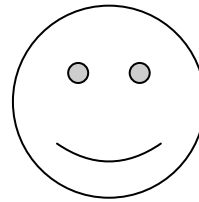
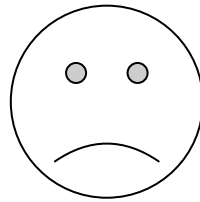


Ben-Alexander Bohnke

STREITEN ODER NACHGEBEN ?



**Aufklärung über
Ärger und Aggression**

für *Konflikt-Menschen* ☹️
und *Harmonie-Menschen* 😊

Ben-Alexander Bohnke

STREITEN ODER NACHGEBEN ?

Aufklärung über
Ärger und Aggression

für Konflikt-Menschen
und Harmonie-Menschen

Bad Neuenahr-Ahrweiler 2009

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesem Buch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

SO KÖNNTE DER *TITEL* DES BUCHES AUCH LAUTEN:

Aggressions-Ratgeber – Befreiung von Ärger und Angst – Kämpfen oder Kuschen? – Der gute und der schlechte Zorn – Ärger: rauslassen oder runterschlucken? – Friede, Freude, Frust – Konfliktmenschen und Harmoniemenschen – Wie Männer sich weniger ärgern. Und Frauen selbstbewusster werden. – Abschied vom Ärger – Hart oder herzlich? – Die Anmut der Balance – Krieg und Frieden – Wieviel Wut tut gut? – Ich sage ja, du sagst nein – Die zwei Gesichter des Zorns – Wie Streithähne friedlicher werden. Und Friedens-tauben mutiger – Jenseits von Ärger und Angst – Ratgeber für Streitlustige und Harmoniesüchtige – Ärger richtig dosieren – Kämpfen oder Kuschn? – Sich von Ärger und Angst befreien – Die Schönheit des Gleichgewichts – So ein Ärger! – Die Harten und die Zarten – Wann ist Zorn gut? Wann schadet er? – Ich ärgere mich, Du ärgerst Dich – Ganzheitlicher Rat bei Ärger und Aggression – Vom Ärger zur Lebensfreude, von der Angst zum Lebensmut – Streiten oder Schlichten? – Zorn: Freund und Feind – Alles über Ärger – Kampf oder Flucht – Fight or Flight – Ganzheitliche Information über Ärger, Wut und Zorn – Ablehner und Annehmer – Aggressive und aggressionsgehemmte Menschen – Die Vermählung von Yin und Yang – Beratung für Kampfhähne und Friedens-tauben – Psychologisch-medizinische Information über Ärger und Aggression – Mensch ärgere dich nicht, oder richtig – Wie man gelassener wird. Und frau selbstbewusster – Richtig ärgern – Nichts als Ärger! – Heute schon geärgert? – Besser mit seinem Zorn umgehen – Warum so wütend? – Wie man seine Wut erfolgreich meistert – Machen Sie das Beste aus Ihrem Zorn – Schöner ärgern – Zwischen gerechtem Zorn und blinder Wut – Vom Ärger zur Gelassenheit, von der Depression zur Lebensfreude – Wie Sie sich weniger ärgern. Aber mehr durchsetzen – Wer wird denn gleich in die Luft gehen! – Wohin mit meinem Ärger? – Das Gleichgewicht von kämpfen und loslassen – Zorn – Mit dem Strom oder gegen den Strom schwimmen? – Wege aus der Wut – Cool bleiben oder ausflippen? – Hat mein Zorn recht? – Ein bisschen Frieden – Streithansel und Duckmäuser – Unnützen Ärger loswerden, aber Zorn als Kraft nützen. – Hart oder zart? – Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt? – Akzeptieren oder protestieren – Das Schicksal hinnehmen oder sich dagegen auflehnen? – Ja und Amen sagen? Oder nein, mit mir nicht! – Ratgeber für den richtigen Umgang mit Ärger – Intelligentes Ärger-Management – Die gute und die böse Seite des Ärgers – Mit Aggression ganzheitlich umgehen – Die goldene Mitte – Urlaub von der Wut – Nur keinen Ärger? – Ärgern Sie sich nicht über Ihren Ärger – Zorn gehört zum Leben – Angst vor Wut, Wut über Angst – Die Kunst, sich sinnvoll zu ärgern.

INHALT

EINLEITUNG	6
I) ÄRGER – UNSER FREUND UND FEIND	10
1. <i>Was sind Ärger, Wut und Zorn?</i>	12
1.1 Bittersüße Rachewünsche	18
1.2 Die Wut im Kopf	20
1.3 Aggressives Verhalten	22
1.4 Der zornige Körper	25
2. <i>Die vielen Ursachen des Zorns</i>	32
2.1 Vom Aggressionstrieb angestachelt?	37
2.2 Der Körper als Ärgermaschine	39
2.3 Die Wut aus der Kindheit	41
2.4 Unser Alltags-Frust	44
3. <i>Die ärgerliche Gesellschaft</i>	48
3.1 Braves Kind – gutes Kind	50
3.2 Die zornigen jungen Männer und Frauen	51
3.3 Aggressionen gegen Minderheiten	54
3.4 Die Angst vor der wilden Natur	55
4. <i>Wut tut gut – oder macht krank</i>	58
4.1 Konflikt-Menschen und Harmonie-Menschen	62
4.2 Was für ein Wut-Typ sind Sie?	66
4.3 Die Verbindung von Aggression + Harmonie	68
4.4 Psychosomatik – sich krank ärgern	71
Zusammenfassung	76

II) VOM ÄRGER ZUR LEBENSFREUDE VON DER ANGST ZUR ICH-STÄRKE	77
1. <i>Erfolgreiches Verhalten</i>	82
1.1 Kämpfen und Streiten	85
1.2 Verhandeln oder Anpassen	90
1.3 Flucht – Ausweg oder Sackgasse?	93
1.4 Neubeginn	97
2. <i>Das innere Kind heilen</i>	100
2.1 Meditation	102
2.2 Gefühle rauslassen	104
2.3 Sich selbst erkennen	108
2.4 Psychotherapie und Gespräch	111
3. <i>Das neue Ich</i>	114
3.1 Freude: das beste Heilmittel	117
3.2 Wünsch dir was!	121
3.3 Positiv denken	124
3.4 Spiritualität	129
4. <i>Soforthilfe gegen Ärger und Angst</i>	135
4.1 Entspannung – aktiv und passiv	136
4.2 Ablenkung – Lieber Lust als Frust	139
4.3 Umleitung – Den Ärger als Kraft nutzen	140
4.4 Abwehr – Stop von Wut und Kränkung	142
Zusammenfassung	148
BILANZ	150
1. Was können wir erreichen?	
2. Welche Methode gegen welchen Ärger?	
3. Überwindung des Ärger-Stress	
4. Die goldene Mitte	
LITERATUR-AUSWAHL	162
Klappentext	163

EINLEITUNG

Sollen wir mit unseren Mitmenschen *streiten*, wenn wir uns über sie ärgern?
Oder sollen wir um des lieben Friedens willen besser *nachgeben*?

Sollen wir unseren Ärger *rauslassen* oder lieber *runterschlucken*?

Aber es geht nicht nur um unsere Mitmenschen. Es geht überhaupt um unseren Umgang mit dem Leben, mit dem Schicksal.

Sollen wir *kämpfen*, unsere Ziele auch gegen Widerstände durchsetzen?

Oder sollen wir uns *anpassen*, dem Leben so folgen, wie es eben kommt?

Diese Fragen sind nicht pauschal zu beantworten.

Denn ÄRGER, WUT und ZORN haben eine *negative* und eine *positive* Seite.

- *Negativ* ist: Man fühlt sich genervt, regt sich sinnlos auf, und es gibt Streit. Vielleicht geht eine Freundschaft in die Brüche oder man verliert seinen Job. Ärger-Gefühle können zu hohem Blutdruck und Magengeschwüren führen.

- *Positiv* ist: Ärger zeigt einem, dass etwas falsch läuft. Wut gibt uns die Kraft, uns zu wehren. Zorn motiviert dazu, etwas Neues zu wagen, sein Leben zu ändern oder außergewöhnliche Leistungen zu vollbringen.

Glücklich der Lebenskünstler, der in einem Gleichgewicht lebt: der sich nicht unnötig aufregt, den nicht die Fliege an der Wand ärgert. Aber der mit gerechtem Zorn auf Ungerechtigkeiten reagiert und sich erfolgreich zu Wehr setzt.

Doch die meisten Menschen ärgern sich entweder *zu viel* oder *zu wenig*. Sie gehören einer der beiden folgenden Gruppen an:

1. *Konflikt-Menschen*

Das sind Menschen, die schnell in *Konflikt* oder Streit mit ihrer Umwelt geraten, sogar die Auseinandersetzung suchen. Durch ihren Ehrgeiz haben sie oft Erfolg. Aber es sind genervte und gestresste Zeitgenossen, die sich viel zu oft und viel zu sehr ärgern.

2. *Harmonie-Menschen*

Das sind Menschen, die alles dafür tun, um in *Harmonie* zu leben, die Angst vor Streit haben, lieber ihre eigenen Wünsche zurückstecken. Sie schlucken ihren Zorn herunter oder fühlen ihn gar nicht mehr. Zwar leben sie so in Harmonie mit ihren Mitmenschen, aber es ist oft eine *Scheinharmonie*.

In früheren Ratgebern wurde der Ärger meist *einseitig negativ* dargestellt. Es wurde nur beschrieben, wie man sich *weniger ärgert*, seine Wut überwindet und seinen Zorn loslässt. Viele Leser glaubten, man solle lernen, sich gar nicht mehr zu ärgern, immer gelassen zu sein und sich trotzdem durchzusetzen. Aber das ist unrealistisch, der Zorn gehört auch zum Menschen hinzu. Und falsche Versprechungen wie „nie mehr ärgern“ führten letztlich nur zu Enttäuschungen und zusätzlichem Ärger.

In den letzten Jahren ist dann die „*positive Wut*“, der nützliche Ärger und Befreiungszorn mehr zum Thema gemacht worden. Vor allem in feministischer Literatur bzw. Ratgebern für Frauen wurde beschrieben, wie die unterdrückten „guten Mädchen“ zu selbstbewussten „bösen Mädchen“ werden können.

Solche Bücher haben sicher eine gewisse Berechtigung. Es ist wahr, auch heute noch gehören mehr *Frauen* zu den *Harmonie-Menschen* und mehr *Männer* zu den *Konflikt-Menschen*. Aber diese *traditionelle Rollenverteilung* galt nie zu hundert Prozent, und sie gilt heute schon gar nicht mehr uneingeschränkt. Mit dazu beigetragen hat die *Frauenbewegung*, die viele Frauen in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt und viele Männer verunsichert hat.

Es gibt also durchaus auch „brave Männer“, *Softies*, die ihren Ärger hinter Freundlichkeit verbergen. Sie müssen ebenfalls neu lernen, ihren Zorn zu zeigen und sich gegen Frauenpower zu behaupten. Und es gibt andererseits immer mehr allzu streitlustige Frauen, die das feministische Lob über den Zorn gründlich missverstanden haben.

Denn natürlich darf man jetzt nicht ins andere Extrem schlagen und meinen: wer wütend ist, hat Recht. Ziel ist vielmehr eine *Ganzheit*, ein Gleichgewicht von Konflikt und Harmonie, von sich durchsetzen und sich einfügen, von Ärger ausleben und Ärger kontrollieren. Dabei muss dieses Gleichgewicht der individuellen Persönlichkeit und ihrem Temperament entsprechen.

Es geht um die *Kunst, sich richtig zu ärgern*. Konkret heißt das:

- sich nur dann ärgern, wenn es dafür steht
- nicht sinnlos gegen Unabänderliches ankämpfen
- aus dem Ärger, aus dem Wut oder Zorn konstruktiv handeln.

Dieses *Ziel* gilt gleichermaßen für *Konflikt-Menschen* und *Harmonie-Menschen*, nur die *Wege* sind unterschiedlich.

- Die *Konflikt-Menschen* müssen lernen, sich von unnötigem, schädlichem Ärger zu befreien und friedlicher, gelassener zu werden.
- Die *Harmonie-Menschen* müssen lernen, ihren Ärger nicht mehr zu schlucken, sondern gesunden, berechtigten Ärger auszudrücken.

Indem der Konflikt-Typ seine friedliche Seite verstärkt und der Harmonie-Typ seine kämpferische Seite entfaltet, werden beide zu *vollständigen* Persönlichkeiten.

Deshalb enthält dieses Buch *zweifachen* Rat, für den Konflikt-Typ und für den Harmonie-Typ. Für beide werden besondere Ratschläge und Tipps gegeben.

Dabei ist der Text *ganzheitlich* aufgebaut: Er ist nicht auf *eine* Methode festgelegt, sondern berücksichtigt viele verschiedenen psychologische Methoden, Psychotraining und Psychotherapien. Aber neben der modernen Psychologie werden auch alte Weisheiten und spirituelle Lehren berücksichtigt, außerdem Informationen aus der Medizin und den Gesellschaftswissenschaften.

Im *I) Teil* geht es darum, Ärger, Wut und Zorn genau zu verstehen: Ehekrach, Mobbing, Unfall, Krankheit, Börsenverlust, schlechtes Wetter. Es gibt Tausende Möglichkeiten für Ärger. Das reicht vom kleinen Alltagsärger bis zum mörderischen Hass.

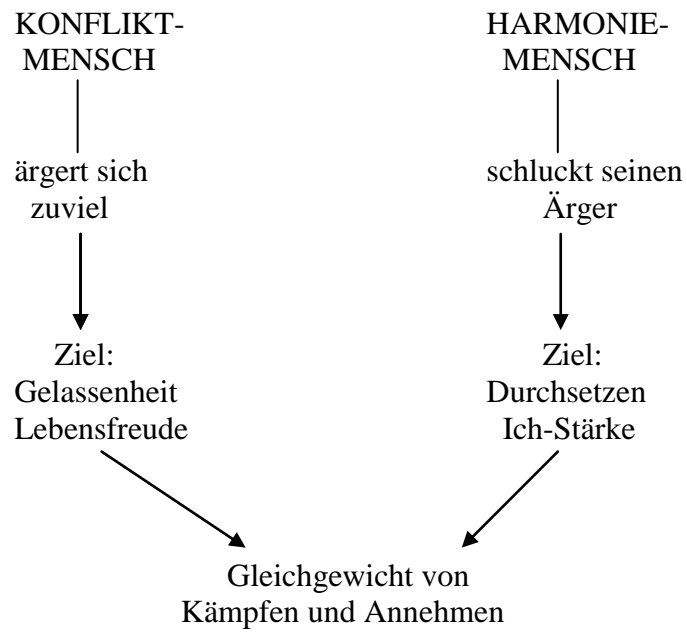
Konkrete Themen sind:

- Was sind Ärger, Wut und Zorn?
- Warum ärgern wir uns so viel?
- Oder warum schlucken wir Ärger runter?
- Wann ist Zorn nützlich, wann schädlich?
- Welche unterschiedlichen Wut-Charaktertypen gibt es?
- Welche Rolle spielen Ärger und Aggression in der Gesellschaft?

Im *II) Teil* wird beschrieben, *wie* man richtig mit Ärger umgeht. Sie lernen viele Methoden kennen, wie Sie aus Ihrem Zorn das Beste machen. Oder wie Sie auf den Zorn anderer Menschen sinnvoll reagieren. Diese Methoden stammen aus der Transaktionsanalyse, Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Meditationslehre und vielen anderen Richtungen.

Konkrete Themen sind:

- Wie befreit man sich von unnötigem Ärger?
- Wie finden Sie zu Gelassenheit und Lebensfreude?
- Wie lässt man unterdrückten Zorn raus?
- Wie lernt frau, sich durchzusetzen?
- Wie gelangen wir von der Anpassung zur Ich-Stärke?
- Wie lässt sich Ärger durch Spiritualität überwinden – oder gar nicht?
- Wie findet man ein Gleichgewicht von Kämpfen und Annehmen?

DAS PROGRAMM DIESES BUCHES

I) TEIL

ÄRGER – UNSER FREUND UND FEIND

Für die meisten Menschen ist Ärger immer noch etwas *Negatives*. Jedenfalls sagen sie das. Ärgern - so etwas ist doch unangenehm. Außerdem tut man das nicht. Und bekommt damit nur Schwierigkeiten. Besser man bleibt immer ruhig und beherrscht.

Allerdings, der eine oder andere wird - vielleicht klammheimlich - zugeben, dass er doch schon mal richtig mit Genuss gewütet hat. Seine Wut total rausgelassen hat. Und sich danach befreit, wie erlöst fühlte. Ja, sogar Erfolg mit seinem Schimpfen hatte.

Ärger ist also ein *zwiespältiges Gefühl*. Wir *fürchten* ihn und *mögen* ihn. Er besitzt *Vorteile* und *Nachteile*. In diesem I) Teil wollen wir Ärger, Zorn und Wut - als unsere Freunde wie Feinde - genauer unter die Lupe nehmen. Denn zunächst müssen wir verstehen, was die wirklich sind und wie sie entstehen. Ehe dann im II) Teil beantwortet werden soll: Wie geht man Ärger & Co. richtig um?

Die Ärger-Gefühle spielen eine große Rolle im menschlichen Leben. Es gibt eine unendliche Zahl von Alltagssituationen, in denen man sich gut und gerne ärgern kann.

- *Sie führen Ihren neuen Regenmantel aus. Da rast ein Auto durch eine Pfütze, und Ihr schicker, heller Mantel ist von oben bis unten bespritzt.*
- *3mal sind Sie um den Block gefahren. Endlich haben Sie einen freien Parkplatz entdeckt. Gerade wollen Sie rückwärts einparken, da schlüpft ein anderer frech vor Ihnen in die Parklücke*
- *Diesmal sind Sie als Radfahrer unterwegs. Aber was nützen die schönsten Radfahrwege, wenn sie von Autos vollgestellt sind? So müssen Sie auf der gefährlichen Straße weiterradeln.*

In allen diesen Situationen heißt es: *So ein Ärger!*

Aber es gibt noch viel schlimmere Situationen, die einem wahnsinnigen Ärger, Riesenwut oder heillosen Zorn bereiten können.

- *Man hat Ihnen zugesagt, Sie sind als nächster bei der Beförderung dran. Aber dann wird Ihnen so ein junger Schnösel, ein Verwandter vom Chef, vor die Nase gesetzt.*

- *Ihr Bankberater hat Ihnen „erstklassige“ Wertpapiere verkauft. Aber in der Finanzkrise stürzen die Kurse ins Bodenlose, Sie verlieren sehr viel Geld.*
- *Sie erwischen Ihren besten Freund mit Ihrer Ehefrau in flagranti.*

Wenn es um Liebe, Geld oder Beruf geht, kann es mit dem Zorn schnell bitter-ernst werden. Kann er sich zu *Hass*, tödlichem, mörderischem Hass steigern. So beschwört er menschliche Katastrophen herauf - die Strafgerichtsprozesse sind voll davon. Und solche Wut macht Menschen auch krank, seelisch und körperlich. Wir werden uns später mit der Rolle von Wut in Familie und Freundeskreis beschäftigen.

Ärger und Aggression besitzen selbstverständlich auch in der Gesamtgesellschaft ihren Platz. Man spricht heute von einer „*neuen Aggressivität*“, besonders bei Jugendlichen: z. B. Randalen im Fußballstadion, Zerstörung von Telefonzellen, gewalttätige Demonstrationen, aber auch rechtsradikale Gewalttaten; den Hintergründen dieser Zerstörungswut wollen wir nachspüren.

Nicht zuletzt spielen Feindschaft und Aggression eine wesentliche, oft dramatische Rolle zwischen Staaten bzw. zwischen Völkern. Krieg, Eroberung, Völkermord, solche Schreckensszenarien durchziehen die ganze Weltgeschichte, bis in unsere Gegenwart. Gerade in den letzten Jahren hat der internationale Terror zugenommen und mit der Zerstörung des World Trade Centers einen traurigen Höhepunkt erreicht. Diesen politischen Aspekt werden wir allerdings nur streifen, er übersteigt den Rahmen unseres Themas.

Schwerpunkt dieses Buches ist die *Praxis*: der richtige Umgang mit Ärger in unserem persönlichen, alltäglichen Leben. Das wird vor allem im II) Teil beschrieben.

Wer sich ausschließlich für die Praxis interessiert, mag diesen I) Teil überschlagen oder nur flüchtig lesen. Wer aber ein vertieftes Verständnis von Ärger gewinnen will, der sollte die Kapitel vom I). Teil genau lesen. Die dort vermittelten Kenntnisse unterstützen auch den richtigen Umgang mit Ärger.

Im Einzelnen geht es im Teil I) um folgende Punkte:

- Beschreibung von Wut, Ärger und Zorn
- Ursachen von Ärger
- Die Bedeutung des Zorns in unserer Gesellschaft
- Konflikt- und Harmonie-Typ: ihre Vor- und Nachteile

1. Was sind Ärger, Wut und Zorn?

*Der Mutmensch kennt den Zorn,
der Furchtmensch die Wut und den Ärger*
Walther Rathenau

Die erste Frage ist: Sind Ärger, Wut und Zorn dasselbe?

Zuweilen stößt man auf die Unterscheidung:

- *Ärger* kommt aus dem *Kopf*.
- *Zorn* kommt aus der *Brust*.
- *Wut* kommt aus dem *Bauch*.

Zwar gibt es solche Unterschiede des *Empfindens*, aber diese sprachliche Unterscheidung ist doch zu spitzfindig. Ich werde die Begriffe „Ärger“, „Zorn“ und „Wut“ weitgehend gleichbedeutend verwenden. „Hass“ steht für besonders intensive Wut. Als Oberbegriff für den ganzen Bereich kann man „Aggression“ verwenden.

Was sind also Ärger, Wut und Zorn? Auf Anhieb wird man wahrscheinlich sagen: Das sind *Gefühle*. Man spricht ja auch vom "Gefühl des Ärgers", davon, "sich zornig zu fühlen" oder „Wutgefühle zu haben“. Wut und Co. sind also etwas, das wir fühlen, spüren, empfinden.

Aber das reicht nicht. Die Wut betrifft den ganzen Menschen, Kopf und Bauch, Herz und Hand. Wir wollen hier (vereinfachend) fünf *Dimensionen* des Wesens Mensch unterscheiden und damit auch fünf Dimensionen des Zorns.

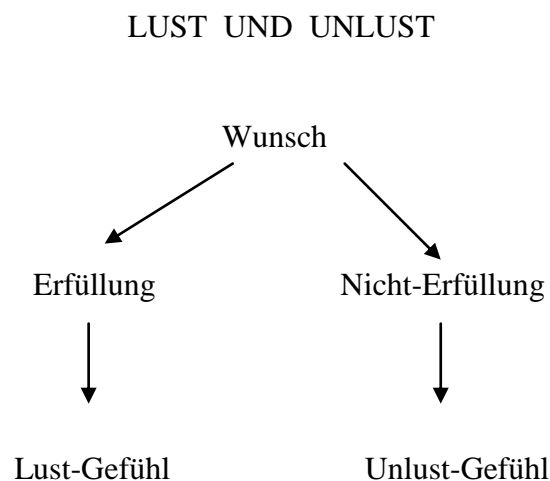
- *Gefühl*
Z. B. Wutgefühl, aber auch Stimmungen und – aggressive – Verstimmungen.
- *Wunsch*
Man spricht auch von „Bedürfnis“, „Motivation“ oder aber „Trieb“, z. B. ein Wunsch nach Streit.
- *Denken*
Dazu zählen Einstellungen, Gedanken, Phantasien, z. B. Rachephantasien.
- *Verhalten*
Das reicht von der Mimik, z. B. ein grimmiges Gesicht, bis zu zielgerichteten Handlungen wie jemanden anzeigen.
- *Körper*
Betrifft (im Gegensatz zum Verhalten) nicht steuerbare körperliche Prozesse, wie z. B. Blutdruckerhöhung durch Ärger.

Diese Dimensionen des Menschen sind natürlich nicht voneinander unabhängig, sondern stehen in enger Wechselwirkung. Sie bilden ein *Ganzes*, ein *System*. Da stimmt, jedenfalls normalerweise, alles zusammen. Wenn jemand mir sagt „Ich bin wütend auf dich“, und mich dabei anlächelt, werde ich verwirrt sein, denn bei einer zornigen Aussage erwarte ich auch ein zorniges Gesicht.

Beginnen wir mit den Dimensionen *Gefühl und Wunsch*. Wir alle haben Wünsche. Manche sind angeboren, wie der Wunsch nach Essen. Bei solchen elementaren angeborenen Bedürfnissen spricht man häufig auch von “biologischen Bedürfnissen“ oder „*Trieben*“. Es sind überwiegend *körperliche* Bedürfnisse. Davon zu unterscheiden sind *seelische* Bedürfnisse. Sie können auch angeboren sein, werden aber häufig erst später erworben. Es kommt niemand mit dem Wunsch zur Welt, unbedingt das neueste Luxuskleid oder einen Sportwagen zu haben - solche Ziele erwerben wir erst in Laufe unserer Entwicklung.

Wie das Beispiel mit dem Sportwagen schon andeutet: *Nicht alle Wünsche werden wahr*. Und das bedeutet *Unlust* bzw. *Unlustgefühle* für uns. Gehen dagegen unsere Wunschträume in Erfüllung, bringt uns das *Lust*, wir erleben *Lustgefühle* oder erzielen "Lustgewinn" (wie die Psychologen sagen).

Das ist also das Grundmodell von Lust und Unlust: Wir wollen etwas haben. Bekommen wir es, fühlen wir uns gut. Bekommen wir es nicht, sind wir unzufrieden. Und je größer die Differenz zwischen unseren Bedürfnissen und der Wirklichkeit, je mehr das, was wir wollen, von dem, was wir kriegen, abweicht, desto unzufriedener sind wir.



Mit Wünschen oder Bedürfnissen ist normalerweise eine – kleine bis große – *Erregung (Spannung)* verbunden. Dies gilt besonders bei heftigen Bedürfnissen, gierigem oder triebhaften Verlangen, also z. B. sexuellen Bedürfnissen.

Wird der Wunsch nicht erfüllt, bleibt die Erregung bestehen bzw. steigert sich. Insofern sind Unlustgefühle auch seelische Erregungen (Ausnahme ist ein Gefühl von Langeweile). Entsprechend sind Ärger, Wut und Zorn mit Erregung verbunden, jedenfalls wenn es sich um starke Gefühle handelt (Ausnahme ist „kalte Wut“).

Wird der Wunsch dagegen erfüllt, sind wir „satt“ und zufrieden, wir haben uns *abgereggt*. *Entspannung* tritt ein. Insofern sind Lustgefühle häufig mit Entspannung verbunden. Allerdings gilt das nicht so eindeutig. Es gibt auch eine *freudige Erregung*. Gerade die Aufregung oder Anregung beim Prozess der Befriedigung, z. B. ein genussvolles Essen, wird als lustvoll erlebt. Die Entspannung folgt dann erst nach der Befriedigung. Tiefe Zufriedenheit ist aber nur in der Entspannung, im Zustand der Sättigung möglich.

Gerade bei biologischen Bedürfnissen gibt es einen klaren *Rhythmus*: Hunger – Sättigung – neuer Hunger usw. Bei psychischen Bedürfnissen ist das nicht so eindeutig: Wir wollen eigentlich immer geliebt werden, hier gibt es keine klare Sättigung.

Bisher wurde ganz allgemein von Unlust oder Unzufriedenheit gesprochen. Aber es gibt *verschiedene Formen von Unlust*, vor allem:

- *Ärger* (Wut, Zorn)
- *Angst* (Furcht, Panik)
- *psychischer Schmerz* (Traurigkeit, Enttäuschung)

Diese drei: Ärger, Angst und Schmerz werden oft als *Grundgefühle* der Unlust bezeichnet. Genauer Grundgefühle der psychischen Unlust. Denn wenn man auch nicht eindeutig zwischen *psychischer* und *körperlicher* Unlust unterscheiden kann, so ist ein körperlicher Schmerz wie Zahnschmerz eben doch etwas anderes als der seelische Liebeskummer.

Es wird behauptet, dass sich andere Unlustgefühle wie Eifersucht, Schuldgefühl oder "schlechtes Gewissen", Neid, Einsamkeit und Verlassenheit, Scham und Gekränktheit oder Minderwertigkeitsgefühle alle auf die oben genannten drei Urgefühle der Unlust zurückführen lassen. Ob das immer so aufgeht, sei dahingestellt.

Aber sicherlich ist der *Ärger* - der uns hier ja in erster Linie interessiert - auch in Gefühlen von *Eifersucht, Kränkung, Schuld, Neid* u. v. m. enthalten. Wut ist nicht nur Wut pur, sondern viel mehr.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Wovon hängt es eigentlich ab, mit welchem Unlustgefühl man auf ein nicht befriedigtes Bedürfnis, einen unerfüllten Wunsch reagiert? Ob man mit Zorn, Angst oder Traurigkeit reagiert. Dies

hängt erstens von dem Persönlichkeitstyp ab, zweitens von der Situation, vor allem jedoch von dem betroffenen Wunsch.

Wir müssen die Zusammenhänge hier etwas vereinfachen, um sie auf den Punkt zu bringen:

Trauer stellt sich in erster Linie ein, wenn unser Bedürfnis nach Lieben und Geliebtwerden nicht erfüllt wird, wenn wir uns einsam und verlassen fühlen.

Angst empfindet man überwiegend in Situationen, in denen der Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit unbefriedigt bleibt oder die körperliche Unversehrtheit und das Überleben bedroht sind.

Ärger ist vor allem an die *Frustration* zweier Bedürfnisse geknüpft (die allerdings zusammenhängen):

- *Bedürfnis nach Freiheit* bzw. *Selbstbestimmung*
- *Bedürfnis nach Achtung* bzw. *Selbstachtung*.

DREI GRUNDGEFÜHLE DER UNLUST

Wunsch	→	Nicht-Erfüllung	→	Unlust-Gefühl
Freiheit / Achtung		Einengung / Kränkung		Ärger - Wut - Zorn
Geborgenheit / Sicherheit		Bedrohung / Unsicherheit		Angst - Furcht
Liebe / Bindung		Ablehnung / Einsamkeit		Trauer - Schmerz

Erläutern wir die Entstehung von Ärger etwas genauer:

- Wenn man in seinem Bedürfnis nach freiheitlicher *Selbstentfaltung* und *Selbstverwirklichung* behindert wird, erzeugt das Ärger.

Wenn man *gestört* wird, in seiner Bewegungsfreiheit, in seinem Vorwärtskommen - dann ist der Zorn nicht weit. Das zeigt sich schon im Kleinen. Sie können es an jeder roten Ampel beobachten, im Stau, in einer Warteschlange:

Wer warten muss, wird erst kribbelig, dann immer saurer. Er kann nicht so, wie er will. Er fühlt sich *behindert*. Natürlich schwankt das stark von Mensch zu Mensch, hier spielt der Charakter eine Rolle.

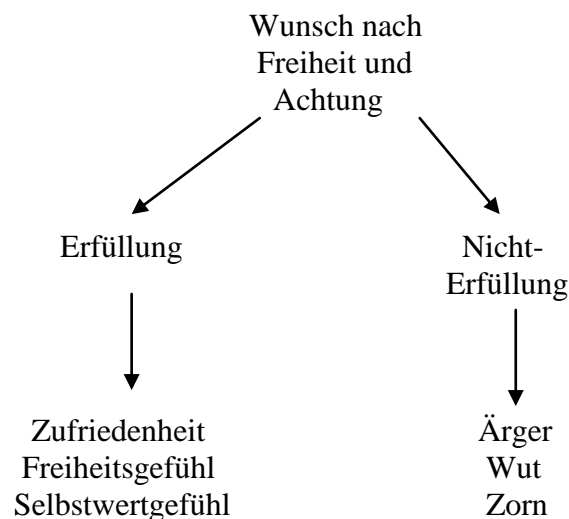
- Ähnlich: Wenn der Wunsch, *geachtet* und *respektiert* zu werden, unerfüllt bleibt, wird man wütend. Wenn Sie das Gefühl haben, man achtet und beachtet Sie nicht, übergeht und ignoriert Sie.

Oder jemand macht einen runter, kränkt und beleidigt einen. Besonders trifft auch der *Spott*, das Lächerlichmachen. Aber vor allem, wenn einem Menschen *Verachtung* gezeigt wird, kann das schlimmsten Zorn in ihm wachrufen.

Früher hatten die Menschen, wenigstens edle Ritter und dergleichen, eine noch viel empfindlichere "Ehre". Da brauchte nur ein falsches Wort zu fallen, und die Ehre war gekränkt und musste im Kampf wiederhergestellt werden.

Wichtig: Es geht bei der Entstehung von Ärger also (noch) *nicht* um aggressive Bedürfnisse, sondern es sind normale menschliche Wünsche, deren Nicht-Befriedigung dann aber Aggression wachruft.

DIE ENTSTEHUNG VON ÄRGER / WUT / ZORN



Und wovon hängt das ab, ob unsere Wünsche erfüllt werden? Psychologisch gesprochen:

Wunsch-Erfüllung bedeutet, wir machen *positive Erfahrungen*, sind *positiven Reizen* ausgesetzt. Nicht-Erfüllung von Wünschen ist das Resultat von *negativen Erfahrungen* bzw. *negativen Reizen* (oder dem Fehlen positiver Reize).

Wunsch → positiver Reiz → positive Erfahrung → Lust-Gefühl
 Wunsch → negativer Reiz → negative Erfahrung → Unlust-Gefühl

Ein Beispiel: Wunsch, vorwärts zu fahren
 ↓
 Stau (negativer Reiz)
 ↓
 Stillstand (negative Erfahrung)
 ↓
 Ärger (Unlust-Gefühl)

"Ärger" hängt sprachlich mit "arg" (= schlimm) zusammen. Wenn jemand uns *Arges* zufügt, uns *arglistig* oder *argwöhnisch* behandelt, dann *verargen* wir ihm das. Und je ärger er es treibt, desto mehr ärgern wir uns.

Die Auslösung von Ärger durch Einengung oder Kränkung kann man *spezifischen* Ärger nennen. Je nach Persönlichkeitsstruktur kann der Ärger allerdings unspezifisch bzw. *generalisiert* sein, so dass man sich über eigentlich alles ärgert, was einem irgendwie Unlust bereitet. Anders gesagt, jede Unlust wird als Behinderung oder Kränkung erlebt. Man ärgert sich auch über Angst und Schmerz, ja sogar über den eigenen Ärger. Dieser Ärger über den Ärger wird auch als „Meta-Ärger“ bezeichnet. Der Ärger ist dann ein *Abwehr-Gefühl*, mit denen man andere Gefühle wie psychischen Schmerz wegdrängt.

Hier ist die These zu nennen, dass es letztlich nur *eine* elementare Unlust gibt. Der Psychologe Arthur Janov hat dabei den *Urschmerz* genannt. Nach Janov empfinden wir einheitlich (seelischen) Schmerz, wenn unsere Wünsche nicht erfüllt werden. Dieser Urschmerz kann aber so unerträglich sein, dass wir ihn mit anderen Gefühlen überdecken.

Ärger wie Angst sind *sekundäre* Gefühle. Sie dienen dazu, diesen Urschmerz abzuwehren. Dabei sind Wut und Angst Antagonisten. Die Wut ist ein *Kampf-Gefühl*, Angst dagegen ein *Flucht-Gefühl*.

Aber können wir Ärger, Wut und Zorn wirklich so klar den *Unlustgefühlen* zurechnen? Es gibt ja auch einen *lustvollen Zorn*, einen *Befreiungszorn*, den wir erleben, wenn wir uns z. B. erfolgreich gegen eine Ungerechtigkeit gewehrt haben.

Es gibt sogar eine *Zerstörungslust*, die sich jedoch vor allem durch die Entladung angestauten Ärgers erklärt. In jedem Fall kann Wut - ähnlich wie Angst und Traurigkeit - *ambivalent* sein, neben der Unlust auch Lust beinhalten. Das wird uns schon im nächsten Punkt beschäftigen.

1.1 Bittersüße Rachewünsche

Wie wir gerade gesehen haben: Ärger ist also zunächst ein *Gefühl*, ein besonderes Unlustgefühl, nämlich die *Unlust des Behindert-Werdens oder Missachtet-Werdens*.

Ärger ist aber noch viel mehr. Stellen Sie sich vor, jemand beleidigt Sie, auch noch vor Ihren versammelten Freunden. Dann ist es ja mit dem Ärgern nicht getan. Sondern in Ihnen wird in aller Regel das dringende Bedürfnis entstehen, sich irgendwie zur Wehr zu setzen oder zu rächen. Zorn und seine Genossen Wut und Ärger haben also auch den Charakter eines *Wunsches* oder Bedürfnisses.

Es gibt Theorien, nach denen aggressive Bedürfnisse nicht dem Ärgergefühl *folgen*, sondern ihm *vorausgehen*. Dass z. B. das Bedürfnis zu streiten nicht erst durch Frustration (Missachtung, Kränkung) entsteht, sondern *angeboren* ist - man spricht von einem "Aggressionstrieb". Dazu kommen wir aber noch. Hier fragen wir erst einmal nach Wünschen, die dem Frustrationserlebnis, dem Ärgergefühl *folgen*.

Beginnen wir mit dem *Ärger durch Behinderung*. Nehmen wir an, Sie fahren auf der Autobahn. Und plötzlich ist er da, der Stau. Nichts geht mehr. Dabei sind Sie unterwegs zu einem dringenden Termin. Und es dauert und dauert. Da kann es schon sein, dass man langsam vor Wut zu kochen anfängt - und manchmal der Kühler des Autos auch, was es nicht besser macht.

Was wollen alle in einer solchen Situation der Behinderung? Nur das eine: sich befreien, die Behinderung abschütteln, vorwärtskommen, weiterkommen. Um es auf einen Nenner zu bringen: *Befreiungszorn*.

In der Zeitung stand einmal von einem Autofahrer, der in einer solchen Situation mit voller Absicht auf seinen Vordermann auffuhr. Wieder zurücksetzte und wieder draufknallte. Und zwar dreimal. Das ist natürlich schon ein recht extremes Verhalten, und dies führt uns zu einem zweiten, stärkeren Wutbedürfnis: man will zerstören.

Das Hindernis bringt einen so in Rage, dass man es nicht nur irgendwie beseitigen, wegstoßen, sondern vernichten will: *Zerstörungswut*.

Dieser Zorn kann zu Gewalttaten führen, und nicht nur gegen Sachen, sondern auch gegen Menschen. Hier ist weniger ein direktes körperliches Hindernis gemeint, sondern im übertragenen Sinn: Der Kollege blockiert den Aufstieg in der Firma, der Ehemann steht der gewünschten Liaison im Wege etc.

Wie sieht es aus bei *Ärger durch Kränkung* und Missachtung? Der Chef putzt Sie in der Öffentlichkeit herunter, beschimpft Sie als einen Versager. Das kann die friedlichste Seele in Zorneswallungen versetzen und bitterböse Wünsche hervorrufen.

Die sanftere Variante ist: Man fordert nur eine *Entschuldigung*. Der andere soll zurücknehmen, was er gesagt hat. Und wenn das nichts nutzt, will man *Wiedergutmachung*. Die Schädigung des Selbstgefühls soll ausgeglichen werden, sei es durch gute Worte oder auch durch gutes Geld, z. B. in einem Beleidigungsprozess.

Von unseren Altvordern kennen wir eine härtere Tour: War die Ehre besudelt, forderte man *Genugtuung*. Man warf dem Beleidiger den Fehdehandschuh hin, forderte ihn zum Duell. Manche Kränkungen galten als nur mit Blut abzuwaschen ...

Solche Gewaltakte sind in unserer "zivilisierten" Welt seltener geworden. Aber entsprechende Rachegefühle haben dennoch viele. "Dich würd' ich am liebsten umbringen!", "Ich will den fertig machen!", "Diesen Halunken werde ich ruinieren!" Der Rachewünsche und -schwüre sind viele.

Noch stärker als bei der *Behinderung* kann bei der *Kränkung* ein echter Vernichtungswille aufkommen, der in den schlimmsten Fällen auch in die Tat umgesetzt wird.

Gerade die, die uns am Herzen liegen, können uns verletzen. Wenn einer unsere Liebe verschmäht, den bestrafen wir dann umgekehrt mit Liebesentzug: *Du liebst mich nicht, ich lieb' dich nicht*. Dass abgewiesene Freundschaft allerdings noch viel schlimmere Bedürfnisse wecken kann, bezeugt der Satz: *Und willst du nicht mein Bruder sein, so schlag' ich dir den Schädel ein*.

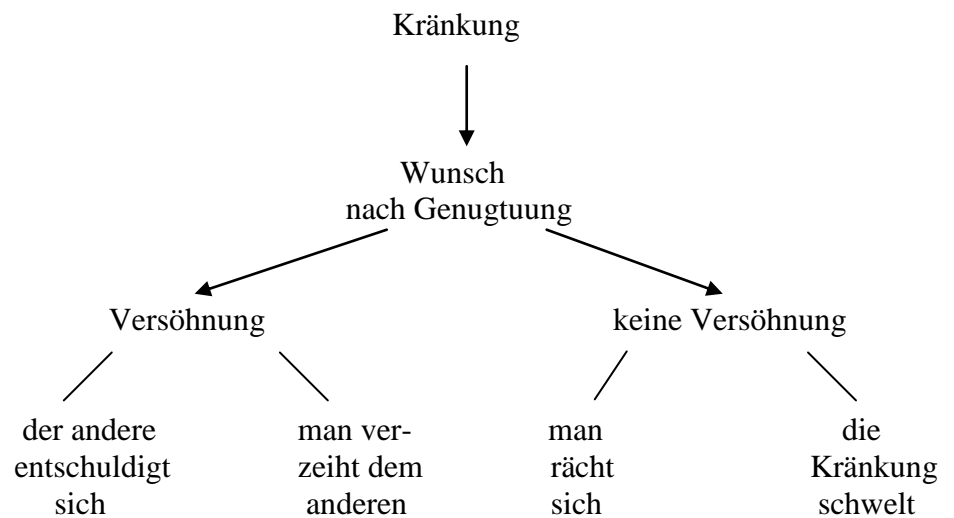
Man könnte das nur beklagen und den Wunsch nach *Genugtuung* und *Vergeltung* als unreifes und unzivilisiertes Relikt beschimpfen. Aber das wäre zu einfach.

