

Ärgern Sie sich doch lieber effizienter!

„Mensch, lass Dich doch nicht ärgern! Jetzt reg Dich nicht so auf! Komm mal wieder runter!“

Das alles ist oft leichter gesagt als getan, insbesondere dann, wenn ...

der Sohn mal wieder seine schmutzigen Socken im Zimmer verstreut hat, der Chef das Meeting ausgerechnet heute so spät ansetzt, der Kollege die Abmachung nicht eingehalten hat, der Bus einem vor der Nase wegfährt, der Stau..., der Fleck auf der Bluse..., der PC...!

Der Ärger – beziehungsweise seine große Schwester, die Wut – zählt zu den Basis-Emotionen wie Angst, Ekel, Traurigkeit, Verachtung, Verwunderung oder Freude und hat wie alle anderen Emotionen einen Sinn. Dieses unangenehme Empfinden, zeigt sehr deutlich, dass uns etwas stört und versorgt uns mit der Energie, etwas zu verändern.

Je schwerwiegender der Anlass und je größer damit der Impuls zum Handeln, desto mehr führen Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin dazu, dass wir unser Herz bis zum Hals schlagen fühlen. Der Blutdruck steigt, der Atem wird schneller, und die Spannung der Muskeln erhöht sich bis zum Zähneknirschen, Fäuste ballen oder Aufstampfen. Biologisch gesehen, sind wir auf Kampf ausgerichtet. Unser Verstand sagt jedoch oft genug mit Recht: *„Stopp. Mit Zuschlagen, Drohen oder Schreien kommst du nicht weiter, sondern machst dir nur noch mehr Probleme.“*

Um diese bereitgestellte Änderungsenergie, sozusagen den Motor, der einen Spurwechsel in Gang setzen kann, sinnvoll und angemessen zu nutzen, ist es zunächst wichtig zu verstehen, wie Ihr Ärger entstanden ist, d.h. der eigentlichen Ursache in Ihnen auf die Spur zu kommen.

Denn: Wie Sie sich fühlen, hängt nicht von der Situation oder Ihren Mitmenschen ab, sondern davon, was Sie über die Situation und Ihre Mitmenschen denken. **Gefühle sind keine Reflexe**, d.h. der Verstand hat immer ein Wörtchen mitzureden und hat Zeit genug, sich einen Reim auf die Situation zu machen. Sie zweifeln daran?

Ein Beispiel: Sie werden von hinten auf der Straße angerempelt. Sofort melden sich Gedanken wie: *„Das ist ja unverschämte & rücksichtslos - Da würde ich doch am liebsten zurückschlagen, damit der andere mal merkt, wie das ist...“*. Wenn Sie sich allerdings umdrehen und einen Blinden sehen, der mit seinem Stock nach Halt sucht, meldet sich möglicherweise eine andere Stimme in Ihnen, Ihr Groll ist verschwunden, Sie bieten jetzt vielleicht sogar Ihre Hilfe an.

Eine große Rolle bei Ihren Ärger-Gefühlen spielen folgende **drei inneren Verstärker-Aspekte**, die auch erklären, warum es Ereignisse gibt, die den einen aus der Fassung bringen, während sie den anderen völlig kalt lassen :

1. Was denken Sie über die Absicht des anderen?

Vielleicht war es doch nur Gedankenlosigkeit, Unbeholfenheit, eine andere Priorität...?

Je mehr Sie dem anderen eine böse Absicht unterstellen, desto größer wird Ihr Ärger über diese Person und diesen damit 'persönlichen Angriff' sein. Und selbst wenn der Andere Ihnen Böses will – wollen Sie ihm die Genugtuung gönnen, Sie zu treffen?

2. Was denken Sie, wenn Ihre Erwartungen nicht erfüllt werden?

Vielleicht manchmal: *„So ein blöder Hund - Was fällt denn der ein - Was für eine Unverschämtheit!“* Das wäre nur allzu menschlich – nur:

Je mehr Sie fordern, dass alles so sein müsse, wie Sie es wollen und für richtig halten, je mehr Sie darauf bestehen, dass Sie bekommen, was Sie sich vorstellen,

je mehr Sie auf Ihre Sicht der Welt pochen und Andersdenkende ablehnen,

desto größer wird Ihr Ärger ausfallen, weil Ihre Erwartungen nicht zur Realität passen.

