

„Ärger ist eine reflexhafte Reaktion von 15 Sekunden.  
Wenn wir uns länger ärgern, haben wir uns selbst dafür entschieden!“

VERA F. BIRKENBIHL

### **Wenn wir uns ärgern schaden wir vor allem uns selbst**

Wir sagen zu Recht „Ich ärgere *mich*“. Wenn wir uns ärgern, schaden wir uns selbst. Unser Ärger belastet unseren Körper. Der Mensch über den wir uns geärgert haben, bekommt es oft nicht einmal mit. Wer sich ärgert, baut Anspannung auf – auch wenn er diese gar nicht bewusst spürt. Das Gefühl ständig gestresst zu sein und unter Druck zu stehen, ist für uns ja inzwischen „normal“ geworden: Muss sich nicht jeder den ganzen Tag ärgern – über rücksichtslose Mitmenschen, fordernde Vorgesetzte, unzufriedene Kunden, gestresste Partner oder quengelige Kinder? Wir stehen ständig unter Anspannung. Wer abends genervt nach Hause kommt, irgendwann unzufrieden ins Bett geht und entweder nicht einschläft oder bald wieder aufwacht, bekommt dadurch eine deutliche Rückmeldung, wieviel Anspannung sich bei ihm über den Tag angesammelt hat. Die wenigsten Menschen nehmen sich die Zeit, um vorhandene Anspannung bewusst abzubauen. Tagsüber schon gar nicht, aber auch nicht am Abend. Mit Fernsehen und Alkohol „ent-spannen“ wir nicht, sondern mit körperlicher Bewegung und Freizeitaktivitäten, die uns auf andere Gedanken bringen.

Der gerne erteilte Ratschlag „Reg dich doch nicht auf!“ oder „Denke einfach positiv!“ hilft nicht weiter, weil wir uns nicht verstanden fühlen. Wer sich ärgert, fühlt sich als Opfer der Umstände oder anderer Menschen. Was wir uns klar machen müssen: Es ist allein unsere Entscheidung, ob wir uns über ein Ereignis oder eine Äußerung oder Handlung eines anderen Menschen aufregen wollen. Wenn wir uns nicht immer wieder über die gleichen Dinge ärgern wollen, müssen wir herausfinden, *warum* wir uns eigentlich ärgern.

Wir erzeugen unsere Gefühle aufgrund unserer Art, Situationen zu bewerten. Wenn wir uns ärgern, haben wir eine Situation so interpretiert, dass wir uns ärgern müssen. Oft, wenn etwas anders kommt, als wir es erwartet haben: Ein unvorhergesehener Stau, ein Datenverlust aufgrund eines Software-Defekts, eine Terminverzögerung aufgrund eines Krankheitsfalls. Wir erzeugen krankmachende Stresshormone aufgrund von Umständen, die wir nicht zu verantworten haben. Mindestens genauso häufig ärgern wir uns, wenn sich jemand anders verhält, als wir es erwartet haben. Sofort unterstellen wir böse Absichten. Wir gehen fest davon aus, dass uns diese Person mit ihrem Verhalten provozieren oder absichtlich schaden wollte. Besonders schwierig, wenn wir gar nicht wissen, was wir uns eigentlich gewünscht hätten. Natürlich haben wir es daher auch nicht klar ausgesprochen.

### **Ärger fühlen statt lediglich ärgerliche Gedanken zu hegen**

Wenn wir uns ärgern, ist unsere Aufmerksamkeit nicht bei uns selbst, sondern bei der Person oder dem Ereignis, das unseren Ärger ausgelöst hat. Und sich über andere Menschen und Ereignisse aufzuregen ist einfach. Solange wir uns über andere ärgern, müssen wir nicht versuchen, deren Sicht zu verstehen. Und erst recht müssen wir uns nicht mit unserem eigenen Anteil an der Situation beschäftigen. Beispielsweise mit unseren Erwartungen und (oft unangemessenen) Ansprüchen. Und schon gar nicht mit unseren Gefühlen. Wenn wir unseren Ärger nicht fühlen, nehmen wir uns die Möglichkeit, etwas über uns selbst zu erfahren. Es geht nicht darum, sich darüber aufzuregen, wie übel das Verhalten des anderen ist, sondern warum dieses solche heftigen Gefühle in uns auslöst. Warum wir nicht gelassen darauf reagieren können.