Es gilt den tieferen Sinn solcher Bedürfnisse zu verstehen. Jemand fühlt sich gekränkt, herabgewürdigt, normalerweise auch noch zu Unrecht. Er kann diese *Kränkung* nicht einfach hinnehmen, sie würde ihn *krank* machen. Deshalb drängt er auf einen Ausgleich, damit seine beschädigte Würde und Selbstachtung wieder hergestellt wird.

Indem der Aggressor entweder seine Beleidigung mit einer Geste des Bedauerns zurücknimmt, damit seinen Fehler zugibt. Oder auf andere Weise Entschädigung für das angeknackste Selbstgefühl liefert.

Wenn er das beides ablehnt, dann kommt es verstärkt zum Wunsch nach *Rache*, nach *Zurückschlagen*. Dann gibt es kein Pardon mehr. Der andere soll die gleiche Verletzung erleiden, die man selbst einstecken musste. Dieselbe *Schmach*. „Auge um Auge, Zahn um Zahn.“ *Die Rache ist süß* - so heilt sie die Wunde. Danach ist man quitt. Der Ausgleich, die Gerechtigkeit ist wieder hergestellt. Vielleicht kam man sich dann sogar wieder versöhnen. Das ist also die psychische Dynamik, die den meisten Aggressionsbedürfnissen (bei *Kränkungen*) zugrunde liegt.

WUNSCH NACH GENUGTUUNG



Eine solche *Ausgleichsdynamik* ist nicht auf den Umgang mit Ärger beschränkt, sondern gehört zum Grundverhalten der menschlichen Psyche. Das *psychische System* - wie man auch sagt - tendiert dazu, ein *Gleichgewicht* aufrechtzuerhalten bzw. ein gestörtes Gleichgewicht wieder einzupegeln. Das dient im letzten der Sicherung des "Überlebens", dem Erhalt der Identität. Die Kränkung meines Selbstwertgefühls bedroht mein seelisches Gleichgewicht, und dagegen wehre ich mich - und sei es durch Rache.

Welche Bedeutung Rachegefühle bis heute besitzen, zeigt sich tragisch in der Kriminalitätsstatistik, verklärt in Literatur und Film, wo Rachemotive - vom *Grafen von Monte Christo* bis zu *Rambo* - immer eine große Faszination ausgeübt haben, und nicht zuletzt in TV-Comedyshows wie „Rache ist süß“, wo der Schadenfreude als schönster Freude gefrönt wird.

Ein gewisses Verständnis für wütende Wünsche aufzubringen, indem man sie erklärt, heißt allerdings noch nicht, sie gutzuheißen, schon gar nicht ihre Umsetzung in Gewalthandlungen.

1.2 Die Wut im Kopf

Aber nicht nur in Bauch und Brust empfinden wir den Zorn, sondern auch im Kopf: *böse Gedanken*. Der Psychologe spricht vom "kognitiven Zorn". Soll

heißen: der Ärger zeigt sich in unseren *Einstellungen, Denkprozessen, Vorstellungen, Phantasiebildern* und *Sinneswahrnehmungen*, in der Art und Weise, wie wir die Welt interpretieren und wahrnehmen.

Ärger zeigt sich kognitiv bereits darin, *dass* wir ein Ereignis als Ärgernis deuten, d. h. als etwas, was uns hemmt, hindert oder unsere Selbstachtung angreift. Denn ob einen ein Vorfall nervt oder nicht, liegt ja nicht nur an dem Vorfall selbst, sondern auch daran, wie wir ihn einschätzen und beurteilen. Den einen ärgert eine ironische Bemerkung des Nachbarn, weil er sie als Beleidigung seiner Person auffasst, dem anderen ist sie völlig egal, er sieht sie gar nicht auf sich gemünzt an. "Was dem einen ein Nachtigall, ist dem anderen ein Uhl." Natürlich können bei dieser unterschiedlichen Bewertung auch unterschiedliche Wünsche eine Rolle spielen, aber die *Einstellung* ist doch ein eigener Faktor.

Herr A ist äußerst gereizt über den kaputten Lift, in seinen Augen bedeutet das eine erhebliche Behinderung. Frau B findet den Ausfall des Lifts dagegen gerade gut, denn so läuft sie endlich mal wieder zu Fuß die Treppen hoch - wie sie es sich schon länger vorgenommen hatte.

Mit Wut ist generell verbunden, dass man etwas negativ interpretiert: als *nicht o. k.*, wie man in der *Transaktionsanalyse (TA)*, einer bekannten Psychotherapie, sagt. Dabei ist zu unterscheiden:

- Ärgere ich mich über etwas anderes, z. B. einen anderen Menschen, habe ich die Einstellung: "*Du bist nicht o.k.*"
- Ärgere ich mich über mich selbst, habe ich dagegen die Einstellung: "*Ich bin nicht o.k.*"

Beim Zorn bedeutet dieses "Du bist nicht o. k.": Du behinderst mich. Du lässt mich nicht in Ruhe. Du raubst mir meine Freiheit. Oder: Du machst mich runter. Du willst mich fertig machen. Du beleidigst mich. - Dabei ist unser Zorn um so größer, wenn wir annehmen, der andere tue das *absichtlich* und bewusst.

Beim *Ärger über sich selbst* kritisiert man sich besonders dafür, einen Fehler gemacht zu haben oder überhaupt "immer alles falsch zu machen". Dadurch steht man sich selbst im Wege und verliert in seiner eigenen Achtung. Im Extrem, bei *Selbsthass*, kann das dazu führen, dass man sich als Versager und Verlierer sieht.

Aber Zorn drückt sich nicht nur im Denken, sondern auch in der Art der *Wahrnehmung* aus. Wenn wir z. B. wütend sind, weil wir "ewig" an einer roten Ampel warten mussten, sehen wir plötzlich nur noch rote Ampeln. Der Ärger engt unser Blickfeld auf die ärgerlichen roten Lichter ein, die grünen übersehen wir. So fühlt man sich in seinem Zorn bestätigt, dass mal wieder "rote Welle" ist.

Dabei entlädt sich der Ärger oft in *inneren Bildern*. Vielleicht sieht sich der ungeduldig-aggressive Autofahrer im Inneren alle roten Ampeln mit einem Hammer malträtiert. Gott sei Dank wird der meiste Zorn nur im eigenen "Heimkino", dem Kino im Kopf, ausgetobt. Denn sonst wäre die Erde wohl ziemlich entvölkert. Es wird nur wenige Menschen geben, die nicht schon einmal ein wütender Mitmensch in Gedanken abgemurkst hat - oder wenigstens verprügelt.

Rachephantasien machen angeblich einen beträchtlichen Teil der *Tagträume* aus. Und was man am Tag - phantasierend - nicht erledigen kann, das holt man im Schlaf nach. In zornigen *Träumen* wird da mit Gegnern und Beleidigern oder überhaupt mit dieser oft so kränkenden Welt aufgeräumt.

1.3 Aggressives Verhalten

Bisher haben wir uns vor allem mit dem Innenleben des Ärgers beschäftigt - in Gefühlen, Wünschen und Gedanken. Wenn man so will mit der "*Software*" des *Zorns*, auch wenn es dabei gar nicht sehr "soft" zugeht. Aber jetzt geht es darum, wie die innere Wut nach außen dringt, wie sie in Verhalten und Taten ausgedrückt und umgesetzt wird. Um in der Computersprache zu bleiben: die "*Hardware*" des *Zorns*, und die kann ganz schön "hard" sein ...

Woran erkennen Sie, dass jemand zornig ist? - Gar nicht. Jedenfalls nicht sicher, und nicht auf den ersten Blick. Denn der Ärger wird eben nicht immer offen zur Schau getragen, sondern oft versteckt. Manch einer ballt die Faust in der Tasche, schluckt das "böse Wort" herunter, macht *gute Miene zum bösen Spiel*.

Einen richtigen *Wutanfall* sieht man heute am ehesten noch im Kino: Ein Meister aller Formen des Zornzeigens, von Gereiztheit, Empörung über Schimpfen und Toben bis zum chaotischen Wut-Ausflippen, war der französische Schauspieler Louis de Funès. Aber auch im Comic können wir Ärger pur bewundern, am besten in Entenhausen, bei der Familie Duck, wo sich Donald Duck und Onkel Dagobert ständig die hitzigsten Gefechte liefern.

Bringen wir ein bisschen Systematik in die Ausdrucksweisen von Grimm und Ingrim.

Als Oberbegriff nehmen wir den Begriff „*Verhalten*“. Dabei kann man unterscheiden:

- *Körpersprache*
- *Sprechen*
- *Handeln*

• *Zornige Körpersprache*: Wenn einer mir die *kalte Schulter* zeigt, in *eisigem Ton* mit mir spricht, *giftige Blicke* wirft: Dann weiß ich, dass er ein Hühnchen mit mir zu rupfen hat.

Es geht um ein äußeres Widerspiegeln unserer Gefühle und Gedanken, im Gesicht oder Körper. Man nennt das heute überwiegend „*Körpersprache*“ (body language). Genauer kann man unterscheiden zwischen *Mimik* (Gesichtsbebewegungen) und *Pantomimik* (Körperbewegungen). Die Körpersprache kann mehr bewusst und kontrolliert sein oder weitgehend unbewusst, spontan, ja reflexartig ablaufen – so wenn man sich in plötzlichem Ärger abwendet.

Manch einer hat keine Ahnung, was sein Körper einem kundigen Beobachter so alles erzählt, über die geheimsten Gefühle verrät. Zwar hat Verhalten eigentlich mit *Bewegung* zu tun, aber Gefühle können sich auch *dauerhaft* im Gesicht eingraben. Chronischer Ärger kann sich z. B. in fest eingerunzelten Brauen zeigen. Nicht umsonst nennt man den *Brauenrunzler*, den Muskel, der die Senkung der inneren Brauenenden bewirkt, auch den "Muskel des Zorns". Den lässt man sich heute gerne durch Botox-Spritzen lähmen und so die verräterische Zornesfalte glätten.

Ich habe einmal gesammelt, was in der psychologischen Literatur als mimische Zeichen des Ärgers angegeben wird. Zwar verstehen wir alle, was es heißen soll „wenn Blicke töten könnten“, aber wie zeigt sich das konkret?

DAS GESICHT DES ZORNS

1. Augen - Lidspalte - Blick - Augenbrauen	verengt, zusammengekniffen starrend, fixierend ("böser Blick"), schräg oder funkelnd gerunzelt (herabgezogen, zusammengezogen)
2. Mund - Lippen - Zähne - Mundwinkel	zusammengepresst aufeinandergebissen (knirschen) nach unten gezogen
3. Nase	gerümpft
4. Stirn	vertikale Stirnfalten horizontale Falte auf der Nasenwurzel

Wie Sie sehen: Das "Gesicht des Zorns" ist nicht ganz eindeutig. Wer alle diese mimischen Bewegungen gleichzeitig machen wollte, würde sich ganz schön die Gesichtsmuskeln verrenken. Das hängt natürlich auch damit zusammen, dass es unterschiedliche Formen und Ausprägungen von Aggressivität gibt. Andererseits sind diese mimischen Reaktionen nicht willkürlich. Sie sind dem Menschen großteils sogar *angeboren*. Deswegen erkennt und versteht man sie auch spontan in allen Kulturen, in der ganzen Welt. Wie gesagt, jemand kann natürlich auch das coolste *poker face* zeigen, obwohl er im Inneren tobt.

- *Zorniges Sprechen*: Erbstoheit, Entrüstung, Erbitterung, Empörung zeigen sich aber auch sehr stark im *Sprechen* (und ähnlich im Schreiben): in dem, was wir sagen und wie wir es sagen. Oft ist die Form sogar wichtiger als der Inhalt, *denn der Ton macht ja bekanntlich die Musik bzw. den Missklang*.

Wer zornig ist, der schimpft vor allem. Und welche gewichtige Rolle das *Schimpfen* für den Menschen spielt, das zeigt sich an der Unmenge von Wörtern, die man im Synonym-Lexikon für dieses "ärgerliche Sprechen" findet. Um nur die wichtigsten zu nennen: schelten, tadeln, zanken, brummen, knottern, raunzen, knurren, murren, kollern, anschauzen, ausschimpfen, abkanzeln, aufs Dach steigen, Abreibung erteilen, an den Wagen fahren, grob kommen, anmachen, anfauchen, anzischen, anpfeifen, anranzen, zu-rechtweisen, Zigarre verpassen, in den Senkel stellen, verdonnern etc. etc.

Mancher, der auf einen anderen *schlecht zu sprechen* ist, spricht das allerdings nicht frank und frei aus. Da gibt es die *unterschwellig* Anspielungen, die fast unmerkbar Giftpfeile. In bestimmten Fällen ist auch eine Belobigung eine Attacke - wenn man jemanden für eine Selbstverständlichkeit lobt. Oder die wahre Kränkung besteht nicht in dem, was gesagt, sondern was *nicht gesagt*, was ausgelassen wurde.

Dies ist auch der Bereich von *Ironie*, *Zynismus* und *Sarkasmus*. Hier fällt kein böses Wort, soll heißen kein offenes Wort des Zorns. Sondern man schlägt zu (bzw. zurück), indem man den anderen lächerlich macht. Da dies aber - halb - verdeckt geschieht, kann man dem Verspotteten, wenn der schließlich in Rage kommt, auch noch vorhalten: "Sei doch nicht so aggressiv!"

Wichtiger als die Aussage ist oft, *wie* man sie sagt, mit welchem Stimmklang, in welchem Tonfall. Manchmal klaffen Inhalt und Ton sehr auseinander: Zwar wird ausgesagt: "Ich freue mich über deinen Besuch." Der ärgerliche Klang der Stimme verrät jedoch: "Hau bloß wieder ab!" Solche widersprüchlichen Botschaften nennt man „*double bind*“, als *Beziehungsfalle* übersetzbar. Sie können einen ganz schön in Verwirrung stürzen - obwohl wir normalerweise mehr dem *Wie* als dem *Was* einer Äußerung glauben.

Aber woran erkennt man eine *zornige Stimme*? Sie kann rau klingen - *verstimmt*. Aber auch scharf, spitz, ja zischend. Feindseligkeit, die man unterdrü-

cken und verbergen will, führt oft zu Heiserkeit, Räuspern, Hüsteln etc. "Kalte Wut" äußert sich in einer kalten Stimme. Wenn der Zorn durchbricht, wird es dagegen laut, endet in Geschrei und Gebrüll. Aber mancher tarnt seine Aggressivität gerade - fast undurchschaubar bzw. unhörbar - hinter einem besonders freundlichen Ton. Ein anderer wiederum verstummt im Zorn gänzlich, ist *vor Wut sprachlos*. Man hüte sich also vor allzu einfachen Zuordnungen der Art: Wut = Schreien.

- *Zorniges Handeln*: Fehlen uns noch die *Handlungen*. Als es da gibt: Türenknallen, aus dem Haus stürmen, Faust auf den Tisch schlagen (man kann natürlich auch wie seinerzeit Chruschtschow einen Schuh dazu nehmen), Geschirr zerscheppern u. v. m. Wenn solchem Tun auch noch ein komischer Aspekt abgewonnen werden kann, so ist es damit natürlich vorbei, wenn sich der Zorn in Gewalttätigkeit gegen Menschen (oder Tiere) entlädt, in Angriffen und Schlägereien, "Mord und Totschlag". Aber es ist bereits schlimm genug, wenn Bushaltestellen rabiat zerstört werden, oder manche, nein viele ihren Ärger auf der Autobahn abreagieren, indem sie auf den Vordermann auffahren und ihn mit der Lichthupe bedrängen.

Der Übergang zwischen aggressiver Körpersprache und aggressivem *Handeln* ist fließend. Als „Körpersprache“ bezeichnet man meistens *biologisch vorgeprägte Ausdrucksbewegungen* wie eben Stirn-Runzeln oder Faustballen. Als Handlungen gelten dagegen frei gewählte, bewusste und *zielgerichtete Tätigkeiten*. Aber wenn das Handeln - handgreiflich - zum Händel wird, wenn die Tätigkeit zur Tötlichkeit verkommt, ist es mit dem feinen Unterschied nicht mehr weit her. Z. B. kann man die "Handlung" des Tellerschmeißens kaum noch zielgerichtet nennen - ihr "Ziel" ist nur die Wand ...

1.4 Der zornige Körper

Zorn ist zunächst eine *seelische Erregung*. Aber Zorn kann auch eine *körperliche Erregung* bewirken. Denn es besteht eine enge *Wechselwirkung* zwischen Seele und Körper.

Man kann sagen, die seelische Erregung löst eine körperliche Erregung aus. Oder man sieht die seelische und körperliche Erregung als zwei Seiten eines einheitlichen Prozesses. „Jemand steigt die Zornesröte ins Gesicht.“ „Jemand zittert oder bebt vor Zorn.“ Solche Redewendungen zeigen unmittelbar an, wie der Zorn sich in körperlicher Erregung äußert.

Zwar löst nicht gleich jeder kleiner Ärger eine körperliche Erregung aus, aber bei starker Wut ist nicht nur die Seele, sondern auch der Körper erregt.

Was bedeutet *körperliche Erregung*?

Hier ist zunächst abzugrenzen zwischen *Körpersprache* und *Körperreaktion*.

Körpersprache ist z. B. das Aufstampfen mit dem Fuß, eine Körperreaktion ist dagegen das Ansteigen des Pulses. Diese Abgrenzungen sind fließend, aber sie haben dennoch ihre Bedeutung, gerade auch bei der Praxis des Umgangs mit Ärger.

- *Körpersprache* hat eine *Ausdrucksfunktion*: Das Aufstampfen mit dem Fuß zeigt dem Gegenüber die Wut. Außerdem ist die Körpersprache häufig *vom Willen zu steuern* (es liegt ja an Ihnen, ob Sie mit dem Fuß aufstampfen oder nicht). Insofern Körpersprache willentlich gesteuert wird, läuft sie über das *Zentralnervensystem*.

- *Körperprozesse* oder Körperreaktionen haben dagegen keine Ausdrucksfunktion: Der Anstieg des Pulses z. B. ist für den Gegenüber nicht unmittelbar erkennbar. Außerdem sind viele Körperprozesse kaum willentlich steuerbar (nur Yogis können ihren Puls willentlich regulieren). Es gibt allerdings Zwischenphänomene wie das *Erröten*, die kaum mit dem Willen zu kontrollieren sind, dennoch psychisch etwas ausdrücken, z. B. Scham oder Verlegenheit.

Körperreaktionen werden vom autonomen oder *vegetativen Nervensystem* geregelt, das normalerweise von Willen und Bewusstsein unabhängig ist.

Es wird beherrscht von zwei Nervensträngen, dem *Sympathikus* und dem *Parasympathikus*.

- Der *Sympathikus* ist vor allem bei der Arbeit, wenn wir uns erregen, also z. B. wütend, ja wutentbrannt sind.
- Der *Parasympathikus* (oder *Vagus*) regiert, wenn wir uns abgeregt haben, also ruhig und entspannt sind.

Körperliche Erregung ist eine *Körperreaktion*. Unter dem Einfluss des Sympathikus-Nervs werden verschiedene Körperfunktionen (z. B. der Puls) erhöht, andere (z. B. die Verdauung) reduziert.

Aber nicht nur Wut löst so eine körperliche Erregung aus.

Es gibt eine *einheitliche Grundreaktion* des Körpers bei seelischen Erregungen. *Der Körper reagiert bei allen Auf- und Anregungen ähnlich*, wenn auch nicht völlig gleich. D. h. unser "body" macht keinen großen Unterschied zwischen Gefühls-Erregungen wie Wut, Angst, freudiger Erregung, Liebesaufregung und dergleichen mehr.

Man kann vor Zorn einen roten Kopf bekommen, vor Scham oder vor Liebe.

WIRKUNGEN VON SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

Funktion / Organ	Sympathikus- Wirkung (z. B. bei Ärger)	Parasympathikus- Wirkung (z. B. bei Ruhe)
1. Stoffwechsel	gesteigert	reduziert
2. Kreislauf		
- Puls	erhöht	erniedrigt
- Blutdruck	erhöht	erniedrigt
- Blutgefäße	verengt	erweitert
- Atmung	beschleunigt	verlangsamt
3. Hormon- ausschüttung		
- Schilddrüse	erhöht	erniedrigt
- Nebennieren	erhöht	erniedrigt
4. Körper- temperatur	erhöht	erniedrigt
5. Verdauungs- tätigkeit		
- Magen/Darm	erniedrigt	erhöht
- Niere	erniedrigt	erhöht

Was sagt uns diese Tabelle? Der Körper stellt sich bei seelischer Erregung, z. B. Wut - unter Einfluss des Sympathikus - auf *körperliche Aktivität* ein. Der ganze Stoffwechsel wird beschleunigt. Es gibt den berühmten *Adrenalinstoß* aus den Nebennieren, auch die Durchblutung der Skelettmuskulatur erhöht sich. Alle Systeme auf "volle Fahrt voraus".

Alle? Nein, nicht alle. Nur die, die für die *körperliche Aktivität* besondere Leistung bringen müssen. Dagegen werden die Körperprozesse gehemmt oder reduziert, die dabei unwichtig oder störend sind, z. B. die Verdauungsprozesse. (Es gibt allerdings auch eine Schockreaktion, bei welcher der Körper sich nicht auf Aktivität einstellt, sondern blockiert. Dabei wird u. a. die Verdauung gesteigert, wie es bei Angst bekannt ist. Dazu kommen wir noch später.)

Wie beschrieben, tritt der Ärger ein, wenn wir uns eingeengt, behindert, gekränkt oder angegriffen fühlen. Angst tritt ein, wenn wir uns bedroht fühlen. Der Körper stellt sich nun auf eine Abwehr ein, auf *Kampf oder Flucht* (*fight*

or flight). Und für diese Anstrengung werden die körperlichen Energiereserven mobilisiert. Wir werden noch sehen, wie nachteilig dieses körperliche Aktivprogramm in unserer heutigen Welt ist, da es nur selten abgearbeitet wird.

Was haben Ärger, Wut und Zorn mit Stress zu tun?

Stress. Stress - jeder kennt ihn, jeder schimpft auf ihn, und doch wissen nur die wenigsten, worum es dabei wirklich geht.

Vereinfacht und vorab gesagt: *Stress ist ein besonders starker Reiz* (bzw. die Reaktion des Körpers darauf).

Wir hatten festgestellt, dass der Körper ziemlich einheitlich auf seelische Reize bzw. Erregungen reagiert, seien es zornige, ängstliche oder freudvolle: der Sympathikus-Nerv schaltet auf "action".

Seelischer Reiz → seelische Erregung → körperliche Erregung

Aber der Körper gibt nicht nur auf unterschiedliche *seelische Reize* bzw. Erregungen eine gleichartige Antwort; sondern auch auf die verschiedensten körperlichen *Reize*, also z. B.: Infektionen, Verletzungen, Verbrennungen, Kälte, Strahleneinwirkung, Operation, Autounfall u. v. m. Es gibt eine *unspezifische Reaktion* auf starke Reize, die grundsätzlich abläuft, neben spezifischen Reaktionen wie z. B. Immunreaktionen bei Infektion, Wundheilung bei Verletzung usw. (diese Reaktion wird unten genauer beschrieben).

Der Begründer der Stresstheorie, der kanadische Arzt Hans Selye, nannte diese einheitliche *Reaktion* des Organismus "Stress". Der - starke - Reiz, der den Stress auslöst, wird „Stressor“ genannt.

Im allgemeinen Sprachgebrauch hat sich allerdings eingebürgert, dass man mit dem Wort "Stress" in erster Linie die schädlichen Reize oder Belastungen bezeichnet und weniger die Körperantwort. Stress gilt als der Bösewicht, der uns nervt, ängstigt, erzürnt, sei es Terminhetze, zuviel Arbeit, "Beziehungstress" oder sogar Langeweile.

Richtig ist: Beim Stress handelt es sich um besonders starke und normalerweise negative Reize. Oder um zwar gemäßigte, aber häufige bzw. dauernde Belastungs-Reize. Es sind Reize, die das psychische und/oder körperliche Gleichgewicht bedrohen. Insofern erfordern Stress-Reize von uns eine *Bewältigungsreaktion*. Stress muss sich aber nicht negativ auswirken. Diese Herausforderung durch den Stress kann sich aber auch positiv auswirken. Man kann nach einer Krankheit gestärkt sein.

So unterscheidet man:

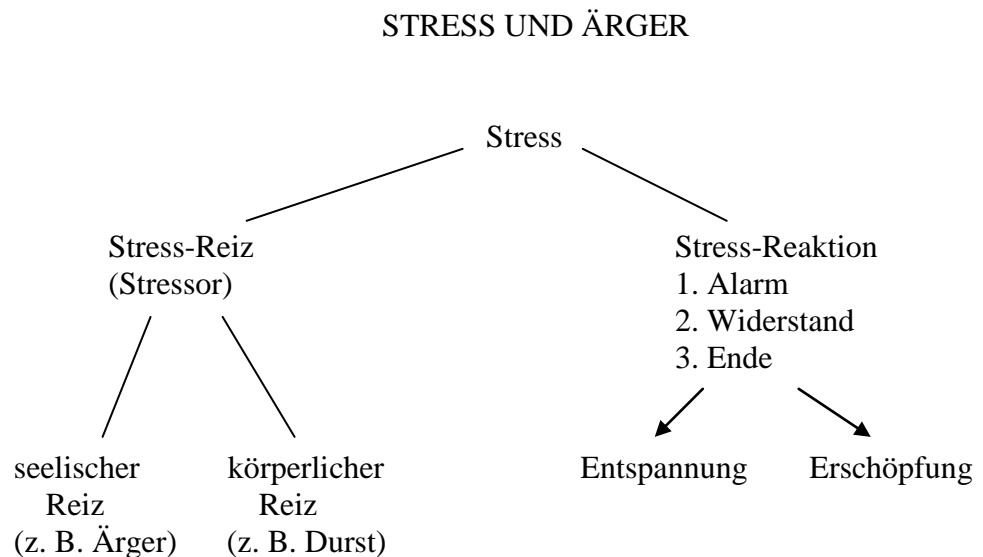
- *Stress* ist allgemein ein starker Reiz (bzw. die Körperreaktion darauf).
- *Distress* ist ein überstarker, schädlicher Reiz.
- *Eustress* ist ein gesunder Reiz, eine nützliche Herausforderung.

Ärger als psychische Erregung gehört nicht im eigentlichen Sinn zur Stress-Reaktion, denn die ist wie gesagt ein *körperlicher* Prozess (ob wir dabei innerlich Aufregung erleben, ist für den eigentlichen Stress-Prozess nicht entscheidend).

Es ist aber möglich, dass uns z. B. eine Kränkung so stark ärgert, dass dadurch psychosomatisch eine Stress-Reaktion ausgelöst wird, weil nämlich über unser psychisches Gleichgewicht auch das körperliche Gleichgewicht bedroht wird.

Dabei kann der Ärger völlig übertrieben sein und sich verselbstständigen. Manch einer ärgert sich wie wahnsinnig über die Fliege an der Wand, so dass dadurch eine Stress-Reaktion ausgelöst wird. Hier liegt natürlich keine echte Bedrohung vor, nicht die Fliege ist „schuld“, sondern die hohe Ärgerbereitschaft, der *überschießende* Ärger wird hier selbst zum Stress-Faktor: Ärger-Stress. Ähnlich ist es bei der Angstneurose, wenn Menschen durch ganz harmlose Reize (z. B. eine Warteschlange an der Kasse) in Panik geraten.

Der Stress-Begriff wird sehr unterschiedlich definiert. Ich verstehe ihn hier als Zusammenfassung von Stress-Reiz (Stressor) und Stress-Reaktion.



Im Folgenden soll die Stress-Reaktion genauer erläutert werden.

Als Beispiel wähle ich eine psychische Stress-Situation, die Ärger auslöst: Der Chef kritisiert seit langem ungerechterweise Ihre Leistungen. Sie sind verärgert, haben den Ärger bisher aber geschluckt.

Die Stress-Reaktion läuft in 3 Phasen ab:

1. *Alarm* (mit Schock und Gegenschock)
2. *Widerstand*
3. *Entspannung* oder *Erschöpfung*

1. *Alarm*:

- Psychisch: Sie erblicken den *Stressor*, den grimmigen Chef - es gibt es Alarm. Und zwar erfolgt zunächst ein *Schock* ("bloß nicht der schon wieder!") und dann ein *Gegenschock* ("soll er bloß kommen!"). Im Gegenschock steigt der Ärger hoch, Sie bereiten sich auf eine Auseinandersetzung vor.
- Körperlich: Hier klingelt entsprechend der Alarm. Schock bedeutet kurzes (parasympathisches) Absinken von Puls, Blutdruck usw., der Körper holt gewissermaßen Luft. Dann, im Gegenschock, beginnen (durch Aktivierung des Sympathikus) Puls, Blutdruck usw. zu steigen.

2. *Widerstand*:

- Psychisch: Jetzt wird diese Aktivität voll durchgezogen: Als der Chef zu schimpfen beginnt, wehren Sie sich. Sie sagen z. B. dem Chef endlich mal die Meinung.
- Körperlich: Der Organismus wird durch den Sympathikus hochgepuscht: der Puls geht schnell, vielleicht rast das Herz, der Blutdruck steigt an.

Diese Phase hält so lange an, bis das Problem bewältigt ist oder man keine Kraft mehr hat. Es gibt also vereinfacht zwei mögliche Enden für die Situation: *Entspannung* (Happy-End) oder *Erschöpfung* (Scheitern)

3a. *Entspannung*:

Beim Happy End gelingt es, durch den Widerstand das Problem zu lösen, sich gegen den Chef zu behaupten. Idealerweise gibt der Chef zu, dass Ihre Leistungen eigentlich doch o.k. sind. (Eine Alternative ist noch, dass Sie sich an die Situation *gewöhnen*.)

- Psychisch: Man gerät danach in einen Entspannungszustand ("das wäre geschafft!"), Ärger und Aufregung verschwinden, man fühlt sich befreit.
- Körperlich: Der Parasympathikus übernimmt die Herrschaft, der für Ruhe und Erholung zuständig ist. Der Herzschlag wird wieder langsamer, der Blutdruck sinkt, der Atem beruhigt sich. Optimal ist dies dennoch nicht, denn eigentlich bereitet sich der Körper auf eine körperliche Aktivität vor, und auch durch ein lautes Gespräch wird die bereitgestellte Energie nicht vollkommen abgeführt. Aber es ist trotzdem nicht empfehlenswert, den Chef zu verprügeln!

3b. *Erschöpfung*

Das ist die negative Variante: Der Stressor kann nicht beseitigt werden. Sie können sich nicht gegen den Chef durchsetzen. Der Chef schimpft weiter oder nervt jeden Tag von neuem. Und Sie erregen und ärgern sich jeden Tag aufs neue: *Dauerstress bzw. Dauerärger*.

- Psychisch: Dann landen Sie schließlich in der Erschöpfung („ich kann nicht mehr!“).
Chronische Verbitterung ist die Folge, im Job „innere Kündigung“.
- Körperlich: Das ist zwar auch ein (extrem) parasympathischer Zustand, nur, Sie erholen sich nicht wirklich. Das Problem ist ja nicht gelöst, der Alarm klingelt immer weiter. So leistet man - wenn man nur etwas neue Kraft geschafft hat - wieder "aktiven Widerstand", stürzt dann in eine noch tiefere Ermattung und so fort: ein negative Spirale, die zu seelischer wie körperlicher Krankheit führen kann.

ZUR ERINNERUNG

Was sind Ärger, Wut und Zorn?

Ärger, Wut und Zorn sind *Gefühle*.

Sie entstehen, wenn unser Bedürfnis nach *Freiheit / Entfaltung* oder nach *Achtung / Selbstachtung* verletzt wird.

Diese Gefühle können auch lustvoll sein, aber in erster Linie sind es *Unlust-Gefühle*.

Die Ärger-Gefühle äußern sich in:

- *Wünschen*: Rachewünsche, Bestrafungsbedürfnisse, Streitlust.
- *Gedanken*: negative Einstellungen, aggressive Vorstellungen, Gewaltphantasien.
- *Verhalten*: zornige Körpersprache, wütendes Sprechen, aggressive Handlungen.
- *Körper*: Stress mit Erhöhung von Blutdruck, Puls, Adrenalin-Ausschüttung (Aktivierung des Sympathikus).

2. Die vielen Ursachen des Zorns

*Aus der Mühle schaut der Müller,
 der so gerne mahlen will.
 Stiller wird der Wind und stiller,
 und die Mühle stehet still.
 So geht's immer, wie ich finde,
 rief der Müller voller Zorn.
 Hat man Korn, so fehlt's am Winde,
 hat man Wind, so fehlt das Korn.
 Wilhelm Busch*

ICH ärgere mich über den Regen. – DER REGEN ärgert mich.

Merken Sie den Unterschied zwischen diesen beiden Aussagen? Auf den ersten Blick scheinen sie zwar dasselbe auszudrücken.

- Aber im ersten Fall *bin ich der Handelnde*, gewissermaßen der "Täter".
- Im zweiten Fall *handelt etwas anderes*, der Regen. Ich bin das "Opfer".

Einmal bin ich *aktiv*, das andere Mal *passiv* - wie das auch sehr schön die gleichnamigen grammatischen Kategorien bezeichnen.

Anstelle des Regens kann man natürlich alles Mögliche einsetzen: Das defekte Auto ärgert mich, die fallenden Aktienkurse ärgern mich, der unfreundliche Nachbar ärgert mich, du ärgerst mich, sogar die ganze Welt ärgert mich.

Was stimmt denn nun? Mache ich meine Wut gewissermaßen selbst? Oder wird sie von einer anderen Person oder überhaupt etwas anderem hervorgebracht? Sicherlich, die Wut entsteht in mir, insofern bin ich ihr "Vater". Aber dies wäre als Gesamtantwort doch zu simpel. Entscheidend bleibt: Wird man zornig aus Gründen, die in einem selbst liegen, oder aufgrund äußerer Ursachen? Noch einmal anders: Wir hatten gesehen, dass man wütend wird, wenn bestimmte Bedürfnisse und Erwartungen nicht erfüllt werden, weil sie eben mit der Realität nicht übereinstimmen.

Was ist aber falsch? Mein Wunsch - oder die Welt?

Es gibt hier zwei verschiedene Auffassungen. Ich benenne sie wie folgt:

- *Täter-Theorie*
- *Opfer-Theorie.*

Nach der Täter-Theorie bewirke ich *selbst* meinen Zorn, nach der Opfer-Theorie tut das vor allem die *Umwelt*. Diese beiden Theorien gehen allerdings weit über das Phänomen Zorn hinaus. Nach der Täter-Theorie liegt es insge-

samt an mir, ob ich zufrieden oder unzufrieden, ja sogar ob ich körperlich gesund oder krank bin. Nach der Opfer-Theorie liegt es vor allem an der Umwelt, ob ich glücklich oder unglücklich, bei guter Gesundheit oder kränkelnd bin. Zunächst zur Täter-Theorie:

• TÄTER-THEORIE

Für die gilt: *Jeder ist seines Ärgers Schmied*, so wie jeder seines Glückes Schmied ist.

Ich bin der „Täter“. Es liegt an mir selbst, an meinem *Ich*, wenn ich mich ärgere, grolle und schmolle. Es ist meine Verantwortung - in *doppelter* Hinsicht:

- Ich habe *Fehler* gemacht, durch negatives Denken oder negatives Handeln die Ärgernisse verursacht, über die ich mich zu Recht ärgere. Z. B. durch Unvorsichtigkeit, Nachlässigkeit, Bequemlichkeit. Durch unfreundliches, arrogantes, provozierendes Verhalten. Oder durch Pflege von *Pessimismus* und *Negativismus*, die dann zu Misserfolgen führten. Die Fehlermöglichkeiten sind unbegrenzt ...
- Ich habe zu anspruchsvolle Wünsche, *Riesenerwartungen*, die gar nicht erfüllt werden können. Ich will alles, und das sofort - aber Wunder dauern etwas länger. Oder ich interpretiere ein ganz harmloses Geschehen als großes Ärgernis: Die Mücke an der Wand wird für mich zum Elefanten. Hier mein Zorn unberechtigt, es besteht gar kein echtes Ärgernis. Aber nach Auffassung der Ich-Theorie *suchen* viele Menschen (und sei es unterbewusst) gerade Ärger, wollen sich aufregen.

Nach der Täter-Theorie gilt also: *Ich ärgere mich (selbst)*. Und damit letztlich auch: *Ich ärgere mich über mich (selbst)*, als den eigentlichen - direkten oder indirekten - Verursacher meiner Wut. Was mir allerdings nicht bewusst sein muss.

• OPFER-THEORIE

Die zweite Auffassung sagt das Umgekehrte: Wenn einer zornig ist, dann hat ihn etwas anderes - Fremdes - erzürnt. Er ist „Opfer“ der Umstände, die ihn zornig machten bzw. Opfer seines Zorns, wieder in doppelter Sicht:

- Es ist die *Umwelt*, das schlechte Wetter, das kaputte Fernsehen, der unfreundliche Chef usw. usw., die jemand ärgerlich stimmen. Er reagiert nur notgedrungen auf eine Störung, eine Provokation oder einen Stress. Zwar hat er vielleicht auch selbst Fehler gemacht, aber unter dem Einfluss seiner *negativen Kindheit* oder ungünstiger Erbanlagen. Es ist nicht seine Verantwortung.
- Seine Wünsche sowie sein Ärger über deren Nichterfüllung sind berechtigt und nicht maßlos. Die Welt oder die Gesellschaft oder bestimmte Verhältnisse sind eben oft frustrierend.

Hat nun die Täter-Theorie oder die Opfer-Theorie recht?

Die erste Antwort ist: beide - oder beide nicht.

Wut wird erstens sowohl von unserem *Ich* wie von *Umwelt*-Faktoren beeinflusst. Es ist unsinnig, den Einfluss der Umwelt ganz zu leugnen. Natürlich gibt es ärgerliche Ereignisse, für die wir nichts können, die nicht auf unseren Fehlern beruhen. Wenn wir drei Wochen in Urlaub fahren und es regnet die ganzen drei Wochen, dann ist das einfach „verdammte“ ärgerlich. Es gibt zwar Vertreter einer extremen, esoterischen Täter-Theorie die behaupten: „Alles, was man erlebt, hat man selbst verursacht. Jeder schafft sich seine Welt selbst.“ Aber das ist schon logisch unmöglich, hier liegt ein irrationales, letztlich *magisches* Denken vor. Außerdem besteht dabei die Gefahr, dass Menschen für ihre Probleme oder Krankheiten noch moralisch verurteilt und als schuldig dargestellt werden. Ähnliche Vorstellungen gibt oder gab es in traditionellen Religionen, in denen man Krankheiten als Strafe Gottes ansah.

Andererseits bringt es auch nichts, alle eigenen Probleme und allen Ärger auf die Umwelt zu schieben. Wenn man zu schnell fährt, geblitzt wird und sich darüber ärgert, nützt es wenig, die Polizei für den Ärger verantwortlich zu machen. Überhaupt hat das Ich ja einen gewissen Einfluss auf die Umwelt. Wenn ich mich ständig über meinen unfreundlichen Chef ärgere, kann ich notfalls den Job wechseln (obwohl das natürlich nicht immer einfach ist).

Damit kommen wir zum zweiten Punkt, der *Freiheit des Ich*. Auch wenn man einräumt, dass unser Ich selbst Ärgernisse mitverursacht, durch Fehler oder zu hohe Erwartungen: Ist unser Ich nicht bestimmt durch die *genetische Anlage, körperliche Prozesse* und unsere früheren Erfahrungen, vor allem *Kindheitserfahrungen*? Kann das Ich also überhaupt etwas für sein Fehlverhalten?

Die Täter-Theorie lehnt diesen Gesichtspunkt ab. Sie sagt, unser Ich ist frei, sich zu entscheiden, wie es will, und sei daher auch total selbst verantwortlich. *Esoterische* Anhänger der Lehre von der *Wiedergeburt* (Reinkarnation) behaupten sogar: Jemand hat sich seine Eltern selbst ausgesucht bzw. durch seine Taten in früheren Leben (Karma) herangezogen. Er soll daher auch für schlimme Kindheitserfahrungen die Verantwortung tragen.

Dagegen sagt die Opfer-Theorie: Unser Ich wird von verschiedenen Faktoren geprägt. Wer z. B. eine schreckliche Kindheit erlebt hat, wer von seinen Eltern unterdrückt wurde, der ärgert sich automatisch, er kann nicht anders. Schon gar nicht ist jemand für seine Gene verantwortlich.

Hier ist auch der Faktor des *Schicksal* zu nennen. Für die Täter-Theorie gibt es kein Schicksal und keinen Zufall. „Glück“ hat nur der Tüchtige. Aber kann es nicht ein schweres Schicksal geben, das einem Menschen einen Schicksalsschlag nach dem anderen zumutet? Schon die griechische Tragödie beschäftigt sich mit dem Schicksal, etwa dem Sisyphos, der verdammt war, einen schwe-

ren Stein auf einen Berg zu rollen, von wo er immer wieder runterrollte. Auch im Buch Hiob des alten Testaments wird dieses Thema aufgegriffen, Hiob wird von den „Hiobsbotschaften“ (Unglücksbotschaften) heimgesucht. Und in harmloser Weise mag jemand ein Pechvogel sein, ein Unglücksrabe, dem immer wieder Ärgerliches zustößt. Umgekehrt lehrt das Sprichwort: *Die dümms-ten Bauern haben die dicksten Kartoffeln*. Soll heißen, wenn jemand ein Glückspilz ist, dann beweist das keinesfalls besondere Fähigkeiten.