Und: Gott sei Dank haben Sie ja auch – genau wie die anderen – ein Recht auf eine eigene Meinung, auf Fehler, sich zu irren...

3. Was denken Sie über sich und Ihren Ärger?

Je mehr Sie sich Vorwürfe machen, dass Sie einen Fehler gemacht haben, dass Sie sich hätten anders verhalten sollen, als Sie es getan haben, dass Sie nicht cool waren, sich so wenig unter Kontrolle hatten, wieder in die gleiche 'Falle' getappt sind und je weniger Geduld Sie mit sich selbst haben, desto mehr facht das Ihren Ärger an.

Die Kunst ist es, die eigenen Fehler und Schwächen annehmen und Geduld beim fortlaufenden Üben mit sich zu haben!

Das Ziel von Anti-Ärger-Strategien ist es nicht, dass Sie sich künftig nie mehr ärgern. Das ist unrealistisch. Sie könnten aber lernen, Ihre inneren Reaktionen bei Ärger schneller einzuordnen und Ihr Verhalten bewusster zu steuern. Damit verfügen Sie über Mittel und Wege, **sich effizienter, d.h. kürzer, weniger intensiv und seltener zu ärgern**. Dann hat es sich schon gelohnt, oder?

Der Weg dahin?

Grundsätzlich stehen Ihnen zwei Alternativen zur Verfügung:

Sie können lernen, die Situation zu **akzeptieren**, so wie sie ist und das Beste daraus zu machen.

Oder Sie suchen nach Möglichkeiten, die Dinge in Ihrem Sinne zu **verändern**.

Beide Wege sind steinig und arbeitsreich, denn es geht darum, Ärger-Gefühle möglichst frühzeitig wahrzunehmen, bewusst zuzulassen, sich mit den damit verbundenen Enttäuschungen auseinanderzusetzen, geeignete Mittel zu finden, Ihre Gefühlswelt wieder zu normalisieren sowie sich

um eine konstruktive Lösung des Problems zu bemühen.

Wer allerdings die Mühe auf sich nimmt, fühlt sich nicht mehr als ohnmächtiges Opfer allem und jedem ausgeliefert, sondern merkt, dass er jederzeit die Kontrolle übernehmen kann.

Ein Beispiel für eine Anti-Ärger-Strategie?

Eine (von vielen möglichen) Anti-Ärger-Strategien ist das **Dankes-ABC** nach Vera Birkenbihl.

Das Dank-Gefühl ist – nach dem Verzeihen – die gesundmachendste Emotion, die Menschen kennen. Es ist sogar gesünder als das Lachen, das erst an dritter Stelle kommt.

Da es allerdings im Zorn schwerfallen kann, mit der Dankbarkeit zu beginnen, legen Sie im Vorfeld – z.B. mit der angehängten Liste – ein ABC der Dinge an, für die Sie dankbar sind.

Wenn Sie Ihre Liste erstellt haben (und gerade am Anfang immer mit sich herumtragen), können Sie in einer Ärger-Situation 60 Sekunden lang bewusst in der Dankes-Liste lesen. Es wird Ihnen unmöglich sein, so sauer zu bleiben, wie Sie vor dem Lesen waren. Wetten?

Und warum lohnt es sich noch, sich effizienter zu ärgern?

- Sie stärken Ihre Gesundheit!
Denn: Ärger macht krank. Unkontrollierter Ärger ist an der Entwicklung von Krankheiten (Bluthochdruck, Magengeschwüren & Co) beteiligt.
- Sie sparen Kraft!
Denn: Ärger frisst Energie. Die verbrauchen Sie doch besser für sich selbst, Ihre täglichen Herausforderungen und Ihre Weiterentwicklung.
- Sie ziehen gut gelaunte Menschen an!
Denn: Ärger steckt an. Ärgerlich gestimmte Menschen verbreiten schlechte Stimmung. Was wollen Sie Ihrem Umfeld zumuten? Wie groß ist Ihre Lust, sich von ärgerlichen Menschen anstecken zu lassen? Eben :-)

Ärgern Sie sich also doch lieber effizienter! Denn:

„Der Ärger ist ein blödes Vieh: Es frisst nur dich, den Anlass nie!“ (Eugen Roth)

Dankes-ABC

... damit Sie immer parat haben, wofür Sie dankbar sind

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
Z