Wenn wir unsere Aufregung bewusst fühlen, kann sie sich auflösen. Wir lehnen uns zurück, atmen ruhig und spüren unseren Ärger im Körper bis er „verraucht“ ist. Notfalls brechen wir ein „ärgerliches“ Gespräch höflich ab und ziehen uns zurück. Jetzt können wir uns fragen, was uns eigentlich so ärgerlich gemacht hat. Wir können Aspekte der Situation wahrnehmen, die wir vor lauter Ärger übersehen hatten. Und wir können erkennen, was uns *wirklich* so verärgert hat. Oft werden wir feststellen, dass wir bereits vorher gereizt oder gestresst waren. Oder wir decken einen alten wunden Punkt auf. Wenn uns Ereignisse, bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen bei anderen Menschen übermäßig und anhaltend ärgern, hat das immer mit uns selbst zu tun (*s. Kap. 21.5 „Konfliktpartner spiegeln unsere*

unverarbeiteten Themen“). „Ich bin verärgert, weil du mich so behandelst“ stimmt eigentlich nicht. Es muss „Ich bin verärgert, weil du mit deinem Verhalten einen wunden Punkt bei mir aktiviert hast“ heißen. Menschen, die es gewohnt sind, Ärger „in sich hineinzufressen“ müssen erst (wieder) lernen, zu fühlen, wie es ihnen wirklich geht. Menschen, die „um des lieben Friedens willen“ Vorfälle verharmlosen oder die gewohnt sind, sich selbst die Schuld zu geben, wenn es Ärger gibt, müssen ihren Ärger fühlen, damit sie anderen Menschen Grenzen setzen können.

Sabine hat sich auf eine interne Stellenausschreibung beworben, auf die sie bisher keine Reaktion erhalten hat. Durch einen Zufall erfährt sie, dass ihre Vorgesetzte sich bereits vor Wochen für eine Kollegin entschieden hat, von deren Bewerbung Sabine nichts wusste. Voller Wut bespricht sie die Information in der Kaffeepause mit einigen Kollegen. Sie unterstellt der Kollegin, dass sie sie bewusst hintergangen hat. Sie qualifiziert deren Fähigkeiten ab und verleitet die anderen, der Kollegin auf der neuen Stelle das Leben schwer zu machen. Die Tatsache, dass ihre Vorgesetzte ihre Entscheidung ebenfalls nicht ehrlich angesprochen hat, geht dabei unter.

### **Praxis-Tipp Nr. 79: Fühlen Sie Ihren Ärger statt nur ärgerliche Gedanken zu haben oder ärgerlich zu reagieren!**

- *Vergegenwärtigen Sie sich die Situation, die Sie verärgert oder „sprachlos“ gemacht hat.*
- *Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst, d.h. nach innen („Stopp! Atmen! Fühlen!“)*
- *Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Beobachten Sie sich, wie Sie in Ihrer Verärgerung die Situation und die Menschen bewerten.*
- *Wo spüren Sie den Ärger in Ihrem Körper? Im Bauch? Im Nacken? Wie spüren Sie ihn? Als Anspannung? Als Schmerz? Als Druck?*
- *Was genau ärgert Sie?*
- *Was haben Sie eigentlich erwartet? War das wirklich realistisch? Haben Sie Ihre Wünsche klar ausgesprochen? Oder haben Sie unterstellt, dass der andere „wissen“ müsste, was Sie verärgern würde“?*
- *Ist Ihr Gefühl jetzt wirklich Ärger? Oder Enttäuschung? Trauer? Ärgern Sie sich in Wirklichkeit über sich selbst?*
- *Wie hätten Sie eigentlich reagieren wollen? Welche Angst hat Sie daran gehindert?*
- *Spielen Sie jetzt in Ihrer Vorstellung durch, wie Sie selbstverantwortlich auf den Vorfall hätten reagieren können.*
- *Entscheiden Sie sich jetzt: Wollen Sie den Vorfall auf sich beruhen lassen, weil sie sich für künftige ähnliche Situationen gerüstet fühlen? Oder erscheint es Ihnen sinnvoll, in einem klärenden Gespräch nachträglich Grenzen aufzuzeigen?*

### **Wiederholter Ärger ermahnt uns, eine Entscheidung zu treffen**

Wiederholter Ärger hat eine wichtige Funktion: Er will uns bewusst machen, daß wir eine Entscheidung treffen müssen. Sich zu ärgern ohne das eigene Verhalten zu überdenken, ist Energieverschwendung. Wir können uns beispielsweise entscheiden, das Ganze mit Humor zu nehmen. Wir können anderen Grenzen setzen und klar unsere Wünsche für künftiges Verhalten äußern. Wir können beispielsweise in Ruhe wieder auf den anderen zugehen und ihm sagen, was wir uns künftig wünschen: „Es nervt mich, dass du mich zum zweiten Mal ohne einen Hinweis über eine halbe Stunde hast warten lassen. Wenn du mich künftig nicht rechtzeitig informierst, möchte ich mich nicht mehr mit dir treffen“. Oder notfalls können wir den Menschen, die uns verärgern aus dem Weg gehen. Love it, change it or leave it.