Auch bezüglich der *Freiheit des Ich* sind die *extreme* Täter- wie Opfer-Theorie falsch.

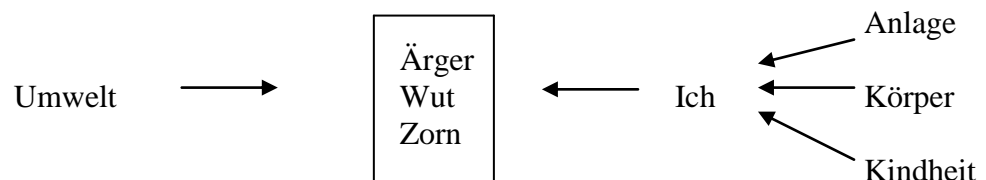
Selbstverständlich ist unser Ich nicht völlig frei in seinen Wünschen und Entscheidungen und Handlungen. Es bedeutet eine *narzisstische* Selbstüberschätzung, geradezu einen *Größenwahn*, das anzunehmen.

Andererseits ist es auch falsch, unser Ich nur als ein Produkt aus Anlage und Umwelt zu sehen und jegliche Willens- bzw. Handlungsfreiheit zu verneinen. Sondern wir sollten uns schon einen *Handlungsfreiraum* und damit auch eine gewisse Verantwortlichkeit zusprechen. (Das gilt allerdings nicht für kleine Kinder oder für geistig schwer erkrankte Menschen.)

Insofern ist eine *Ganzheits-Theorie* angemessen, die beide Seiten berücksichtigt.

- Wut ist sowohl von der *Umwelt* als auch von unserem *Ich* bestimmt.
- Und unser Ich ist einerseits für seine Handlungen und Entscheidungen verantwortlich, andererseits wird unser Ich von verschiedenen Faktoren beeinflusst, die es größtenteils nicht steuern kann.

URSACHEN VON ÄRGER



Diese Abhängigkeiten sind auch bei der Praxis zu berücksichtigen. Die Täter-Theorie wirft der Opfer-Theorie vor, sie verführe zur *Passivität*, da Menschen sich als Opfer sehen und nichts gegen Ärger unternehmen würden. Aber das ist

nicht zwangsläufig. Auch wenn man sich als Opfer von Ärgernissen sieht, kann man doch versuchen, diese Ärgernisse soweit möglich auszuräumen.

Umgekehrt kann die Täter-Theorie zu einem überzogenen *Aktivismus* führen, als ob man allen Ärger selbst überwinden könnte.

Im Folgenden sollen die verschiedenen Ursachen genauer erläutert werden. Auf die *Ich-Ursachen*, wie sie die Täter-Theorie herausstellt, wird hier nur kurz eingegangen, weil sie im Praxis-Teil noch im Einzelnen diskutiert werden.

ICH-URSACHEN FÜR ÄRGER

- *Gefühle*
 - Festhalten an alten Gefühlsmustern / z. B. wie ein Wut-Automat
 - Sich reinsteigern in die Wut / z. B. bei jeder Kleinigkeit aufregen
 - Positive Gefühle wegdrängen / z. B. seine Freude nicht ernst nehmen
- *Bedürfnisse*
 - Maßlose, perfektionistische Wünsche, die scheitern müssen / z. B. immer Erfolg zu haben
 - Widersprüchliche Wünsche, die nicht beide erfüllbar sind / z. B. Karriere + Faulheit
 - Destruktive Wünsche, die neuen Ärger bringen / z. B. Rachewünsche
- *Einstellungen / Gedanken*
 - Negativismus: immer Ärger erwarten / z. B. allen misstrauen
 - Übertreibung / z. B. aus einer Mücke einen Elefanten machen
 - Selektive Wahrnehmung / z. B. nur das Ärgerliche sehen
- *Verhalten*
 - Provokation / z. B. sich über andere lustig machen
 - Selbstbeschädigung / z. B. sich vor anderen schlecht machen
 - Misserfolg suchen / z. B. die eigene Arbeit sabotieren
- *Körper*
 - Den Körper stressen / z. B. durch Nikotin, Alkohol, Drogen
 - Den Körper überfordern / z. B. durch Hochleistungssport
 - Den Körper unterfordern / z. B. durch Bewegungsmangel

Die anderen Ursachen für Ärger werden jetzt einzeln besprochen.

2.1 Vom Aggressionstrieb angestachelt?

Sind wir zur Aggression verurteilt, weil diese in unseren *Genen* lauert? Sigmund Freud behauptete das. Oder verhält sich der Mensch notgedrungen wütend, weil seine unterschiedlichen, alten und neuen Gehirnbereiche nicht miteinander harmonisieren? Der Mensch als "Irrläufer der Evolution"? wie das der Anthropologe Arthur Koestler beschrieben hat.

Vor allem: Gibt es einen *Aggressionstrieb*? D. h. neigt der Mensch von Natur aus zu wütendem Verhalten, *ohne* frustriert oder gereizt worden zu sein? Die Diskussion darüber ist bis heute nicht abgeschlossen. Insbesondere Biologen - wie Konrad Lorenz - meinen, der Mensch besitze, wie die Tiere, einen angeborenen Drang zur Aggression: "das sogenannte Böse". Dagegen vertreten viele Psychologen und Soziologen die *Frustrations-Aggressions-Hypothese* von Dollard und Miller, nach der wir uns nur dann aggressiv verhalten, wenn wir *Frust* verspüren. Das hieße, nur wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden, erbittern, eifern und erregen wir uns.

Aber was heißt eigentlich überhaupt *Aggressivität*?

Man kann verschiedene *Stufen* unterscheiden:

- *Herangehen*: auf etwas zugehen (von lateinisch: "aggređi")
- *Balgerei*: spielerisches oder sportliches Kräfteressen
- *Verteidigung*: sich gegen eine Behinderung oder Attacke wehren
- *Angriff*: versuchen, den anderen zu besiegen
- *Vernichtung*: ohne Grund den Gegner zerstören wollen.

Im Tierreich finden wir alle diese Formen. Bei einem Herangehen, eigentlich nur einer Kontaktaufnahme, sprechen wir normalerweise noch gar nicht von Aggression, ebenso wenig bei spielerischem Raufen von Jungtieren. Zur Sache geht es, wenn ein Tier sich - sowie seine Familie, seine Artgenossen oder sein *Territorium* - verteidigt. Es greift aber auch selbst an, um Beute zu machen oder um sich - und damit sein Erbgut - gegen einen Rivalen durchzusetzen, z. B. bei der Begattung. Lange Zeit hieß es, sogenannte *Tötungshemmungen* verhinderten gezielte Tötungen innerhalb einer Art. Inzwischen hat die *Soziobiologie* herausgefunden, dass es auch bei Tieren, sogar frei lebenden, „Mord“ von Artgenossen gibt – z. B. tötet ein Löwe die Jungtiere, welche von einem anderen Männchen stammen, damit die Löwin schneller von ihm schwanger kann.

Und beim Menschen? Auch er zeigt diese verschiedenen Formen von Aggression und verrät damit seine Verwandtschaft mit den tierischen "Vorfahren". Auch Menschen nehmen Kontakt auf oder balgen. Sie verteidigen sich, etwa wenn man ihnen zu nahe tritt, ihre "Intimsphäre" verletzt. Und sie greifen an, wollen erobern. Dabei sind gezielte Vernichtungen von Artgenossen = Mitmenschen noch verbreiteter als bei den Tieren.

Man muss dem Menschen zwar nicht einen Aggressionstrieb im Sinne eines *Zerstörungstriebes* oder *Todestriebes* (wie Freud den nannte) unterstellen.

Aber anscheinend treibt es den Menschen doch zum Kämpfen, Dominieren, Siegen. Jedenfalls hat er aber eine angeborene *Aggressionsbereitschaft*. Die wird durch Kränkungen und Frustrationen ausgelöst, insoweit haben die Psychologen sicher recht. Nur reagiert der Mensch so fix mit Auffahren und Aufbegehren, dass man schwerlich glauben kann, er sei im Grunde sanft wie ein Lämmchen, eine immer friedliche Seele, die allein durch unerträgliche Belästigungen und Störungen in Rage gerate. Vielleicht, in einer idealen Gesellschaft, in einer idealen Welt, könnte der Mensch weitgehend aggressionsfrei leben ...

Wir haben gesehen, dass das Erbgut der menschlichen Art offensichtlich ein gewisses Aggressionspotential enthält. Aber was ist mit der *unterschiedlichen Aggressivität* von Menschen? Mancher schleicht ja freundlich lächelnd durchs Leben, ein anderer tobt sich schimpfend durch die Tage. Können auch diese Unterschiede genetisch erklärt werden?

Das Problem fängt ja schon bei den *Geschlechtern* an. Auch wenn es heute männliche "Softies" und sehr kriegerische Em(m)anzen gibt, nach wie vor scheint zu gelten, dass Männer grundsätzlich aggressiver als Frauen sind. Gerade die Gewalt von Männern gegen Frauen ist ein gesellschaftliches Problem. Allerdings gibt es nach neueren Untersuchungen auch eine erhebliche körperliche Gewalttätigkeit von Frauen gegen Männer, wie sie der Film „Der geschlagene Mann“ mit Peter Strauss eindringlich darstellt. Nur wird dieses Phänomen stark tabuisiert, weil die betroffenen Männer vor Scham meistens schweigen. Auch gibt es eine verbreitete Konkurrenz und Aggressivität zwischen Frauen, die sogenannte „Stutenbissigkeit“. Dennoch ist eine *größere Aggressivität des Mannes* unbestreitbar. Nur liegt das am Erbmaterial oder etwa an einer unterschiedlichen Erziehung?

Es ist bekannt, dass das *männliche* Sexualhormon *Testosteron* die Angriffslust steigert. Ein Hinweis (neben anderen) dafür, dass der Mann tatsächlich von Natur aus aggressionsbereiter ist als die Frau. Mit der Abnahme der Testosteronproduktion im Alter ließe sich ebenfalls erklären, warum alte Männer meistens friedlicher sind als die jungen in ihrer Sturm-und-Drang-Zeit. Natürlich schließt das den Einfluss anderer Faktoren nicht aus.

Aber lässt sich auch der individuelle Aggressionsunterschied - z. B. zwischen zwei gleichaltrigen Männern - genetisch verstehen? Normalerweise haben Männer als *Geschlechtschromosomen* ein X- und ein Y-Chromosom, Frauen dagegen zwei X-Chromosomen. Bei der Krankheit *Double male* oder *YY-Syndrom* besitzt der Mann aber zwei X- und zwei Y-Chromosomen (XXYY). Es handelt sich dabei überwiegend um große, kräftige Männer, die anscheinend vermehrt zu Gewalttaten neigen.

In der Boulevard-Presse wurde dann das überzählige männliche Y-Chromosom auch schon als "Mörder-Chromosom" bezeichnet. Das ist natürlich unsinnig, es gibt auch kein bestimmtes Aggressions-Gen, dennoch scheint ein direkter Zusammenhang zwischen Genen und Gewaltbereitschaft vorzulie-

gen.

Wichtiger ist jedoch ein *indirekter* genetischer Einfluss. Konkret werden unsere Emotionen wie Zorn von bestimmten *Gehirnbereichen* (insbesondere dem *limbischen System*) und *Hormondrüsen* bzw. Hormonen gesteuert. Und diese körperliche Ausstattung wird in erster Linie durch Vererbung bestimmt. "Vom Vater hab' ich die Statur, vom Mütterchen die Frohnatur" - oder eben auch die "Frustrnatur"? Manch einer kommt wohl mit besonders "saftigen" Drüsen und entsprechend einer starken Vitalität, Triebstärke, ja eben auch einem hitzigen Temperament zur Welt. Im Extremfall kann ihn das zum Triebkranken bzw. Triebtäter disponieren.

Hier ist generell die Frage nach einer *Aggressions-Krankheit* zu stellen. Manche Wissenschaftler halten die *ganze Menschheit* von ihrem Erbgut her gewissermaßen für krankhaft aggressiv, aber das führt kaum weiter. Sondern man sollte Krankheit doch als individuelle Abweichung von der Norm bestimmen. Nun ist nicht jeder, der etwas wütender ist als der Durchschnitt, gleich krank. Man könnte von einer *Störung* sprechen, einem Fehlverhalten oder nur einer schlechten Angewohnheit. Aber es gibt doch Menschen, bei denen man von einer krankhaften Aggressivität sprechen kann.

Zum ersten ist hier an bestimmte *psychische* Krankheiten zu denken. Dabei wird vor allem zwischen den leichteren *Neurosen* und den schwereren *Psychosen* sowie *Psychopathien* unterschieden. Bestimmte Neurosen wie z. B. die Zwangsneurose und bestimmte Psychosen wie z. B. Schizophrenie oder auch psychopathische Störungen sind häufig mit verstärkter Aggressivität verbunden. Bei den Psychosen und Psychopathien wird ein Erbfaktor angenommen, bei den Neurosen ist er umstritten.

2.2 *Der Körper als Ärger-Maschine*

Beim Thema Gene war der Körper natürlich schon angesprochen. Aber es gibt auch *erworbene* Störungen und Erkrankungen des Körpers, die zu Aggressivität führen können. Und es gibt eine Vielzahl von Störungen, bei denen *Anlage und Umwelt* zusammenwirken. Bzw. bei denen man nicht genau abgrenzen kann, wie viel durch die Gene bedingt ist und wie viel durch Umwelteinflüsse. Körperliche Störungen, die unmittelbar Aggressivität auslösen, betreffen in erster Linie das Gehirn, aber auch das Hormonsystem.

Ein Beispiel ist das „Zappelphilipp-Syndrom“ (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom: ADS). Kinder, die zu einer *Hyperaktivität* neigen, die nicht stillsitzen können, führen ihre Unruhe eben auch öfters in *aggressiven* Handlungen ab, außerdem geraten sie durch ihre Hektik leichter mit anderen in Konflikt. Die Ursache des ADS ist noch nicht genau geklärt. Aber man spricht von einer

Stoffwechselstörung des Gehirns. Ebenso Tumore, Infektionen oder Verletzungen bestimmter Hirnbereiche können zu aggressivem Verhalten führen.

Aber auch eine *Überfunktion der Schilddrüse*, die jemand unruhig und überreizt macht, kann zu Aggressionen führen. Eine Schilddrüsen-Überfunktion wird meist erst im Laufe des Lebens erworben. Es war vielleicht eine genetische *Disposition* da, aber es kamen äußere Einflüsse hinzu. Störungen anderer Drüsen wie der Nebennieren (die Adrenalin ausschütten) mögen ebenfalls Spannung und Zorn provozieren. Sogar bestimmte Lebensmittel-Allergien sollen Aggressionen auslösen.

Neben solchen ernsthaften körperlichen Störungen und Krankheiten gibt es *vorrübergehende körperliche Zustände*, die mit vermehrtem Zorn verbunden sind oder ihn begünstigen. Wenn man sehr müde und überanstrengt ist, fühlt man sich oft gereizt und von daher leichter verärgert. Insbesondere bei chronischer *Übermüdung* (bzw. chronischem Schlafmangel oder Schlafstörungen) kann das entsprechend zu chronischer Gereiztheit führen. Auch starker Hunger kann wütend machen, ebenso mangelnde sexuelle Befriedigung. Der Psychologe Wilhelm Reich meinte sogar, dass es in einer sexuell befriedigten Gesellschaft kaum Aggression geben würde.

Unter dem Einfluss bestimmter Medikamente oder Suchtstoffe fühlen wir uns schneller wütend. Das sind einerseits Stoffe, die einen *aktivieren* und antreiben („uppers“), Medikamente wie *Amphetamine* (Aufputschmittel) und *Antidepressiva*. Gerade von dem antidepressiven Mittel *Prozac* (in Deutschland *Fluctim*), das in den USA eine Art Modemedikament ist, wird behauptet, dass es zu aggressivem Verhalten oder Wutausbrüchen anstacheln kann, jedenfalls, wenn es unkontrolliert und überdosiert eingenommen wird. Um so mehr gilt das für Drogen wie Speed, Craig und Kokain, in gewissem Ausmaß auch für Kaffee und Zigaretten.

Auf der anderen Seite können Mittel, die *enthemmend* wirken, aggressive Gefühle und Handlungen steigern – indem die Kontrollmechanismen, die sonst die aggressiven Strebungen im Zaun halten, reduziert werden. Die Hauptrolle spielt hier der *Alkohol*. Bei wie vielen Gewalttaten heißt es vor Gericht: „Alkohol war im Spiel“! Unter Alkohol wird sogar eine verminderte Zurechnungsfähigkeit angenommen, d. h. als Schuldiger gilt gewissermaßen der Alkohol, nicht der Täter. Aber auch enthemmende Drogen wie Ecstasy oder LSD können Wutausbrüche und aggressive Handlungen auslösen.

Neben dieser direkten körperlichen Auslösung von Zorn und Aggression kann der Körper in *indirekter* Weise Zorn bereiten. Der Körper ist sehr wichtig für uns, er ist unsere Basis, mit ihm treten wir mit der *Außenwelt* in Kontakt. So können alle Störungen des Körpers, die uns behindern oder zu Kränkungen führen, Zorn auslösen. Das mögen Krankheiten sein, Behinderungen, ungünstiges Äußeres (eine „hässliche“ Nase), Versagenszustände (Impotenz) etc. etc. Übrigens können uns auch Krankheiten unserer Angehörigen wütend machen,

weil wir uns gezwungen fühlen, ständig Rücksicht zu nehmen.

Die körperlichen Krankheiten erlauben auch besonders deutlich, einen Unterschied zwischen verschiedenen Arten von (kausalen) Ursachen festzustellen:

- *Körperliche Ursache*
Der Ärger wird unmittelbar von einer Erkrankung des Gehirns bewirkt.
Gehirnerkrankung → Ärger
- *Instrumentelle Ursache*
Die Krankheit behindert uns und erzeugt so Ärger.
Beinbruch → Behinderung → Ärger
- *Soziale Ursache*
Die Krankheit behindert einen eigentlich nicht, aber die Reaktion von Mitmenschen.
Haarausfall → Spott → Ärger

Wenn es schon es bei körperlichen Störungen oft unsicher ist, inwieweit sie *angeboren* oder *erworben* sind, so gilt das um so mehr für Verhaltensmuster. Vor allem: Was "angeboren" wurde, braucht deshalb noch nicht *vererbt* zu sein. Lassen Sie sich überraschen!

2.3 Die Wut aus der Kindheit

"Jochen war schon von Geburt an jähzornig", heißt es. Aha denkt man, also *Vererbung*. Aber so schnell ist das nicht bewiesen. In den letzten Jahren hat die sogenannte *Pränatale Psychologie*, die sich mit dem *vorgeburtlichen Seelenleben* beschäftigt, mehr und mehr herausgefunden, wie stark schon die *Erfahrungen im Mutterleib* den Charakter eines Menschen prägen können. Jochen kam zwar schon wütend auf die Welt, aber vielleicht hat er in "Mamas Bauch" auch schon genug Ärgerliches erlebt. Und die Gene sind ganz unschuldig.

Viele verschiedene *Einflüsse in der Schwangerschaft* können den Embryo belasten: *körperliche*, z. B. wenn die Mutter raucht, (zuviel) Alkohol trinkt oder bestimmte Medikamente nimmt; *seelische*, z. B. wenn die Mutter unter starkem Stress steht, vor allem aber das kommende Kind ablehnt. Solche Störungen können die Basis für eine ängstliche, depressive oder eben aggressive Persönlichkeit legen. Mancher wurde vielleicht schon *im Zorn gezeugt*.

Einen noch größeren Einfluss scheint die *Geburt* selbst auszuüben. Bereits um 1920 hatte der Psychologe Otto Rank die Behauptung aufgestellt, die Geburt bedeute eine extreme Belastung, ein Trauma, das *Geburtstrauma*. Nach heutiger Auffassung muss der Start ins Leben zwar kein Trauma sein, ist es

aber häufig, gerade unter den Bedingungen medizinischer Geburtshilfe, die wenig Rücksicht auf die Bedürfnisse des Neugeborenen nimmt. Dagegen scheinen Menschen, die eine „sanfte Geburt“ hatten, allein dadurch ein sanfteres, weniger aggressives Wesen zu entwickeln. Nach dem Motto: *Anfang gut, alles gut.*

Besonders traumatisch wirkt die Geburt aber, wenn es zu Komplikationen kommt. Dabei entsteht offenbar am ehesten dann eine *Wutprägung*, wenn das Geborenwerden auf irgendeine Weise verzögert ist, das Kind auf seinen "Austritt" warten muss, es gehindert wird. So haben manche Patienten in Psychotherapien wiedererlebt, wie ein *Steckenbleiben im Geburtskanal* oder überlange Wehen schon in der Geburtsstunde einen *Urzorn* in ihnen auslösten.

Aber warum führt eine solche Störung bei dem einen zu Wut als Grundverhalten, beim anderen stattdessen zu Angst? Der Begründer der *Primärtherapie*, Arthur Janov, hat darüber herausgefunden: Wenn ein Kind durch *zorniges Kämpfen* im Mutterleib zum "Erfolg", dem Rauskommen, mit beiträgt, wird dieser Zorn als erfolgreiches Abwehrverhalten eingepreßt, mit dem Sinn: *Ich muss zwar kämpfen, aber so kann ich es schaffen.*

Führt dagegen jedes Wehren zu einer Verschlimmerung, etwa weil die Nabelschnur um den Hals gewickelt ist und die Einschnürung bei Bewegung zunimmt, kann ein *ängstliches Stillhalten* zum Grundmuster des Verhaltens werden. Wichtig ist, dass solche Einprägungen sich nicht nur im Seelischen finden, sondern auch in Körper und Gehirn - man spricht von „*Engrammen*“.

Nun soll hier aber nicht so getan werden, als ob mit Geburt schon alles entschieden sei. Natürlich spielen auch die *Kindheitserfahrungen*, gerade die ersten drei Jahre, eine große Rolle bei der Entstehung eines zorn- oder sanftmütigen Temperaments. Und zwar sind es die Eltern bzw. ihre Erziehung, die den stärksten Einfluss ausüben. Sollen die Eltern beschuldigt werden? Darum geht es nicht - ohnehin sind Eltern ja wiederum von ihren Eltern (falsch) erzogen worden etc. etc. Aber das Aufdecken der Ursachen von Aggressivität darf auch nicht durch ein Verschleiern und Beschönigen verhindert werden.

Und wie wird ein Kind *zur Aggression "erzogen"*? Da gibt es viele Möglichkeiten: das Kind runtermachen ("Das kannst du also auch nicht!"), es durch übertriebene Gebote und Verbote dirigieren, es allein lassen, im Keller einsperren, anschreien, schlagen - bis zu körperlicher Misshandlung und sexuellem Missbrauch.

Um es auf einen Nenner zu bringen: Es ist die sogenannte *autoritäre Erziehung*, die schadet. Eine Erziehung, bei der das Kind einerseits sehr viel *Mangel* erlebt - an Liebe und Zärtlichkeit -, andererseits vielen *Störungen* ausgesetzt ist - durch Strafen und Befehle. Ganz speziell eine strenge *Sauberkeitsdressur*, bei der man das Kind viel zu früh zwingt, aufs Töpfchen zu gehen, soll nach psychoanalytischer Theorie eine aggressive Charakterstruktur fördern. Generell bewirken Demütigungen, Beschädigungen des Selbstwertgefühls, sogenannte

narzisstische Kränkungen, eine narzisstische Persönlichkeit, die mit – narzisstischem – Zorn schon auf kleine Versagungen reagiert. Auch der von dem Psychologen Alfred Adler postulierte *Wille zur Macht* hat hier vielleicht seine wirkliche Ursache.

Es sind aber nicht nur die Traumata, die auf einen Weg des Zorns führen können. Auch wenn das Verhalten der Eltern das Kind nicht direkt betrifft und verletzt, hat es Einfluss - denn das Kind ahmt ja die bewunderten Eltern nach. Wenn der Vater dauernd über andere Menschen schimpft, das Kind wird es lernen. Der Psychologe Bandura nennt diese Nachahmung *Beobachtungslernen*. Ebenso wirken sich Überzeugungen und Lebensauffassungen aus, manchmal über *Generationen* von Familien. Wenn z. B. eine Mutter ihrem Sohn einimpft, er dürfe sich nie etwas gefallen lassen, wird er vermutlich ein aufrechter Kämpfer werden. Generell spielen neben *Traumata* verschiedene Arten von *Lernprozessen* eine wesentliche Rolle, wie *Konditionierung* oder *Lernen durch Versuch und Irrtum*.

Sowohl Traumata wie Lernprozesse führen zu einer kausalen Erklärung, *warum* jemand so geworden ist wie er. Aber neben den *kausalen Gründen* gibt es auch *finale Gründe* zu berücksichtigen.

Der *kausale* Grund gibt die *Entstehungsursache* an, z. B.: John ist so aggressiv, *weil* er immer geschlagen wird.

Der *finale* Grund gibt die *Zweckursache* an, z. B.: Birgit verhält sich feindselig, *um* sich gegen die Eltern zu behaupten. Bei unbewussten *Zielen* spricht man auch von *Funktionen*, z. B.: Michaels Zorn hat die Funktion, dass seine Angst weggedrückt wird.

Die *Opfer-Theorie*, die Aggression mehr als *fremdbestimmt* sieht, fragt nach den *kausalen* Ursachen, nach den Traumata und negativen Lerneinflüssen, denen jemand ausgesetzt war. Sie sieht Zorn als Folge von solchen Verletzungen und ungünstigen Lernprozessen.

Die *Täter-Theorie*, die Aggression als *selbstbestimmt* begreift, fragt mehr nach den *Zielen* oder *Funktionen*, die jemand mit seiner Aggressivität verfolgt. Sie stellt mehr den *Abwehrcharakter* des Zorns in den Mittelpunkt.

Wenn wir die Ursachen von Zorn Aggressivität umfassend verstehen wollen, müssen wir immer beide Aspekte berücksichtigen:

- *Warum* ist jemand so aggressiv? Hier ist vor allem auf Traumata und Lernprozesse hinzuweisen.
- *Wozu* ist jemand so aggressiv? Hier geht es um die oft unbewussten Motive und Absichten.

Man mag argumentieren: „Warum soll die Vergangenheit, die Kindheit oder die Geburt noch die Seele und das Verhalten des Erwachsenen beeinflussen? Das ist doch alles vorbei.“ Aber die Erfahrungen und die Verletzungen führen eben zu *Prägungen*, des Körpers und der Psyche. Vor allem werden die trau-

matischen Verletzungen *verdrängt*, quasi vergessen. Gerade deshalb werden sie nicht aufgearbeitet und überwunden, sondern leiten vom *Unbewussten* aus großteils unser Seelenleben. So wie uns die *heutige* Umwelt *direkt* beeinflusst, so beeinflusst uns die *vergangene* Umwelt ebenfalls, nur *indirekt*, indem sie Spuren in uns hinterlassen hat bzw. wir sie verinnerlicht haben.

Wenn man bei einem erwachsenen Menschen nach den Ursachen seines Zorns fragt, darf man sich selbstverständlich nicht auf die Kindheit beschränken, auch seine spätere Vergangenheit zählt. Nur, normalerweise ist die Kindheit viel wichtiger. Sie prägt den Menschen und auch sein Aggressions-Muster. Und die Kindheit ist, wie gesagt, nicht überwunden, wenn man sein Elternhaus verlässt. Die nörgelnden Eltern haben sich - als *Über-Ich* - in der eigenen Seele verewigt, schimpfen im Inneren weiter. Da hilft auch der *Blick zurück im Zorn* nicht.

Dennoch können natürlich auch spätere Belastungen der *Jugendzeit* wie Sitzenbleiben in der Schule, kein Ausbildungsplatz, Streit mit Eltern, und negativen Erfahrungen als *Erwachsener* zur Wutentwicklung bzw. Wutverdrängung beitragen. Diesen gegenwärtigen Belastungen widmen wir uns im nächsten Punkt.

2.4 Unser Alltags-Frust

Ärger entsteht also auch durch negative Erfahrungen, die wir in unserem *jetzigen Leben* machen, in unserem *Alltagsleben* als erwachsener Mensch. Man kann von Belastungen durch unsere *Umwelt* sprechen. Unter „Umwelt“ wird hier nicht speziell die Natur verstanden, sondern unsere *gesamte Lebenswelt*. Allerdings werden scheinbar ärgerliche Erfahrungen als Erwachsener oft von Kindheitserfahrungen überlagert – ohne dass man dies merkt.

Beispielsweise ärgern wir uns über die Einmischung einer Freundin, alles weiß sie besser. Nur: In Wirklichkeit mischt sie sich gar nicht ein oder nur wenig. Sie erinnert uns aber – unbewusst – an die strenge Tante Hilde, die uns als Kind drangsalierte. Vielleicht sieht sie ihr nur ähnlich, aber das reicht, dass wir uns bevormundet fühlen und ärgerlich werden. Man nennt das *Übertragung* - eines alten Gefühls (aus der Kindheit) auf die Gegenwart. Man überträgt die Gefühle zur Tante Hilde auf die Freundin.

Oder: Sie regen sich darüber auf, wie aggressiv doch Ihre Arbeitskollegen alle sind. Was Ihnen nicht bewusst ist: Sie selbst sind der Streitmichel. Sie tragen noch jede Menge unverdauter, verdrängter Wut aus der Kinderzeit in sich. Sie wehren dieses Wutgefühl aber dadurch ab, dass Sie es den anderen in die Schuhe schieben – *Projektion* heißt das in der *Psychoanalyse*.

In solchen Fällen ist es also nur scheinbar das böse Heute, das einen nervt. Und früher, sprich in der Kindheit, war keineswegs alles viel besser, sondern dort liegen die Wurzeln des Ärgers. Zuviel Frustration in der Kindheit kann zu einer geringen *Frustrations-Toleranz* führen. Jemand ist als Kind so abgrundtief geärgert worden, dass es später eben nur Kleinigkeiten braucht, um ihn in Rage zu versetzen. Anders gesagt: Durch die *Überlastung* wird ein Dauerärger erzeugt, eine *chronische Wut*, die schon durch *kleine Reize* stets aufflackert.

Damit will ich aber keineswegs bestreiten, dass es in unserer Jetzt-Zeit genügend Missstände gibt, die allein einen schon missmutig, missgestimmt, missvergnügt machen können.

Ich gebe im Folgenden einen kurzen Überblick, wie in den verschiedensten alltäglichen *Lebensbereichen* der Gegenwart Aggressivität entstehen kann:

1. *Gesellschaft*: Politik- und Spendenskandale, Lobbyistentum und Schiebung, Ungerechtigkeiten, Bürokratie und Beamtenwillkür, krasse Gegensätze zwischen Besitzenden und Besitzlosen schüren Ärger. Dieser Zorn über „die da oben“, über das „Establishment“ hat maßgeblich die *68er* Studentenrevolte bestimmt. In undemokratischen Staaten, Diktaturen, herrschen "Unfreiheit, Ungleichheit und Unbrüderlichkeit", die Menschenrechte sind abgeschafft. Kommen noch Hunger und Not dazu, kann sich der Volkszorn im Aufstand entladen, oft bleibt aber nur der ohnmächtige Zorn

2. *Kultur*: Eine starre Kultur - staatlich verordnet und kontrolliert - das erzeugt Widerstand. Aber auch Vielzahl, ja Überangebot von Weitanschauungen wie in unserer Kultur mag zu Unzufriedenheit führen: der Einzelne verliert die Orientierung in der unüberschaubaren Komplexität. Alte Sinndeutungen, z. B. religiöse, sind für viele nicht mehr überzeugend; neue wie Karriere oder einfach nur Konsum befriedigen aber auch nicht. Es entsteht eine *Sinnkrise*, eine innere Leere, die aggressiv machen kann.

3. *Lebensraum / Wohnung*: Anonymität und Einsamkeit in der Großstadt; Hektik und Hetze: "Hab' keine Zeit ..."; „Schnell weg da weg da weg ...“ Abgase, Lärm und Gestank in den Straßen; enge Wohnungen, vor allem im Hochhaus - das geht einem auf den Geist. Aber auch die Menschenmassen, die Überfüllung nervt. Dieser *Dichte-Stress* ist wohl sogar angeboren. Man findet ihn auch bei Tieren - wenn sie zu wenig Platz für sich haben und zudem noch dauernd auf fremde Tiere stoßen.

4. *Natur / Lebensraum*: Verschmutzung von Luft, Wasser, Boden, Pflanzen, Nahrung. Verschandelung der Landschaft durch Autobahnen, Industrieanlagen, Müllhalden etc. Auch das mobilisiert Wut. Einmal, weil unsere Gesundheit bedroht wird. Zweitens wirken bestimmte Umweltgifte sogar direkt auf das Nervensystem und erzeugen Gereiztheit. Außerdem frustriert es - natürlich (!), dass die schöne Natur als Quelle von Freude und Entspannung, zerstört wird.

Allerdings kann auch die Natur selbst in vielfacher Weise zum Ärgernis werden: durch Krankheitserreger oder unliebsame größere und große Tiere, durch Naturkatastrophen. Und - nicht zu vergessen - das Wetter!

5. *Beruf*: Oft ist man heute zu einseitiger, entfremdeter Arbeit gezwungen, ödes Tippen im Büro oder monotone Fließbandarbeit. Der PC hat die Arbeitswelt um einen ganz neuen Ärgerfaktor bereichert. Viele sitzen den ganzen Tag auf ihrem Bürostuhl. Andere stehen unter enormem Leistungsdruck. Und doch ist jeder froh, der Arbeit hat, denn Arbeitslosigkeit oder „Hartz 4“ frustrieren noch mehr.

6. *Freizeit*: Hier wäre der Platz für den notwendigen körperlichen Ausgleich. Aber viele schauen lieber als "Fernsehportler" zu. Oder auf dem Sportplatz, wo sie sich wie verrückt aufregen, so dass die ansteckende Aggressivität zur *Massenpsychose* entarten kann. Andere betreiben Kampfsport, was wohl auch eher Zorn auf- als abbaut. Bei Ausflügen in die Restnatur ärgert man sich in endlosen Staus. Rast man danach in einen Unfall, muss man froh sein, wenn man sich überhaupt noch ärgern kann. Schließlich: Alkohol, Zigaretten, Drogen - auch die machen auf Dauer "stressig".

7. *Familie / Kontakt*: Ist wenigstens die Familie noch ein Hort ungetrübter Freude? Kaum. Der Mensch ist biologisch darauf eingestellt, in einer *Großgruppe* von etwa 20-30 Artgenossen zu leben. Weder in der isolierten Kleinfamilie, aber erst recht nicht als Single geht es ihm allzu rosig. Frauen werden durch den Konflikt Kinder - Haushalt - Beruf genervt. Männer wollen eine Mitverdienerin, ärgern sich aber über deren Emanzipation. Kommt es zur Trennung und Scheidung, kochen die Aggressionen im „Rosenkrieg“ erst richtig hoch.

Überhaupt sind Kontakte ein Hauptgrund von Zorn: durch Liebesentzug, durch Kritik und Gegenkritik, Fallenstellen, *neurotische Spiele*, Heimlichkeiten und Gemeinheiten u. v. m. Das gilt privat, beruflich (Bürointrigen!) und ... "Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt." (Schiller)

8. *Übersinnliches*: Hier sind ganz verschiedene *esoterische* bzw. *okkultistische* Faktoren zu nennen. Diese sind zwar bis heute nicht wissenschaftlich bewiesen, werden aber von vielen Menschen sehr ernst genommen: *Schlechte Sterne*. Die Stern- bzw. Planetenkonstellationen bei der Geburt (das Geburtshoroskop), aber auch zu bestimmten Zeiten sollen Einfluss auf die eigene Aggression haben (z. B. Widder-Charakter) oder auf Ärgernisse, die einen heimsuchen. Verhexung, Magie oder Bann können einem angeblich ein ärgerliches Missgeschick oder direkt eine Verdüsterung des Gemüts schicken. Aber auch Erdstrahlen, Poltergeister, schwarze Katzen u.v.m. sollen laut Aberglauben uns Ärger ins Haus bringen. (Eine genaue Analyse des Esoterischen gibt es z. B. in meinem Buch „Esoterik, die Welt des Geheimen“, letzte Ausgabe Dassermann Verlag 1996).

ZUR ERINNERUNG

Ursachen von Ärger

Es gibt sehr unterschiedliche und komplexe Gründe für Ärger, Wut oder Zorn. *Zu viel* Ärgern kann eine *Störung* sein, aber auch Ausdruck einer, psychischen oder körperlichen, *Krankheit*. Das Entsprechende gilt für eine extreme Unterdrückung oder Verheimlichung von Ärger (*zu wenig* Ärgern).

- Nach der *Täter-Theorie* ist jeder selbst für seinen Ärger verantwortlich. Die Täter-Theorie fragt vor allem, *wozu* jemand aggressiv ist, was er mit seiner Aggression – bewusst oder unbewusst – erreichen will. (finale Gründe).
- Nach der *Opfer-Theorie* ist jemand Opfer seines Ärgers bzw. Opfer seiner Lebensumstände. Die Opfer-Theorie fragt, *warum* jemand aggressiv ist (kausale Gründe).
Dabei geht es vor allem um folgende Gründe:
 - *Anlage*: Aggressionspotential, cholerisches Temperament, Erbkrankheit
 - *Körper*: Erkrankungen, Übermüdung, Hunger, Medikamente, Drogen
 - *Vergangenheit*: seelische Verletzungen vor allem in der Kindheit, Geburtstrauma
 - *Umwelt*: Beziehungsprobleme, Großstadtheftik, Mobbing, Politskandale u. ä.

3. Die ärgerliche Gesellschaft

*Der Zorn gehört wohl zu den größten Sünden,
doch ist kein Mensch, der nie gezürnt, zu finden.*

William Shakespeare

Die Zweideutigkeit ist gewollt. Denn die Gesellschaft erzeugt nicht nur (wie beschrieben) einige Wut, sondern ihr Umgang mit Ärger ist oft ärgerlich und schafft so zusätzlichen Zorn. Außerdem ärgert man sich in unserer Gesellschaft ziemlich viel, jedenfalls mehr, als offen zugegeben wird.

Und warum bekennt man sich nicht mehr zu seinem Ärger? Weil der keinen besonders guten Ruf bei uns genießt. Wut, das klingt nach *Unbeherrschtheit*, Konflikten, Störungen, Scherereien - und die liebt man nicht. „Reg dich nicht künstlich auf“, sagt man, und drückt damit aus, dass der Ärger unberechtigt ist.

Es sind verschiedene Normen, mit denen Zorn kollidiert:

- *Beherrschtheit*: Bei den Alten heißt das *Disziplin*, bei den Jungen *Coolness*. Aber in schöner Eintracht verurteilen es viele, wenn einer aus der Haut fährt.
- *Friedlichkeit*: Harmonie ist gefragt, auch dies nicht nur bei ordentlichen Bürgern, sondern ebenso z. B. in der jugendlichen New-Age-Bewegung, die Sanftheit und Weichheit fordert.

Auch im Zitatenschatz findet sich überwiegend Negatives über Wut und Zorn. „Wut muss man bekämpfen“, verlangt König Richard bei Shakespeare. „Der Zorn ist ein kurzer Wahnsinn“, schilt der römische Dichter Horaz. Und noch schärfer Johann Gottfried Herder: „Zähle dich nicht zu den Menschen, solange Zorn dich empöret! Nur in der Ruhe gedeihet, Menschheit, des Menschen Verstand.“

Ruhe ist und bleibt die *erste Bürgerpflicht*. "Unruhestifter", "Störenfriede", die an unserer heilen Heimat herummäkeln, gelten schnell als Nestbeschmutzer. Solche Gesellschaftskritiker will man nicht aufhalten - man wünscht ihnen eine gute Reise (früher nach Osten, in die DDR). In der Tat gibt es manche "Geister, die stets verneinen", die mit einem *Negativ-Prinzip* wenig Gutes an diesem, unserem Lande lassen. Nur ist die überzogene Aggressivität oft die Reaktion auf eine zudeckende, unechte Harmonisierung.

Aber es gibt für unsere Gesellschaft nicht nur den *hässlichen Ärger*. In bestimmten Lebensbereichen wird (besondere) Aggressivität gebraucht und auch - bewusst oder unbewusst - gewünscht und gefördert. So benötigen Soldaten natürlich eine gewisse Aggressionsbereitschaft. Doch man muss sich auch im

Arbeits- und Berufsleben oft gegen andere behaupten und durchsetzen: Konkurrenz, Wettbewerb, Karriere, Erfolg – alles ist ohne ein erhebliches Maß an Kampfgeist in unserer *Leistungsgesellschaft* kaum möglich. Überhaupt scheint mit der geforderten Friedfertigkeit meistens mehr die des anderen gemeint zu sein. "Der Klügere gibt nach", sagt man. Aber der wirklich Clevere glaubt das nicht und tut es schon gar nicht. Er will nur seinem Kontrahenten einreden nachzugeben, um selbst zu siegen.

Die Hauptarena für Ärger und Aggression ist aber der *Sport*. Da darf gewütet werden, nicht nur von den Aktiven, sondern auch von den Zuschauern. Das gilt im Grunde für jeden Sportwettkampf, besonders aber für Fußball und natürlich reine Kampfsportarten wie Boxen und Wrestling. Doch auch hier wird kaum jemand offen zugeben, dass ihm das Zusehen *aggressives* Vergnügen bereitet.

