen des Psychologischen Dienstes der Bundeswehr*, 23, 43-144.
- Montada, L. & Schneider, A. (1989). Justice and emotional reactions to the disadvantaged. *Social Justice Research*, 3, 313-344.
- Montada, L. , Wehr, T. & Bräutigam, M. (1999). *Physiologische Erregung und Kognitionen in der Emotionsgenese und -differenzierung*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 127). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Moon, J.R. & Eisler, R.M. (1983). Anger control: An experimental comparison of three behavioral treatments. *Behavior Therapy*, 14, 493-505.
- Neppl, R. & Boll, T. (1991). Analyse der Bedeutungsstrukturen alltagssprachlicher Emotionswörter. Grundzüge eines Verfahrens, exemplarische Anwendung, Implikationen für die Forschung zu spezifischen Emotionen. *Sprache und Kognition*, 10, 85-96.
- Novaco, R.W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA. : Heath.
- Novaco, R.W. (1976). The functions and regulation of the arousal of anger. *Journal of Psychiatry*, 133, 1124-1128.
- Novaco, R.W. (1985). Anger and its therapeutic regulation. In M.A. Chesney & R.H. Rosenman (Eds.) *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 203-236). Washington: Hemisphere.

- *O'Donnel, C.R., & Worell, L. (1973). Motor and cognitive relaxation in the desensitization of anger. *Behaviour Research and Therapy*, 11, 473-481.
- Ohm, D. (1992). *Progressive Relaxation. Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson. Einführungen und Übungen. Kombinationsmöglichkeiten mit dem Autogenen Training*. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Ortony, A., Clore, G.L. & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotion*. Cambridge: University Press.
- Öst, L.G. (1987a). Applied relaxation vs. progressive relaxation in the treatment of panic disorder. *Behavioral Research and Therapy*, 26, 13-22.
- Öst, L.G. (1987b). Applied relaxation. Description of a coping technique and review of controlled studies. *Behavioral Research and Therapy*, 25 (5), 397-409.
- Pan, H.S., Neidig, P.H., & O'Leary, K.H. (1994). Predicting mild and severe husband-to-wife physical aggression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 975-981.
- Patterson, G.R. (1985). A microsocial analysis of anger and irritable behavior. In M.A. Chesney & R.H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorder*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Patterson, G. R. & Reid, J. B. (1970). Reciprocity and coercion: Two facets of social systems. In C. Neuringer & J. L. Michael, (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 133-177). New York: Appleton.
- Petermann, F. (1978). *Veränderungsmessung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Quigley, B.M. & Tedeschi, J.T. (1996). Mediating effects of blame attributions on feelings of anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 22 (12), 1280-1288.
- Ranchor, A. V., Sanderman, R., Bouma, J., Buunk, B:P., & van den Heuvel, W.J.A. (1997). An Exploration of the relation between hostility and disease. *Journal of Behavioral Medicine*, 20 (3), 223- 240.
- Rawls, J. (1963). The sense of injustice. *Philosophical Review*, 72, 281-305.
- Rehbein, J. (1972). Entschuldigungen und Rechtfertigungen. Zur Sequenzierung von kommunikativen Handlungen. In D. Wunderlich (Hrsg.), *Linguistische Pragmatik* (S. 288-317). Frankfurt a. M.: Äthenäum.
- Reichle, B. (1994a). *Die Geburt des ersten Kindes: Eine Herausforderung für die Partnerschaft; Verarbeitung und Folgen einer einschneidenden Lebensveränderung*. Bielefeld: Kleine.

- Reichle, B. (1994b). Die Zuschreibung von Verantwortlichkeit für negative Ereignisse in Partnerschaften: Ein Modell und erste empirische Befunde. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 25, 227-237.
- Reichle, B. (1996). From is to ought and the kitchen sink: On the justice of distributions in close relationships. In L. Montada & M.J. Lerner (Eds.), *Current societal concerns about justice* (pp. 103-135). New York: Plenum.
- Reichle, B. (1997). *Eins und Eins wird Drei. Ein Kurs zur Vorbereitung von Paaren auf die erste Elternschaft* (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 108). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Reichle, B. (1999). *Wir werden Familie. Ein Kurs zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft*. Weinheim: Juventa.
- Reichle, B. & Montada, L. (1999). Übergang zur Elternschaft und Folgen: Der Umgang mit Veränderungen macht Unterschiede. In B. Reichle & H. Werneck (Hrsg.), *Übergang zur Elternschaft. Aktuelle Studien zur Bewältigung eines unterschätzten Lebensereignisses*. (S. 205-224). Stuttgart: Enke.
- Reisenzein, R. & Hofmann, T. (1990). An investigation of dimensions of cognitive appraisal in emotion using the repertory grid technique. *Motivation and Emotion*, 14, 1-26.
- Reisenzein, R. & Hofmann, T. (1993). Discriminating emotions from appraisal-relevant situational information: Baseline data for structural models of cognitive appraisals. *Cognition and Emotion*, 7, (3/4), 271-293.
- Reisenzein, R. & Spielhofer, C. (1994). Subjectively salient dimensions of emotion appraisal. *Motivation and Emotion*, 18, 1-47.
- Rimm, D.C., DeGroot, J.C., Boord, P., Reiman, J. & Dillow, P.W. (1971). Systematic desensitization of an anger response. *Behavioral Research and Therapy*, 9, 273-280.
- *Rimm, D.C., Hill, G.A., Brown, N.N., & Stuart, J.E. (1974). Group assertive training in treatment of expression of inappropriate anger, *Psychological Reports*, 34, 791-798.
- Rockeach, M. (1960). *The open and closed mind*. New York: Basic Books.
- Roseman, I. (1984). Cognitive determinants of emotion. A structural theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology*, Vol. 5: *Emotions, relationships, and health* (pp. 11-36). Beverly Hills: Sage.
- Roseman, I. (1996). Appraisal determinants of emotions: Constructing a more accurate and comprehensive theory. *Cognition and Emotion*, 10 (3), 241-277.
- Rosenman, R.H. (1985). Health consequences of anger and implications for treatment. In M.A. Chesney & R.H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 103-126). Washington: Hemisphere.

- Sader, M. (1996). Die unscheinbaren Normen: Thesen zur Gruppenpraxis. *Gruppendynamik*, 27 (4), 381-398.
- Scherer, K. (1997). Profiles of emotion-antecedent appraisal: Testing theoretical predictions across cultures. *Cognition and Emotion*, 11 (2), 113-150.
- Scherer, K. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process: An expert system approach. *Cognition and Emotion*, 7 (3/4), 325-355.
- Scherer, K.-R. (1990). Theorien und aktuelle Probleme der Emotionspsychologie. In K.-R. Scherer (Hrsg.), *Psychologie der Emotionen (Enzyklopädie der Psychologie, Motivation und Emotion, Band 3)* (S.3-38). Göttingen: Hogrefe.
- Scherer, K.-R. & Wallbott, H.G. (1990). Ausdruck von Emotionen. In K.-R. Scherer (Ed), *Psychologie der Emotion. Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich C, Theorie und Forschung, Serie IV, Motivation und Emotion, Band 3*, Göttingen: Hogrefe.
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1980). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein verhaltenstherapeutisches Programm für Paare*. Berlin: Springer.
- Schmitt, M. (1996). Individual differences in sensitivity to befallen injustice. *Personality and Individual Differences*, 21, 3-20.
- Schmitt, M. (1982). *Empathie: Konzepte, Entwicklung, Quantifizierung* (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 11). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Schmidt, M. & Dörfel, M. (1997). *Procedural injustice in the workplace, sensitivity to befallen injustice, and job satisfaction*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 103). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Schmitt, M., Hoser, K. & Schwenkmezger, P. (1991). Schadensverantwortlichkeit und Ärger. *Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie*, 38, 634-647.
- Schmitt, M., Maes, J. & Schmal, A. (1995). *Gerechtigkeit als innerdeutsches Problem: Einstellungen zu Verteilungsprinzipien, Ungerechtigkeitsensibilität und Glaube an eine gerechte Welt als Kovariate*. (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 82). Trier: Universität Trier, Fachbereich I - Psychologie.
- Schmitt, M., & Montada, L. (1982). Determinanten erlebter Gerechtigkeit. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 13, 32-44.
- Schmitt, M., Neumann, R. & Montada, L. (1995). Dispositional sensitivity to befallen injustice. *Social Justice Research*, 8, 385-407.
- Schönbach, P. (1980). A category system for account phases. *European Journal of Social Psychology*, 10, 195-200.