Nicht zu vergessen natürlich Film, Fernsehen, Videos: Auch schon früher freuten sich die Zuschauer, wenn der einsame Rächer den Schurken endlich zur Strecke brachte. Aber das war doch sehr viel harmloser als die Gewalttätigkeiten eines Rambo. Und diese werden noch weit übertroffen von der Brutalität der Horror-Videos und Monster-Filme. Besonders problematisch ist, wenn in solchen Filmen Aggressivität als *erfolgreiche Problemlösungsmethode* vorgestellt und Gewalt verherrlicht wird - das kann zur Nachahmung animieren. Dies wird insbesondere auch für aggressive *Computerspiele* diskutiert, die schon manchen Schüler zu einem *Amoklauf* verleitet haben sollen. Aber auch schon die "spekulative Gewalt" als Spannungs- und Unterhaltungselement in normalen Spielfilmen halten manche Psychologen für schädlich.

Andererseits bekämpft die Gesellschaft bestimmte Formen von Aggressivität wie Gewalttaten und *Kriminalität* – und muss das auch. Nur reagiert man öfters schon auf eine harmlose Ruhestörung, auf eine nützlich-demokratische Unruhe (z. B. eine Demonstration) als "Erregung öffentlichen Ärgernisses". Und das auch noch mit Überreaktionen, durch die Konflikte eskaliert werden.

Insgesamt herrscht bei uns ein eher heuchlerischer Umgang mit Wut und Gewalt. Und diese *Scheinheiligkeit* ist schädlich: Jeder hat irgendwann Aggressionen, wenn er sie nicht verdrängt oder in sich hinein frisst; aber oft wird so getan, als dürfe ein anständiger Mensch derartiges nicht empfinden. So drängt man die Aggressivität in den *Untergrund*, in uns selbst (ins Unbewusste) und in der Gesamtgesellschaft (in Subkulturen). Dadurch wird aber gerade die offene Auseinandersetzung mit Wut und Wehren verunmöglicht. „Friede, Freude, Eierkuchen“ ist keine Alternative.

Diese Aussagen gelten zuerst für die deutsche Gesellschaft, vergleichbar aber auch für Westeuropa und die USA. In fremden Kulturen findet man teilweise andere Einschätzungen von Ärger und Aggression sowie andere Reaktionen darauf. Aber letztlich muss jede Gesellschaft, jeder Staat damit zurechtkommen, Aggression in Grenzen zu halten, ohne sie völlig abzuwürgen.

3.1 *Braves Kind - gutes Kind*

Schon von Geburt an geht es los: Brav und artig soll das Kind sein. Nur ruhige Kinder sind gute Kinder. Gelobt sei, was still macht. Mamas kleiner Liebling hat heute wieder gar nicht geschrieen. Glücklicherweise gelingt es trotz all dieser Einflüsse meistens nicht, dem Kind seine natürliche Lebendigkeit und Neugier, die nun einmal mit Unruhe verbunden sind, auszutreiben. Noch nicht. Das zeigt sich im sogenannten *Trotzalter*, wenn sich das Kindchen "so furchtbar bockig und trotzköpfig" verhält.

Aber auch wenn manche Eltern ihre Kinder wie *kleine Tyrannen*, kleine Monster, die sie "auffressen" wollen, erleben (ohne zu sehen, dass sie hier vor allem alte Gefühle ihren Eltern gegenüber auf die Kinder übertragen), die Kinder sind letztlich ohnmächtig. Und wenn man sie immer wieder zurechtstutzt und demütigt, kann es zu schweren *Störungen des Selbstwertgefühls* kommen. Aber was wird nicht alles getan, um das Böckchen zu vertreiben! Für viele Eltern ist es ein regelrechter Machtkampf. Im Extrem wird dem Kind "das Rückgrat gebrochen", es zieht sich ganz zurück, wagt nicht mehr, auf die Welt zuzugehen (aggressi!).

Sicherlich ist die Erziehung heute insgesamt liberaler geworden. Aber manchmal hat sich auch nur die Art der Unterdrückung geändert. "Das Ende der Kindheit" (Niel Postman) zeigt sich einmal daran, dass die Kinder in den Städten mit ihrem Massenverkehr nur noch wenig Platz zum Spielen und Aus-toben finden. Aber sie werden auch – vor allem durch das Fernsehen – zu früh in die Erwachsenenwelt miteinbezogen, so dass der kindliche Freiraum eines unbefangenen Lebens verloren geht.

Das führt besonders zu Konflikten, wenn die Kinder älter werden. Einerseits soll der Heranwachsende Erwachsenenpflichten übernehmen, andererseits heißt es: „Dazu bist du noch zu klein.“ Stichwort *Pubertät*. "Flegeljahre", "die Jugendlichen sind unausstehlich"; und manche Eltern denken an die Geschichte vom bösen Friederich, dem argen Wüterich, und wären wohl froh, wenn sich – wie dort beschrieben – ein bissiger Hund der Erziehung ihres missratenen Sprösslings annehmen würde.

Die Pubertät scheint, wie auch das Trotzalter, nur teilweise eine *Naturgegebenheit*. Sicher, die heranwachsenden Kinder müssen lernen, sich gegen ihre Eltern abzugrenzen, sich von ihnen zu lösen, um dann später eigene Wege zu gehen. Doch das Ausmaß der Konflikte – der Zank und Zorn – ist mehr dadurch bedingt, dass die Jugendlichen sich gegen zu starke Fremdbestimmung wehren.

Aber haben die jungen Leute heute denn nicht alle Freiheiten? Geht es denen nicht viel zu gut? Sind die nicht nur deswegen so aggressiv, weil sie zu verwöhnt sind, sich nichts mehr selbst erarbeiten müssen? Gilt also die These: Überfluss erzeugt Verdruss?

Sicher ist da etwas dran. Manche Youngsters zeigen in der Tat ein irritierendes Anspruchsdenken. Und dem sollte man auch nicht nachgeben. Andererseits man muss tiefer gucken. Die Jugendlichen bekommen zwar viele Wünsche befriedigt, aber es ist meistens *Ersatzbefriedigung* bzw. Befriedigung von *Ersatzbedürfnissen*. Was man ihnen an Zuwendung, Zärtlichkeit und Zeit nicht geben kann oder will, das wird stattdessen in materiellen Gütern gegeben. So bleibt der Frust, der Nullbock, und der führt dann leicht zu Zoff und Randalen, "trouble" oder "Terror". Hinter vielen, sehr aggressiv klingenden Jugendsprüchen, steht im Grunde Traurigkeit, Angst, ein Hilferuf: "Macht kaputt, was euch kaputt macht!", "Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt!" Und natürlich erst recht das trostlose "No future!"

Natürlich muss sich die Gesellschaft gegen wachsende *Jugendaggressivität und -kriminalität* zur Wehr setzen. Aber es bleibt immer zu fragen: Warum verhalten sich die jungen Leute so? Welche Rolle spielen die Lebensbedingungen, besonders Lehrstellenmangel und Arbeitslosigkeit? Und: Ist der Jugendliche nicht oft nur der "Symptomträger" der Gesellschaft? Drückt er nur die Aggressivität der ganzen Gesellschaft am offensten aus? Bietet man ihm so auch nicht genug Anleitung, wie man Konflikte konstruktiv und gewaltfrei löst?

Abschließend hierzu: Vor allem die Therapeutin Alice Miller hat auf die "soziale Vererbung" von Gewalt aufmerksam gemacht. Konkret: Kinder, die geschlagen werden, schlagen als Erwachsene häufig ihre eigenen Kinder. Und so geht das weiter. Dabei trifft es vor allem die (körperlich) Schwachen: Gewalt gegen Frauen und Gewalt gegen Kinder. Das gilt auch für die sexuelle Gewalt – Vergewaltigung und Missbrauch. "Und bist du nicht willig, so brauch' ich Gewalt ..."

3.2 Die zornigen jungen Männer und Frauen

Manch einer ist ein artiges Kind gewesen, ein angepasster Jugendlicher, und erst als junger Erwachsener wird er zum Protestler: Was lange gärt, wird endlich Wut.

Das gilt besonders für Frauen. Denn wenn auch die kleinen Jungen zur *Wutunterdrückung* erzogen werden, so die Mädchen doch sehr viel mehr. Bei einem Jungen toleriert man ein "unartiges, freches, ungezogenes" Verhalten eher, aber ein süßes, niedliches Mädchen muss einfach "lieb" sein (dafür darf es weinen). Das ist zwar heute nicht mehr so ausgeprägt wie früher, aber noch deutlich genug.

Und wie die kleinen Mädchen, so die großen Frauen. Sie dürfen alles sein – nur nicht aggressiv. Schon in Shakespeares "Der Widerspenstigen Zähmung" heißt es:

*Ein zorniges Weib ist gleich getriebener Quelle,
unrein und sumpfig, ohne Schönheit:
Und ist sie so, wird keiner, noch so durstig,
sie würdigen, einen Tropfen draus zu schlürfen.*

Von daher hat gerade die *Emanzipations-* und *Frauenbewegung* die Frauen aufgefordert, ihren Zorn zu befreien und auszudrücken, zu lernen, sich zu behaupten und zu wehren. Nicht mehr nur brave Hausfrau oder gute Mutter sein, sondern auch für ihre eigene Selbstverwirklichung sorgen. Bei aller Berechtigung dieser Forderung, manche Frauen erliegen dabei der Gefahr, von einem Extrem ins andere umzuschlagen: vom *Harmonie-* zum *Konflikt-*Verhalten, von der Anpassung zur Aggressivität. Zum einen wird dabei nur das männliche Fehlverhalten nachgeahmt, es kommt zu einem *weiblichen Chauvinismus*.

Zum anderen hat sich eine besondere Form *weiblicher Aggressivität* herausgebildet, früher als *Emanze*, heute eher, gerade bei jungen Frauen, als *Zicke*, *Biest*, *Luder* oder *Girlie*. Mit diesen Namen werden sie in den Boulevardmedien mehr gefeiert als kritisiert. Und auch viele Männer finden das sexy und anmachend, obwohl sie als Ehefrau immer noch lieber eine freundliche und „pflegeleichte“ Partnerin haben wollen.

So wie viele junge Frauen ihre traditionelle Rolle abgelegt haben, so auch manche Männer: Stichwort *Softie*. Und hier zeigt sich ein Paradoxon. Moderne Frauen fordern den „neuen Mann“: sanft, verständnisvoll, tolerant. Aber verlieben tun sie sich oft – wider willen – doch in einen Macho oder Chauvi, der starke „bad boy“ wirkt einfach anziehender als der „good guy“. Und bei den männlichen Kumpanen hat ein softer Hausmann ohnehin nicht viel zu lachen: Er wird als *Schattenparker*, *Warmduscher* oder – interessanterweise – auch als *Frauenversther* lächerlich gemacht. Wahrscheinlich spielt uns hier die Biologie einen Streich. Die Geschlechtsrollen haben eben auch eine *genetische* Komponente, die sich nicht einfach ablegen lässt.

Generell ist es überwiegend die *junge* Generation, die sich kritisch mit dem Staat und der Gesellschaft auseinandersetzt. Der Protest der jungen Frauen und Männer, gerade der Intellektuellen, der Studenten, der 68er und Nachfolger, er war in vielem berechtigt und hat manche positive Veränderung mitbewirkt. Aber es gab zwei Probleme:

Erstens war es teilweise ein *symbolischer* Konflikt. Die jungen Leute attackierten die Gesellschaft, den Staat, den Kapitalismus und insbesondere Amerika. Dahinter stand aber auch ein *Generationenkonflikt*. D. h. Protestler meinten eigentlich primär ihre Eltern, gerade den – früher meist autoritären – Vater. Der Staat war das *Symbol* für den Vater. So war die *Gesellschaftskritik* bei mancher Berechtigung oft irrational, polemisch und überzogen.

Zweitens erwuchs aus dem Protest auch *Gewalt*, von gewalttätigen Demonstrationen bis hin zu terroristischen Gruppen wie der RAF, die sogar mit Mord

die deutsche Gesellschaft bekämpften.

Auf der anderen Seite gab es die *Hippies*: Blumenkinder. Sie waren friedlich, dennoch am Anfang der Bewegung nicht unpolitisch: „make love, not war!“ Mehr und mehr zogen die Hippies sich aber in die Innerlichkeit zurück, stiegen aus der Gesellschaft aus, suchten in Meditation und Drogen das Nirwana.

Hier zeigt sich wieder das *Doppelgesicht der Wut*: Sie führt zu positiven gesellschaftlichen Veränderungen, aber sie kann auch in umkippen in Gewalt. Andererseits fehlt ohne Wut oft die Motivation und Power, etwas zu verändern.

Wir finden auch bei den heutigen jungen Leuten Nachfolger der oben genannten Richtungen. Es gibt noch immer gesellschaftskritische Gruppen, vor allem in einer kämpferischen *Öko-Bewegung*: Auch hier wird oft gewalttätig agiert. Anhänger der *Anti-Atom-Kraft-Bewegung* behindern Castor-Transporte, Gentechnikgegner zerstören ausgesäte Genpflanzen, aggressive Tierrechtler befreien Tiere aus Käfigen oder sägen Hochsitze von Jägern an. „Globalisierungsgegner“ reisen von einem Wirtschaftsgipfel zum nächsten, immer auf der Suche nach Krawall – obwohl es auch vernünftige Globalisierungskritiker gibt!

Anders als früher kommt die Gesellschaftskritik heute ebenfalls aus der rechten Ecke. Es haben sich im rechtsradikalen und nationalistischen Bereich neue Aggressionspotentiale gebildet. Stichwort *Skinhead*. Die jungen Rechten suchen gerade nach dem starken Staat bzw. dem starken Mann und grenzen sich aggressiv gegen andere ab, was vor allem zu Gewalt gegen Ausländer führt.

Es gibt aber auch weiterhin friedliche, verinnerlichte Jugendliche, als Naturfreunde („Müslis“) oder als Anhänger von Spiritualität und Esoterik.

Die meisten jungen Leute heute sind allerdings wenig politisch interessiert und interessieren sich auch kaum für spirituelle Entwicklung. Im Vordergrund steht zum einen die narzisstische *Inszenierung des eigenen Ich*. Bewundert zu werden, ein Star zu sein, ist das Ziel. Damit verbunden ist das Prinzip „Spaß“. Ständig auf „Party“ zu sein, „Party machen“ ist ein Muss in der angesagten *Spaßgesellschaft*. Diese Jugendlichen verkörpern am stärksten unsere Ich-Gesellschaft, in der die Solidarität weit zurückgegangen ist.

Die Auseinandersetzung mit dem *Staat* spielt keine dominante Rolle mehr. Auch die Auseinandersetzung mit dem *Vater* hat an Brisanz verloren. Die heutigen Väter sind nicht mehr die starken, autoritären Personen der früheren Jahre. Es gibt heute viele liberale, aber auch schwächere Väter und Männer. Im Fernsehen werden handzahme Männer wie Willi Tanner aus „Alf“ oder Al Bundy aus „Eine schrecklich nette Familie“ geradezu als Witzfiguren lächerlich gemacht.

Aber während die Aggression als Gesellschaftskritik insgesamt zurückgegangen ist, hat die „normale“ Gewalt zwischen Jugendlichen, gerade an den Schulen zugenommen. Schlägereien auf dem Schulhof, Einsatz von Waffen, Erpressung, sexuelle Nötigung unter Schülern, wie aus Amerika schon länger bekannt, haben auch in Deutschland bedenklich zugenommen.

3.3 Aggressionen gegen Minderheiten

Am ehesten richten sich Aggressionen der Gesellschaft gegen *Minderheiten*, klein(er)e Gruppen oder auch Einzelpersonen, die in ihrem Aussehen, ihrem Verhalten und ihren Meinungen von der Mehrheit *abweichen*. Das sind Jugendgruppen wie Punker; es können Kranke und Behinderte sein, obwohl in diesem Fall die Aggressivität meist unterschwellig bleibt; am stärksten sind aber *Ausländer* betroffen, früher die Gastarbeiter, doch heute vor allem die Asylanten und Aussiedler.

Für dieses Verhalten gibt es eine *biologische Vorprägung*: Auch Tiere reagieren auf *Fremde* bzw. *Außenseiter* häufig aggressiv, wobei die Angst vor dem Andersartigen eine Rolle spielt. Bei uns Menschen ist die Feindseligkeit gegen "Abweichler" aber kulturell überformt, durch Vorurteile wie "Die Ausländer nehmen uns die Arbeit weg" oder Rationalisierungen: "Unsere Wut ist berechtigt, weil die uns ja die Arbeit wegnehmen."

Auch bei anderen aggressiven Verhaltensweisen des Menschen gibt es Einflüsse unserer tierischen Vorfahren, z. B. bei dem *Rivalisieren* um einen hohen Rang oder die Führung in der *Hackordnung*. Solche biologischen Programmierungen können und müssen zwar kulturell vermindert oder überwunden werden, aber es nützt nichts, sie einfach abzuleugnen.

Häufig werden Fremde zum *Sündenbock* gestempelt. Erstens ist man dann selbst fein raus – die anderen sind ja an allem schuld. Zweitens dient diese Aggression gegen andere dazu, die eigene brüchige Gemeinschaft zu stärken, was bei der Entstehung vieler Diktaturen – so auch des Nazi-Systems – eine traurige Rolle gespielt hat.

Wenn aber eine im Grunde friedliche Gruppe unter Druck gesetzt wird, kann sie sich ihrerseits feindlich gegen die Gesellschaft wenden, zur "kleinen, radikalen Minderheit" werden. Je mehr man sie stigmatisiert ("mein Gott, sind die aggressiv") oder sie mit selbsterfüllenden Prophezeiungen ("die werden bestimmt wieder Krawall machen") provoziert, um so eher wird man Ärger kriegen. *Wer Wind säht, wird Sturm ernten*.

Oft bleibt dann bestenfalls ein beziehungsloses Nebeneinanderherleben von Mehrheit und Minderheit, von Einheimischen und Fremden; diese gründen als Abwehrreaktion gegen die Diskriminierung eine *Parallelgesellschaft*. Damit wird aber ein gutes Verhältnis, das sich durch ein näheres Kennenlernen und Verstehen ergeben könnte, noch unwahrscheinlicher.

Zwar leben immer mehr Ausländer bei uns in Deutschland, es gibt *multikulturelle* Wohngegenden. Aber eine höhere Akzeptanz oder Integration ist kaum erreicht worden, und es gibt immer wieder Wellen der Angst vor „Überfremdung“, heute vor allem gegenüber den Moslems bzw. dem Islam.

3.4 Die Angst vor der wilden Natur

Wut steht auch für *Wildheit*, für die *wilde Natur*. Wir zivilisierten Menschen haben ein zwiespältiges Verhältnis dazu. Einerseits bewundern wir zwar das Ungebändigte – die kraftvolle Wildkatze, die schäumende Brandung, den stürmischen Wind –, andererseits ängstigt uns die Wildheit auch. So hat der Mensch versucht, die Natur zu zähmen: er hat die wilden Mustangs zugeritten, Flüsse begradigt, letztlich sogar die Atomkräfte gebändigt. Dabei ging es ihm nicht nur darum, die Naturkraft zu besiegen, sondern auch, sie *nutzbar* zu machen, was schließlich in die *Technologie* mündete.

Ähnlich ist der Mensch mit der *Wildheit in sich*, der *Natur in sich* verfahren, d. h. mit Trieben, Gefühlen, Sexualität sowie Aggressivität. Auch die hat er – durch Zivilisation und Kultur – zu kontrollieren und zu *funktionalisieren* versucht, z. B. für Arbeit und Leistung verfügbar zu machen. Dabei besteht ein inniger Zusammenhang: Wenn der Mensch ein wildes Tier zähmt, dann zähmt er (symbolisch) auch das Tier in sich selbst. Wenn er einen wilden Stamm, ein Naturvolk zivilisiert, bestätigt er sich damit die eigene Dressur.

Aber ist es nicht notwendig, die äußere und innere Natur durch Zivilisation – um uns und in uns – zu regieren?

Hierzu gibt es vereinfacht gesagt zwei Theorien:

- *Theorie von der guten Natur*

Für die einen ist das Wilde, die Natur, das Gute, so auch der *edle Wilde* bei dem französischen Philosophen Jean Jacques Rousseau. "Wild" bedeutet dabei nicht aggressiv, sondern nur *ungezähmt*. Ja man meint, dass der "wilde" Mensch gerade friedlich ist und nur im Notfall aggressiv reagiert. Dagegen gilt die zivilisierte, technische Welt als negativ, „verdorben“ und schädlich für den Menschen. Sie entfremde ihn von sich selbst, seinen Gefühlen und seinem Körper, verführe ihn zur Zerstörung der Natur, zwingt ihm ein *unnatürliches* Leben mit Stress und Hektik auf. Erst der Zivilisationsstress sowie die Unterdrückung von natürlichen Gefühlen und Sexualität mache den Menschen gewalttätig.

- *Theorie von der bösen Natur*

Für die anderen ist es umgekehrt: Die Natur ist das Böse, Aggressive, das es zu beherrschen gilt. Entsprechend müssen wir den "wilden Mann", die "wilde Frau“ in uns unterdrücken. Im Extrem galt das Natürliche – Körperliche – Sexuelle als *sündig*, als des Teufels. Wir haben die Welt und uns zu *zivilisieren*, damit Vernunft, Zucht und Ordnung herrschen. Erst in der technischen Welt, befreit von den Zwängen der Natur, kann der Mensch gemäß seinem wahren Wesen leben, er kann die Aggressivität überwinden und sich weiterentwickeln.

Die Wahrheit liegt wohl zwischen diesen beiden Extremen: Es gibt in der Natur Aggressivität und Friedfertigkeit – wobei sich die Natur nicht mit menschlich-moralischen Begriffen wie "gut" und "böse" bewerten lässt. Ähnlich gibt es unter den Naturvölkern eher friedliebende (wie die berühmten Trobriander) und mehr kämpferische. Auf keinen Fall ist die Natur aber ein Hort des Friedens, und ein totales "Zurück zur Natur" könnte uns heutige Menschen somit nicht von unserer Aggression und unserem Zorn befreien.

Andererseits hat die Zivilisation und kulturelle Entwicklung in manchen Bereichen nicht nur zu einem komfortableren, sondern auch zu einem friedlicheren Leben geführt. Es gibt heute Menschenrechte, Schutz für Minderheiten, Gleichberechtigung der Geschlechter und andere Rechte, die von Staat, Justiz bzw. Polizei kontrolliert werden. Allerdings hat die übertriebene Unterdrückung von natürlichen Bedürfnissen, in Verbindung mit neuen technischen Möglichkeiten der Waffenproduktion, zu Weltkriegen und Völkermord in einem Ausmaß geführt, wie es bei Naturvölkern oder überhaupt vor der industriellen Revolution nicht vorkam.

Häufig liest man die Forderung einer *Integration von Natur und Technik*, wie ich sie früher auch befürwortet habe. Die neueren Forschungen der Biologie, insbesondere der *Sozialbiologie* und *Genetik*, haben jedoch gezeigt, dass die Natur vorrangig auf Konkurrenz, Rangordnung, Kampf und auch Aggression aufbaut, was in der „Nahrungskette“, dem Fressen und Gefressenwerden, seinen grausamen Höhepunkt findet.

Es gibt zwar auch *soziales* Verhalten in der Natur, nämlich Zusammenleben, Partnerschaft oder Symbiose, aber es handelt sich dabei letztlich um Phänomene des *Egoismus*. Das Soziale hat die Funktion, die eigenen Überlebenschancen bzw. die Verbreitung der eigenen Gene zu fördern.

Wenn man früher glaubte, *Arterhaltung* sei das zentrale Element in der Natur, so gilt heute *Selbsterhaltung* und *genetische Expansion* als zentral. Der Biologe Richard Dawkins spricht vom „Egoismus der Gene“, die letztlich das Handeln bestimmen. So gesehen, ist die Natur in sich ein unsolidarisches und undemokratisches System. Diese Sicht läuft zwar einer heute verbreiteten Idealisierung und *Romantisierung der Natur* entgegen. Aber wir erkennen nicht spontan, was in der Natur vorgeht. Wenn wir eine blühende Wiese sehen, halten wir das für den Inbegriff einer friedlichen Idylle. In Wahrheit ist es ein Schlachtfeld, wo Pflanzen mit Giften gegeneinander und gegen Fressfeinde kämpfen.

Sicherlich muss der heutige Mensch darauf achten, dass er in einem gewissen *Gleichgewicht* mit der *äußeren Natur* lebt und vor allem mit seiner *inneren Natur*, seinen angeborenen Trieben und Emotionen. Gerade aggressive Bedürfnisse radikal zu unterdrücken und zu verleugnen, ist mit Sicherheit keine Lö-

sung, führt zu um so gefährlicherer destruktiver Aggression. Andererseits bleibt es die gesellschaftliche Aufgabe, diese naturgegebenen Triebe kulturell zu kontrollieren, zu überformen und letztlich auch zu überwinden. Dass es durch die ganze Menschheitsgeschichte, offensichtlich in allen Kulturen, im kleinen wie im großen, Aggression, Feindschaft und Krieg gegeben hat, zeigt, dass es sich hier um eine unbewältigte Aufgabe handelt.

Auf lange Sicht wird die Menschheit das Aggressionsproblem nur lösen können, wenn sie sich *von der Natur emanzipiert*, wenn sie die *biologische* Evolution durch eine *technische* fortführt, wobei dies in Verbindung mit einer *geistig-spirituellen* Entwicklung geschehen müsste.

ZUR ERINNERUNG

Aggression und Gesellschaft

Die Gesellschaft verurteilt einerseits *Aggression*, weil sie den *Zusammenhalt* bedroht.

Andererseits fördert die Gesellschaft auch *Aggression*, weil man sie für besondere Leistungen braucht und von ihr fasziniert ist.

- *Kinder* werden zum einen noch immer unterdrückt, zum andern verwöhnt, beides fördert *Jugendaggressivität*.
- *Politische Protest-Bewegungen* wie Frauenbewegung, 68er oder „Ökos“ besitzen und brauchen eine gewisse *Aggressivität*, was sowohl beim linken Terrorismus wie beim Rechtsradikalismus in Gewalt umschlägt.
- Die *Aggression* gegen *Minderheiten* wie Ausländer dient dazu, eigene Ängste, Konflikte und Minderwertigkeitsgefühle zu kompensieren.
- Die *Natur* ist keine romantische Idylle, sondern beruht primär auf *Egoismus*, *Rivalität* und *Aggression*.

4. Wut tut gut - oder macht krank

Ach, der Zorn verderbt die Besten.

Friedrich Schiller

Wer nie im Zorn erglühte, kennt auch die Liebe nicht.

Ernst Moritz Arndt

Ist Wut gut oder schlecht, gesund oder schädlich, nützlich oder nutzlos? Die Meinungen gehen wie gesagt auseinander, und nicht nur die von Arndt und Schiller. Wut ruft aber auch *gemischte* Gefühle hervor, wie sehr schön ein Zitat des Schriftstellers Karl Peltzer veranschaulicht: *Der Choleriker ist das Salz in der Suppe, die sich der Schöpfer eingebrockt hat.*

Fragen wir zunächst, was sich *Positives* über Ärger, Wut oder Zorn sagen lässt: Ärger ist eine *Kraft*, ein Antrieb, der uns hilft, gegen Behinderungen, Störungen und Probleme vorzugehen. Wut macht uns stark, für uns oder andere einzustehen, unsere Rechte zu verteidigen, für Gerechtigkeit und für Selbstverwirklichung zu kämpfen.

Und die Lösung eines Problems muss ja keineswegs in einer Zerstörung (*destruktiver Ärger*) bestehen, sondern es kann ebenso zu einem Neuaufbau oder Wiederaufbau (*konstruktiver Ärger*) kommen. Wenn Ihnen jemand Ihre Sandburg kaputt macht, können Sie ihn wütend mit Sand bewerfen, oder – mit einem "jetzt erst recht" – eine neue, sogar schönere Burg bauen. Es gibt also eine "gute Aggressivität" (Erich Fromm).

Noch allgemeiner kann man unter "Aggression" im Sinne des lateinischen Verbs „*aggredi*“ einfach ein Heranschreiten, sich Nähern, sich Hinwenden verstehen, bei dem noch ganz offen steht, ob es freundlich oder feindlich ist. Aggression bedeutet so betrachtet ganz *neutral* eine gerichtete Bewegung, eine gezielte Aktivität. Und "es gibt doch nichts Gutes, außer man tut es."

Zorn hat aber auch mit *Leidenschaft* und Wildheit zu tun, wie es das obige Zitat von Arndt über die *Verbindung Liebe und Zorn* ausdrückt. Hier ist allerdings wohl für manchen schon der Übergang zu den Negativseiten von Wut erreicht, denn das ungestüme Gefühl, der Wechsel und Hass ja "*Leiden schafft*". Trotzdem: Ohne Zweifel kann das Rauslassen und Raustoben von Wut nicht nur lustvoll, sondern auch befreiend und gesund sein – eine *Katharsis*, eine Gefühlsreinigung.

Wie sieht es aber aus mit den *schlechten* Eigenschaften des Ärgers? *Ärger ärgert*, das ist die erste. Wer wütend ist, erlebt ja keineswegs immer *Lust*, sondern meistens nur *Frust*. Und je schlimmer, je ohnmächtiger er ist, desto weniger er sich wehren kann. Am schlimmsten ist es, wenn man seinen Zorn nicht

mal äußern darf, sondern *schlucken* muss, ein „armer Schlucker“ ist.

Zeigt man aber seine Wut, dann ärgert und verärgert das leicht andere. Ein Wort gibt das andere, zornige Blicke kreuzen sich, früher auch Säbel, und schon ist der Streit im Gange. Da gibt es dann oft eine Automatik, eine Eigendynamik der gegenseitigen Ärgerei, die schwer noch aufzuhalten ist. Schlimmstenfalls führt das zu Gewalttätigkeiten, endlosen Auseinandersetzungen, die sich – wie bei der Blutrache – über Generationen hinziehen können.

So betrachtet ist Aggressivität sehr ungesund, für einen selbst und andere. Und daher erstaunt es nicht, dass der Ärger eher ein *schlechtes Image* hat, es überwiegen deutlich die negativen Bemerkungen in Sprichwörtern und altherwürdigen Aussprüchen, z. B.:

- *Sobald der Mensch in Zorn gerät, gerät er in Irrtum.* (Talmud)
- *Nimmer hat die Wut sich gut verteidigt.* (Shakespeare)
- *Der Zorn ist immer schädlicher als die Beleidigung, die ihn hervorrief.* (Aus China)

POSITIVE UND NEGATIVE SEITEN VON ZORN

	Positiver Zorn	Negativer Zorn
Ich	macht selbstbewusst	macht selbstgerecht (Arroganz)
Energie	gibt Kraft	raubt Kraft (vor Ärger verzehren)
Lust	fördert Zufriedenheit	mindert Zufriedenheit (Bitterkeit)
Gesundheit	steigert Gesundheit	schädigt Gesundheit (krankärgern)
Kontakt	belebt Beziehungen	zerstört Beziehungen (Gewalt)
Leistung	erhöht Leistung	senkt Leistung (Perfektionismus)
Moral	bewirkt Gerechtigkeit	schwächt Gerechtigkeit (Fanatiker)

Angenommen, der Ärger sitzt auf der Anklagebank. Wir haben jetzt Verteidiger und Ankläger vernommen. Wer hat recht? Wie würden Sie entscheiden? Ein weiser Richter fällt meistens ein salomonisches Urteil, das in der Mitte

liegt. Und auch im Fall "Sanftheit gegen Ärger" dürfte es am klügsten sein, auf den Mittelweg zu verweisen, die *goldene Mitte*, das rechte, *mittlere Maß*.

Zuviel Grimm schadet sicherlich. Bei manchem ist der Zorn zur *Lieblingsreaktion* geworden, ja zur Sucht – *Ärgersucht* oder *Rachsucht* –, ist so *generalisiert*, dass dieser Wüterich sich über (fast) alles aufregt, sogar darüber, dass er mal gar keinen Grund zum Ärgern findet. Man kann von einem „generalisierten Ärgersyndrom“ sprechen. Es gibt einen krankhaften, neurotischen oder gar psychotischen Zorn, wenn jemand sich regelrecht "tollwütig" oder "tobsüchtig" verhält. Wie heißt es bei Horaz: *Der Zorn ist ein kurzer Wahnsinn*.

Andererseits ist *gar nicht ärgern* auch nicht das Wahre – eben, weil es zu schön, um wahr zu sein, ist: Jeder ärgert sich wenigstens gelegentlich, und bei wem das nicht nach außen dringt, der zürnt und wütet eben in seinem Innern, vielleicht "nur" in seinem Unbewussten und in seinem Körper.

Ein gewisses Ausmaß an Aggressivität brauchen wir einfach, um uns zu wehren, um zu kämpfen: nicht direkt aufgeben, nicht resignieren, sondern aufrecht gehen, aufrecht stehen. Es ist ein *Abwehrverhalten*, das uns hilft, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben oder es wiederzufinden, unsere Selbstidentität aufrechtzuerhalten.

Wir können hier *Parallelen zum Biologischen* ziehen: Der Körper verfügt über ein *Immunsystem*, mit dem er schädliche Stoffe oder Erreger abwehrt. Diese körpereigene Abwehr arbeitet sinnvoll, wenn sie das und nur das bekämpft, was uns schädigt.

Nun gibt es zwei Fehlermöglichkeiten:

Erstens, es liegt eine *Immunschwäche* vor, wie z. B. bei AIDS, der Körper wehrt *zu wenig* ab.

Oder zweitens, der Körper hat eine *überschießende* Abwehr, wie bei der *Allergie*. Dann schießt unser Immunsystem mit Kanonen auf Spatzen, es attackiert z. B. die ganz harmlosen Pollen.

Versuchen wir nicht, schlauer zu sein als unser Körper. Auch für unsere *psychische Abwehr*, die *Ärgerabwehr*, gilt, dass sie dann gute Arbeit leistet, wenn sie uns nicht schutzlos jeder Kränkung preisgibt, aber auch nicht mit Dauerfeuer alles unter Beschuss nimmt, was nur von Ferne wie ein Gegner aussieht.

Es gibt also einen positiven und einen negativen Zorn, einen *heiligen Zorn* und einen *heillosen Zorn*. Dies ist aber nur eine grobe Unterscheidung. Im Einzelnen kann man genauer zwischen unterschiedlichen Formen von Zorn bzw. Wut unterscheiden. Diese Unterscheidung folgt auf der nächsten Seite, sie ist vor allem für Spezialisten gedacht.

UNTERSCHIEDLICHE FORMEN VON WUT

A) Positive Wut

Wut, die eine sinnvolle Schutzfunktion oder anderen Nutzen besitzt:

1. *Elementare*: Damit meine ich eine Wut, die nicht auf andere Gefühle zurückgeht, sondern ein Grundgefühl gegenüber Behinderungen und Kränkungen darstellt. Wie wir gesehen haben, kann man zwar theoretisch die Existenz einer solchen primären Wut bezweifeln, aber in unserem Erleben tritt sie jedenfalls auf.
2. *Aufdeckende*: Wut als Übergangsstadium zu anderen Gefühlen wie Angst und Trauer. Indem man die Wut verspürt, öffnet man sich, und vorher abgewehrte andere Gefühle werden bewusst und können nach außen fließen.

B) Problematische oder negative Wut

Wut, die auch schadet oder sogar nur schadet:

1. *Abwehrende*: Hier wird die Wut gerade umgekehrt dazu benutzt, tieferliegende Gefühle wegzudrängen. Man gelangt über sie nicht zu anderen Gefühlen, sondern bleibt in der Abwehr hängen.
2. *Ritualisierte*: Man hat sich angewöhnt, mit Wut zu reagieren, sie ist eine "Gefühlsmasche". Dabei wird die Wut oft wie im Zwang vollzogen, als ein Ritual.
3. *Perfektionistische*: Wenn nur Kleinigkeiten anders laufen als gewünscht und vorgestellt, wird man wütend. Man strebt ein Vollkommenheitsideal an, das unerreichbar ist.
4. *Ohnmächtige*: Sie tritt auf, wenn der "Gegner" zu stark ist (z. B. die Eltern für das Kind) oder man ihn nicht angreifen kann (wie soll man z. B. ein "böswilliges Schicksal" bekämpfen?).
5. *Überlastende*: Wenn man zuviel oder zu starke Kränkungen (ohnmächtig) erleiden muss, kommt es zur Überlastung: Die Wut kann nicht mehr geäußert werden, das "Ventil" ist zu klein geworden.
6. *Autoaggressive*: Die Wut, die man nach außen nicht mehr los wird, richtet sich nach innen, gegen einen Selbst. "Autoaggression" bedeutet Aggression gegen sich selbst.

C) Unechte (übernommene) Wut

Die Wut ist *kein eigenes* Gefühl, sondern auferlegt:

1. *Identifikation*: Ein Elternteil oder ein anderes Vorbild ist ständig wütend, und das Kind ahmt es nach, identifiziert sich mit ihm, vor allem aus kindlicher Liebe.
2. *Stellvertretung*: Z. B. die Mutter ist wütend, kann oder will das aber nicht ausdrücken. Das Kind erhält – unbewusst – den Auftrag, als "Stellvertreter" der Mutter die Wut zu leben.
3. *Sündenbock*: Die Eltern "brauchen" ein wütendes Kind, um sich berechtigt zu fühlen, es dann zu attackieren. Das Kind spielt seine Rolle notgedrungen mit.
4. *Sadismus*: Z. B. der Vater will das Kind ärgern. Dies reagiert, wie gefordert, mit Ärger. Aus Angst oder Liebe. All diese (später verinnerlichten) Wutübernahmen gibt es auch beim Erwachsenen, z. B. in der Ehe.

4.1 *Konflikt-Menschen und Harmonie-Menschen*

Ganz allgemein gibt es zwei Ärgertypen: die *Konflikt-Menschen*, das sind die ärgerlichen, und die *Harmonie-Menschen*, das sind die – vermeintlich – friedfertigen.

Die Konflikt-Menschen geraten schnell mit den Mitmenschen oder überhaupt mit der Welt in *Konflikt*, die Harmonie-Menschen leben meistens in *Harmonie*, wenn auch oft nur in Pseudo-Harmonie.

Der Psychologe Daniel Casriel spricht von „*Ablehnern*“ und „*Annehmern*“, weil die Ablehner eben (zu) vieles *ablehnen* bzw. abwehren und die Annehmer (zu) vieles *annehmen* bzw. hinnehmen.

Man kann auch unterscheiden zwischen *Nein-Sager* und *Ja-Sager* (wobei ich das nicht abwertend meine). Immer geht es um den gleichen Gegensatz.

Ich verwende in diesem Buch gleichbedeutend vor allem folgende Begriffe:

1. **Konflikt-Mensch (Konflikt-Typ) = Ablehner = Nein-Sager**
2. **Harmonie-Mensch (Harmonie-Typ) = Annehmer = Ja-Sager**

„Tierisch“ kann man auch von Rohrspatzen versus Duckmäusern, von Streit-hähnen vs. Friedenstauben oder Wildkatzen vs. Schmusekatern sprechen.

• Konflikt-Mensch

Die *Ablehner* zeigen (meistens) offen ihren Ärger, mehr als genug. Gefühle von Angst oder seelischem Schmerz drängen sie dagegen weg. Ablehner sind ungeduldig, oft reizbar, auf Vorwärtskommen, Erfolg, Leistung programmiert. Hindernisse gehen sie aggressiv an, bei Angriffen schlagen sie zurück. Überlegenheit, Kampf, Sieg sind Schlüsselworte für sie. Erfolg zu haben und bewundert zu werden, sind ihnen höchste Befriedigungsgefühle.

Der Konflikt-Mensch erlebt seine Identität dadurch, dass er sich von anderen Menschen und der Welt *abgrenzt* und „*nein sagt*“. Er reibt sich gewissermaßen an der Welt und fühlt in dieser *Reibung* sein Ich. Somit sucht er geradezu den *Konflikt*. Er sieht sich als Individuum, das zwar mit anderen Kontakte eingehen kann, aber immer ein Einzelner bleibt.

Die *Grundeinstellung* des Konflikt-Typs ist: *Ich bin o.k., du bist nicht o.k.* Er halt sich für stärker und / oder besser als andere Menschen. Er sieht sich als überlegen an, als Führungspersönlichkeit. Andere Menschen sind für ihn nicht o.k., das heißt nicht notwendig schlecht, aber unterlegen. Oder es sind Rivalen, die es zu attackieren und zu besiegen gilt.

Strikte Ablehner suchen selbstgerecht die Fehler immer bei anderen. *Gemäßigte* Ablehner sind auch *selbstkritisch*, ärgern sich nicht nur über andere, sondern auch über sich selbst.

Z. B. Peter, 33, im Vertrieb einer Computerfirma. Peter arbeitet sehr viel. Er ist hart zu sich, aber auch zu anderen. Er weiß, dass er sich nur durch permanenten Kampf behaupten kann. Peter lässt sich nichts gefallen, er steckt nicht ein, lieber teilt er doppelt aus. Eine große Befriedigung erlebt er, wenn er in seinem BMW die Autobahn "aufräumt". Wenn er erst Vertriebsleiter ist, wird er sich einen Porsche leisten, natürlich getunt.

• Harmonie-Mensch

Annehmer sind dagegen freundlichere Zeitgenossen. Es können lustige oder auch stille Wesen sein, jedenfalls keine solchen Zornnickel. Ärger verspüren sie nicht oder sie äußern ihn jedenfalls nicht, dagegen sind Angst und Traurigkeit ihnen vertraut. Sie sind normalerweise passiver als die Ablehner, doch gibt es auch unter ihnen rastlos tätige. Denen geht es dann aber nicht um Sieg in einer Konkurrenz, sondern um *Zuneigung*, dass man sie mag. Z. B. sind sie selbstlose *Helfer*. Immer haben sie Angst vor Liebesentzug.

Der Harmonie-Mensch erlebt seine Identität gerade in der *Verbindung* zu anderen Menschen und der Welt. Im Eingebettetsein fühlt er sich eins. Er ist froh, wenn er *ja* sagen kann, wenn er sich „reibungslos“ integrieren kann.

Die *Grundeinstellung* des Harmonie-Typs ist eher: *Ich bin nicht o.k., du bist o.k.* Er hält sich für schwächer als andere Menschen, manchmal auch für schlechter. Andere Menschen bewundert er, fürchtet sie aber auch.

Strikte Annehmer empfinden gar keine Wut. Sondern Wutgefühle, wie sie zu unserer psychischen Natur gehören, sind bei ihnen völlig verdrängt. *Gemäßigte* Annehmer empfinden zwar gelegentlich Gefühle wie Ärger und Zorn, schlucken sie aber runter. Sie trauen sich nicht, ihren Zorn zu äußern oder gar lautstark rauszulassen.

Z. B. Rita, 28, Sekretärin. Rita wird von allen Kollegen geschätzt, weil sie immer so freundlich ist. Nur manchmal hört sie Kritik, sie wäre zu still. Aber Rita zeigt keinen Ärger über diesen Vorwurf – sie nimmt an, um angenommen zu werden. Sie weiß, wie schwer es heute ist, eine gute Stellung zu bekommen, da muss man sich eben anpassen. Streit führt doch ohnehin zu nichts.

Woran liegt es, ob Menschen zu Konflikt-Typen = Ablehnern oder zu Harmonie-Typen = Annehmern werden? Sicherlich spielt auch die *genetische Veranlagung* eine Rolle. Es gibt ein angeborenes *Temperament*, das jemanden eher zum Kämpfen oder zum Anpassen bzw. Flüchten geneigt macht. Auch die *Geburtserfahrung* soll einen Einfluss haben.

Entscheidend wirkt sich die Erziehung aus. *Ablehner* haben - als Kind - die Erfahrung gemacht bzw. (unbewusst) die Entscheidung getroffen, dass der *Preis für Zuwendung* zu hoch ist, etwa völlige Selbstaufgabe. Sie versuchen,

stark und unabhängig zu werden, verdrängen den erlittenen Schmerz und das Bedürfnis nach Liebe und Anlehnung. Insofern ist ihr Zorn oft gar nicht echt, sondern eigentlich ein, gezieltes oder unbewusstes, Wegdrängen von Schmerz und Angst. Wenn sie scheitern oder keine Kraft zum Kämpfen mehr haben, neigen sie zu verbittertem Rückzug - können aber auch in ein Annehmerverhalten umkippen.

Annehmer haben sich dagegen in der Kindheit (unbewusst) dafür entschieden, *jeden Preis für Zuwendung zu zahlen*, weil sie sich nur so überlebensfähig fühlen. Sie passen sich an, flüchten vor Konflikten, verdrängen dabei ihr Bedürfnis nach Selbstentfaltung und ihre Wut gegen die Unterdrückung. Denn sie haben zu viel Angst, abgelehnt und verlassen zu werden. Insofern sind das Weinen und die Tränen eines Annehmers oft "falsch", sie decken nur seinen Zorn zu. Scheitert sein Kampf um Liebe, so versinkt er häufig in Depression.

ABLEHNER UND ANNEHMER

<i>Faktor</i>	ABLEHNER (Konflikt-Typ)	ANNEHMER (Harmonie-Typ)
- Grundstruktur	Ablehnung, Konflikt	Annehmen, Harmonie
- Negativ-Gefühl	Ärger, Niederlage, Hass	Angst, Traurigkeit
- Positiv-Gefühl	Siegesfreude, Freiheit	Anerkennung, Schutz
- Bedürfnis	nach Überlegenheit	nach Liebe, Sicherheit
- Einstellung	ich bin o.k., du bist nicht o.k.	ich bin nicht o.k., du bist o.k.
	ich schaffe es selbst	ich brauche die anderen
- Verhalten	Kampf, Führung	Anpassung, Flucht
- Ursache	Preis für Liebe zu hoch	Preis für Freiheit zu hoch
- Geschlecht	meistens Männer	meistens Frauen
- Polarität	Yang	Yin

Wir haben bisher zwei *Grundtypen* kennen gelernt: den konflikt-orientierten Nein-Sager (Ablehner) und den harmonie-orientierten Ja-Sager (Annehmer). Dabei habe ich nicht zufällig als Beispiel für den Ablehner einen *Mann* (Peter) vorgestellt und als Beispiel für den Annehmer bzw. die Annehmerin eine *Frau* (Rita). Denn Männer sind wesentlich häufiger „Verneiner“ und Frauen andererseits „Bejaher“. Das ist sicher größtenteils anerzogen, aber es dürfte dabei auch die Anlage eine Rolle spielen.

Sehr häufig bilden sich *Beziehungen zwischen Ablehnern und Annehmern*, gerade Paarbeziehungen, nach dem Motto: „Gegensätze ziehen sich an.“ Der Ablehner ist derjenige, der überwiegend Entscheidungen trifft, Unternehmungen initiiert, aber eben auch leichter kritisiert und attackiert. Der Annehmer ist meistens passiver und passt sich an, er sorgt aber dafür mehr für Gemüt und Gemütlichkeit, zeigt sich versöhnlich im Streit. Wie gesagt, übernimmt häufiger der Mann den Ablehner-Part. Aber heute gibt es schon in vielen Paaren einen Rollenwechsel: er der softe Hausmann, sie steht ihren "Mann" in der harten Berufswelt.

Man könnte eine solche Beziehung als ganz ideal ansehen, als wunderbare *Ergänzung*. Nur, in so einer asymmetrischen Partnerschaft bleiben beide gewissermaßen *unvollständig*. Der Ablehner kann zwar Stärke und Zorn ausdrücken, unterdrückt aber seine weichen Seiten. Der Annehmer bringt zwar Liebe und Angst ein, aber nicht seine vitalen, aggressiven Anteile. Man ergänzt sich zwar ganz gut, aber auf Kosten einer Unreife von beiden.

Der Ablehner verharrt in einem *primären Narzissmus*, er lässt sich als den Überlegenen bewundern, als *grandioses Selbst*. Der Annehmer bleibt in einem *sekundären Narzissmus* stecken, er idealisiert oft den starken Partner, nimmt ihn wahr als eine Art Über-Vater oder Über-Mutter.

Außerdem sind die Gefühle zueinander ambivalent: Der Ablehner will und braucht zwar einen Partner, der sich anpasst, lehnt dessen "Schwäche" aber andererseits ab, wie er sie ja auch bei sich selbst unterdrückt. Der Annehmer wünscht und sucht einerseits einen "starken Beschützer", leidet aber unter dessen Aggressivität.

Ablehner und Annehmer sind also einerseits *Gegenpole*, Antagonisten. Vereinfacht gesagt:

- Der Ablehner lässt Wut zu, aber verdrängt Angst.
- Der Annehmer lässt Angst zu, aber verdrängt Wut.

Für den Ablehner gilt: Mut durch Wut. Dagegen fehlt dem Annehmer der Mut zur Wut. Dafür hat er aber Mut zur Angst. Der Ablehner wirkt nach außen stärker, als er im Inneren ist, der Annehmer wirkt schwächer, als er wirklich ist.

Doch Ablehner und Annehmer sie sind auch eng miteinander verwandt. Beide sind seelisch verletzt, beide leiden im tiefsten Inneren unter seelischem *Urschmerz*. Und beide verdrängen diesen tiefsten Schmerz. Zwar empfindet der

Annehmer häufig Trauer und zeigt Tränen, aber dies reicht normalerweise nicht in die Tiefe des Urschmerzes. Letztlich steckt in jedem Ablehner auch ein Stück Annehmer und umgekehrt. Und der Annehmer kämpft oft genauso wie der Ablehner. Nur der Ablehner kämpft um Erfolg und Überlegenheit, der Annehmer kämpft um Anerkennung und Sicherheit.

Diese Ausführungen zeigen also, dass man keine starren Typen aufstellen kann. Man muss unterscheiden zwischen dem *inneren* (unbewussten) und *äußeren* (bewussten) Menschen. Überhaupt gibt es nur *Mischtypen*, niemand ist 100% Ablehner oder 100% Annehmer. Und es lassen sich auch Untertypen bestimmen, von denen ich die wichtigsten nachfolgend beschreiben werde.

4.2 Was für ein Wut-Typ sind Sie?

Wir haben bisher zwei Grundtypen kennen gelernt, den Ablehner (den „Viel-Ärgerer“) und den Annehmer (den „Ärger-Schlucker“). In diesem Abschnitt wollen wir uns mit *Untertypen* dieser Grundtypen beschäftigen.

UNTERTYPEN VON ABLEHNER UND ANNEHMER

- 1) *Ablehner (Konflikt-Mensch / Nein-Sager)*
 - Choleriker
 - Kritiker
 - Aufgeber
- 2) *Annehmer (Harmonie-Mensch / Ja-Sager)*
 - Helfer
 - Schwärmer
 - Depressiver

1) *Ablehner*

Dieser hat wie gesagt die Grundeinstellung: *Ich bin o. k., du bist nicht o. k.* In seinem tiefsten Inneren fühlt er sich zwar klein und verletzt. Aber er hat gelernt, dieses Gefühl wegzudrängen, umzudrehen. Die Kritik, die er in der Kindheit einstecken musste, gibt er jetzt zurück. Er macht andere kleiner, um sich selbst größer zu fühlen.

Als Untertypen unterscheide ich: *Choleriker, Kritiker* und *Aufgeber*.

- *Choleriker*

Der steht ständig unter Dampf, immer gleich auf 180. Ein Don Quichotte, der gemäß seinem Leitspruch *Viel Feind, viel Ehr* permanent gegen (imaginäre) Gegner kämpft. Zeitweilig scheint er ruhig - Ruhe vor dem Sturm -

um dann plötzlich im Jähzorn zu *explodieren*. Die Varianten reichen vom Brummbär, Murrkopf, Dickschädel bis zum Krakeler und Berserker. "Hunde, die bellen, beißen nicht?" Verlassen Sie sich lieber nicht darauf - und fragen ihn bloß nicht: "Heute schon geärgert?" Die Stärke des Cholerikers ist, dass sein Zorn schnell wieder verraucht und er nicht nachtragend ist. Zur Ehrenrettung sei auch das Sprichwort genannt: "Jähzornige Leute sind treue Leute."

- *Kritiker*

Der Kritiker ist „ein Geist, der stets verneint“. Er sieht an allem zuerst oder ausschließlich das *Negative*. Und hat an allem etwas auszusetzen, nichts ist ihm recht zu machen. Ewig klagt er an, weckt Schuldgefühle. Dabei leidet der Kritiker selbst an seiner Frustriertheit, seinem Pessimismus. Seine Stärke ist, dass er uns vor Selbstzufriedenheit und illusionärem Positiv-Denken warnt.

Ein typischer Vertreter ist der *Nörgler*, über den Wilhelm Buch zu sagen weiß: "Nörgeln ist das Allerschlimmste, keiner ist davon erbaut; keiner fährt, und wär's der Dümme, gern aus seiner wertigen Haut."

Ein wichtiger Typ ist auch der *Zyniker*: Der wirkt kühl bis (eis)kalt. Seine Haupt-Angriffsmethode ist aber beißender, verletzender Spott: Zynismus, Sarkasmus. Dahinter steht jedoch im Grunde ein verletzter Mensch.

- *Aufgeber*

Der Aufgeber hat den Kampf um Erfolg und Sieg aufgegeben. Das „Ich bin o.k.“ ist umgekippt, er sieht nicht nur andere, sondern auch sich selbst als nicht o.k., jedenfalls als ohnmächtig. Er ist chronisch verbittert, lehnt sich selbst und alles andere ab. Eine zerstörerische Haltung, die im Extremfall zu völliger Apathie oder aber Gewalthandlungen wie Suizid oder Mord führen kann. Jedenfalls zu einer Selbstaufgabe, einer "inneren Kündigung" dem Leben gegenüber.

2) *Annehmer*

Der Annehmer hat die Grundeinstellung: *Ich bin nicht o. k., du bist o. k.* Im Gegensatz zum Ablehner hat er die – in der Kindheit erfahrene – Kritik verinnerlicht. Er hat ein stark ausgeprägtes Über-Ich, das ihn (wie ein innerer Gegner) laufend runterputzt. Sein Zorn ist verdrängt bzw. normalerweise nach innen gerichtet. Oder der Zorn ist nur verheimlicht, dann macht der Annehmer aus seinem Herzen eine *Mördergrube*. Wehe, wenn diese Wut mal explodiert!

Untertypen sind Helfer, Schwärmer und Depressiver.

- *Helfer*

Der Helfer bzw. die Helferin – denn meistens handelt es sich um Frauen – ist immer lieb und nett, freundlich lächelnd, hilfsbereit, alles verstehend und verzeihend. Man spricht vom *Helfer-Syndrom*. Es kann sich auch um einen Clown halten, der alle Menschen unterhält, oder einen Organisator,

der den anderen die Arbeit abnimmt. Immer sind es Menschen, die versuchen, dadurch Anerkennung zu erhalten, dass sie sich für andere nützlich machen. Der Helfer schluckt seinen Ärger runter, weil er Angst hat, sonst abgelehnt zu werden. Nur wenn sein Opfer gar nicht anerkannt wird, wenn er auf pure Undankbarkeit stößt, kann er ausrasten. Positiv ist, dass der Helfer wirklich anderen Menschen Gutes tut.

- *Schwärmer*

Auch hier überwiegen die Frauen, der Typ des schüchternen, hilflosen Frauchens, das für ihren großartigen Partner schwärmt und sich an eine starke Schulter anlehnen möchte. Für ein kleines Mädchen kann das angemessen sein, aber kaum für eine erwachsene Frau oder gar einen Mann. Allerdings hat eine solche Person ihren Charme. Aggression scheint einem solchen zarten Wesen völlig fremd zu sein. Jedoch kann die Schwärmerin ihre Hilflosigkeit auch gezielt einsetzen, um andere zu manipulieren. Und wenn das Schwärmen irgendwann einmal umkippt . . . dann wird das Heimchen zur Furie.

- *Depressiver*

Der Depressive oder Melancholiker ist ein stiller, ruhiger, resignierter, manchmal wie gelähmter Mensch. Unter Kritik blockiert er völlig. Häufig macht er sich selbst fertig, ist voller *Schuldgefühle*, bestraft sich selbst. Aber hinter der Selbstanklage kann – wohlverborgen – die Klage gegen die anderen lauern. Und *stille Wasser sind tief*. Wenn die gegen sich selbst gerichtete Aggression des Depressiven nach außen dringt, kann sich eine erschreckende Härte zeigen. Dies beschrieb schon der griechische Dichter Euripides: „Jähzornige Frauenzimmer, gleich wie Männer auch, sind weniger schlimm als stille Wasser, welche tief.“

In welchem Typ erkennen Sie sich – mehr oder weniger – wieder? Wenn Sie behaupten, Sie wären über jede Bewertung von o. k. oder nicht o. k. erhaben und seien nie aggressiv, dann sind Sie entweder ein erleuchteter Meister oder ein Meister der Selbsttäuschung.

4.3 Die Verbindung von Aggression und Harmonie

Ist es besser, ein Nein-Sager oder ein Ja-Sager zu sein? Da ist sie wieder, die Gretchenfrage nach dem Sinn und Unsinn von Zorn. Aber wir haben ja schon gelernt, dass wir so nicht fragen dürfen. Oder jedenfalls keine Entweder-oder-Antwort geben können. Denn sowohl der Ablehner wie der Annehmer haben Vor- und Nachteile.

STÄRKEN / SCHWÄCHEN VON ABLEHNER UND ANNEHMER

STÄRKEN DES
ABLEHNER

1. mutig
2. selbstbewusst
3. leistungsfähig
4. unabhängig
5. konsequent

SCHWÄCHEN DES
ANNEHMERS

1. ängstlich
2. selbstunsicher
3. leistungslabil
4. abhängig
5. wankelmütig

SCHWÄCHEN DES
ABLEHNER

1. ungeduldig
2. aggressiv
3. dominant
4. selbstgerecht
5. verkopft

STÄRKEN DES
ANNEHMERS

1. geduldig
2. versöhnlich
3. anpassungsfähig
4. selbstkritisch
5. intuitiv

Das Ziel der persönlichen Entwicklung muss sein, die *Stärken* von Ablehner und Annehmer zu verbinden, aber deren *Schwächen* möglichst zu überwinden. Wir dürfen kein Alles-oder-nichts-Gesetz aufstellen dürfen. Sondern die Lösung heißt: *Ein bißchen Frieden ... ein bißchen Ärger*. Genauer: Wir sollten nicht nörgelnden Ärger und ängstliche Anpasstheit (Schwächen) kombinieren, sondern positiven gerechten Zorn und Friedfertigkeit (Stärken).

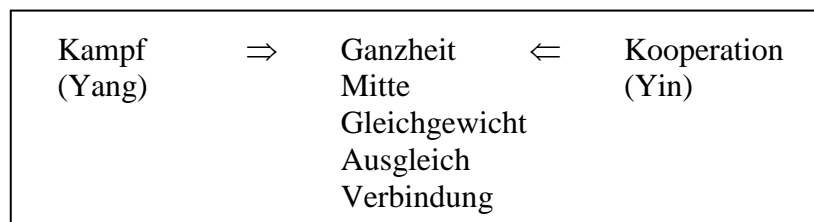
Schon die alte chinesische Weisheitslehre, der *Taoismus* lehrt: Die Welt zeigt sich in zwei Polaritäten, zwei Gegensätzen, dem *Yin* und dem *Yang*. Yin ist das „weibliche“ Prinzip, es steht für Verbindung, Aufnahme, Kooperation, Gefühl und Intuition. Yang ist das „männliche“ Prinzip. Es steht für Abgrenzung, Eindringen, Konkurrenz, Verstand und Rationalität. Erst durch die Verbindung, die Er-Gänzung von Yin und Yang entsteht die *Ganzheit*.

Für uns: Erst wenn Aggression (Yang) und Sanftheit (Yin) zusammenkommen, erst durch die Verbindung von Ich-Behauptung und Wir-Solidarität, von Durchsetzen und Nachgeben, ist der Mensch ganzheitlich. Zuviel Yang führt zu einem harten, feindseligen, hektischen, erstarrten und "verkopften" Verhalten (Ablehner). Aber zuviel Yin bedeutet ein weiches, nachgiebiges, apathisches, zerfließendes und irrationales Verhalten (Annehmer).

Man braucht Aggressivität, wäre sonst gar nicht lebensfähig. Im Grunde ist jedes Zerlegen, jedes Auseinandernehmen aggressiv, schon wenn Sie z. B. einen Holzklötzchen zerhacken, die Nahrung in Ihrem Mund zerkauen oder einen Gedanken im Kopf analysieren. Beim Fressen oder Gefressenwerden in der Natur überlebt nur, wer kämpft. Ähnlich muss unser Immunsystem Fremdstoffe und Bakterien vernichten, sonst müssten wir sterben. Aggression hat sich in der *Evolution* herausgebildet, als ein Verhalten, welches das Überleben fördert.

Ebenso brauchen wir *psychisch* eine gewisse Aggression, um uns abzugrenzen. Wir brauchen *Ich-Grenzen*, damit unser Ich nicht von der Umwelt überannt oder aufgesogen wird. Indem man sich gegen etwas stellt, spürt man "Widerstand", etwas widersteht einem. Diese *Widerstandserfahrung* lässt mich unterscheiden: Hier bin ich, dort ist etwas anderes. Indem ich mich an etwas stoße, reibe, werde ich auf mich zurückgeworfen, finde mich selbst.

Andererseits: Man kann nicht immer und gegen alles kämpfen. Im Biologischen gibt es neben dem Kampf das friedliche Zusammenleben von Tieren, ja die *Symbiose*. Und auch unser Körper wütet nicht gegen alles, was da kriecht und flüchtet, sondern beherbergt z. B. nützliche Bakterien im Darm, die Vitamine für ihn produzieren. Ebenso können wir seelisch nicht nur Grenzen, Mauern und Zäune errichten, sondern müssen mit unseren Mitmenschen, überhaupt mit der Mitwelt zurechtkommen.



Wir brauchen das *Miteinander* und *Füreinander*, nicht nur das *Gegeneinander*. Der Zorn muss durch die Liebe ausgeglichen, die Härte durch die Weichheit gemildert werden.

Dabei muss die goldene Mitte zwischen pro und contra, Yin und Yang, nicht ein ständiges *Gleichmaß* sein, sondern kann auch einen dynamischen *Ausgleich* bedeuten: auf Ärger folgt Freude, bis wieder eine neue Verstimmung eintritt etc. etc.

Allerdings darf man das nicht zu schematisch sehen. Heute wird oft ein vollkommenes - und damit steriles - Gleichgewicht von Yin und Yang gefordert, für alle Menschen. Das ist aber weder realistisch noch wünschenswert, denn so wird man den unterschiedlichen Persönlichkeiten, Lebensumständen u. a. nicht gerecht. In meinem Buch „Esoterik – die Welt des Geheimen“ habe ich deshalb den Begriff der *Meta-Ganzheit* eingeführt. Damit meine ich eine flexible Ergänzung von Yin und Yang, bei der die beiden Pole mal gleichgewichtig sind

und mal der eine (das Ablehnen) oder der andere (das Annehmen) überwiegen je nachdem, wie es dem *individuellen* Menschen und der Lebenssituation angemessen ist.

Das Ideal ist der *integrative bzw. integrierte Mensch*. Dieser idealtypische Mensch ist psychisch gänzlich gesund. Er ist *ausgeglichen* bzw. gleicht er aus, zwischen Yin und Yang, ich und wir, Selbstbehauptung und Hingabe. Deshalb könnte man ihn „*Ausgleicher*“ nennen, in Anlehnung an Ablehner und Annehmer. Seine Grundeinstellung lautet: „Ich bin o. k., du bist o. k.“ Mit "du" ist der Mitmensch, letztlich aber die ganze Welt gemeint. Dennoch äußert der integrative Mensch auch Kritik, nur möglichst in humorvoller Weise. Allerdings kann er durchaus zornig werden, dann aber offen und nicht destruktiv. Wegen seiner hohen Frustrationstoleranz ist er aber meist gut drauf.

Noch eine abschließende Bemerkung: Wir haben Stärken und Schwächen, Vorteile und Nachteile von Ablehner und Annehmer (in verschiedenen Variationen) beschrieben. Dabei wurden auch Beurteilungen vorgenommen, aber ich verstehe diese nicht als *moralische Bewertungen* im Sinne von gut oder schlecht. Wir haben jedoch gesehen, dass die Gesellschaft bestimmte Verhaltensweisen bzw. bestimmte Charaktere auch moralisch bewertet. Selbst in der Psychologie findet man moralische Bewertungen, vor allem bei Ansätzen einer *Täter-Theorie*, die einen Menschen als allein verantwortlichen „Täter“ all seiner Handlungen sieht.

Dies ist aber sehr problematisch. Normalerweise sucht sich jemand nicht aus, ob er Ablehner oder Annehmer wird. Jemand, der leicht wütend wird, ist deshalb noch nicht schlecht. Er drückt nur die Wut aus, die man ihm gewissermaßen „eingedrückt“ hat. Sicherlich, wenn es um Extremverhalten geht, wenn ein extremer Ablehner gewalttätig wird, muss man das auch moralisch verurteilen. Und wenn ein extremer Annehmer sich allen Herausforderungen des Lebens entzieht, mag man das auch abwerten. Doch der Schwerpunkt meiner Betrachtung ist aufzudecken, *warum* sich jemand so verhält und Hinweise zu geben, wie man das *ändern* kann – ohne dabei von Schuld zu sprechen.

4.4 Psychosomatik: Wenn einer sich krank ärgert

(Falsches) Ärgern - über längere Zeit - kann körperlich krank machen. Hier greife ich auf den Punkt "Der zornige Körper" im 1. Kapitel zurück. Erinnern Sie sich? Zorn kann als eine Art von *Stress* verstanden werden.

Zorn ist zunächst mit einer *Erregung* des Sympathikus-Nervs verbunden. Bei starker Wut wird der *Sympathikus* aktiviert, mit schnellem Puls, hohem Blutdruck, beschleunigter Atmung und ähnlichen Folgen. Bleibt die Wut (zu) lange

bestehen, kommt es aber zur *Erschöpfung*, in welcher der Gegenspieler, der *Parasympathikus-Nerv*, zu stark überwiegt. Anstatt von Parasympathikus kann man auch von *Vagus* bzw. *vagotoner* Phase sprechen. Diese Phase ist mit einem schwachen Puls, Blutdruckabfall u. ä. verbunden.

Genau das ist beim *Ablehner* der Fall. Er kämpft, regt sich ständig und anhaltend über neue Behinderungen oder Kränkungen auf. Einen Teil dieser Probleme wird er vielleicht lösen können, aber es bleiben genug andere ungelöste. Negativ ist auch, dass man heute in den meisten Ärger-Situationen die Wut nicht rausschreien oder körperlich abreagieren kann, was die Belastung mildern würde. Der Ablehner kämpft meistens so lange, wie die Kraft reicht. Dann fällt er in eine Erschöpfung, weil er sich überfordert hat.

So kann es zu *psychosomatischen Störungen* kommen. Und zwar in der Kampf-Phase (Vorherrschen des Sympathikus) zu Störungen wie Bluthochdruck, Herzrasen, Kopf- und Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen. In der parasympathischen Erschöpfungs-Phase sind dagegen Störungen wie *Blutdruckabfall*, *Atemnot* und *Darmbeschwerden* möglich.

Sowie der Ablehner nur ein bisschen Kraft geschöpft hat, ärgert er sich wieder, über alte ungelöste oder neue Probleme. Dadurch gerät er in einen Zustand von wechselnder oder gleichzeitiger *Erregung und Erschöpfung*, wobei auch gemischte *sympathische* und *parasympathische* (= *vagotone*) Störungen auftreten, gerne "*vegetative Dystonie*" genannt.

Der *Annehmer* ist aber nicht besser dran. Denn nicht nur das ständige Ärgern, sondern ebenso die Unterdrückung von Ärger – die Wut im Bauch, die sich nicht entlädt – führt zu einer *sympathischen Erregung*. Außerdem führt die *Angst* des Annehmers zu einer entsprechenden Erregung. Und natürlich kennt der Annehmer auch den Zustand der Erschöpfung. So kommt es beim Annehmer zu vergleichbaren Erkrankungen wie beim Ablehner.

Es gibt allerdings unter den Annehmern auch solche, die auf Stress anders reagieren: nicht mit Angst bzw. Flucht - und damit einer Sympathikus-Steigerung - sondern mit *Schreck*, *Lähmung*, *Blockade*, was parasympathische Zustände sind, die aber von der Erschöpfung unterschieden werden müssen. Diese Menschen sind sprachlos vor Wut oder Angst, wie *erstarrt*.

Bei ihnen kommt es gar nicht zu Wut (Kampf-Impuls) oder Angst (Flucht-Impuls). Sie haben daher auch parasympathische Störungen wie Asthma, niedrigen Blutdruck, Verstopfung u.ä. Ihnen müsste man geradezu 3 x täglich Ärgern verschreiben, sie können sich wirklich gesund ärgern, weil der Zorn ihren Sympathikus anregen würde.

Der Sondertyp des *Aufgebers* zeichnet sich normalerweise auch durch stark *vagotone* Werte aus. Denn seiner psychischen Resignation entspricht gewis-

sermaßen eine „Resignation des Körpers“, eine Schwäche, ein Erschlaffen, das bis in Todesnähe führen kann.

Fassen wir die wichtigsten körperlichen Reaktionsmuster auf Ärger-Stress zusammen:

- Aufregung (Wut oder Angst): Steigerung von Blutdruck und Puls
- Erschöpfung (Müdigkeit): niedriger Blutdruck, niedriger Puls
- Schock (erstarrt vor Wut oder Angst): starker Blutdruckabfall, starke Pulssenkung

STRESS - REAKTIONEN

	Wut	Verbitterung	Gefühlsstarre
Zustand	Erregung	Erschöpfung	Schock
Nerven-System	Sympathikus-Aktivierung	Vagus-Aktivierung	starke Vagus-Aktivierung
Körper	Blutdruck/Puls erhöht	Blutdruck/Puls erniedrigt	Blutdruck/Puls sehr niedrig
Krankheiten (z. B.)	Herz-Krankheit, Spannungs-Kopfschmerzen	Migräne	akuter Notfall durch Blutdruckabfall

Dauernder Ärger-Stress ist auch deswegen besonders schädlich, weil er die *Immunabwehr* des Körpers gegen Krankheiten schwächt.

Darüber hinaus gibt es sogenannte *Autoaggressionskrankheiten*, bei denen das Immunsystem den eigenen Körper angreift, wie einen Gegner oder Fremdkörper. Das kommt bei verschiedenen Rheumaformen, Darmstörungen, Hautkrankheiten u. a. vor.

Auch hier kann man fragen, ob diese *körperliche Selbstaggression* zusammenhängt mit einer *seelischen Aggression gegen sich selbst*, dem Selbsthass. Einem Hass, den man nicht mehr nach außen ableiten kann und der sich daher gegen einen selbst, gegen den eigenen Körper richtet, sich in einer körperlichen Krankheit "somatisiert".

Die Sprache drückt viele Zusammenhänge von Wut und Körperstörungen in *Redewendungen* aus:

ÄRGER UND PSYCHOSOMATISCHE STÖRUNGEN

IN REDENSARTEN

Organsystem / Funktion	Ärger-Redensart (bzw. Störung)
1. Verdauung	Gift und Galle spucken Es zum Kotzen finden Die Wut in sich hineinfressen Sich ein Loch in den Bauch ärgern Sauer sein / Verbittert sein Etwas stößt einem (sauer) auf Etwas liegt einem schwer im Magen Etwas nicht schlucken können Etwas in den falschen Hals kriegen Etwas hängt einem zum Halse raus Verbissen sein
2. Nieren	Etwas geht an die Nieren Darauf pissen
3. Kopf	Es im Kopf nicht aushalten Vor Wut platzen
4. Nacken	Hartnäckig, halsstarrig Den Kopf steif halten
5. Nase	Die Nase voll haben Verschnupft sein
6. Stimme	Ihm bleibt die Stimme weg Er ist heiser vor Wut, verstimmt

Die komplizierten Beziehungen zwischen Ärger und Krankheit sind noch keineswegs vollständig geklärt, und verschiedene Theorien machen widersprüch-

liche Aussagen darüber.

Fest steht aber, dass sowohl ein ständiges Ärgern wie auch eine Unterdrückung von Ärger uns körperlich schädigt.

ZUR ERINNERUNG

Vor- und Nachteile von Wut, Ärger, Zorn bzw. von Wut-Typen

Ärger hat Vor- und Nachteile, Wut-Übersteigerung ist genauso so falsch wie Wut-Unterdrückung. Notwendig ist eine Synthese von Wut und Freude, von Konflikt und Harmonie.

- *Wut-Arten:*
Es gibt eine positive Wut (Befreiungswut) und eine negative Wut (Nörgeln, Verbitterung, Gewalttätigkeit).
- *Wut-Typen:*
Konflikt-Menschen (Ablehner) ärgern sich zu viel, Harmonie-Menschen (Annehmer) unterdrücken oder schlucken ihren Ärger.
- *Unter-Typen:*
Untertypen des Ablehners sind Choleriker, Kritiker, Aufgeber.
Untertypen des Annehmers sind Helfer, Schwärmer, Depressiver.
- *Psychosomatische Störungen:*
Sowohl übermäßiges Ärgern als auch das Verdrängen von Ärger kann zu Krankheiten wie Magengeschwür oder Bluthochdruck führen.

ZUSAMMENFASSUNG I) TEIL:
ÄRGER – UNSER FREUND UND FEIND

1. Ärger, Wut und Zorn

Das sind *Gefühle*, die entstehen, wenn unser Bedürfnis nach Freiheit oder nach Selbstachtung verletzt wird. Diese Wut-Gefühle äußern sich in:

- *Wünschen*: Rachewünsche, Bestrafungsbedürfnisse
- *Gedanken*: aggressive Vorstellungen, Gewaltphantasien
- *Verhalten*: Schimpfen, Schreien, Streiten, Schlagen
- *Körperreaktionen*: Erhöhung von Blutdruck, Puls, Adrenalin

2. Ursachen von Ärger

Es gibt sehr unterschiedliche und komplexe Gründe für Ärger:

- Ich-Ursachen wie übersteigerte Wünsche, geringe Frustrationstoleranz
- Fremd-Ursachen wie:
 - *Erbgut*: Aggressionspotential, choleres Temperament
 - *Körper*: Krankheiten, Müdigkeit, Medikamente
 - *Vergangenheit*: seelische Verletzungen in der Kindheit, Geburtstrauma
 - *Gegenwart*: Beziehungsprobleme, Großstadtheftik, Mobbing, Stress

3. Aggression und Gesellschaft

Die Gesellschaft verurteilt Aggression, fördert sie aber auch.

- *Kinder/Jugendliche*: Unterdrückung wie Verwöhnung erzeugt Aggressivität
- *Protestbewegungen*: Sie brauchen Aggression, können aber in Gewalt umkippen
- *Minderheiten*: Sie sind oft Opfer von Aggression, z. B. Ausländer
- *Natur*: Die Unterdrückung von Zorn entspricht der Unterdrückung der wilden Natur

4. Arten von Wut und Wut-Typen

Wut hat Vor- und Nachteile, Übersteigerung ist so falsch wie Unterdrückung

- *Wut-Arten*: positive Wut (Befreiungswut), negative Wut (Gewalt)
- *Wut-Typen*: Konflikt-Menschen (Ablehner), Harmonie-Menschen (Annehmer)
- *Unter-Typen*: Choleriker, Kritiker, Aufgeber / Helfer, Schwärmer, Depressiver
- *Psychosomatische Störungen*: Bluthochdruck, Magengeschwür

Die Übersicht gibt immer nur Beispiele für die einzelnen Punkte an.

II) TEIL

VOM ÄRGER ZUR LEBENSFREUDE VON DER ANGST ZUR ICH-STÄRKE

Ich hoffe, Sie haben inzwischen eine recht klare Vorstellung davon, was Ärger ist, wie er *entsteht*, wann er *nützt* oder *schadet* und welche Rolle er in unserer *Gesellschaft* spielt. Dabei klang auch schon vielfach an, wie man sinnvoll mit seiner Wut und Frustration umgeht. Aber jetzt stürzen wir uns vollends in die Praxis.

In diesem II) Teil geht es darum:

1. Wie genervte *Konflikt-Menschen* lernen, sich weniger zu ärgern und gelassener zu werden. Wie verhütet oder heilt man Zorn? Wie wird man friedlicher? Junge Leute würden sagen: Wie wird man cooler?
2. Wie angepasste *Harmonie-Menschen* lernen, ihren Ärger nicht mehr zu schlucken, sondern zu äußern. Wie benutzt man und vor allem *frau* den Zorn dazu, sich durchzusetzen und seine Persönlichkeit zu entfalten?

Greifen wir zurück auf die genauere *Typen-Unterscheidung* zurück, geht es darum:

1. Bei den Konflikt-Menschen (Ablehnern):

Wie überwindet der *Choleriker* seine Wut, der *Kritiker* seine Verbitterung und der *Aufgeber* seine Autoaggression?

2. Bei den Harmonie-Menschen (Annehmern):

Wie befreit sich der *Helfer* von seinen Schuldgefühlen, der *Schwärmer* von seiner Angst und der *Depressive* von seiner Niedergeschlagenheit?

Wie beschrieben, sind immer noch mehr *Frauen* Harmonie-Menschen und mehr *Männer* Konflikt-Menschen. Also müssen vor allem Männer lernen, friedlicher zu werden, und Frauen, selbstbewusster zu werden. Es gibt aber nicht nur die von Ute Erhardt so genannten „*guten Mädchen*“, die allzu zahmen und braven „*Weibchen*“. Es gibt aber auch „*brave Buben*“, die zu „*bösen Buben*“ werden müssten, um sich besser zu behaupten, angepasste brave Jungs, die neu lernen müssen, sich gegen Frauenpower zu behaupten. Der „*dressierte Mann*“ ist immer noch oder wieder neu ein Thema. Und es gibt immer mehr

im positiven Sinn selbstbewusste Frauen, die sich auch zu ihrem Zorn bekennen. Allerdings hat der Zeitgeist auch einen negativ-aggressiven Frauen-Typ hervorgebracht, die *narzisstische Frau*, die ihre Mitmenschen für den eigenen narzisstischen Gewinn ausbeutet. Das kann sicher nicht das Lernziel sein.

Ein Skeptiker mag fragen: Kann man das „richtige“ Ärgern denn überhaupt *aus einem Buch lernen*? Sicher nicht allein und schon gar nicht durch reines Lesen. Sondern Sie müssen die im folgenden geschilderten Methoden ausprobieren, manchmal üben, versuchen, in Ihren Alltag zu integrieren. Es ist noch kein Ärger-Meister vom Himmel gefallen – *Wuttraining bzw. Anti-Wut-Training* ist angesagt. Nicht jede Methode ist in jeder Situation anwendbar. Und nicht jede Strategie passt zu jedem. Sie müssen selbst herausfinden, welche Ärgertechnik zu Ihnen passt. Und natürlich auch, wieweit Sie sich ändern können und wollen, wieweit Sie in der Lage sind, sich auf etwas Neues, Ungeohntes einzulassen, was manchmal erst Anstrengung und Überwindung kostet.

Allerdings wird Ihnen hier ein reiches Spektrum aus verschiedenen psychologischen Richtungen und Psychotherapien geboten: *Verhaltenstherapie, Kognitive Therapie, Tiefenpsychologie, Humanistische Therapien* wie die *Gesprächstherapie, Entspannungstherapien* und viele weitere. Sie haben die Auswahl.

Die meisten *Anti-Frust-Methoden* lassen sich alleine, ohne fremde Hilfe anwenden. Manche Methoden, z. B. das intensive Fühlen und Raustoben unterdrückten Zorns, sind als *Selbstbehandlung* nur in gewissen Grenzen möglich; man sollte sie besser mit einem Freund oder Partner oder aber einem Psychotherapeuten durchzuführen.

Falls Sie in einer Psychotherapie sind, können Sie die Methoden des Buches – nach Absprache mit dem Therapeuten – zur Ergänzung nutzen. Mein Buch könnte auch jemand anregen, eine Therapie zu beginnen, und mag dann als Information über unterschiedliche therapeutische Methoden dienen. Aber natürlich braucht nicht jeder, der sich zu viel (oder zu wenig) ärgert, gleich eine Therapie.

Dieser II) Teil ist natürlich besonders wichtig für die Leser, die sich selbst zu viel ärgern oder aber ihren Ärger schlucken. Aber auch, wenn Sie zu keiner der beiden Gruppen gehören, können sie hier manches lernen. Denn jeder hat Partner, Familienangehörige, Freunde oder Bekannte, die zu den Ablehnern oder Annehmern gehören. Und die er so besser verstehen und „behandeln“ lernt. Es geht zusätzlich darum, *auf die Verletztheit und Verärgerung anderer sinnvoller zu reagieren*, natürlich auch, indem man sich nicht sinnlos darüber erzürnt - wobei wir wieder bei unserem höchstgelegenen Ärger gelandet wären.

Man könnte folgende Hauptziele unseres Ärger-Programms formulieren:

- *Lernziel für Ablehner: Vom Ärger zur Lebensfreude*

Das erste Ziel für den Ablehner ist: *weniger* ärgern, sich nicht ständig aufregen über die vielen kleinen Probleme und Problemchen; sich nicht unsinnig entrüsten und erregen über die Misshelligkeiten und Missgeschicke, Schwierigkeiten und Scherereien, die der Alltag nun einmal mit sich bringt; sich vor allem nicht chronisch verbittern und verbiestern über die Ungerechtigkeiten und Kränkungen des Lebens; und natürlich erst recht nicht dauernd explodieren, ausflippen und in seinem Jähzorn vielleicht andere verletzen.

Das gilt in erster Linie für Hitz- und Brauseköpfe, Streithähne und Streithammel, Paschas und Haustyranen oder auch Xanthippen. Aber es gilt auch für den *Otto Normalärgerer*, der im Auto schneller mit dem Finger auf der Hupe (oder am Kopf) als mit dem Fuß auf der Bremse ist; für die "neue Frau", die sich persönlich beleidigt fühlt, wenn ein stürmischer Wind ihre frisch gestylte Modefrisur durcheinanderwirbelt - und viele andere Ärgerkünstler.

Hier soll mehr *Gelassenheit* oder auch *Ausgelassenheit* einkehren, mehr *Gelöstheit* und *Gelockertheit*. Nicht aus einer Mücke einen Elefanten und aus einem Elefanten einen Walfisch machen. Sondern die Dinge relativieren. Unterscheiden lernen, wo der Zorn "lohnt", wann ein Protest angemessen ist. Und sich immer mehr vom Ärger befreien und dafür der Lebensfreude öffnen.

Allerdings gelingt es nicht immer und schon gar nicht sofort, den Ärger loszuwerden; dann heißt es: *sich besser ärgern* oder „schöner ärgern“. Soll heißen, sich so ärgern, dass man daraus keinen Schaden, vielleicht sogar Nutzen hat. Das wichtigste Grundprinzip ist hier: seine *Aggressivität steuern lernen*. Und damit *flexibel* und *souverän* mit ihr umgehen können. Nicht wie ein Zornautomat starr immer mit demselben Zornprogramm reagieren (z. B. toben oder sich beleidigt zurückziehen oder Rachepläne schmieden oder ...), sondern *variabel* in der Weise ärgern, zürnen oder wüten, die angemessen ist.

- *Lernziel für Annehmer: Von der Anpassung zur Ich-Stärke*

Wir haben gesehen, dass der Ablehner lernen muss, sich *weniger* zu ärgern bzw. sich konstruktiver zu ärgern. Was ist nun mit dem Annehmer - müsste der lernen, sich *mehr* zu ärgern anstatt weniger? Ja und nein.