- Schwenkmezger, P. (1997). Ärger, Ärgerausdruck und Gesundheit. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch* (2. Aufl., S. 299-317). Göttingen: Hogrefe.
- Schwenkmezger, P., Hodapp, V. & Spielberger, C.D. (1992). *Das State-Trait-Ärgerausdrucks-Inventar (STAXI). Handbuch*. Bern: Huber.
- Schwenkmezger, P., Steffgen, G. & Dusi, D. (1999). *Umgang mit Ärger: Ärger- und Konfliktbewältigungstraining auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Grundlage*. Göttingen: Hogrefe.
- Scott, M.B. & Lyman, S.M. (1968). Accounts. *American Sociological Review*, 33, 46-62.
- Selg, H., Mees, U. & Berg, D. (1997). *Psychologie der Aggressivität* (2. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Semin, G.R. & Manstead, A.S. (1983). *The accountability of conduct. A social psychological analysis*. London: Academic Press.
- Shaver, K.G. (1992). Blame avoidance: Toward an attributional intervention program. In L. Montada, S.H. Filipp (Eds.). *Life crisis and experiences of loss in adulthood*. (pp. 163-178). New York: Hillsdale.
- Shaver, K.G. (1985). *The attribution of blame*. Berlin: Springer.
- Shaver, K.G. & Drown, D. (1986). On causality, responsibility, and self-blame: A theoretical note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 697- 702.
- Siebert, M. (1977). *Ärger: Theorie, Messung und Kontrolle. Beiträge zu einem erziehungsrelevanten Gegenstand*. Unveröff. Diss., Universität Oldenburg, Oldenburg.
- Smith, C.A. & Ellsworth, P.C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813-838.
- Schneider, W. (1995). *MEL Professional: USER'S GUIDE*. Pittsburgh, P.A.: Psychology Software Tools, Inc.
- Solomon, R. C. (1976). *The passions*. New York: Anchor Press.
- Solomon, R.C. (1989). The emotions of justice. *Social Justice Research*, 3 (4), 345-374.
- Spielberger, C. D. (1991). *State-trait-anger expression inventory revised. Research edition professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Spielberger, C.D. (1988). *State Trait Anger Expression Inventory (STAXI). Professional Manual*. Tampa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S. & Crane, R.J. (1983). Assessment of anger: The State-Trait-Anger-Scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. II, pp. 161-189). Hillsdale, NJ: LEA.

- Steffgen, G. & Schwenkmezger, P. (1993). Interventionsverfahren zur Modifikation von Ärger. In V. Hodapp & P. Schwenkmezger (Hrsg.). *Ärger und Ärgerausdruck* (S. 277-297). Bern: Verlag Hans Huber.
- Steffgen, G. (1993). *Ärger und Ärgerbewältigung. Empirische Prüfung von Modellannahmen und Evaluation eines Ärgerbewältigungstrainings*. Münster: Waxmann.
- Strawson, P.F. (1976). Freedom and resentment. In P.F. Strawson (Ed.), *Freedom and resentment and other essays* (pp. 1-25). London: Methuen.
- Tafate, R.C. (1995). Evaluation of treatment strategies for adult anger disorder. In H. Kassirer (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp. 109-128). Washington, D.C.: Taylor & Francis.
- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behavior. *Social Science Information*, 13 (2), 65-93.
- Thompson, M.M., Naccarato, M.E., & Parker, K.E. (1989). *Assessing cognitive need: The development of the Personal Need for Structure and Personal Fear of Invalidity Scales*. Paper presented at the annual meeting of the Canadian Psychological Association, Halifax, Nova Scotia, Canada.
- Thurston, L.L. (1947). *Multiple Factor Analysis*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ulich, D. & Mayring, P. (1992). *Psychologie der Emotionen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Verrez, R. & Sobez, J. (1980). Kognitive Aspekte von Ärger und Wut. *Medizinische Psychologie*, 6 (1/2), 33-53.
- Wagner, U. & Zick, A. (1998). Ausländerfeindlichkeit, Vorurteile und diskriminierendes Verhalten. In H.W. Bierhoff & U. Wagner (Hrsg.): *Aggression und Gewalt. Phänomene, Ursachen und Interventionen* (S. 145-164). Stuttgart: Kohlhammer.
- Wahrig, G., Krämer, H. & Zimmermann, H. (1981). *Brockhaus Wahrig: Deutsches Wörterbuch in sechs Bänden* (Zweiter Band) Wiesbaden: F. A. Brockhaus:
- Wallbott, H.G. & Scherer, K. (1985). Differentielle Situations- und Reaktionscharakteristika in Emotionserinnerungen: Ein neuer Forschungsansatz. *Psychologische Rundschau*, 36 (2), 83-101.
- Watts, F.N., McKenna, F.P., Sharrock, R., & Trezise, L. (1986). Colour naming of phobia-related words. *British Journal of Psychology*, 77, 97-108.
- Weber, H. (1992). Belastungsverarbeitung. *Zeitschrift für klinische Psychologie*, 21, 17-27.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer.
- Wessels, J. (1997). *Strafrecht - Allgemeiner Teil. Die Strafe und ihr Aufbau*. Heidelberg: C.F. Müller.