Auf kürzere Sicht ist es für den Annehmer in der Tat wichtig, erst einmal wieder zu lernen, wie man sich ärgert und seinen Ärger ausdrückt. Auf lange Sicht kann „mehr ärgern“ kein Ziel sein, denn Ärger ist nun mal normalerweise ein Unlustgefühl, das an sich betrachtet keinen besonderen Wert beinhaltet. Es bleibt also bei dem Ziel weniger ärgern, auch für den Annehmer. Wenn er im neugefundenen Ärgerrausch stecken bleibt, hat er / sie nur eine Fehlhaltung durch eine andere ersetzt, z. B. statt braven Weibchens nun zänkische "Hexe“.

Hier unterscheidet man aber doch besser zwischen *negativer* und *positiver* Aggressivität. Wichtig für aggressionsgehemmte Menschen ist weniger, *unlustvollen und ohnmächtigen Ärger* zu spüren, sondern *lustvolle und machtvoll-*

le Wut, und noch wichtiger: neuen Antrieb, Aktivität, Agilität.

Dabei muss der Annehmer nicht in erster Linie neuen Zorn entwickeln, sondern seinen *verdrängten* Zorn wahrnehmen und äußern. Er soll die "Unfähigkeit zu zürnen" überwinden, sich "gesund ärgern". Und vor allem hat er - im Zusammenhang damit - zu lernen, sich zu wehren, zu behaupten, seine Rechte wahrzunehmen und durchzusetzen. *Ärger allein genügt nicht.*

Gerade beim Annehmer muss man bei der Veränderung seines Wutverhaltens von einer *Entwicklung* in mehreren Stufen ausgehen. Nachdem das Aggressionsspendel bei ihm zu stark in Richtung sanft, sacht und samtig ausgeschlagen hat, muss es oft zunächst kräftig auf die Seite hitzig, feurig, explosiv rüberschlagen, um sich dann in der Mitte auszubalancieren. Der direkte Weg zur goldenen Mitte gelingt meist nicht.

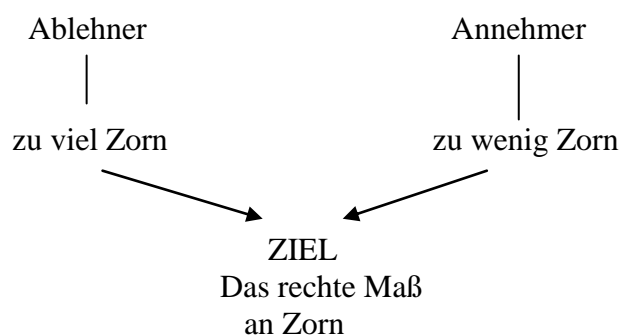
- *Gemeinsames Lernziel*

Letztlich und langfristig gilt für Ablehner und Annehmer dasselbe *Ziel*, nur die *Wege* sind unterschiedlich. Es soll ein Ausgleich zwischen Zorn und Liebe, zwischen Selbstbehauptung und Integration erreicht werden. Hier ist dauerhaft eine Mitte, ein Ausgleich zwischen den Polen erwünscht: Wer zu wenig Power hat, soll hochschalten, wer "überpower" ist, soll runterschalten.

Damit ist natürlich auch wieder die *konstruktive* Aggression angesprochen, die Abgrenzung des eigenen Ichs, das sich Durchsetzen, nicht *destruktive* Aggressivität und Gewalt.

Sie erinnern sich bestimmt an die Polarität von "männlichem" *Yang* und "weiblichem" *Yin*. Das Power-Yang soll mit dem Soft-Yin verheiratet werden, damit sie eine *Ganzheit* bilden. Nicht schematisch, dass jedes Verhalten genau 50% Yin und 50% Yang enthält, sondern mehr wie eine Welle, dass mal mehr Yang und mal mehr Yin dominiert, aber normalerweise ohne zu große Ausschläge, also kein Wechsel vom einen Extrem ins andere.

DAS GEMEINSAME ZIEL VON ABLEHNER UND ANNEHMER



Im I) Teil wurden verschiedene *Ursachen* von Zorn sowie Unterdrückung von Zorn bzw. Ängstlichkeit genannt.

Einerseits die *Umwelt*, andererseits das eigene *Ich*, welches von *Erbgut*, *Körper* und *Vergangenheit* beeinflusst ist. Dabei wird von der *Täter-Theorie* das eigene Ich als Ursache betont und dieses Ich als voll verantwortlicher „Täter“ angesehen. Die *Opfer-Theorie* hält dagegen die Umwelt für maßgeblich und sieht das Ich eher als „Opfer“ seiner Gene und seiner früheren Erfahrungen.

Idealerweise bedeutet eine Therapie von Zorn, dass man die *Ursachen* von Zorn ausschaltet. Das nennt man eine *kausale* Therapie.

Dies ist aber nicht immer möglich. Manchmal ist auch nur eine *symptomatische* Therapie möglich, d.h. wir können die Ursachen nicht beseitigen, nur die *Symptome* beseitigen oder mildern.

Es gibt viele Gründe, warum eine *kausale* Therapie oft nicht gelingt. Ein ganz prinzipieller Grund ist das Erbgut. Wie beschrieben, kann eine Neigung zu Aggression oder zur Anpassung genetisch angelegt sein. Unsere *genetische Anlage* ist aber bis heute kaum veränderbar, was immer über die Chancen und Gefahren der Gentechnik geredet wird. Zwar kann die Gentherapie bestimmte Erbkrankheiten behandeln, aber ein komplexes Verhalten wie Ärger oder Anpassung ist noch nicht zu verändern (wenn dieser Weg denn wünschenswert wäre). Hier werden also klar die Grenzen einer kausalen Therapie von Ärger und Aggression markiert, wie überhaupt die Grenzen von Psychotherapie. Daher werde ich auf den Punkt Genetik im Folgenden nicht weiter eingehen.

Auch auf den Punkt *körperliche Ursachen* von Aggression wird nur partiell eingegangen. Denn bei Störungen des Körpers oder des Gehirns ist der Arzt zuständig, da kann ein psychologischer Ratgeber nicht helfen.

Konkret werden in den einzelnen Kapiteln des *II) Teils* folgende Themen behandelt:

1. Umwelt-Ursachen ausschalten
 - Durch erfolgreiches Verhalten (II/1)
2. Kindheitsverletzungen überwinden
 - Durch Heilung des inneren Kindes (II/2)
3. Ich-Fehler ausschalten
 - Durch Neuaufbau des eigenen Ich (II/3)
4. Soforthilfe
 - Durch symptomatische Therapie (II/4)

1. Erfolgreiches Verhalten

*Verbringe nicht die Zeit mit der Suche
nach einem Hindernis, vielleicht ist keines da.*
Franz Kafka

Wir haben anfangs gesehen: Ärger entsteht primär, wenn der Wunsch nach Selbstentfaltung und Anerkennung nicht erfüllt wird. Grundsätzlich gibt es also zwei Möglichkeiten, ein Ärgernis zu bewältigen.

- Erstens, man verändert durch sein *Verhalten* die *Umwelt*, man sorgt dafür, dass der Wunsch *real* erfüllt wird.
- Zweitens, man ändert durch *psychologische Strategien* sein *eigenes Inneres*, vor allem seine *Wünsche*, so dass einem das Ärgernis nicht mehr trifft.

Zum Beispiel ärgert man sich über sein eingedelltes Auto, denn dadurch wird der Wunsch nach Bewunderung von anderen (Statussymbol) nicht befriedigt.

- Eine *reale* Lösung ist: Man lässt den Liebling in einer Werkstatt reparieren (was natürlich kostet).
- Eine *psychologische* Lösung ist: Man findet sich damit ab, dass der Wagen eben eine Delle hat, man ändert also seinen Wunsch bzw. seine Einstellung (Bewunderung kann man sich ja auch anders verschaffen).

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit dem *Verhalten*. Wie man durch sein Verhalten Ärgernisse *real* beseitigt. Es geht um *Verhaltensmanagement* oder *Verhaltenstechnik*. Das entspricht vor allem den im I) Teil genannten *Umwelt-Ursachen* von Ärger.

Und zwar ist ein sinnvolles Verhalten gegenüber Ärgernissen für den Ablehner wie für den Annehmer ein Problem.

Der konflikt-orientierte *Ablehner* versucht grundsätzlich erst, die Realität zu ändern – und nicht sich selbst. Und er neigt zu aggressiven Methoden der Änderung, die ihm meist zusätzlichen Ärger einbringen. *Das Lernziel des Ablehners ist also, sich friedlicher und freundlicher zu verhalten.*

Der konflikt-vermeidende *Annehmer* versucht meist zunächst, sich selbst zu ändern, weil er bei sich selbst den Fehler sieht. Wenn er aber versucht, *real* etwas zu ändern, dann zu defensiv. *Das Lernziel des Annehmers ist also, sich offensiver und selbstbewusster zu verhalten.*

Natürlich kann ich hier nicht für alle möglichen Lebensbereiche beschreiben, wie man Ärgernisse beseitigt: Wir hatten unter „Ursachen von Ärgernissen“

acht Punkte genannt: Gesellschaft, Kultur, Wohnung, Umwelt/Natur, Beruf, Freizeit, Familie / Kontakt und Übersinnliches. Konkret also z. B. Umgang mit Nachbarn, Umgang mit Vermietern, Umgang mit Kollegen, Umgang mit Vorgesetzten usw. usw. Nur für ausgesuchte Lebensbereiche, zum Beispiel Partnerschaft, wird konkret auf den Abbau von Ärger eingegangen. Sonst geht es um Verhaltens-*Regeln*, die man prinzipiell auf alle Bereiche anwenden kann. Diese Regeln werden allerdings an Beispielen aus unterschiedlichen Konfliktsituationen veranschaulicht.

Die wichtigste Methode für Veränderungen des Verhaltens ist die *Verhaltenstherapie*. Sie geht davon aus, dass schädliches Verhalten auf negativen *Lernprozessen* beruht. Ihre Methode ist, dieses ungünstige Verhalten wieder zu verlernen bzw. alternative, konstruktive Verhaltensweisen neu zu lernen.

Für die klassische Verhaltenstherapie ist es nicht wesentlich, mögliche Ursachen des falschen Verhaltens aufzuspüren. Sondern einfach *umzulernen*. Das erfordert *Übung*.

- Manchmal ist es wichtig, direkt ins kalte Wasser zu springen, also sein Verhalten direkt und radikal zu verändern. In der Verhaltenstherapie nennt man das *Expositions-Therapie* oder *Konfrontations-Therapie*.

Die wird besonders bei Ängsten eingesetzt, zum Beispiel auch bei Angst vor Streit und Auseinandersetzungen (soziale Angst).

- In anderen Situationen ist es günstig, sein Verhalten *Schritt für Schritt* umzugestalten; das nennt sich *systematische Desensibilisierung*. Man gewöhnt sich langsam an ein neues, z. B. friedlicheres Verhalten. Man übt, sich immer weniger zu streiten, bis man nicht mehr aggressiv ist, sondern „fit for Frieden“.

Allerdings hält die neuere, *kognitive* Verhaltenstherapie es für wichtig, dass man auch *versteht*, warum bestimmtes Verhalten zu Problemen führt und wie man sich besser verhalten kann (ohne allerdings die ganze Lebensgeschichte und vor allem Kindheit aufzuarbeiten).

Und genau das möchte ich in diesem Kapitel anbieten: Einsicht vermitteln in verschiedene Verhaltensweisen, mit Ärger umzugehen. Und anregen, ungünstiges Verhalten aufzugeben und konstruktives Verhalten zu lernen und einzuüben.

Dabei komme ich zuerst zurück auf die Unterscheidung zwischen zwei Arten von Ärgernissen, nämlich *Störung* und *Mangel*. Vereinfacht gesagt:

- Bei einer Störung ist etwas da, was nicht da sein sollte. Störung = zu viel.
- Bei einem Mangel ist etwas nicht da, was da sein sollte. Mangel = zu wenig.

Eine *Störung* bedeutet eine *Reiz-Überstimulation*, z. B. Krach, grelles Licht, unangenehme Hitze oder Kälte, Menschengedränge usw.

Ein *Mangel* bedeutet *Reiz-Unterstimulation*: Alleinsein, quälende Stille, Langeweile, Gefühl der Leere.

Prinzipiell sind bei Störung und Mangel folgende Abwehrmaßnahmen möglich. Bei einer *Störung* kann man offensiv oder defensiv vorgehen: *offensiv* heißt, dass man das, was einen stört, verändert, vertreibt oder vernichtet. *Defensiv* heißt vor allem zu flüchten. Bei einem *Mangel* gibt es weniger Möglichkeiten: Man kann nur die Quelle des Mangels so verändern, dass sie wieder die eigenen Bedürfnisse erfüllt oder sich um Ersatz bemühen. Zu kompliziert? Ein Beispiel klärt das schnell.

EIN BEISPIEL FÜR EINE STÖRUNG

Ihr Wecker klingelt früh morgens und lässt sich nicht mehr abstellen. Ärgerlich! Mögliche Maßnahmen sind:

- *verändern*: den Wecker-Zeiger verstellen
- *vernichten*: mit dem Hammer draufhauen
- *vertreiben*: den Wecker aus dem Fenster schmeißen
- *flüchten*: in ein anderes Zimmer flüchten

EIN BEISPIEL FÜR EINEN MANGEL

Diesmal klingelt Ihr Wecker gar nicht mehr, Sie haben Angst zu verschlafen. Hier bleiben Ihnen nur folgende Möglichkeiten:

- *verändern*: neue Batterien einsetzen
- *ersetzen*: sich einen neuen Wecker kaufen

Denn wenn der Wecker stumm bleibt, nützt es ja z. B. gar nichts, den Wecker kaputt zu hauen.

Bei diesem einfachen Beispiel wirken viele Maßnahmen banal oder lustig. Aber es geht darum, systematisch – im Rahmen einer generellen *Systemtheorie* – alle möglichen *Verhaltens-Strategien* zu veranschaulichen. Und man wird an späteren Beispielen sehen, welche Rolle diese Strategien im Alltag spielen.

Wenn man es nur mit seinem eigenen Wecker zu tun hat - einem recht harmlosen Gegner -, dann ist die Beseitigung des Ärgernisses sehr leicht. Denn man kann ja mit dem Klingelgerät umgehen, wie man will. Aber es ist nicht immer so einfach. Viele Ärgernisse *kann* man nicht im Hauruck-Verfahren beseitigen. Und viele *darf* man nicht.

Eine Wolke, die Ihnen das Sonnenlicht raubt, lässt sich kaum vertreiben (wenn man nicht gerade "Sonnenmacher" ist). Und eine stinkende und lärmende Fabrik vor der Haustür ist auch nicht ohne weiteres zu demontieren - vor allem darf man es nicht, sie gehört einem ja nicht.

Besondere Probleme entstehen also, wenn das, was uns nervt, *Eigentum* eines anderen ist. Oder - noch stärker - der „Nerver“ oder Nervtöter ein Mitmensch ist. Der gehört nur sich selbst und genießt eben besondere Rechte. Da ist normalerweise nur erlaubt, den Mitmenschen so zu beeinflussen, dass er uns nicht mehr nervt. Auch ein Tier - obwohl es juristisch nur als Sache gilt - hat rechtlich und moralisch größeren Anspruch auf Schutz als ein Wecker. Davon wissen die Leute ein Lied zu singen, die rabiat gegen „Nachbars Lumpi“, den ewig kläffenden Nachbarsdackel vorrückten.

Diese Punkte werden nun im Einzelnen beleuchtet. Wir haben bisher vor allem beschrieben, *was* man gegen Ärgernisse tun kann.

Es geht aber auch entscheidend darum, *wie* man vorgeht. Denn gerade wenn man einen Menschen *verändern* will, kann man dies durch *Kampf*, *Verhandlung* oder *Anpassung* tun. Wenn man etwas zerstören oder verjagen will, kommt dagegen meist nur der Kampf in Frage. *Flucht* hilft, wenn man eine Störung nicht ausschalten kann. Und *Neubeginn* (Ersatz suchen) ist erste Wahl in Mangelsituationen. Dabei gibt es nicht *die* beste Methode – es kommt auf die Situation an. Und es ist wesentlich, so *flexibel* zu sein oder zu werden, dass man die jeweils wirksamste Methode auswählen kann.

1.1 Kämpfen und Streiten

Kämpfen kann *körperliches*, aber auch *verbales*, *juristisches* oder anderes Kämpfen meinen.

Kämpfen zielt darauf, das, was einen ärgert, entweder zu *zerstören* bzw. zu *verjagen* oder aber so zu *verändern*, dass es einen nicht mehr ärgert.

Kämpfen hat durchaus seinen Wert: Wenn man körperlich angegriffen wird, bleibt einem manchmal nur die Möglichkeit, sich körperlich zu wehren. In Notwehr kann das erfordern, den Angreifer unschädlich zu machen oder sogar zu „vernichten“.

Wenn im Job jemand gegen einen intrigiert, kann man den anderen vielleicht nur durch aggressives Auftreten in seine Schranken verweisen. Wenn einem ein Händler einen defekten Computer angedreht hat, muss man sich notfalls mit einem Anwalt sein Recht erstreiten. Und natürlich ist es berechtigt, gegen Gegenstände wie einen kaputten Wecker zu „kämpfen“, wenn man das denn so nennen will. Man verletzt ja nicht das Persönlichkeitsrecht seines Weckers, wenn man ihn auf den Boden schmeißt.

Aber Kämpfen hat auch große *Nachteile*: Man steigert sich durch das Streiten oft erst richtig in den Ärger hinein. Und wenn man den Kampf verliert, ist der Ärger um so größer. Außerdem verärgert man durch sein Kämpfen andere Menschen, was zu *Revanche* mit neuem Ärger führen kann. „Wie man in den

Wald hineinruft, so schallt es heraus.“ Gehe ich aggressiv auf andere zu, erhalte ich oft auch eine aggressive Antwort.

Besonders problematisch ist ein kämpferisches Vorgehen bei *Mangel*. Wenn ein Mann von seiner Frau verlassen wurde, nützen böse Worte und Drohungen meistens wenig, Liebe kann man nicht erzwingen. Leider versuchen manche Männer sich wenigstens die körperliche „Liebe“ zu erzwingen, aber damit zerstören sie die Beziehung endgültig und begehen ein kriminelles Delikt.

Um ein Ärgernis auszuschalten, wählt der *Ablehner* (der *Konflikt-Typ*) allzu schnell den *Kampf*. Er versucht, einen „Störer“ aggressiv zu verändern, zu vertreiben oder zu vernichten. Er ist zu genervt, zu gereizt, zu ungeduldig, um es mit sanfteren Methoden zu versuchen. Er setzt seinen Willen durch, zwingt den *Störenfried* zu etwas bzw. vollzieht einfach eine Handlung an ihm. Das Kämpfen macht ihm geradezu Spaß. Dabei ist dem Ablehner nicht bewusst, dass er oft nur eine alte Wut aus der Vergangenheit in der Gegenwart ausagiert.

Das *Lernziel* des Ablehners ist also, seine Kampfbereitschaft „runterzufahren“ und sich friedlicher zu verhalten. Er muss den eigenen Geduldsfaden verlängern. Der römische Philosoph Seneca rät: „Das größte Gegenmittel gegen den Zorn ist der Aufschub.“

Der *Annehmer* (*Harmonie-Typ*) vermeidet dagegen den Kampf, auch wenn er angemessen wäre. In seiner Harmoniesucht sind ihm Konflikt und Streit ein Gräuel. *Lernziel* für den Annehmer ist also zu lernen, über Kampf und Streit für seine Rechte einzustehen.

Ein Beispiel aus der *Nachbarschaft*. Nachbarschaftsstreitigkeiten gehören zu den häufigsten, Fernsehserien wie „Allein unter Nachbarn“ oder „Die schrecklichen Nachbarn“ belegen das.

Angenommen, Ihr Nachbar lässt einmal wieder laut schauerliche Musik laufen. Sie fühlen sich behindert, ihr Wunsch, z. B. ungestört arbeiten, ist nicht erfüllbar. Und Sie fühlen sich missachtet, weil der Nachbar meint, auf Sie keine Rücksicht nehmen zu müssen.

- **Annehmer (Harmonie-Typ)**

Der *Annehmer* wird normalerweise gar nichts unternehmen. Vielleicht sieht er den Fehler bei sich selbst („Ich bin eben zu lärmempfindlich“). Jedenfalls scheut er den Konflikt, wenn er den Nachbarn anspricht. In einem solchen Fall ist es aber durchaus angemessen, für seine Rechte einzustehen.

Hier hilft ein *Selbstbehauptungstraining*, entweder der Sprung ins kalte Wasser oder die Schritt-für-Schritt-Methode. Jedenfalls müssen Sie immer wieder dieses Verhalten *trainieren*. Wie die Selbstbehauptung in unserem konkreten Fall aussehen könnte, lesen Sie jetzt:

HARMONIE-TYP: SELBSTBEHAUPTUNGS-TRAINING
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Legen Sie vorher konkret fest, wie Sie vorgehen und was Sie erreichen wollen.</i> • <i>Sprechen Sie den Nachbarn an, besser persönlich als über das Telefon.</i> • <i>Äußern Sie höflich, aber bestimmt, dass er leiser Radio hören soll.</i> • <i>Treten Sie selbstbewusst auf, schauen Sie dem anderen ins Gesicht.</i> • <i>Drängen Sie auf eine klare Antwort des Nachbarn.</i> |
|--|

- **Ablehner (Konflikt-Typ)**

Nun zum *Ablehner*. Der möchte im Zorn möchte zwar vielleicht am liebsten eine Gewaltlösung, den Nachbar „abmurksen“ oder samt seiner Stereoanlage aus dem Haus vertreiben. Aber als gesitteter Mensch muss man sich zu anderen Methoden bequemen.

Natürlich können Sie auch versuchen, den Nachbarn mit kämpferischen Mitteln zu einer Änderung seines Verhaltens zu bringen: sich lauthals beschweren, mit Anzeige wegen Ruhestörung drohen etc. Manch einer stellt auch die eigene Anlage auf volle Power, um gegen den Krachmacher anzulärmen. Dann ist es zwar noch lauter, nur man hört eben die *eigene* Musik. Am Lärm des Nachbarn stört einen ja nicht nur der Geräuschpegel, sondern auch die Unverfrorenheit dieses "Burschen", der so wenig Rücksicht auf einen nimmt - das kränkt nämlich.

Zwar kann das zum Erfolg führen, wenn sich der Nachbar einschüchtern lässt. Und dieser „Sieg“ tut dem Ablehner gut. Aber wenn es nicht gelingt, der Nachbar auf stur schaltet, ist die – ohnmächtige – Wut um so größer. Auch ein Erfolg ist vielleicht nur ein *Pyrrhus-Sieg*. Denn durch den Kampf steigert sich der Ablehner noch mehr in seinen Ärger rein. Außerdem hat man jetzt Streit mit dem Nachbar, was sicher bald zu neuem Ärger führen wird. Vielleicht wird der Nachbar es einem bei passender Gelegenheit heimzahlen.

Und mit Wortgefechten oder Anwaltaktivitäten sind ohnehin schon fast die Grenzen des kämpferischen Einsatzes erreicht. Mit Faustrecht und Wildwest bekommt man sicher dreifachen Ärger. Wenn es auch mehr befriedigen mag, aus einer Position der Stärke dem Nervtöter ein "Leiser stellen!" zu befehlen - auf Dauer erreicht man so kaum einen Erfolg.

Für den *Ablehner* (Konflikt-Typ) ist daher ein *Anti-Konflikt-Training* angesagt. Er muss lernen, Konflikte nicht unnötig hervorzurufen bzw. zu schüren und bereits entstandene Konflikte zu deeskalieren, sie möglichst zu harmonisieren. Auch dieses Verhalten muss regelmäßig geübt werden, bis es sitzt. Wir nehmen wieder unser Nachbarschaftsbeispiel.

KONFLIKT-TYP: ANTI-KONFLIKT-TRAINING

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie sich vorher, wie Sie das Gespräch ohne Streit führen können. • Trainieren Sie, Ihre Argumente sachlich, nicht kränkend vorzubringen. • Lassen Sie sich nicht provozieren. • Wenn Sie sich ärgern, holen Sie dreimal tief Luft. • Zielen Sie auf einen Kompromiss, nicht auf einen totalen Sieg. |
|---|

In Nachbarschaft oder Büro unterlässt man möglichst einen richtigen Streit. Gerade in einer *Partnerschaft* oder einer freundschaftlichen Beziehung kann aber ein Kämpfen mit Worten bzw. ein *Streiten* auch einmal Sinn machen, ist sogar zuweilen unumgänglich.

Es muss ein *reinigendes Gewitter* geben, die Wut muss erst einmal rausgelassen werden, damit man danach wieder ruhig miteinander sprechen kann. Allerdings versuche man dabei, sich an bestimmte Regeln zu halten.

Denn sonst besteht die Gefahr; dass man sich nur gegenseitig aggressiv aufschauelt.

Durch *Pseudofragen* wie "Warum bist du nur immer so aggressiv?!",

Präsentieren von *Uraltrechnungen* ("Vor 10 Jahren ..."),

kleinliches *Aufrechnen* („Erstens, zweitens, drittens ..."),

Pauschalangriffe ("Hätte ich doch auf meine Mutter gehört!")

und andere destruktive Gesprächsmuster kommt es zum großen Krach oder zu ständigem Kleinkrieg, jedenfalls zu bleibenden Verletzungen und Entfremdung.

Psychologen haben hier Abhilfen ersonnen, z. B. Thomas Gordon die *Ich-Botschaften* statt *Du-Beschimpfungen*.

Von sich und seinen Gefühlen sprechen:

"Ich ärgere mich über dich", statt: "Du machst alles falsch."

„Ich bin enttäuscht von Dir“ statt „Du hast mich verletzt.“

Eine solche sanfte Auseinandersetzung hat ihren Wert. Man schreit sich nicht an, jeder hört dem anderen zu und versucht, sich in ihn hineinzusetzen, den Streitpunkt einmal aus seinem Blickwinkel zu sehen.

Nur: Manchmal ist einer einfach zu wütend, um seine Wut in zahnlose Ich-Botschaften umzuformulieren - das würde ihn nur noch zorniger machen. Da hält er sich besser an die Ratschläge des "Aggressions-Papstes" George Bach. Der hält ein saftiges Streiten für durchaus förderlich, nur fair soll es sein, keine Schläge unter die seelische Gürtellinie.

REGELN FÜR EIN FAIRES STREITEN UNTER PARTNERN

- *Wenden Sie keine körperliche Gewalt an!
Wenn beide wollen, kann aber ein spielerischer Ringkampf o. ä. nützlich sein.*
- *Zeigen Sie offen Ihre Wut, aber machen Sie den anderen nicht fertig.
Und zeigen Sie auch Ihre Verletztheit.*
- *Lassen Sie den Kontrahenten ebenso seine Gefühle äußern.*
- *Bleiben Sie sich bewusst: Bei dem aktuellen Ärger spielen bei Ihnen und dem Streitpartner immer auch alte Gefühle (z. B. den Eltern gegenüber) eine Rolle, die also gar nichts mit Ihnen beiden zu tun haben.*
- *Ein Streit wird meistens von beiden verursacht.
 Klären Sie: Wo ist mein Anteil daran? Was ist dein Anteil?*

Manchmal ist nicht nur *Streit*, sondern sogar *Rache* erlaubt und sinnvoll. Es gibt bestimmte Gemeinheiten und Kränkungen, die wir gar nicht oder nur sehr schwer überwinden können. Und die sich am leichtesten verschmerzen lassen, wenn wir „zurückschlagen“. Über die Psychodynamik von Kränkung und Entkränkung habe ich bereits geschrieben. Bei Rache können wir ein Ärgernis meist zwar nicht aufheben, sondern nur unsere Kränkung. Wenn jemand Ihnen ein geliehenes Buch nie zurückgibt, behalten Sie die CD von ihm. Dadurch haben Sie zwar Ihr Buch nicht zurück, aber durch den Ausgleich Sie ärgern sich weniger.

Natürlich mag man von einem strikt moralischen Standpunkt jede Rache ablehnen. Aber die Wirklichkeit lässt sich nicht immer an idealen Moralvorstellungen orientieren. Allerdings muss eine Rache sich erst recht an bestimmte Regeln halten. Wir dürfen nicht zur Selbstjustiz greifen, wir dürfen kein kriminelles Delikt begehen, sonst handeln wir uns nur zusätzlichen Ärger ein. Wenn jemand Ihr Auto zerkratzt hat, zerkratzen Sie nicht seins, sondern zeigen ihn besser an. Wohin Rache und erneute Rache führen kann, zeigt sich bei der *Blutrache*, wenn eine Gewalttat die andere nach sich zieht. Ganz witzige Rache-Ratschläge findet man in Büchern wie „Das MAD Buch der Rache“. Dort wird z. B. empfohlen, einem aufdringlichen Staubsauger-Vertreter den eigenen alten Staubsauger aufzuschwatzen versuchen.

Fazit: Es muss nicht immer Sieger und Besiegte geben. Man sollte nur kämpfen, wenn es wirklich notwendig ist. Dann aber darf man dem Kampf nicht

ausweichen, muss ihn mit voller Konsequenz durchziehen. Doch meistens und auf Dauer erreicht man mehr mit *Verhandlung*.

TIPPS FÜR KÄMPFEN UND STREITEN

KONFLIKT-TYP

- *Versuchen Sie, nicht immer gleich dem ersten Kampfpuls zu folgen.*
- *Zählen Sie bis 3(oder bis 10) und überlegen Sie, wie Sie ohne Streit den Ärger loswerden.*
- *Versetzen Sie sich einmal in die Situation Ihres "Gegners".*

HARMONIE-TYP

- *Wenn die Situation es erfordert, zwingen Sie sich zu einem Kampf.*
- *Stellen Sie sich gedanklich vor, wie sie kämpferisch und selbstbewusst auftreten.*
- *Trainieren Sie ein Streitgespräch, z. B. mit einem Freund.*

1.2 Verhandeln oder Anpassen

Verhandeln soll heißen: Beide Parteien gelten als *gleichberechtigt*, man diskutiert *ohne Streit* und einigt sich. Da geht das Problem schon los. Der Ablehner möchte aus einer Position der Stärke verhandeln, der Annehmer verhandelt oft aus einer Position der Schwäche. Ziel muss für beide sein: *Verhandeln in Augenhöhe*.

Beim Verhandeln *redet* man miteinander. Das ist schon der erste wichtige Schritt. Denn oft reden verfeindete Menschen nicht mehr miteinander (wenn man einmal von Beschimpfungen absieht). Im Gespräch versucht man, auf gütliche Weise eine faire und gerechte Lösung zu erreichen, einen *Kompromiss* zwischen den Bedürfnissen von beiden. Z. B. erklärt sich der Nachbar bereit, leiser oder seltener Musik zu hören, man selbst toleriert gelegentliches Hochfahren von Nachbars Stereoanlage.

Zum Verhandeln gehört: *Zuhören* können. Wenn man immer nur selbst redet und den anderen nicht zu Wort kommen lässt, ist ein Verhandeln unmöglich. Auch wenn man die Aussagen des Gegenüber für falsch hält, sollte man ihn erst einmal aussprechen lassen und versuchen, dessen Meinung zu verstehen. In Verhandeln steckt das Wort „Hand“. Man kann das so interpretieren, dass

man sich die Hand reicht, was ja für eine Versöhnung spricht – und nicht dem anderen die Hand verweigert oder die Faust in der Tasche ballt.

Wichtig kann es sein, eine *dritte*, neutrale Person zu dem Gespräch hinzuziehen. Das darf natürlich auch ein professioneller Berater oder Schlichter sein, z. B. ein Eheberater.

Eine Verhandlung setzt voraus, dass wir es mit einem anderen Menschen zu tun haben. Mancher verhandelt zwar mit dem Schicksal, einer Krankheit oder dem Wetter – das ist psychologisch verständlich, aber kaum sinnvoll. Vielleicht kann man – nonverbal bzw. durch Gesten – auch mit einem Tier verhandeln, etwa einem Hund: „Hier kriegst du die Wurst, dafür bellst du auch nicht mehr.“ Mit unbelebten Dingen lässt sich gar nicht verhandeln, obwohl das manche Menschen immer wieder versuchen: Er zu seinem Auto: „Wenn du jetzt anspringst, bekommst du eine Schaumwäsche mit Glanzspülung.“ Ehrlicherweise muss man allerdings zugeben: Manche Menschen sind so uneinsichtig, stur oder aber gewalttätig, dass eine Verhandlung mit ihnen zu nichts führt.

Damit kommen wir zur *Anpassung*. In bestimmten Situationen hilft nur, sich *anzupassen*. Anpassung heißt, sich dem Willen eines anderen oder der Realität zu fügen, um so ein Ärgernis zu beseitigen: Man macht etwas, das man zunächst ungern tut, aber ist dafür den Ärger los. (Diese *äußere* Anpassung ist nicht gleichzusetzen mit einer *inneren* Anpassung, bei der man einfach stillhält und gar nicht versucht, das Ärgernis auszuschalten, bei der man vielleicht dem Willen des anderen gerne folgt).

Wenn es mit Ihrem Partner über Ihre Unpünktlichkeit ständig Ärger gibt, ist es wohl besser, wenn Sie seinem – berechtigten – Wunsch nach mehr Pünktlichkeit folgen, auch wenn Ihnen das schwer fällt. Denn den ewigen Streit sind Sie dann los. Wenn Sie über schlechtes Wetter ärgern: Besser als darüber zu schimpfen ist eben, das ungeliebte Regenkap überzuziehen. Das Wetter ändert sich zwar nicht, aber Sie bleiben wenigstens trocken. Wenn Sie sich über körperliche Schmerzen ärgern, ist es klüger, sich vom Arzt behandeln zu lassen, auch wenn Sie vielleicht Angst vor Spritzen haben und Ihnen die Wartezeiten beim Arzt lästig sind.

Erst recht in bestimmten *Extremsituationen* ist Anpassung angesagt: Bei einer Flugzeugentführung tut man tunlichst das, was der Entführer befiehlt, auch wenn man am liebsten kämpfen würde. Man muss, indem man sein Verhalten auf den Willen des Gegners einstellt, dessen Aggressivität mildern, ihn vielleicht zur Schonung veranlassen. Es geht ums Überleben (Allerdings ist in Ausnahmesituationen manchmal auch Kampf oder Flucht die bessere Lösung.)

Anpassung hat Vorteile und Nachteile. Wir müssen uns generell ein Stück weit an die Realität anpassen. Und in jeder Beziehung ist eine gewisse Anpassung an die Wünsche des anderen notwendig. Man muss, um Streit zu vermeiden, wenn schon nicht aus Liebe zum anderen, auch mal etwas tun, das einem

schwer fällt. Negativ ist es aber, wenn man sich so sehr auf die Wünsche des anderen einstellt, dass die eigenen Wünsche untergehen. Und wenn sich nur einer der Partner anpasst, der andere dagegen seinen Willen immer durchsetzt.

Für den *Ablehner* ist Anpassung sehr unliebsam, er empfindet sie als Niederlage. Daher kämpft er oft – wie der berühmte Don Quichotte – einen sinnlosen Kampf gegen Windmühlenflügel, um sich nur nicht unterordnen zu müssen. Er erträgt lieber ständigen Ärger, als seinen Kampf aufzugeben. Das *Lernziel* für den Ablehner ist also, Anpassung zu lernen. Dagegen ist der Annehmer allzu bereit, sich anzupassen, weil er Streit scheut und sich dafür Zuneigung erhofft. Insofern gilt als *Lernziel* für den Annehmer: Er muss lernen, mehr Widerstand zu leisten und sich dem Druck nach Anpassung zu widersetzen.

Eine besondere Variante ist die *strategische* (verbale) Anpassung. Sie ist ein Trick, um das nervende Verhalten eines anderen zu ändern. Hier sagt oder tut man zwar etwas, was einem zwar nicht entspricht. Aber man tut es cool, ohne innere Beteiligung, es macht einem meist nicht aus.

Kommen wir nochmals auf unseren Musik liebenden Nachbarn zurück. Selbst wenn Sie ihm ohne kämpferisches Drohen, sondern im liebenswürdigsten Verhandlungston – hart, aber herzlich – kund tun, dass Sie seinen Musikgeschmack scheußlich finden, wird das kaum besondere Erfolge zeitigen. Der gekränkte Musikliebhaber wird eher sein Radio noch lauter drehen.

Was gibt es hier zu beachten? Wenn man einen Menschen zu einem bestimmten Verhalten bringen will (ohne direkten Zwang auf ihn auszuüben), so muss man ihn *motivieren*. Soll heißen, man muss ihm klarmachen oder weismachen, dass er durch dieses Verhalten Vorteile erringt bzw. Nachteile vermeidet. Insofern gibt es eine *positive* und eine *negative Motivierung*. Bei der positiven Motivierung verlocken wir unser "Opfer" mit etwas Angenehmem, versprechen vielleicht das Blaue vom Himmel herunter. Beim Negativ-Motivieren macht man dem anderen Angst, Schuldgefühle etc., das gehört vorwiegend zu den Kampfmitteln.

Wir haben schon gesehen: Mit purem Kampf wollen und können wir dem Nachbarn nicht kommen. Also besser ihn positiv motivieren. Da gibt es nun die verschiedensten Ansätze, denn jeder Mensch hat unzählige Bedürfnisse, die man ansprechen kann. Ein guter Menschenkenner wird schnell herausfinden, was dem anderen besonders wichtig ist, und diese Schwachstellen nutzen.

Grundwünsche des Menschen sind z. B. *Anerkennung, Sicherheit, Erfolg*:

- *Anerkennung*: Wenn der Nachbar Herr Schmitz in seinen Boxer vernarrt ist und Sie sagen etwas Nettes über den „hübschen Hund“, dreht Herr Schmitz die Lautstärke bestimmt runter.
- *Sicherheit*: Sie bieten der ängstlichen Frau Müller an, in ihrem Urlaub in der Wohnung nach dem Rechten zu sehen. Sie wird sich erkenntlich zeigen, die Volksmusik dudelt dezenter.

- *Erfolg*: Sie bewundern Herrn Petersen für seinen Sieg im Tischtennis-Turnier. – Und schon spielt die Musik leiser.

Natürlich dürfen die Komplimente nicht zu plump-durchschaubar sein. Mit solchen Techniken und Tricks – wie sie ähnlich in der Werbung und Verkaufspsychologie verwandt werden – lässt sich mancher Ärger verhüten. Nur, nicht ohne Preis. Erstens *manipuliert* man seinen Gegenüber ja mehr oder weniger, somit ist ein aufrichtiger und echter Kontakt kaum möglich. Zweitens: Vielleicht müssen Sie sich so verstellen, so heucheln, um den Nachbarn zu bequatschen, dass Sie sich nachher mehr über die eigene Heuchelei ärgern als je über die Schauer Musik des Nachbarn.

TIPPS FÜR VERHANDLUNG UND ANPASSUNG

KONFLIKT-TYP

- *Versuchen Sie, in einer Verhandlung den anderen als gleichberechtigten Partner und nicht als Gegner zu sehen.*
- *Nehmen Sie in einem Rollenspiel die Rolle Ihres Streitpartners an und nennen die Argumente, die er vorbringen könnte.*
- *Machen Sie sich klar, dass zu einer Partnerschaft auch Anpassung gehört und dies keine Niederlage bedeutet.*

HARMONIE-TYP

- *Verhandeln Sie nicht von unten und lassen Sie sich nicht in die Defensive treiben.*
- *Wenn Anpassung notwendig ist, sehen Sie das strategisch an und verinnerlichen Sie es nicht automatisch.*
- *Setzen Sie sich eine Grenze, wie weit Sie sich anpassen wollen – und halten Sie sich strikt an diese Grenze.*

1.3 Flucht – Ausweg oder Sackgasse?

Wir haben bisher gesehen, wie man durch Kampf, Verhandlung oder Anpassung Ärgernisse bewältigen kann.

Nun gibt es Situationen, die einen wütend machen, wo alle diese Möglichkeiten nichts nützen ist, wo nur eine *Flucht* möglich bleibt. Im einzelnen kann dieses Fliehen bedeuten:

- *sich verziehen*
- *sich verstecken*
- *sich verschanzen*

Zunächst ein krasses Beispiel an: Ein bissiger großer Hund greift Sie an. Ärger und Angst. Was tun? Kämpfen lässt man besser sein, wenn man nicht gerade Goliath oder gut bewaffnet ist. Mit Verhandlung würde ich es auch nicht versuchen, mit Anpassung allenfalls, wenn man eine Riesenwurst bei sich hat. Was bleibt, ist abzuhaue. Oder sich zu verstecken; das nützt aber bei der empfindlichen Nase des Hundes wahrscheinlich nicht viel, man brauchte schon einen Schlupfwinkel, bei dem man weder gesehen noch gerochen werden kann. Besser sich verbarrikadieren, in ein Haus flüchten oder auf einen Baum, wo der Köter nicht hinkommt.

Ein komplexeres Beispiel: Direkt vor Ihrem schönen Eigenheim wird eine Umgehungsstraße gebaut: Das bedeutet Lärm und Abgase für Sie, außerdem sollen Sie auch noch Anliegerkosten zahlen. Ärger hoch 10. Sie versuchen es mit einem juristischen Kampf vor Gericht, scheitern aber. Sie versuchen zu verhandeln, dass die Straße in größeren Abstand von Ihrem Haus gebaut wird. Und scheitern. So schwer die Entscheidung auch sein mag: ehe Sie sich zu Tode ärgern, ist es besser, das Haus (mit Verlust) zu kaufen und wegzuziehen. *Besser ein Ende mit Ärger als ein Ärger ohne Ende.*

Ein weiteres Beispiel: Eine Frau wird von ihrem Ehemann immer wieder geschlagen, vielleicht auch sexuell misshandelt. Sie empfindet ohnmächtige Wut und Verzweiflung. Die einzige Lösung ist auch hier: Flucht. Beispielsweise in ein Frauenhaus. Dort hat sie zugleich ein Versteck. Und das verschlossene Haus schützt sie auch noch, falls der Ehemann mit Gewalt eindringen will.