- Williams, J.M.G., Mathews, A., & MacLeod, C. (1996). The emotional Stroop task and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 120 (1), 3-24.
- Williams, R.B., Barefoot, J.C., Jr., & Shekelle, R.B. (1985). The health consequences of hostility. In M.A. Chesney & R.H. Rosenman (Eds.) *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 173-186). Washington: Hemisphere.
- Wills, T.A. (1987). Downward Comparison Principles in Social Psychology. *Psychological Bulletin* 90 (2), 245-271.
- Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion (1999). *Duden: Das große Wörterbuch der deutschen Sprache in zehn Bänden* (3., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Mannheim: Dudenverlag.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, Ca.: Stanford University Press.
- Wundt, W. (1905). *Grundzüge der physiologischen Psychologie* (Band 3, 4. Aufl.). Leipzig: Engelmann.
- Zajonc, R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39, 117-123.
- Zajonc, R.B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.
- Zwemer, W.A. & Deffenbacher, J.L. (1984). Irrational Beliefs, Anger, and Anxiety. *Journal of Counselling Psychology*, 3 (3), 391-393.

- Diese Studien gingen in die Metaanalyse von Edmundson & Conger (1996) ein, wurden allerdings im Text der Arbeit nicht erwähnt.

Anhang

Ergebnisse der Faktorenanalysen der Dispositionsmaße

Tabelle 30: Kennwerte der Tendenz zum assertorischen bzw. revisionsbereiten Urteilen

Nr.	Itemwortlaut	M	SD	l_1	l_2	r_{it}	h^2
29	Wenn ich das Gefühl habe, daß mich eine Person ungerecht behandelt hat, dann bringt mich so schnell nichts von dieser Sichtweise ab.	3.56	1.08	.74	-.08	.68	.55
12	Wenn ich weiß, was ich von einer Person zu halten habe, kann ich es nicht leiden, wenn mich andere vom Gegenteil überzeugen wollen.	3.04	1.32	.71	-.06	.64	.50
22	Wenn ich mir einmal ein Urteil über eine Person gebildet habe, stört es mich, wenn mir andere darin widersprechen.	2.44	1.00	.67	-.08	.59	.45
27	Wenn ich mir einmal eine Meinung über einen Menschen gebildet habe, so weiche ich nur selten wieder davon ab.	2.76	1.14	.64	-.02	.54	.42
11	Wenn ich einmal weiß, wie ich eine Situation zu beurteilen habe, dann weiche ich nur selten wieder von dieser Sichtweise ab.	3.09	1.28	.64	-.06	.51	.41
16	Wenn ich mich über eine Person ärgere, dann will ich auch von keinem anderen etwas Gegenteiliges hören.	2.54	1.16	.63	-.16	.59	.42
5	Bei einer Person, die mich wirklich verletzt hat, sehe ich nicht ein, warum ich ihr Verhalten verstehen soll.	3.44	1.34	.58	-.30	.58	.43
6	Wenn ich auf eine Person wütend bin, stört es mich, wenn andere mir erzählen wollen, daß diese mich vielleicht gar nicht absichtlich provozieren wollte.	3.05	1.47	.54	-.07	.51	.30
24	Wenn ich mir im Klaren darüber bin, wie ich eine Situation zu beurteilen habe, kann ich es nicht gut vertragen, wenn andere dies in Frage stellen.	3.27	1.33	.52	.06	.37	.27
17	Wenn ich mir einmal eine Meinung über eine Sache gebildet habe, bleibe ich auch dabei.	2.82	1.25	.52	-.29	.52	.35
32	Wenn ich mir einmal eine Meinung über ein Thema gebildet habe, bin ich nur schwer vom Gegenteil zu überzeugen.	3.15	1.45	.51	-.29	.55	.35
19	Bei einer Person, über die ich mich geärgert habe, versuche ich nicht, die Gründe für ihr Verhalten nachzuvollziehen.	2.45	1.24	.50	-.43	-	.44
15	Oft entdecke ich ganz neue Seiten an einer Person und ändere meine ursprüngliche Meinung über sie.	4.36	1.14	-.48	.28	.49	.31
21	Ich habe selten Grund daran zu zweifeln, daß meine Einschätzung einer Situation richtig ist.	3.25	1.21	.46	-.10	.40	.22
34	Auch bei mir persönlich wichtigen Themen habe ich schon meine Meinung geändert, wenn andere gewichtige Argumente gegen meine Sichtweise hervorbringen konnten.	4.53	1.03	-.42	.28	.48	.25
3	Bei einer Person, auf die ich wütend bin, bin ich nicht mehr bereit, die Gründe für ihr Verhalten nachzuvollziehen.	2.76	1.10	.40	-.25	.40	.23

Anmerkungen: $54 \leq n \leq 55$. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz).
Tabelle wird auf nächster Seite fortgesetzt.

33	Wenn ich mir einmal eine Meinung zu einem Sachverhalt gebildet habe, mag ich es nicht, wenn andere ständig Gegenargumente vorbringen.	2.85	1.27	.40*	-.22	-	.21
7	Ich habe schon oft erfahren, daß eine Person auch ganz andere Gründe für ihr Handeln gehabt haben kann, als ich zuerst dachte.	4.29	1.23	-.37	-.20	-	.18
4	Mit endgültigen Urteilen über eine Person bin ich vorsichtig.	4.35	1.36	-.37	.24	-	.19
25	Wenn ich später über eine Situation nachdenke, merke ich oft, daß man diese auch anders hätte beurteilen können.	4.36	1.08	-.30	.01	-	.09
8	Wenn ich etwas nicht leiden kann, dann sind es Personen, die meine Ansichten anzweifeln.	2.85	1.52	.27	-.08	-	.08
28	Gerade wenn ich von einer Person enttäuscht worden bin, versuche ich, ihr Verhalten zu verstehen.	3.60	1.57	-.12	.74	.67	.56
35	Auch wenn ich eine Situation bereits beurteilt habe, bin ich dennoch offen für die Meinungen anderer.	4.51	1.12	-.29	.67	.64	.54
23	Bevor ich einem Menschen schlechte Motive für sein Verhalten unterstelle, versuche ich, mich erst mal in seine Lage zu versetzen.	4.29	1.21	-.26	.67	.65	.51
30	Wenn ich mich mit einer Person streite, versuche ich dennoch, die Sache auch von ihrem Standpunkt aus zu sehen.	4.22	1.24	-.22	.66	.63	.48
31	Weil ich weiß, wie leicht man sich irren kann, bin ich an der Meinung anderer interessiert, auch wenn sie von meiner abweicht.	4.96	0.93	-.16	.65	.59	.45
20	Ich bin immer offen für die Ansichten anderer, auch wenn sie von meinen eigenen Einschätzungen eines Menschen abweichen.	4.49	0.94	-.08	.64	.55	.42
18	Bei einer Diskussion versuche ich, für die Meinungen anderer offen zu sein, auch wenn ich mir bereits eine eigene Meinung gebildet habe.	4.87	0.88	-.07	.64	.55	.41
26	Auch wenn ich das Verhalten einer anderen Person mißbillige, bin ich dennoch offen für andere Erklärungen ihres Handelns.	4.31	1.17	-.15	.63	.55	.42
1	Auch wenn ich mir bereits eine Meinung über eine Person gebildet habe, bin ich offen für andere Ansichten.	4.27	1.08	-.14	.59	.56	.37
9	Selbst wenn ich mich von einer Person ungerecht behandelt fühle, versuche ich, ihre Sicht der Dinge nachzuvollziehen.	4.11	1.23	-.07	.57	.54	.33
10	Auch wenn ich der Ansicht bin, daß eine andere Person mich absichtlich verletzt hat, bin ich dennoch bereit, mir die Einschätzung anderer dazu anzuhören.	3.95	1.15	.10	.54	.39	.31
13	Obwohl ich mir bereits eine Meinung zu einem Thema gebildet habe, bin ich dennoch bereit, diese zu revidieren, wenn sich neue Gesichtspunkte ergeben.	5.00	0.94	-.04	.53	.43	.29
2	Oft ändere ich meine Beurteilung einer Situation, weil ich zusätzliche Informationen erhalte.	4.76	0.86	-.02	.48	.40	.23
14	Wenn ich mich mit einer Person streite, bin ich nicht bereit, ihre Sichtweise nachzuvollziehen.	2.51	1.23	.22	-.42	.37	.23