Die Beispiele könnten den Eindruck erwecken, als sei *Flucht* insgesamt die beste Möglichkeit, einen Ärger loszuwerden. Das ist natürlich nicht so. Flucht hat zwar Vorteile: Es ist mitunter die schnellste Möglichkeit, ein Ärgernis loszuwerden. Man braucht sich nicht mit einem ärgerlichen Menschen oder einer ärgerlichen Situation auseinander zu setzen, sondern geht ihr einfach aus dem Weg. Das muss man gar nicht unbedingt „Flucht“ nennen. Es kann ein *geordneter Rückzug* sein oder eine *Trennung*: dass man aus einer quälenden Lebenssituation *weggeht*, sich *trennt*, dies zeigt durchaus auch Stärke.

Aber das Fliehen hat ebenso große Nachteile. Man muss vielleicht seinen gewohnten Lebensraum verlassen, man gibt der Störung oder dem Störer eine große Macht über sich, und man gerät leicht in eine Situation der *Angst*. Fliehen ist die defensivste von allen bisher genannten Möglichkeiten.

Außerdem hilft Flucht gar nichts in einer *Mangelsituation*. Denn wovor soll man da fliehen? Wenn wir uns darüber ärgern, dass niemand auf einer Gesellschaft mit uns redet, nützt es wenig, diese Gesellschaft zu verlassen. Zwar gibt es auch eine „Flucht nach innen“, aber diese ändert schon gar nichts an der Realität, führt leicht zum Rückzug und Depression.

Der *Ablehner* verabscheut und verachtet die Flucht. Er empfindet es als unter seiner Würde, sich „feige“ davonzumachen. Aber dadurch begibt er sich möglicherweise in Gefahr. Wenn man von einer Gruppe betrunkenen Schlägern provoziert wird und vor lauter Wut den Helden spielt, kann das leicht schlimm enden. Viele solcher allzu Mutigen haben schon für ihre Tollkühnheit bezahlen müssen. Lieber Beine in die Hand und weg, notfalls sich sogar das Geld abnehmen lassen, Sie sind nicht „Dirty Harry“.

Der Ablehner muss also lernen, Gefahren realistisch einzuschätzen und notfalls zu fliehen. Er muss verstehen, dass er nicht seine Ehre verliert, wenn er sich nicht wehrt. Das gilt noch viel weitergehend. Der Ablehner muss lernen, manchmal nachzugeben. Nicht immer siegen müssen, überhaupt nicht immer rivalisieren müssen. Er wird feststellen, dass das sehr entspannend sein kann, viel relaxter als Ärger. Wie heißt es in einem Song: „Nicht mehr siegen, und das als Mann ...“

Ganz anders der Harmonie-bedürftige *Annehmer*: Für ihn sind Fliehen, Verstecken oder sich Zurückziehen alles Verhaltensweisen, die er nur zu gerne ergreift. Weil sie für ihn den Weg des geringsten Widerstandes bedeuten. In einer Überfall-Situation ist Weglaufen sicher die Methode erster Wahl. Aber wir dürfen nicht immer und überall davonlaufen – sonst endet man als Dr. Kimble auf der Flucht.

Ich beschreibe im Folgenden zum Vergleich zwei Arten eines *Anti-Flucht-Trainings*, nämlich:

- *Systematische Desensibilisierung* und
- *Exposition*.

- *Systematische Desensibilisierung*

Hier lernen Sie *Schritt für Schritt*, in einer Konflikt-Situation nicht zu fliehen, sondern sich allmählich an eine ängstigende Situation zu *gewöhnen*. Wichtig ist, dass man bei allen Schritten versucht, *entspannt* zu bleiben (eventuell vorher eine Entspannungsmethode wie *Autogenes Training* lernt). Oft durchläuft man die Situation erst nur in der *Vorstellung*, im Computer-Zeitalter auch in der *virtuellen Realität*. Dann nähert man sich real der Situation an.

Beispiel Englisch lernen: Sie möchten gerne an einem Englisch-Kursus teilnehmen, haben aber Angst, sich zu blamieren. Denn Sie sind in der Schule im

Englischunterricht manchmal ausgelacht worden und haben sich seit der Schulzeit nie mehr getraut, englisch zu sprechen.

HARMONIE-TYP: ANTI-FLUCHT-TRAINING / DESENSIBILISIERUNG

- *Stellen Sie sich zunächst nur vor, wie Sie vor anderen Kursteilnehmern Englisch sprechen – und entspannen Sie sich dabei.*
- *Melden Sie sich zu einem Kurs an – und gehen Sie auch hin.*
- *Beim ersten Termin beteiligen sie sich zunächst nicht.*
- *Beim nächsten Termin machen Sie eine kleine englische Wortmeldung. (Vermutlich wird keiner lachen, und wenn doch, bleiben Sie entspannt.)*
- *So machen Sie einen weiteren Schritt nach dem anderen, bis Sie zum Schluss ein Referat in Englisch vor den anderen Kursteilnehmern halten.*

• Exposition

Hier geht es um *Exposition* oder *Konfrontation*: Man setzt sich sofort der ängstigen Situation in vollem Maß aus, konfrontiert sich damit. Gewissermaßen die „harte Tour“, es geht schneller, ist manchmal erfolgreicher.

Bei dieser Methode soll man gerade nicht entspannt bleiben, sondern vielmehr die Angst voll durchlaufen lassen und wahrnehmen, einschließlich Herzklopfen, Schwitzen u. ä., bis das alles von allein abebbt, spätestens nach etwa 30 Minuten, denn der Körper schaltet dann von sich aus die Erregung runter.

HARMONIE-TYP: ANTI-FLUCHT-TRAINING / EXPOSITION

- *Melden Sie sich sofort beim nächsten, möglichst anspruchsvollen Englisch-Kurs an.*
- *Beteiligen Sie sich von Beginn an häufig mit englischen Aussagen.*
- *Übernehmen Sie freiwillig eine besonders schwierige englische Aufgabe.*
- *Wenn Sie ausgelacht werden, brechen Sie auf keinen Fall den Kurs ab.*
- *Nehmen Sie Ihre Angst wahr und lassen Sie die Angst zu.*

Wie gesagt, für den *Harmonie*-Menschen ist die Flucht normalerweise falsch, ein Vermeidungsverhalten.

Für den *Konflikt*-Menschen umgekehrt kann die Flucht durchaus einmal die bessere Alternative sein, um sich nicht in einen unsinnigen Kampf zu verstricken.

Diesen unterschiedlichen Ausgangslagen tragen die folgenden Ratschläge Rechnung.

TIPPS FÜR FLUCHT

KONFLIKT-TYP

- *Machen Sie sich klar: Manchmal ist einfach nur klug, zu fliehen, es ist nicht unmännlich und feige.*
- *Stellen Sie sich vor, wie Sie vor einem Gegner davonlaufen, und versuchen Sie, sich dabei gut zu fühlen.*
- *Gehen Sie zur Übung bewusst bestimmten Ärgernissen aus dem Weg.*

HARMONIE-TYP

- *Analysieren Sie, wie oft und in welchen Situationen Sie davonlaufen.*
- *Wenn Sie den Impuls zum Fliehen wahrnehmen, spüren Sie einmal diesem Impuls nach, ohne ihm direkt nachzugeben.*
- *Schreiben Sie sich bestimmte Situationen auf, in denen Sie nicht mehr weglaufen wollen – und halten Sie sich daran.*

1.4 Neubeginn

Sie erinnern sich: Bei einer *Störung* ist etwas *zu viel* da, bei einem *Mangel* ist etwas *zu wenig* da bzw. fehlt uns etwas ganz. Z. B.: "Drei sind einer zuviel" – bei Ihrer Freundin können Sie gerne auf einen Nebenbuhler verzichten, der stört. Wenn Sie andererseits ohne Freundin dasitzen, mangelt Ihnen etwas, fehlt Ihnen jemand. Vielleicht – denn Mangel und Störung können sich kompliziert vermischen. Wie Wolf Biermann singt: "Zwei Frauen sind zu wenig, eine ist zu viel."

Bei einem *Mangel* bringt es gar nichts, den oder das, was einen ärgert, aggressiv zu attackieren. Wenn Ihr Fernsehen gerade bei einer Fußball-Übertragung seinen Geist aufgibt, nützt es nichts, draufzuhauen oder es aus dem Fenster zu schmeißen – wenn das auch manche Leute vor lauter Wut machen. Man kann bei Mangel nur versuchen, durch Kampf, Verhandlung oder Anpassung eine Änderung zu erreichen. Kurz gesagt, man kann das Fernsehgerät reparieren bzw. reparieren lassen, obwohl die Rechnung eines Reparatur-Notdienstes einem wahrscheinlich mehr Ärger bereitet als das verpasste Spiel.

Die wichtigste Strategie bei Mangel ist aber, sich um *Ersatz* zu bemühen, im Beispiel sich ein neues Gerät kaufen. Bei Fernsehgeräten ist das relativ einfach zu bewerkstelligen, bei (menschlichen) Beziehungen sieht es schon komplizierter aus. Hier spricht man besser von „Neubeginn“ als von „Ersatz“.

Neubeginn oder *Neuorientierung* ist also bei Mangel angezeigt. Manchmal lebt man lange mit seinem Partner in einer ärgerlichen Mangelsituation und findet dennoch nicht die Kraft für einen Neubeginn. Das gilt für *Ablehner* wie *Annehmer*.

Beispielsweise hat ein Mann eine Freundin, die sehr passiv ist, von sich aus nichts unternimmt, immer darauf wartet, dass er die Initiative unternimmt. Der Mann ärgert sich zwar täglich über die Haltung der Freundin, er fühlt einen Mangel an Anregung und Unterstützung.

Aber er bleibt dennoch jahrelang in der Beziehung und versucht, die Freundin zu ändern: er spricht mit ihr, er bittet sie, vielleicht schimpft er auch, aber alles nützt nicht, sie bleibt passiv. Warum sucht der Mann sich nicht eine neue, aktivere Freundin? Vielleicht eine unglückliche Liebe, aus der man sich nicht lösen kann. Aber wahrscheinlicher ist: Der Mann – als *Ablehner* – würde es als eine Niederlage empfinden zu akzeptieren, dass er seine Freundin nicht verändern kann und die Beziehung gescheitert ist.

Das gleiche Verhalten, nur aus anderer Motivation, ist auch bei einem *Annehmer* möglich. Auch er entscheidet sich nur schwer für einen neuen Partner, weil er Angst hat, die Bindung zum alten Partner aufzugeben und dann vielleicht alleine und einsam zu sein. Vielleicht glaubt er auch, er habe gar kein Recht auf einen „besseren“ Partner.

Neuorientierung bedeutet häufig, das man sich von etwas Altem (bzw. von seinem Alten oder seiner Alten) trennt, wobei das nicht als Flucht verstanden werden muss – und sich dann auf etwas Neues einlässt.

Manche orientieren sich zwar neu, behalten aber dennoch die alte Bindung bei, weil sie sich nicht entscheiden können oder wollen.

Wenn Sie Ihren alten, eigentlich viel zu engen Mantel behalten, obwohl sie einen schönen neuen gekauft haben, ist das harmlos. Bei Beziehungen ist es problematischer. Die „Zweitfrau“ (sprich Geliebte) oder der „Zweitmann“ (sprich Lover) ist zwar eine gerne genutzte Alternative, aber nicht unbedingt eine erfolgreiche.

Ebenso wenig soll hier das Fehlverhalten empfohlen werden, von einer Beziehung sofort in die nächste zu „surfen“, sobald es nur kleine Probleme gibt. Sicher lohnt es bei vielen Beziehungen, erst einmal zu versuchen, ob man nicht doch auf einen gemeinsamen Nenner kommt. Das Partner-Ex-und-Hopp führt kaum zu dauerhafter Zufriedenheit. Aber wenn eine Beziehung eindeutig gescheitert ist, hilft nur ein Neubeginn.

KONFLIKT-TYP UND HARMONIE-TYP

Beim Thema Neubeginn sind gemeinsame Tipps möglich.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Halten Sie nicht endlos an etwas Altem fest, das Sie nur ärgert oder ängstigt. Sondern suchen sie nach einer besseren Alternative.</i> • <i>Glauben Sie nicht, dass es nur genau eine Lösung gibt, z. B. nur genau einen Partner bzw. eine Partnerin. Es gibt immer mehrere Lösungen.</i> • <i>Öffnen Sie sich für etwas Neues, seien Sie neugierig. Nur dadurch können Sie sich weiterentwickeln.</i> |
|---|

ZUR ERINNERUNG

Erfolgreiches Verhalten

Man kann Ärgernisse ausschalten, in denen man sich selbst, *sein Inneres ändert*.

Oder indem man durch sein *Verhalten* die Umwelt bzw. *die Realität ändert*.

Prinzipiell kann man etwas, das einen ärgert, verändern, vertreiben oder zerstören.

Wir haben dabei konkret folgende Möglichkeiten, Ärgernisse in der Realität auszuschalten:

- *Kampf*: Das ist die härteste Möglichkeit. Sie ist nur in besonderen Situationen angemessen, meist führt Kämpfen zu mehr und neuem Ärger.
- *Verhandlung*: In den meisten Fällen im Umgang mit Menschen die beste Lösung. Aber wirkungslos gegenüber anderen Ärgernissen wie Krankheit, Verlust oder Schicksal.
- *Anpassung*: Ist dann sinnvoll, wenn man nur so ein Ärgernis vermeiden kann. Dabei darf der Preis der Anpassung aber nicht zu hoch sein (z. B. Selbstverleugnung).
- *Flucht*: Das ist die defensivste Möglichkeit. Sie ist nur angemessen, wenn alle anderen Möglichkeiten nicht nützen.
- *Neubeginn*: Sie hilft vor allem in der Situation von Mangel: Man sucht sich Ersatz bzw. orientiert sich neu.

2. Das innere Kind heilen

*Jeden Tag ein Fluch erhöht das Glück und die Lebensdauer.
Aus China*

Sie erinnern sich: Wir werden vor allem wütend, wenn die Wirklichkeit nicht mit unseren Wünschen nach Freiheit und Achtung übereinstimmt. Eben haben wir zwar gerade erfahren, wie wir die (ärgerliche) Wirklichkeit verbessern können. Zwar sind die Methoden Kampf, Verhandlung, Anpassung, Flucht und Neubeginn sehr unterschiedlich, sogar gegensätzlich, aber sie haben doch eines gemeinsam: Wir versuchen dabei, durch unser *Verhalten* das Ärgernis *real* zu entschärfen.

Dieses Vorgehen hat wie beschrieben durchaus seine Berechtigung: wir dürfen, können, sollen, müssen versuchen, die Ärgernisse in unserem Leben zu beseitigen. Es ist legitim, allerlei Ärgerlich- und Verdrießlichkeit in unserer Umwelt und Mitwelt auszuräumen, anstatt nickend oder katzbuckelnd alles hinzunehmen und die Fehler immer bei uns zu sehen.

Aber man muss sehen, dass dem Ändern der Umwelt Grenzen gesetzt sind:

- Man kann nicht alles verändern, was einen ärgert.
- Oft ist der Aufwand für eine Veränderung zu groß.
- Wir ergreifen häufig die falschen Verhaltensweisen.

Das werde ich genauer erläutern.

Man kann nicht alles in seiner Lebenswelt ändern, was einen (gelegentlich) ärgert: neue Frau bzw. neuer Mann, neue Kinder, neues Haus, neues Auto ... Scherzhaft gesagt: Wer soll das bezahlen? Wer hat so viel Geld? Aber natürlich scheitern solche Veränderungen nicht nur an finanziellen Grenzen. Vielmehr gegenüber sind wir mehr oder wenig ohnmächtig. Wir können nicht die Zeit anhalten, wenn wir uns über das Älterwerden aufregen, können nicht die Schwerkraft aufheben, damit keine teure Vase mehr auf dem Boden zer-scheppt, wir können nicht das Klima ummodellieren, um uns nicht ständig über Regen ärgern zu müssen. *Natur* und *Naturgesetze* schränken uns bis heute in vielem ein, auch wenn die Menschheit sich durch Technik und Zivilisation ein Stück von der Natur emanzipiert hat. Und das Leben in einer technischen Welt bringt neue Zwänge und Ärgernisse, vom Terminstress bis zur Umweltverschmutzung. Oft haben wir ja aber auch *ambivalente* Gefühle: Etwas ärgert und freut uns zugleich bzw. mal so mal so - wir wären gar nicht sicher, ob wir es wirklich abschaffen sollten.

Manches können wir zwar ändern, aber für welchen Aufwand? Angenommen, man hat Ihnen in einem Geschäft 5 € zu viel für eine Hose berechnet. Sie ärgern sich darüber. Verständlich, aber dennoch: Lohnt es sich, deshalb zurück zu fahren? Sie haben vielleicht 1 Stunde Zeitverlust, 2,50 € Fahrtkosten, eventuell gibt es auch Ärger mit der Verkäuferin. Also, normalerweise lohnt sich der Aufwand in einer solchen Situation nicht. Sie bekämen zwar Ihre 5 € zurück, aber der ganze Aufwand ist den Ärger nicht wert, im ungünstigsten Fall ärgern Sie sich nachher sogar noch mehr.

Aber es gibt noch einen anderen Grund: Auch wenn man viele Ärgernisse aus der Welt schaffen könnte, wenn man sich anders verhalten würde: es gelingt uns oft nicht, unser Verhalten wesentlich zu ändern. Trotz gutem Willen und Übung. Auch wenn Sie wissen: „Ich müsste zu meiner Schwiegermutter netter sein, dann gäbe es nicht so viel Streit.“ Es geht vielleicht einfach nicht. Sagen Sie einem Wütenden einmal: „Nun reg dich doch nicht so auf!“ Es klappt nicht, eher wird er noch wütender. Oder sagen Sie einer angepassten jungen Frau: „Nun hau endlich mal auf den Tisch, wehr dich!“ – sie kann es nicht (oder vielleicht spielt sie das Selbstbewusstsein nur, weil sie sich wiederum an die neue Aufforderung anpasst).

Wenn man sich also nicht ständig nutzlos erbozen und erbittern will, muss man in solchen Fällen sein Inneres ändern, die "Ärgermaschine" in sich. Die Umwelt bleibt zwar unverändert, aber man ärgert sich nicht mehr darüber. Konkret muss man dafür seine *Wünsche*, seine *Gefühle*, seine *Einstellungen*, seine *Gedanken* und *Erwartungen* korrigieren. Wenn man nicht unbedingt einen perfekten Partner *erwartet*, ärgert man/frau sich eben weniger über die kleinen Fehler des Ehemanns bzw. der Ehefrau. Wenn man nicht unbedingt auf einen Traumjob hofft, ärgert man sich weniger über die kleinen Mängel der realen Arbeitsstelle.

Die Notwendigkeit zur *inneren Änderung* gilt besonders, wenn ich generell so wütend bin, dass mich einfach alles ergrimmt, ziemlich egal was. Wenn mir jede Kleinigkeit willkommener Anlass für einen Wutanfall ist, ich sogar nach etwas suche oder es selbst herbeiführe, über das ich mich dann ereifere: "Da sieht man's mal wieder, dass alles negativ ist."

Die Veränderung der Innenwelt ist vor allem für den *Ablehner* wichtig, der nämlich dazu neigt, die Probleme im Außen zu sehen und nicht bei sich selbst. Und der daher immer zunächst versucht, die Außenwelt zu verändern. Dagegen hat der *Annehmer* ohnehin die Tendenz, die Ursachen für Schwierigkeiten in sich zu sehen.

Aber seine Gefühle, Wünsche und Gedanken zu ändern ist noch schwieriger, als sein Verhalten zu ändern. Anders als die Verhaltenstherapie behauptet, lassen sie nämlich die *Ursachen* bestimmter Verhaltenstörungen oft nicht außer

acht lassen. Verhalten wie Wünsche und Gedanken wurzeln in der Vergangenheit, vielfach in der *Kindheit*. Dort haben wir bestimmte *Prägungen* erhalten, die wir nicht ohne weiteres willentlich abschütteln können. Erst recht, wenn man in der Kindheit starke seelische (und körperliche) Verletzungen erlitten hat, bestimmen die auch noch beim Erwachsenen seinen „Charakter“ und seinen Lebensstil.

Wenn jemand sich häufig verärgert verhält, hat man ihn wahrscheinlich - in der Kindheit - so viel geärgert, dass er ein ärgerlicher Mensch geworden ist. Man hat ihn so frustriert, dass er jetzt frustrierend für andere ist. Aber er drückt nur den Ärger aus, den man ihm eingedrückt hat. In Wirklichkeit zürnt er noch über Behinderungen und Kränkungen der Vergangenheit. Aber das nicht fühlend, lässt er seinen Zorn an Gegenwärtigem aus. Ähnlich, wenn jemand sich meistens angepasst. Zwar verfügt ein erwachsener Mensch sicher über eine gewisse Steuerung seines Verhaltens, wenn er nicht gerade hochgradig psychisch bzw. geistig gestört ist. Aber Gefühle und Gedanken lassen sich wesentlich weniger steuern. Um sie wieder in den Griff zu bekommen, ist es oft wichtig, die eigene *Vergangenheit* und vor allem die eigene *Kindheit* aufzuarbeiten.

Ein wesentlicher Schritt hin zu weniger Ärger bzw. weniger Angst ist also, die *alten, verdrängten*, negativen Gefühle wie Wut, Angst und Trauer in sich aufzuarbeiten, sie aufzulösen bzw. rauszulassen, rauszuschmeißen. Anders gesagt, man muss das verletzte *innere Kind* heilen. Wenn auch die Verarbeitung der alten Traumata aus der Kindheit am wichtigsten ist, so muss auch neuer Ärger - aus heutigen Ärgernissen - ausgeräumt werden. Das gilt für den Ablehner wie den Annehmer, nur in unterschiedlicher Färbung.

Bei der Aufarbeitung kommen vor allem Methoden aus der *Tiefenpsychologie, Psychoanalyse, Gestalttherapie* und *Primärtherapie* zum Einsatz.

Die Verarbeitung von seelischen Verletzungen (die in diesem Kapitel beschrieben wird) genügt aber nicht alleine. Einerseits muss *Krankes* abgebaut, andererseits *Gesundes* aufgebaut werden. Zum einen wird die *Vergangenheit bereinigt*, zum anderen die *Gegenwart neu geformt*. Diese beiden Grundprozesse werden hier in zwei getrennten Kapiteln beschrieben. Zwar geht die Aufarbeitung dem Neuaufbau insgesamt voraus, in der Praxis überlappen sie sich aber doch.

2.1 Meditation

"Es schickt sich nicht, wütend zu sein!" - "Man hat sich zu beherrschen!" - "Zorn ist böse!" - "Wer die Kontrolle verliert, macht sich lächerlich!" - "Seine Wut zeigen, das tut man nicht!"

Die meisten von uns haben mehr oder weniger stark solche negativen *Bewertungen* bzw. Verbote von Ärger verinnerlicht, nur ist uns das oft gar nicht bewusst. Diese Einstellungen fungieren als innere *Abwehr*, als Widerstand gegen den Ärger.

Ein wichtiger erster Schritt kann deshalb sein, das negative Bild des Ärgers im eigenen Inneren aufzuspüren und bewusst zu machen. Das weitere Ziel ist, die Bewertungen erst einmal abzubauen, zu lernen, seinen Ärger möglichst ohne Bewertung - wie ein *unparteiischer Zeuge* - wahrzunehmen. Dies ist eine Form der *Meditation*, d. h. eine Haltung von Achtsamkeit, Zentriertheit und Bewusstheit.

Das gilt vor allem für die *aggressionsgehemmten Annehmer* (Harmonie-Menschen). Bei ihnen ist die Ablehnung des Ärgers bzw. die Verdrängung besonders stark. Sie müssen wieder neu lernen, den Ärger in sich zu spüren, aber auch äußere Ärgernisse zu registrieren, Motto: „Jedes Gefühl ist in Ordnung, der Zorn hat erst einmal recht.“ Ich muss ihn – als ein Stück von mir – ernst nehmen, auch wenn er nicht in mein Selbstbild passt.

HARMONIE-TYP: ÜBUNG SELBSTWAHRNEHMUNG

Übung: Setzen Sie sich ruhig hin, entspannen Sie sich. Dann versuchen Sie, allen Ärger in sich aufzufinden:

- *im Fühlen: Unmut, Unlust, Unwille bis hin zum Hass*
- *im Wollen: Wünsche nach Kampf, Sieg oder Rache*
- *im Denken: andere als nicht o. k., als schlecht ansehen*
- *im Verhalten: (verstecktes) Verweigern, Anklagen, Intrigieren*
- *im Körper: Spannung, Druck o. a., vor allem im Bauch oder Kopf*

Registrieren Sie einfach alles, möglichst ohne es zu bewerten oder zu analysieren.

Bei dem – eher aggressiven – *Ablehner* (Konflikt-Mensch) ist die Situation etwas anders. Zwar spürt er seinen Ärger und zeigt ihn, ja in übertriebener Weise. Dennoch hat auch er oft ein negatives Bild vom Ärger und leidet möglicherweise zusätzlich an *Ärger über seinen Ärger* oder an Schuldgefühlen. So muss auch mancher Ablehner seinen Ärger erst einmal akzeptieren lernen.

Aber soll der Ablehner nicht seinen übertriebenen Ärger überwinden? Das ist kein Widerspruch. Einerseits kann man *auf lange Sicht* durchaus den Wunsch haben, Zorn und Aggressivität *abzubauen*. Andererseits müssen wir dazu aber *zunächst* unsere Wut *annehmen*. Man muss sich ihrer bewusst wer-

den, sie *zulassen*, um sich mit ihr auseinander zu setzen und sie dann abzubauen.

So hilft die *Zeugenhaltung* auch dem Ablehner. Aber er soll sich bei aufsteigendem Ärger bewusst machen: Ist dieser Ärger echt oder nur die Übertünchung von Schmerz oder Angst? Liegt ein wirkliches Ärgernis vor, oder rege ich mich über eine Winzigkeit auf? Ist der Zorn nur eine Gewohnheit bzw. etwas mir Anerzogenes? In diesem Fall sollte man den Zorn zwar nicht stoppen, aber leer laufen lassen.

KONFLIKT-TYP: ÜBUNG SELBSTWAHRNEHMUNG

Schauen Sie sich Ihre Wut ganz bewusst an (wie in der obigen Übung beschrieben), aber gehen Sie nicht in die Wut hinein.

- *Lassen Sie die Wut innerlich ablaufen wie etwas, das Sie nichts angeht.*
- *Identifizieren Sie sich nicht mit dem Ärger, halten Sie ihn nicht fest. Lassen Sie ihn wie eine dunkle Wolke vorbeiziehen.*
- *Spüren Sie nach, ob andere, tiefere Gefühle, z. B. Angst oder Traurigkeit aufsteigen.*
- *Lassen Sie diese Gefühle zu, auch wenn Sie Ihnen unangenehm sind.*
- *Nehme Sie Ihr Wehren gegen diese Gefühle wahr.*

Vielleicht merkt der Ablehner, wie sich der Zorn im Licht des Bewusstseins aufzulösen oder zu verflüchtigen beginnt. Jedenfalls lernt er, die Wutgewohnheit zu durchbrechen, den Automatismus. Er begreift: „Ich bin nicht die Wut.“

2.1 Gefühle rauslassen

Nun genügt es aber meistens nicht, seine *Gefühle* und die *Abwehr gegen die Gefühle* nur in Inneren aufzuspüren. Sondern man soll die Gefühlsabwehr überwinden und die Gefühle voll durchleben, sie rauslassen.

Wir müssen dem unterdrückten und verstummten *Kind in uns* helfen, sich wieder zu äußern, seine seelischen Verletzungen auszudrücken.

Dabei werden vor allem therapeutische Methoden wie *Schreitherapie*, *Prämartherapie* oder *Bioenergetik (Körpertherapie)* verwandt. Diese soll man aber normalerweise nicht allein anwenden, am besten mit einem Therapeuten.

BIOENERGETISCHE ÜBUNG ZUR ÜBERWINDUNG VON ABWEHR
--

- Stellen Sie sich breitbeinig hin, mit angewinkelten Oberschenkeln.
- Atmen Sie möglichst in den Bauch, jedenfalls nicht zu flach.
- Nach einiger Zeit wird die Haltung anstrengender und anstrengender.
- Die Beine beginnen zu zittern, später auch der Bauch.
- Wenn Sie es zulassen, werden mit dem Zittern bisher verdrängte Gefühle frei, wie Wut oder auch seelischer Schmerz. Lassen Sie den Gefühlen freien Lauf.

Es geht zum einen darum, *verdrängte* alte Gefühle, vor allem aus der Kindheit, *wiederzuerleben*. Es geht aber auch generell darum, Zorn, Angst oder Schmerz als einen *normalen Bestandteil* des menschlichen Seelenlebens wieder einzuüben.

Dafür ist es wichtig zu lernen, das Gefühl nicht nur innerlich *zuzulassen*, sondern auch *auszudrücken*. Ein erster Schritt ist das *Aussprechen*. Der zweite Schritt ist das – laute – *Rauslassen*. Denn nur im vollen Ausdruck, z. B. durch Schreien oder Toben, lässt es sich auch voll erleben. Das erfordert, sich ins Gefühl hineinzustürzen, die Distanz aufzugeben. „Wer niemals außer sich geriet, wird niemals in sich gehen!“ (Paul Heyse) Der stumme, verstummte Ärger muss laut und hörbar werden. "Schweigen ist die Arznei des Ärgers", heißt es in einem Sprichwort. Das vergisst man hier besser. Indem Sie den unterdrückten Zorn herausschreien, können Sie sich davon befreien. *Reden ist Silber, Schreien ist Gold*.

Sie dürfen einfach schimpfen und fluchen, was Ihnen einfällt. Durch laute Musik können Sie sich in "Stimmung" versetzen, Hemmungen überwinden und das Schreien nach außen übertönen. Durch Schlagen, mit einem Kissen, auf eine Matratze oder einen Boxsack, steigert man das Gefühl. Man braucht sich dabei nicht zu schämen oder genieren. Jeder hat ein Recht auf seine Wut. Ja, heißen Sie Ihre Wut willkommen. Und genießen Sie das wütend sein! Feiern Sie einen "Tag des Zorns"!

Man kann sich beim Wüten innerlich vorstellen, gegen *Symbolgestalten* wie Drachen, wilde Tiere oder Monster zu kämpfen. Oft ist es aber wichtig, sich konkrete Menschen aus dem *eigenen Leben* vorzustellen und die *anzusprechen* bzw. anzuschreien, vielleicht einen nervenden Arbeitskollegen. Das ist normalerweise besser als dies real, im Büro zu tun. Toben Sie sich in Ihren Gedanken richtig aus, lassen Sie auch Rachewünschen freien Lauf. In der Phantasie ist alles erlaubt, selbst den "Gegner" zu schlagen. Dem anderen schadet es nicht – der Kampf findet ja nur in Ihrem Kopf statt –, aber Ihnen wird diese Befreiung von tiefem Groll viel nützen. Es folgen einige Beispiele, welche „Schrei-Sätze“ Menschen helfen können:

<p>ÜBUNG AUS DER SCHREITHERAPIE:</p>

<p>Schreien, brummen, zetern, brüllen Sie (mit steigender Lautstärke):</p>
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Nein! Nein! Ich will nicht! Haut ab! Lasst mich in Ruhe! Geht weg! Aus dem Weg! Macht Platz! Ich brauche Platz!</i> • <i>Das lasse ich mir nicht mehr gefallen! Ich tue das, was ich will! Ich bestimme selbst mein Leben! Ich! Ich! Ich!</i> • <i>Kümmert euch endlich um mich! Lasst mich nicht allein! Helft mir! Ich brauche euch!</i> • <i>(Oder einfach): Ich hab ´ne Wut! Ich hasse euch!</i> |
|--|

Schwierig kann es werden, wenn Sie vor Wut *überlastet* sind. Dann ist gewissermaßen das *Ventil zu eng*, und so besteht die Gefahr, dass die Wut nicht nach außen kann, sondern nach innen zurückgestaut wird. Hier muss man lernen, erst ein bisschen Zorn rauszulassen und dann immer mehr. Sonst fühlt man sich eventuell nachher noch zorniger als vorher.

Das Wiedererlernen des Zorns ist natürlich vor allem für den *Annehmer*, den Harmonie-Typ wichtig. Das angepasste oder verzweifelte Kind in ihm muss sich wieder trauen, seine Wut zu zeigen.

In gewissen Grenzen gilt das aber auch für den überaggressiven Ablehner, besonders für den *verbitterten*, bei dem der Zorn gewissermaßen *festgefroren* ist. Dieser *chronische* Ärger muss aufgetaut, vom chronischen in einen *akuten* Zustand überführt werden, in dem er heilen kann. – Da stimmt auch Shakespeare zu: *Wenn kleiner Wind die kleine Flamme facht, so bläst der Sturm schnell Feu'r und alles aus.*

Selbst der cholerische Mensch profitiert von "therapeutischen Wutanfällen". Zwar geht es bei ihm letztlich darum, seine Angst und Verletztheit hinter dem Zorn wieder zu finden. Aber oft ist der einfachere Weg, in die Wut *hineinzugehen* und dann durch sie *hindurch*. Natürlich darf der Ablehner nicht in der Wut stecken bleiben. Deshalb ist es manchmal für ihn auch besser, *an der Wut vorbei* in tiefere Gefühle vorzustößen. Und da zeigt sich, dass beim Ablehner – neben Gefühlen von Liebe – vielfach Angst und Schmerz unter der Wut verborgen sind. Dieser Urschmerz löst sich in langem, tiefem Weinen, manchmal in einem leisen Wimmern, manchmal in sogenannten „Urschreien“.

Wie vor allem die *Primärtherapie* aufgezeigt hat: Im Allgemeinen ist es wichtig, den Zorn mit Erfahrungen aus der *Kindheit*, vor allem mit den eigenen *Eltern* in Verbindung zu bringen. *Rückführung* nennt man das. Wenn man sich z. B. über seinen Chef ärgert, kann dieser Zorn teilweise eigentlich dem eigenen Vater gelten, der ähnlich autoritär war. Der gegenwärtige Zorn auf den Chef sollte deshalb nicht nur *abreagiert* werden. Die Abreaktion (Katharsis)

bringt zwar eine kurzfristige Befreiung. Aber dauerhaft löst sich der Zorn nur, wenn er auf den *alten, kindlichen Zorn zurückgeführt* und wenn dieser aufgearbeitet wird.

Es geht dabei nicht nur um frühere *Gefühle*, sondern auch um frühere *Erlebnisse*, also um die *gesamte Szene*, in der man früher verletzt wurde. Und für eine tiefe emotionale Aufarbeitung reicht es nicht, die alten traumatischen Erfahrungen wieder zu *erinnern*, sondern man muss sie *wiedererleben*. In sogenannten *Primals* (Urerlebnissen) kann man Situationen aus der Kindheit mit allen Sinnen neu erleben, als ob sie gerade stattfinden würden.

Man könnte meinen, der beste Weg, seine alten Kindheitsgefühle an die richtige Adresse zu bringen, sei, die *realen* Eltern damit zu konfrontieren. Mit den realen, oft betagten Eltern noch über die Verletzungen der Kindheit zu sprechen, hat manchmal Sinn, kann aber auch gründlich schief gehen. Vor allem wenn man seine verletzten Gefühle herauslässt, wird man selten auf Verständnis stoßen.

Besser ist eine Übung aus der *Primärtherapie*: zur Aufspürung der Kindheitserfahrungen die *Eltern direkt anzusprechen*. Gemeint ist, die *Eltern in sich* (auch das *Über-Ich* oder *Eltern-Ich* genannt). Sprechen Sie ruhig in der *Kindersprache*, auch wenn Ihnen das albern vorkommt: „Mami, ich bin wütend auf dich“, „Papi, ich hasse dich“ etc.

Die gefühlsmäßige Wiederbelebung der Kindheit ist ein schwieriger und auch nicht ganz ungefährlicher Prozess, der sich intensiv nur innerhalb einer *Psychotherapie* durchführen lässt. Es müssen vielleicht auch die *Geburt* und *vorgeburtliche Traumata* aufgearbeitet werden, die schon eine Wutprägung auslösen können. Außerdem ist der verdrängte Zorn auch körperlich gespeichert, so dass sein Wiedererleben mit heftigen körperlichen Reaktionen verbunden sein kann.

In gewissen Grenzen lässt sich dieses Wieder-Erleben von Gefühlen aber auch alleine oder mit einem vertrauten Menschen durchführen. Doch nicht jeder hat einen Raum, in dem er laut schreien kann (Vorsicht! Sonst schicken Ihnen ängstliche bzw. unwillige Nachbarn Polizei oder Nervenarzt vorbei.) Gut schreien kann man im Auto – manche sind ja ohnehin beim Fahren ständig am Schimpfen –, aber bitte nicht bei 180 km/h auf der Autobahn, wenn man seine volle Konzentration braucht.

Aber soll man sich wirklich noch einmal auf die Gefühle seiner Kindheit einlassen? Werden da nicht nur alte Wunden wieder aufgerissen? In der Tat ist diese Gefahr gegeben. Man sollte sich nur einer intensiven emotionalen Aufarbeitung der Kindheit stellen, wenn harmlosere Methoden nichts erreichen. Für eine gründliche Bereinigung ist so eine "emotionale Arbeit" aber sinnvoll. Man beschäftigt sich noch einmal intensiv mit seiner Vergangenheit, um sie dann weitgehend abzuschließen. Die in der Kindheit abgestoppten Ärgerreaktionen -

aber auch die noch tieferen Trauerprozesse - werden *zu Ende gefühlt* und damit *zu Ende geführt*.

Was verdrängt ist, äußert sich immer wieder. Es ist besser, das Verdrängte, unseren "Schatten" (C. G. Jung), zu fühlen und aufzulösen, als dass die alten Konflikte sich in unsere Gedanken, Handlungen und Gefühle verweben, dass wir sie immer wieder ausagieren, indem wir z. B. ständig Streit anfangen. Wenn man intensiv die alten Gefühle und Erfahrungen durchlebt hat, erlebt man oft eine tiefe *Befreiung*. Alte Gefühlsmuster können sich lösen, der chronische Zorn verraucht, die ständige Ängstlichkeit verschwindet.

Zwar dauert es, bis sich negative Gefühle zurückziehen. Doch nach einer gründlichen Aufarbeitung müssen wir aufsteigenden Zorn weder verdrängen noch rauslassen, sondern können ihn etwa mit der *Zeugenhaltung* still innerlich ablaufen lassen, ins Leere laufen lassen – wie eine Wolke, die vorbeizieht. Dennoch: Treten neue Ärgernisse auf, ist es auch o. k., seinen Gefühlen hin und wieder Luft zu machen, Sie brauchen ja nicht gleich auf die Palme zu gehen. Wie man nach dieser Phase der *Gefühlsreinigung* am besten mit negativen alten Gefühlen umgeht, wird im nächsten Kapitel genauer behandelt.

2.3 *Sich selbst erkennen*

Das Wiedererleben alter Gefühle und Erfahrungen reicht aber oft nicht, um eine übertriebene Ärgerbereitschaft oder auch eine unerklärliche Ängstlichkeit zu überwinden.

Die Wut sitzt aber nicht nur im „Bauch“, sondern auch im „Kopf“ – Ausdrücke wie *Murrkopf*, *Hitzkopf*, *Brausekopf*, *Mollenkopf*, *Trotzkopf*, *Dickkopf*, *Dickschädel*, *Starrkopf* und *Querkopf* sprechen da eine deutliche Sprache. Es geht hier um bestimmte Gedanken oder Denkweisen, Einstellungen, Urteile und Vorurteile, die uns auf Ärger programmieren. Diesen Zorn im Kopf gilt es zu erkennen, zu erklären und zu überwinden. Entsprechend gilt es, die Angst im Kopf zu enttarnen. Es geht um *Selbsterkenntnis*. Die Fragen lauten:

- Für den *Konflikt-Typ*: *Warum ärgere ich mich dauernd?*
- Für den *Harmonie-Typ*: *Warum bin ich so angepasst?*

Allerdings ist eine Analyse: „Ich ärgere mich, weil ...“ nicht immer sofort angebracht. Auch das reine Betrachten des Zorns - ohne ihn zu analysieren - hat seinen Sinn. Vor allem muss man oft zunächst den Zorn richtig fühlen, erfühlen, durchfühlen - eine Analyse oder Deutung wäre hier nur Verdrängung, ein "Wegerklären".

Idealerweise ergibt sich aus dem Fühlen des Zorns spontan eine Einsicht als *Aha-Erlebnis*. Ich fühle z. B. den Ärger über die "Bummelei" meiner Frau und plötzlich wird mir bewusst: Das ärgert mich doch nur so stark, weil ich schon als Kind immer endlos auf meine Schwester warten musste.

Frank ärgerte sich oft wie wahnsinnig über den lärmenden Rasenmäher, mit dem der Hausmeister vor seinem Fenster an der Arbeit war. Einmal hatte er eine Bekannte zu Besuch, gerade als der Hausmeister wieder loslegte. Frank legte seinerseits mit Klagen und Schimpfen los und war bass erstaunt, als seine Bekannte offenbarte, dass ihr dieses Geräusch ganz angenehm sei – es erinnere sie nämlich an schöne Tage der Kindheit. Frank wurde bewusst, dass man auf dieses Geräusch nicht unbedingt mit Zorn reagieren muss. Und später erkannte er: Er reagierte nur deshalb so übertrieben auf den Rasenmäher, weil der ein Symbol für ihn war, ein Symbol für die Störungen und Rücksichtslosigkeiten, die er als Kind immer wieder erleiden musste, dass man nie auf seine Wünsche achtete.