Anmerkungen. *die Ladung dieses Items lag unter $I_1=.40$.

54 ≤ n ≤ 55. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz).

Tabelle 31: Kennwerte der Ungerechtigkeitssensibilität

Nr.	Itemwortlaut	M	SD	l_1	l_2	r_{it}	h^2
20	Ich bin empört, wenn jemand schlechter behandelt wird als andere.	4.22	1.41	.84	.10	.79	.72
19	Es belastet mich, wenn jemand für Dinge kritisiert wird, über die man bei anderen hinwegsieht.	4.00	1.40	.82	.16	.78	.70
15	Es bedrückt mich, wenn jemand weniger Möglichkeiten bekommt als andere, seine Fähigkeiten zu entfalten.	3.87	1.48	.81	.04	.74	.66
16	Ich bin empört, wenn es jemandem unverdient schlechter geht als anderen.	4.02	1.38	.76	.07	.68	.58
17	Es macht mir zu schaffen, wenn sich jemand für Dinge abrackern muß, die anderen in den Schoß fallen.	3.13	1.33	.76	-.01	.66	.57
18	Wenn jemand ohne Grund freundlicher behandelt wird als andere, geht mir das lange durch den Kopf.	3.45	1.61	.73	.19	.65	.56
14	Wenn jemand die Nachlässigkeiten anderer ausbügeln muß, kann ich das lange Zeit nicht vergessen.	3.22	1.21	.64	.21	.60	.46
12	Ich bin empört, wenn jemand eine Anerkennung nicht bekommt, die er verdient hat.	4.25	1.28	.63	.43	-	.58
11	Es macht mir zu schaffen, wenn jemand nicht das bekommt, was ihm eigentlich zusteht.	4.44	1.34	.61	.31	.57	.47
13	Ich kann es schlecht ertragen, wenn jemand einseitig von anderen profitiert.	4.49	1.30	.55	.35	.54	.43
2	Ich bin empört, wenn andere eine Anerkennung bekommen, die ich verdient habe.	4.72	1.14	.06	.85	.81	.73
1	Es macht mir zu schaffen, wenn andere etwas bekommen, was eigentlich mir zusteht.	4.87	0.98	.03	.78	.64	.61
3	Ich kann es schlecht ertragen, wenn andere einseitig von mir profitieren.	4.35	1.27	.05	.70	.57	.49
4	Wenn ich Nachlässigkeiten anderer ausbügeln muß, kann ich das lange Zeit nicht vergessen.	3.55	1.37	.18	.63	.56	.43
10	Ich bin empört, wenn ich schlechter behandelt werde als andere.	4.45	1.18	.05	.61	-	.38
5	Es bedrückt mich, wenn ich weniger Möglichkeiten bekomme als andere, meine Fähigkeiten zu entfalten.	4.38	1.08	.32	.61	.56	.47
8	Wenn andere ohne Grund freundlicher behandelt werden als ich, geht mir das lange durch den Kopf.	3.87	1.66	.14	.49	-	.26
6	Ich bin empört, wenn es anderen unverdient besser geht als mir.	3.44	1.40	.14	.40	-	.18
7	Es macht mir zu schaffen, wenn ich mich für Dinge abrackern muß, die anderen in den Schoß fallen.	3.57	1.56	.32	.35	-	.23
9	Es belastet mich, wenn ich für Dinge kritisiert werde, über die man bei anderen hinwegsieht.	4.47	1.17	-.30	.33	-	.18

Anmerkungen. 11-20 = Sensibilität gegenüber beobachteter Ungerechtigkeit; 1-10 = Sensibilität gegenüber widerfahrener Ungerechtigkeit; $54 \leq n \leq 55$. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz).

Tabelle 32: Deskriptive Statistiken sowie Kennwerte der Faktorenanalyse über die Items der "Tendenz zum assertorischen Urteilen" und der "Tendenz zum revisionsbereiten Urteilen" des Trainingsprogrammes

Nr.	Itemwortlaut	M	SD	l_1	l_2	r_{it}	h^2
16	Auch wenn ich eine Situation bereits beurteilt habe, bin ich dennoch offen für die Meinungen anderer.	4.15	1.26	.86	-.14	.79	.76
6	Weil ich weiß, wie leicht man sich irren kann, bin ich an der Meinung anderer interessiert, auch wenn sie von meiner abweicht.	4.53	1.28	.82	-.18	.79	.70
4	Wenn ich mich mit einer Person streite, versuche ich dennoch, die Sache auch von ihrem Standpunkt aus zu sehen.	3.93	1.33	.82	-.22	.79	.71
11	Bevor ich einem Menschen schlechte Motive für sein Verhalten unterstelle, versuche ich, mich erst mal in seine Lage zu versetzen.	3.79	1.44	.78	-.15	.73	.63
12	Auch wenn ich das Verhalten einer anderen Person mißbillige, bin ich dennoch offen für andere Erklärungen ihres Handelns.	4.07	1.23	.76	-.20	.70	.61
9	Ich bin immer offen für die Ansichten anderer, auch wenn sie von meinen eigenen Einschätzungen eines Menschen abweichen.	4.47	1.19	.73	-.19	.67	.57
2	Selbst wenn ich mich von einer Person ungerecht behandelt fühle, versuche ich, ihre Sicht der Dinge nachzuvollziehen.	3.63	1.41	.69	-.07	.58	.48
14	Gerade wenn ich von einer Person enttäuscht worden bin, versuche ich, ihr Verhalten zu verstehen.	3.37	1.34	.63	.02	-	.40
5	Wenn ich weiß, was ich von einer Person zu halten habe, stört es mich, wenn mich andere vom Gegenteil überzeugen wollen.	4.00	1.39	-.08	.82	.70	.67
13	Wenn ich mir einmal eine Meinung über einen Menschen gebildet habe, so weiche ich nur selten wieder davon ab.	3.65	1.55	.01	.77	.66	.60
10	Wenn ich mir einmal ein Urteil über eine Person gebildet habe, stört es mich, wenn mir andere darin widersprechen.	3.31	1.53	-.16	.77	.68	.62
15	Wenn ich das Gefühl habe, daß mich eine Person ungerecht behandelt hat, dann bringt mich so schnell nichts von dieser Sichtweise ab.	4.19	1.40	.03	.77	.61	.59
7	Wenn ich mich über eine Person ärgere, dann will ich von niemandem hören, daß ich dazu keinen Grund habe.	4.17	1.61	-.11	.61	.48	.38
3	Wenn ich einmal weiß, wie ich eine Situation zu beurteilen habe, dann weiche ich nur selten wieder von dieser Sichtweise ab.	3.61	1.41	-.20	.55	.41	.35
8	Bei einer Person, über die ich mich geärgert habe, versuche ich nicht, die Gründe für ihr Verhalten nachzuvollziehen.	2.99	1.43	-.24	.49	-	.30
1	Bei einer Person, die mich wirklich verletzt hat, sehe ich nicht ein, warum ich ihr Verhalten verstehen soll.	4.13	1.55	-.25	.43	-	.25

Anmerkungen. 70 ≤ n ≤ 72. Die Skalen reichten von 1 (überhaupt nicht) bis 6 (voll und ganz).