Nicht immer klappt das aber so mit den *Spontan-Einsichten*. Öfters braucht man eben auch eine sorgfältige geistige *Analyse* der Ärgergründe, und nicht nur der Gedanken, sondern auch der Gefühle. Manchmal sind die Ursachen des Zorns sehr kompliziert, verwickelt und verborgen. Da müssen Sie schon gründlich mit dem Verstand in die Tiefe bohren, um auf den "Grund" zu kommen. Motto: *Graben - aber nicht grübeln!*

Wie wir sahen: Die Wurzel des Zorns kann schon im *Geburtstrauma* oder noch früher zu suchen und zu finden sein. Jedenfalls werden eine lieblose Behandlung, Füttern "nach der Uhr", Schreien lassen etc. ein Kind von Anfang an und damit dauerhaft frustrieren. Entscheidend ist dabei der Kontakt zur Mutter, ohne die Rolle des Vaters vernachlässigen zu wollen. Aber die Mutter ist zunächst das *Ein-und-Alles* für das Baby, seine ganze Welt – und damit das *Tor zur übrigen Welt*. Wenn der Kontakt zur Mutter primär Stress und Ärger bedeutet, prägt das (unbewusst) das gesamte Weltbild.

Beim älteren Kind sind dann die "Botschaften", Informationen und Gebote / Verbote der Eltern sehr wichtig. Der Psychologe Eric Berne spricht von einem *Lebensskript*, einem Drehplan fürs Leben, dem der Mensch - weitgehend - folgt wie ein Schauspieler dem Drehbuch. Aber meistens, ohne es zu durchschauen, fast wie hypnotisiert. Und es gibt eben sehr destruktive Skripts, die zu Ärger oder zu Angst verdammen.

Zwar sind solche *Negativ-Programmierungen* grundsätzlich ähnlich, aber was den einzelnen Menschen genau ärgert, ist doch sehr unterschiedlich.

BEISPIELE FÜR KAMPF-PROGRAMMIERUNGEN

- Das Leben ist ein Krieg. Du musst ständig kämpfen!
- Alle wollen dich reinlegen. Pass auf!
- Du darfst dir nichts gefallen lassen!

BEISPIELE FÜR ANPASSUNGS-PROGRAMMIERUNGEN

- Du kannst nichts. Du musst dir von anderen helfen lassen!
- Wenn du wütend bist, mag dich keiner.
- Sei immer dankbar! Du hast kein Recht auf Zorn.

Insbesondere die *Tiefenpsychologie*, z. B. die *Psychoanalyse*, aber auch *kognitive Therapien* sind darauf spezialisiert, Erklärungen für unser Empfinden und Verhalten zu finden. Methoden der Psychoanalyse sind *freie Assoziation* und *Traumdeutung*. Bei der freien Assoziation spricht man alles aus, was einem spontan in den Sinn kommt, egal wie unsinnig oder peinlich es einem vorkommt. Bei der Traumdeutung versucht man, die Symbole im Traum zu entschlüsseln. Dabei geht die Psychoanalyse von bestimmten, typischen Konflikten aus, z. B. dem *Ödipus-Komplex*: Der kleine Junge rivalisiert mit dem Vater um die Mutter, er ist wütend auf den Vater. Diese Wut auf den Vater oder überhaupt Vaterfiguren kann sich auch noch beim Erwachsenen zeigen, ohne dass ihm der Ursprung dieser Wut irgendwie bewusst ist. Er ist wie *hypnotisiert* von seinen früheren Erfahrungen.

Das Entschlüsseln der Vergangenheit, das "Dehypnotisieren", ist kein einfacher Prozess. Und natürlich können dabei auch Irrtümer auftreten, vor allem *Rationalisierungen*. D. h. man gibt sich selbst eine falsche, dafür aber angenehme Erklärung, man täuscht sich, um eine Enttäuschung zu vermeiden. Eine weitere Falle ist, dass man an *alten Erklärungsmustern* hängen bleibt. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, er gibt auch Denkgewohnheiten ungern auf, selbst wenn sie schmerzlich sind. Mit einem "Hab ich's doch gleich gesagt", "Da sieht man's mal wieder", bestätigen wir uns, dass das Wetter an unseren Kopfschmerzen schuld ist und nicht etwa der Ehekrach. Es gibt auch *Scheinerinnerungen*, mit denen man seine Kindheit unbewusst verfälscht.

Trotzdem, es lohnt sich, den Wegen des Zorns nachzugehen. Durch manches Labyrinth kommt man zwar vielleicht nur mit therapeutischer Hilfe. Aber vieles kann man auch allein oder z. B. mit dem Partner aufdecken. Doch Vorsicht: "Schon wieder rennt der Zorn mit dem Verstande davon." (Lessing) Wenn einem die Wut zu Kopf steigt, unser Denken verwirrt und verzerrt, ist es immer wieder wichtig, mit „kühlem Kopf“ zu analysieren, zu erklären und zu verstehen. Verstehen heißt zwar noch nicht zu verzeihen (sich selbst oder einem anderen), aber es ist ein Schritt dazu.

Übrigens: Auch das Verständnis äußerer Ärgernisse ist von Nutzen: Wie der Philosoph Arthur Schopenhauer schreibt: „Von zehn Dingen, die uns ärgern,

würden neun es nicht vermögen, wenn wir sie recht gründlich aus ihren Ursachen verständen und daher ihre Notwendigkeit und wahre Beschaffenheit erkennen.“

2.4 Psychotherapie und Gespräch

(Mit)geteilter Ärger ist halber Ärger. Wenn man richtig sauer ist, wie gut tut es dann, wenn einer verständnisvoll zuhört. Dem man sein Herz (oder seine Galle) ausschütten kann. Der einem bestätigt, dass man zu Recht empört ist, der sich mit uns - für uns - aufregt.

Natürlich spielt dabei auch das schon beschriebene Gefühle-Rauslassen eine Rolle. Aber es ist nicht nur das. Denn sonst könnte man ja auch alleine seinen Ärger äußern. Das hilft zwar auch, aber wir haben in einer solchen Situation oft gerade den Wunsch, einem anderen unser Leid *mitzuteilen*, und es damit zu *teilen*, dass der andere uns etwas davon abnimmt. Und uns bei der Verarbeitung, der Überwindung der Situation hilft. Es ist dies also ein eigenständiges - *soziales* - Mittel gegen Ärger und Angst: *Kommunikation, Kontakt, Gespräch.*

Wichtig dafür ist allerdings, dass unser Gesprächspartner angemessen reagiert. Wenn er uns den Ärger oder die Angst nur *auszureden* versucht, sagt, man dürfe sich nicht so wichtig nehmen oder jeder sei selbst schuld, dann bringt das keine Erleichterung, sondern führt eher zu neuem Ärger und Streit mit ihm. Ein *guter Gesprächspartner* muss den anderen sein Gefühl loswerden lassen, sich "ausärgern" oder ausweinen lassen. Und er soll ihn emotional unterstützen. Zwar kann es wichtig sein, ihn zum Schluss auch auf eigene Fehler hinzuweisen, aber zunächst muss der verärgerte und gekränkte Mensch angenommen werden, nicht beurteilt und schon gar nicht verurteilt.

BEISPIEL FÜR EIN HILFREICHES GESPRÄCH

Georg: Da hat mir doch schon wieder der Abteilungsleiter gesagt, ich müsste schneller arbeiten. Dabei hetze ich mich schon wie wahnsinnig. Aber das sieht der nicht.

Lisa: Das ist ja wirklich gemein von dem.

Georg: Ewig meckert der nur, nie sagt er mal was Positives.

Lisa: Du fühlst dich ungerecht behandelt.

Georg: Ja, wie viel ich auch arbeite, es ist nie genug.

Lisa: Ich kann deinen Ärger gut verstehen.

Georg: Es tut gut, mit dir zu reden. Ich fühle mich schon wieder etwas ruhiger und freier.

Also, suchen Sie sich für ein solches Gespräch jemanden, bei dem Sie sich *aussprechen* können, der Sie *ausreden* lässt. Es ist die Gefahr, gerade bei extremer Kränkung, dass man sich *zurückzieht*, verstummt, von nichts und niemandem mehr etwas wissen will. Das kann mal eine kurze Zeit berechtigt sein, aber dann sollte man sich unbedingt einem anderen anvertrauen. „Reden ist Silber, Schweigen ist Blech.“

Manchmal hat man aber keinen geeigneten Gesprächspartner in Familie oder Freundeskreis. Und manchmal ist die Kränkung und der Leidensdruck so groß, dass man professionelle Hilfe braucht. Stichwort *Psychotherapie*. Denn die Fachleute für solche Gespräche sind natürlich *Psychotherapeuten*, insbesondere *Gesprächstherapeuten*

Vor allem der kämpferische Ablehner findet schwer den Weg zu Therapeuten. Er möchte seine Schwierigkeiten am liebsten selbst lösen, sich nicht helfen lassen. Der Annehmer dagegen nimmt gerne Hilfe in Anspruch, sein Problem ist, dass er zu passiv hofft, vom Therapeuten geheilt zu werden.

In Therapien findet oft eine *Übertragung* statt. D. h. der Patient *überträgt* Gefühle, die er für seine Eltern hat, auf den Therapeuten. Zum Beispiel erlebt der Patient seinen Therapeuten als streng und unnahbar, so wie sein Vater gewesen war, obwohl der Therapeut einen ganz anderen Charakter besitzt. Der Therapeut kann mit *Gegenübertragung* reagieren, er nimmt die Rolle an, verhält sich dann so, wie der Patient ihn einschätzt.

In unterschiedlichen Therapien gibt es unterschiedliche Vorstellungen, wie ein Therapeut sich verhalten soll. In der *Psychoanalyse* gilt diese Gegenübertragung als Fehler des Therapeuten, denn der soll sich neutral verhalten (Distanzregel). In anderen Therapien nimmt der Therapeut bewusst die Rolle z. B. des Vaters an, um den Patienten zu provozieren und damit zu seinen Gefühlen zu führen. Wiederum in anderen Therapien soll der Therapeut möglichst verständnisvoll und freundlich sein, damit der Patient Vertrauen findet und sich freiwillig öffnet.

Allerdings dient das Konzept der Übertragung manchen Therapeuten auch dazu, *berechtigte Kritik* des Patienten abzuwehren. Therapeuten sind auch nur Menschen, sie machen Fehler, aber oft nehmen sie diese selbst nicht wahr. Denn verführt von der Rolle des „großen Helfers“ ergehen sie sich in *narzisstischen* Vorstellungen, dass sie selbst perfekt sind. Wenn ein Patient sich dennoch gegen Therapiefehler wehrt, z. B. dem Therapeuten eine reale Kränkung vorwirft, behauptet der Therapeut, das habe nichts mit ihm zu tun, der Patient übertrage oder projiziere eben nur alte Gefühle auf ihn.

Ein solches unfaires Abblocken von Seiten des Therapeuten kann zu neuen schweren Kränkungen des Patienten führen, Kränkungen die um so schwerer sind, weil der Patient sich in der Therapie geöffnet hatte und glaubte, endlich

einmal mit seinen Gefühlen ernst genommen zu werden. Während Ablehner eher kritisch zum Therapeuten eingestellt sind, neigen Annehmer dazu, dem Therapeuten alles zu glauben und dafür ihre eigene Gefühlswahrnehmung aufzugeben.

In jedem Fall kann eine *misslungene Therapie* Ärger und Angst beträchtlich steigern. Daher ist man gut beraten, sich einen Therapeuten sehr genau auszusuchen.

ZUR ERINNERUNG

Das innere Kind heilen

Oft genügt eine Veränderung der Umwelt durch Verhaltensstrategien nicht, um Ärger und Angst zu beseitigen. Dann kann eine *Aufarbeitung der eigenen Vergangenheit*, vor allem der *Kindheit* sinnvoll sein. Es geht darum, das verletzte *innere Kind* zu heilen.

Dabei sind folgende Methoden hilfreich:

- *Meditation*: Man beobachtet / erfährt bisher unbewusste Gefühle, Wünsche und Gedanken sowie die eigene Abwehr dagegen.
- *Gefühle rauslassen*: Bisher unterdrückte Gefühle wie Wut oder Angst werden ausgesprochen und rausgelassen, verdrängte traumatische Erlebnisse werden wiedererlebt und so aufgelöst.
- *Sich selbst verstehen*: Über das Fühlen hinaus gewinnt man neue Einsichten, warum man bisher immer so wütend oder so angepasst war.
- *Therapie und Gespräch*: Das Aussprechen („geteiltes Leid“) hilft, Psychotherapie bietet Chancen für eine intensive Aufarbeitung, besitzt aber auch Risiken.

3. Das neue Ich

Lasset die Sonne nicht über euerm Zorn untergehen.
Eph. 4, 26

Wir haben gerade behandelt, wie man (alte) Ärgergefühle oder Angstgefühle in sich auflösen kann. Das ist ein wichtiger und normalerweise auch der erste Schritt, wenn man mit reinen Verhaltensänderungen keinen Erfolg hat. Die Aufarbeitung der Kindheit, die Heilung des inneren Kindes bedeutet: klar Schiff machen, das Alte bereinigen.

Aber oft genügt das nicht. Auch wenn diese Aufarbeitung gut verläuft, heißt das nicht, dass keine negativen alten Gefühle, Wünsche, Gedanken oder Verhaltensweisen mehr auftreten. Und es heißt nicht, dass automatisch nur Positives an die Stelle des Negativen tritt.

Das *neue Ich* meint deshalb zweierlei:

- 1) Ein neuer Umgang mit alten negativen Ich-Strukturen
- 2) Neuaufbau und Förderung positiver Ich-Strukturen

Was ist aber überhaupt das *Ich*? Das Ich ist kein einheitliches Gebilde. Neue Methoden wie die *Voice-Dialogue-Methode* unterscheiden sogar viele verschiedene Ich-Stimmen in uns, die einen Dialog führen.

Sigmund Freud unterschied drei Instanzen: *Ich*, *Es* und *Über-Ich*. Damit verwandt, aber direkter verständlich sind aus der *Transaktionsanalyse* die Begriffe *Kind-Ich*, *Eltern-Ich* und *Erwachsenen-Ich*. (Meine Darstellung modifiziert allerdings diesen Ansatz.)

DIE STRUKTUR DES ICH

- *Kind-Ich*: es steht vor allem für Gefühle und (triebhaft) Wünsche. Dabei wird unterschieden zwischen dem:
 - freien Kind, das noch nicht traumatisiert ist, allerdings der Sozialisation bedarf
 - belasteten Kind, das angepasst, trotzig oder verzweifelt ist
- *Eltern-Ich*: es steht vor allem für die Normen und Werte, welche die Eltern dem Kind anerkennen haben und die wie eine eigene Stimme, z. B. die des Gewissens sprechen. Man kann unterscheiden zwischen dem:
 - fürsorglichen Eltern-Ich, das nährt, schützt und hilft
 - kritischen Eltern-Ich, das kritisiert, einengt und (über)fordert

- *Erwachsenen-Ich*: es vermittelt zwischen Kind-Ich und Erwachsenen-Ich und auch der Umwelt. Beim Erwachsenen-Ich kann man unterscheiden:
 - rationales Erwachsenen-Ich, das vernünftig urteilt und zielstrebig handelt
 - transpersonales Erwachsenen-Ich, das weise und spirituell ist

Das Kind-Ich und das Eltern-Ich stehen vor allem für unsere *Vergangenheit*. Das Erwachsenen-Ich steht für unsere *Gegenwart* (bzw. Zukunft). Ein negatives Gefühl wie Ärger kann nun einerseits aus dem (rebellischen) Kind-Ich kommen, in Form von *Trotz*. Es kann aber auch aus dem (kritischen) Eltern-Ich kommen, in Form von *Kritik*.

Ein „neues Ich“ zu installieren, verlangt also einerseits, mit negativen Komponenten des Kind-Ich und Eltern-Ich anders, nämlich konstruktiver umzugehen.

Es verlangt andererseits, positive Komponenten des Kind-Ich und des Eltern-Ich zu verstärken. Und vom Erwachsenen-Ich aus neue positive Strukturen aufzubauen.

1) *Neuer Umgang* bedeutet konkret:

Wenn alte, negative Gefühle, Wünsche, Gedanken oder Verhaltensimpulse in einem hoch kommen, ihnen nicht selbstverständlich Raum geben, ihnen nicht automatisch folgen, sondern:

- sich das Alte ansehen, wie ein *Zeuge*, sich nicht mehr damit identifizieren
- das Negative hinterfragen, seinen Ursachen analysieren
- sich klarmachen, Negativ-Stimmen stammen oft aus der Vergangenheit
- das Negative vorbeiziehen lassen, wie eine dunkle Wolke

Allerdings gelingt es nicht immer, auf diese Weise den alten Ärger loszulassen und loszuwerden. Dann heißt es: *sich besser ärgern*.

Wenn man sich also schon ärgert, dann jedenfalls richtig. Soll heißen, so mit dem Zorn umgehen, dass

- man selbst möglichst wenig darunter leidet, seelisch wie körperlich, bestenfalls sogar seinen Zorn genießt
- aber auch andere nicht unnötig unter unserer Wut leiden
- die Ärgerkraft konstruktiv genutzt wird, nicht zerstörerisch
- es nicht zum Dauerfrust, zu chronischer Verbitterung kommt.

Das wichtigste Grundprinzip ist hier, den Ausdruck seiner Wut zu *steuern*, variabel in der Weise zu zürnen, die der Situation angemessen ist. Vergleichbares gilt selbstverständlich für eine übertriebene Ängstlichkeit und Anpasstheit.

2) *Neuer Aufbau* bedeutet:

Wir beschäftigen uns nicht direkt mit dem *Negativen*, dem Ärger, sondern mit dem *Positiven*. Wir versuchen, unsere Freude - Lust, Liebe und Lachen - zu stärken. Das heißt auch, unserem natürlichen inneren Kind endlich Raum zum wachsen zu geben. Konkret:

- Verborgene positive Gefühle, Bedürfnisse oder Gedanken ausgraben
- Diese positiven Komponenten „nähren“, unterstützen, verstärken
- Neue „Glücks-Strukturen“ aufbauen, sich glückliche Erfahrungen bereiten
- Sich die Erlaubnis für Lust und Zufriedenheit geben.

Diese „Positivierung“ hat folgende Aspekte:

- Erstens als Ausgleich für (frühere) Wunden und Kränkungen
- Zweitens um neue, positive Persönlichkeitszüge auszubilden, so dass man sich nicht mehr so leicht ärgert oder ängstigt
- Drittens braucht jeder einfach immer wieder neue Freude als Seelennahrung, fast so nötig wie Essen und Trinken.

Wichtig ist: Es geht nicht nur um angenehme Erfahrungen, sondern auch darum, die bisher nicht gelebten, *gegen-polaren* Anteile der Persönlichkeit zu unterstützen. Um sich so zu *er-gänzen*, um *ganz* und damit „*heil*“ zu werden. Der *Ablehner* soll also vor allem seine vernachlässigten zarten Seiten (Annehmer-Qualitäten), sein Yin fördern.

Der *Annehmer* soll vor allem die Züge von Ich-Stärke, Selbstbewusstsein, Konfliktfähigkeit und Durchsetzung (Ablehner-Qualitäten), also sein Yang fördern.

Ganz werden? Glücklich werden?! Mancher verbitterter Mensch wird das vielleicht als Verhöhnung empfinden, die ihn zusätzlich erzürnt. Als ob das so einfach wäre, als ob man sich einfach entscheiden könnte, jetzt alles positiv zu sehen. Das soll hier aber gar nicht versprochen werden. Mit einem "Adieu Ärger" ist es nicht getan. Wie beschrieben, ist der Abschied vom Ärger ein Prozess, der lange dauern und eine Aufarbeitung der Vergangenheit erfordern kann. Man mag zwar auch versuchen, ein neues Ich aufzubauen, ohne intensiv seine Vergangenheit bereinigt zu haben. Dann besteht aber das Risiko, dass man die unverarbeiteten alten Probleme nur verdrängt und sie sich immer wieder neu zeigen.

Konkret geht es in diesem Kapitel um folgende Punkte

- Positive Gefühle
- Realistische Bedürfnisse:
- Konstruktives Denken
- Spiritualität

Der Aufbau eines neuen *Verhaltens* wurde schon im 1. Kapitel vom II) Teil beschrieben, unter der Überschrift: „Erfolgreiches Verhalten“.

3.1 *Freude - das beste Heilmittel*

Wie wir gerade gesehen haben: Auch wenn man intensiv an seiner Kindheit gearbeitet hat, folgt daraus nicht, dass man sich nie mehr ärgert oder nie mehr berechtigten Ärger herunterschluckt. Und es garantiert schon gar nicht, dass sich automatisch immer positive Gefühle einstellen.

Wenn es also um die *Neugestaltung des Gefühlslebens* geht, ist daher zweierlei zu beachten:

- Neuer Umgang mit negativen alten Gefühlen
- Neuaufbau und Förderung positiver Gefühle.

• *Neuer Umgang mit negativen Gefühlen* heißt:

Wenn negative Gefühle aus der Kindheit, wie Ärger oder Angst, in einem aufsteigen, braucht man ihnen nicht automatisch zu folgen: sich nicht in das alte Gefühl hereinfallen lassen oder sich sogar hereinstürzen, sondern wie oben beschrieben: sich das Gefühl ansehen, vielleicht analysieren, in Verbindung mit der Kindheit bringen und vorbeiziehen lassen.

Und wenn man die Wut äußert: Es muss ja nicht immer gleich ein *Ausbrechen* sein, ein *Aussprechen* tut es häufig auch (zum Anfall kommt es ja normalerweise auch erst, wenn man viel zu lange "geschluckt" hat). Und man kann einfach nicht in jeder Situation kochen, siedern und schäumen, das kostet einen Kopf und Kragen oder wenigstens den Job. Manchmal ist es wirklich nötig, auf gebremsten Schaum zu wechseln, zur Schadensbegrenzung seine Entladung zu stoppen, nicht die Wände hochzugehen, sondern auf dem Teppich zu bleiben.

Das ist keine Verdrängung. Gerade wenn man die alten Gefühle öfters durchlebt hat, braucht man sich nicht immer wieder voll durchlaufen zu lassen. Gefühle können auch zu – schlechten – *Gewohnheiten* werden, die eigentlich keine Basis mehr in der Gegenwart haben. Zwar soll man ein intensives Gefühl nicht blocken, aber es bedeutet auch keine Tugend, immer mit demselben *Gefühls-Ritual* zu reagieren.

Die hohe Kunst, ein Gefühl zu steuern ist: es nicht zu blocken, sondern mit ihm zu gehen, jedoch selbst die Richtung zu bestimmen.

Stellen Sie sich einen *Reiter* auf einem *Pferd* vor. Sein Ziel sollte nicht sein, den Willen des Pferdes zu brechen, ihm den eignen Willen so aufzuzwängen, dass es zwar gehorsam, aber ohne Kraft und Temperament "am Zügel" geht. Sondern sich der Bewegung des Tieres anzuvertrauen, jedoch selbst zu be-

stimmen, wo die Reise hingeht.

Für den *Konflikt-Menschen* heißt das, nicht stets wie ein *Zorn-Automat* auch schon auf kleinste Kränkungen mit Aufregung und Empörung zu antworten. Und für den *Harmonie-Menschen* ist das Lernziel, nicht vor jedem Konflikt reflexhaft in Gefühle von Angst und Hilflosigkeit auszuweichen.

Problematisch wird es immer, wenn sich Ärgerverhalten verselbständigt, sei es ein Rauslassen oder auch ein „Drinnenlassen“. Gelegentlich muss man seinen Grimm auch einfach wegdrängen (jedenfalls erst einmal). Nur ist es ein Riesenunterschied, ob ständig - automatisch und unbewusst - eine Verdrängung des Zorns abläuft, oder ob wir uns *bewusst* dafür entscheiden, den Verdrängungsmechanismus einzuschalten und dann später wieder auszuschalten.

- *Neuer Aufbau und Förderung positiver Gefühle* bedeutet vor allem zweierlei:
 - *Verborgene Freude in sich wiederfinden.*
 - *Freudige Neuerfahrungen.*

Was ist ein positives Gefühl? Der konfliktfreudige *Ablehner* mag denken, es ist das Gefühl von Überlegenheit und Sieg. Aber bei dem Neuaufbau des Ich soll er natürlich nicht diese seine kämpferischen Abwehrgefühle stärken, sondern vielmehr sanfte Gefühle wie Zärtlichkeit, Liebe und Dankbarkeit pflegen. Umgekehrt geht es für den harmoniebedürftigen *Annehmer* nicht darum, sich in das gewohnte Geborgenheitsgefühl einzukuscheln, sondern Geschmack an Feelings von Befreiung, Ich-Stärke und Stolz zu finden.

Ablehner wie Annehmer haben aber verlernt, sich richtig, unbefangen und intensiv zu freuen. Von daher ist es für beide zentral wichtig, das *Elementargefühl Freude* wieder zu erlernen.

Kaum ein Mensch hat ausschließliches Negatives in der Vergangenheit, in der Kindheit erlebt. Nur ist die kindliche *Urfreude* häufig unter einem Berg von Zorn, Angst und Schmerz verschüttet. Bzw. ist sie zusammen mit den negativen Gefühlen verdrängt. Denn das hat die *Verdrängung* leider an sich: Wenn man seine negativen Gefühle verdrängt, beeinträchtigt das auch die angenehmen Gefühle. Nur wer sich seinen leidvollen Gefühlen stellt, kann sich auch richtig freuen. Pointiert: Nur wer weinen und schimpfen kann, kann auch lachen.

Insofern kommt die Freude oft automatisch wieder zum Vorschein, wenn man die Verletzungen der Kindheit aufarbeitet. Es kann aber schwer sein, unter all dem Zorn und Schmerz die Freude wiederzufinden – das natürliche, fröhliche *innere Kind* hat sich meist ganz zurückgezogen. Wir müssen die Freude dann suchen, aufspüren, ausgraben. Und das schließlich befreite, vielleicht nur schwache Gefühl verstärken, es aussprechen, sogar rausschreien: „Ich freue mich. Ich bin glücklich. Ich liebe das Leben.“

Paradoxerweise gibt es oft eine besondere *Abwehr gegen Freude*. Man will sich gar nicht freuen - so scheint es jedenfalls. In Wirklichkeit hat man nur

Angst vor noch tieferem Schmerz, dem Urschmerz, der mit der Freude nach oben geschwemmt werden kann. Da sind Weinen und Lachen ganz nahe beieinander, die Tränen der Trauer gehen in die des Glückhseins über.

Das *Wiederfinden der Freude* tut auch deshalb - erst einmal - so weh, weil einem deutlich wird, wie sehr diese Freude zerstört wurde, wie viele Träume unbefriedigt blieben, wie viel man im Leben verpasst hat. In Therapien gibt es auch das Phänomen, dass Menschen an negativen Gefühlen festhalten, weil sie glauben, es könne gar nicht sein, dass sie sich freuen.

Damit kommen wir zu dem Punkt „Positive Neuerfahrungen“. Denn das Suchen nach verborgener Freude aus der Kindheit bzw. nach dem glücklichen inneren Kind reicht nicht. Mancher hatte so eine schreckliche Kindheit, dass sich allzu wenig Freude daraus reaktivieren lässt. Es ist wesentlich, auch in seinem jetzigen aktuellen Leben freundliche und freudige Erfahrungen zu machen. Motto: „Finde heraus, was dir gut tut – und mache das.“ Das ist leichter gesagt als getan. Aber eine Übung aus dem NLP, dem *Neurolinguistischen Programmieren*, kann hier helfen, wenn man auch keine Wunder davon erwarten darf.

ÜBUNG: VERANKERUNG VON FREUDE

- Versetzen Sie sich in positive Stimmung oder machen Sie etwas, das Ihnen Spaß bereitet.
- Während Sie die Freude empfinden, machen Sie eine Handbewegung, z. B. drücken Sie Daumen und Zeigefinger einer Hand zusammen. Dies ist gewissermaßen Ihr „Anker“.
- Die Bewegung müssen Sie öfters wiederholen, dadurch wird die Freude mit der Handbewegung verkoppelt bzw. nervlich verschaltet.
- Wenn Sie sich nun einmal schlecht fühlen, machen Sie die Anker-Handbewegung. Meistens fühlen Sie sich dann besser, das Negativgefühl wird gehemmt.

Freuen ist auch deshalb schwierig, weil viele von uns noch zu Zeiten der *Lustfeindlichkeit* erzogen wurden: Man hatte ernst und ruhig zu sein, Fröhlichkeit war verboten, lautes Lachen galt als unpassend, Gefühlsüberschwang als peinlich. Zwar hat sich daran inzwischen manches geändert, es wurde sogar die „Spaßgesellschaft“ ausgerufen, aber die Verteufelung der Lust ist in vielen von uns noch lange nicht überwunden.

Insofern ist es gar nicht einfach, sich freuen zu lernen und das Leben zu genießen. Zumal diesen äußeren auch innere Widerstände gegen Freude entsprechen. Denn wer sich öffnet, riskiert, wieder verletzt zu werden. So ist es oft

leichter, in seinem *Wut-Bunker*, hinter seiner *Zorn-Mauer*, bei seinem *Abwehr-Ärger* zu bleiben. Den kennt man, an den hat man sich gewöhnt. Sich wieder freuen, heißt umkehren, umdenken, umfühlen. Das bringt das mühsam erworbene Gleichgewicht in Gefahr, bedeutet Unsicherheit.

Trotzdem, man muss es wagen: noch einmal neu anfangen, noch einmal mit Gefühl, noch einmal mit Lust. "Lass die Sonne in dein Herz!" Das Leben lieben lernen. Freude kann den Zorn besiegen. Das weiche Wasser besiegt den harten Stein. Und keine Angst, dass Sie dabei Ihren Zorn gänzlich einbüßen. Denn wie Wilhelm Busch uns versichert: *Bemüh dich nur und sei hübsch froh, der Ärger kommt schon sowieso!*

TIPPS FÜR POSITIVE GEFÜHLE

- *Es ist genug*: Eine ganz schlimme Ärgerfalle ist der *Perfektionismus*. Immer zu meinen, etwas wäre nicht gut genug, müsse noch besser, ja *vollkommen* sein. Das betrifft den Ablehner, aber auch manchen Annehmer, der perfekt sein möchte, um garantiert geliebt zu werden.

Aber nichts ist optimal, weder an uns noch in der Welt. Wenn man dieser Illusion nachjagt, ist man zu ewiger Unzufriedenheit oder ständiger Sorge verdammt. Immer gibt es etwas zu verbessern. Sagen Sie sich: "Es reicht" - im doppelten Wortsinn. Akzeptieren Sie die (kleinen) Fehler an sich und anderen. Die Belohnung ist ein Gefühl tiefer Erleichterung.

- *Lach mal wieder*: *Humor* ist eins der besten Heilmittel gegen bitterböse und sorgenvolle Gefühle. Manchem tut schon die *Schadenfreude* gut. Schöner ist natürlich, wenn man zu einem wohlwollenden Humor findet. Am besten ist es, wenn wir auch über uns selbst lachen können (ohne uns auszulachen oder lächerlich zu machen). Versuchen Sie mal, Ihren Ärger wegzulachen. Sie brauchen ja nicht gleich den „Orden wider den tierischen Ernst“ zu erringen. Natürlich gibt es Schicksalsschläge, über die wir weder lachen können noch sollen. Aber für den Klein-klein-Ärger lautet das Motto: *Humor ist Trumpf*. Heiterkeit lässt sich zwar kaum herbeizwingen, aber wir können sie verhindern, sie ausperren. Es gilt also, sich ihr zu öffnen, so dass ein Lächeln, ja ein Lachen in uns entstehen kann.

- *Geduld und Ungeduld*: Viel Ärger kommt daher, dass wir zu *ungeduldig* sind, nicht warten wollen, vorwärts hetzen. Versuchen Sie doch einmal, etwas aus einer solchen Wartesituation zu machen. Beobachten Sie die Leute, oder entspannen Sie ein bisschen. Es gibt einen alten, weisen (wenn auch nur halb-wahren) Spruch: "Jede Erfahrung zählt gleich." Auch das Stehen in einer Warteschlange. Das Leben, Ihr Leben findet dort statt, wo Sie sich eben gerade

befinden, und in dem Moment, hier und jetzt. Z. B. vor einer roten Ampel. Genießen Sie das Leben vor der roten Ampel. Und genießen Sie die „Entdeckung der Langsamkeit“.

Wenn Sie allerdings zu den allzu duldsamen Zeitgenossen gehören, die nicht einmal aufzumucken wagen, obwohl sich drei Leute vordrängeln, dann ist Ihnen von noch mehr Geduld dringend abzuraten. Lernen Sie stattdessen Dynamik, Tempo und Power zu genießen!

KONFLIKT-TYP: LERNZIEL ZARTE GEFÜHLE

Für den Konflikt-Typ es besonders wichtig, Gefühle von Zärtlichkeit, Dankbarkeit und Bindung zu pflegen. Indem er seine *zarten Gefühle*, seine sanfte Seite, sein Yin stärkt, wird er zu einer vollständigen, ganzheitlichen Persönlichkeit.

HARMONIE-TYP: LERNZIEL POWER-GEFÜHLE

Für den Harmonie-TYP ist dagegen das Lernziel, positive *Power-Gefühle* zu üben und zu verstärken: Fühlen Sie sich selbstbewusst, stark, wertvoll, wichtig, durchsetzungsfähig. Bejahen Sie Ihre „starke Seite“. So ergänzen Sie Ihr Yin mit dem notwendigen Yang.

3.2 *Wünsch dir was!*

Wenn man zufrieden sein will, muss man möglichst seine *Wünsche erfüllen*. Für das Thema Ärger bedeutet es vor allem: Man muss die Wünsche nach *freier Selbstentfaltung* und nach *Selbstachtung* befriedigen, d. h. einerseits die Realität an die eigenen Wünsche anpassen, aber eben auch sein Ich so gestalten, dass die Wünsche zur Realität passen. Für das *neue Ich* heißt das konkret wiederum: Erstens neuer Umgang mit negativen alten Wünschen, zweitens Neuaufbau und Förderung positiver Wünsche

Alte Bedürfnisse oder Wünsche aus der Kindheit müssen nicht negativ sein. Wir haben über das *Kind-Ich* und seine verschiedenen Strukturen gesprochen: *natürliches Kind*, *rebellisches Kind*, *angepasstes Kind* und *verzweifelttes Kind*. Je nachdem, können wir verschiedene kindliche Bedürfnisse unterscheiden.

- *Ungestillte Bedürfnisse*

Wenn man in der Kindheit unterdrückt wurde, blieben bestimmte Wünsche, z. B. nach liebevoller mütterlicher Zuwendung unerfüllt, schließlich wurden sie verdrängt. Diese Wünsche können, insbesondere in einer Therapie, wieder

bewusst werden. Und damit die Sehnsucht, etwas versäumtes Kinderglück nachzuholen, eine Art *zweiter Kindheit* zu erleben.

Es ist umstritten, ob in der Kindheit nicht gestillte Wünsche nach Liebe oder Geborgenheit sich später noch befriedigen lassen, und ob das nützlich ist. In manchen Therapien wird dem Patienten die Chance geboten, noch einmal eine Zeitlang "Kind zu sein", vom Therapeuten *neu beelert* zu werden ("Reparenting"), aber das ist die Ausnahme.

In einer guten Partnerschaft darf man sich aber ruhig einmal von seinem Partner *bemuttern* bzw. *bevatern* lassen, nur soll das natürlich nicht zum Dauerzustand werden. Man kann allerdings auch selbst – von seinem Eltern-Ich oder Erwachsenen-Ich aus – dem inneren Kind Zuwendung und Achtung geben (das geht, auch wenn es sich merkwürdig anhört.)

- *Ewige Bedürfnisse*

Es gibt aber auch kindliche Bedürfnisse, z. B. nach ausgelassenem Spiel, die man sich als Erwachsener erhalten und immer wieder erfüllen sollte. Sie stammen aus dem „natürlichen Kind-Ich“. Hier gilt es, das *Kind im Manne*, aber auch das *Kind in der Frau* zu pflegen: dem kleinen fröhlichen Mädchen oder dem lebhaften Jungen in uns mehr Raum geben. Ruhig mal Unsinn machen, herumtollen, spielen – auch wenn das "unvernünftig" oder „kindisch“ scheint.

- *Unreife Bedürfnisse*

Manche Bedürfnisse aus der Kindheit sind für einen Erwachsenen aber nicht mehr angemessen, etwa ständig behütet und beschützt zu werden. Auch wenn ein solches Bedürfnis in der Kindheit unbefriedigt blieb, man muss man es überwinden bzw. in eine erwachsene Form überführen, am besten in einer partnerschaftlichen Beziehung, sonst drohen neue Enttäuschung und neuer Ärger. Hierbei sind vor allem *unbewusste* Wünsche problematisch: Beispielsweise hatte eine Frau einen lieblosen Vater. Aber anstatt sich zum Ausgleich nun einen besonders liebevollen Partner zu nehmen, sucht sie sich einen gefühlskalten Partner, der dem Vater gleicht, und versucht dann, den Partner verändern. Dies ist *symbolisches* Handeln, denn eigentlich versucht sie immer noch, den Vater zu einem liebevollen Menschen umzuformen. Das kann nicht gelingen, sondern führt zu einem *Wiederholungszwang*, konkret zu einer gescheiterten Beziehung nach der anderen.

- *Destruktive Bedürfnisse*

Es gibt aber auch eindeutig *zerstörerische* Bedürfnisse, vor allem aus dem verletzten Kind-Ich, z. B. das Bedürfnis bestraft zu werden. Manche Menschen agieren solche Bedürfnisse aus, wie im *Masochismus*. Für den Aufbau eines gesunden Ich ist das aber kontraproduktiv, solche Wünsche sollten losgelassen

werden. Doch sind sich die Betroffenen solcher destruktiven Wünsche oft gar nicht bewusst, was es schwer macht, sie zu überwinden.

Neben einem *neuen Umgang mit kindlichen Bedürfnissen* gilt es, neue positive *erwachsene Wünsche* zu entwickeln bzw. seine Wünsche zu kultivieren. Durch Traumata in der Kindheit wird die Entwicklung der Persönlichkeit partiell unterbrochen, man hat seine Persönlichkeit nicht wirklich weiterentwickelt, sein Selbst nicht entfaltet, nicht verwirklicht. Manch einem ist als Kind nicht nur vorgeschrieben worden, was er *tun* sollte, sondern auch, was er *wollen* sollte. Oder ihm wurde suggeriert, du willst bestimmt das und nicht jenes.

Da gilt es, erst einmal herauszufinden, was man selbst wirklich will. Es gibt also Neues zu entdecken bzw. sich neu zu entdecken. Vielleicht hat man Talente, Begabungen und Interessen, von denen man noch gar nichts ahnte.

Das Grundprinzip ist: *Man muss sich etwas gönnen*. Seien Sie gut zu sich! Nehmen Sie Ihre Wünsche ernst! Sauer macht nicht lustig. *Lust* macht *lustig*. Wenn Sie immer nur das tun, was nützlich, praktisch oder zeitsparend ist, aber keine Lust bringt, ist es nicht verwunderlich, dass Sie *unlustig* oder *lustlos* werden, dass sich Ärger oder Depression breit machen.

Natürlich kann man nicht immer nach dem *Lust-Prinzip* leben, nicht immer nur das tun, worauf man gerade Lust hat. Aber immer nur nach dem *Realitäts-Prinzip* handeln, führt schnell zum *Frust-Prinzip*. In einer hochindustrialisierten Gesellschaft wie der unsrigen besteht die Gefahr, alles zu *funktionalisieren*. Man übernimmt die Strukturen und Normen der Arbeitswelt in sein eigenes Leben, auch da wird rationalisiert, ökonomisiert, maximiert. Es gilt stattdessen, eine Mitte zwischen *Pflicht* und *Neigung* zu finden.

Anders gesagt: Ihr *Erwachsenen-Ich* muss einen Ausgleich finden zwischen dem *Kind-Ich* und dem *Eltern-Ich* (sowie der Umwelt). Wenn Sie immer dem natürlichen Kind folgen (*Lust-Prinzip*), wird das strenge Eltern-Ich Sie durch Schuldgefühle bestrafen. Wenn Sie stets dem kritischen, einschränkenden Eltern-Ich (*Realitäts-Prinzip*) folgen, wird das innere Kind verstummen oder sich als rebellisches Kind-Ich rächen. (Anmerkung für Spezialisten, die Begriffe „Lust-Prinzip“ und „Realitäts-Prinzip“ stammen von Sigmund Freud. Ich verwende sie in einer vereinfachten und modifizierten Weise.)

TIPPS FÜR ERFOLGREICHE WÜNSCHE

- *Das rechte Maß*: Stecken Sie sich ruhig hohe Ziele! Traumziele können einen beflügeln. Aber die Ziele dürfen nicht so extrem sein, dass man scheitern muss. Wer Riesenerwartungen, Vollkommenheits-Wünsche oder Alles-oder-Nichts-Prinzipien hegt, der muss unzufrieden werden.

- *Kongruente Wünsche*: Hüten Sie sich vor allzu *widersprüchlichen* Wünschen! Wenn man einen Wunsch verfolgt, muss man normalerweise dafür auf die Erfüllung anderer, gegensätzlicher Wünsche verzichten. Die Engländer haben einen Spruch (der übersetzt lautet): „Du kannst deinen Kuchen nicht gleichzeitig aufessen und aufbewahren.“ Man muss Prioritäten setzen und sich entscheiden.

- *Echtheit*: Nur *echte* Wünsche bringen letztlich Befriedigung. Wenn Sie meistens auf *Ersatz-Bedürfnisse* setzen, erzielen Sie logischerweise auch nur *Ersatz-Befriedigung*. Es tritt dann bei Erfüllung des Wunsches keine wirkliche Zufriedenheit ein, meist bleibt ein schales Gefühl zurück. Natürlich ist es nicht immer leicht, echte und unechte Bedürfnisse zu unterscheiden, man muss in sich hineinhorchen.

KONFLIKT-TYP: LERNZIEL BINDUNG

Für den Konflikt-Typ ist es vor allem wichtig, Bedürfnisse nach Bindung, Gemeinschaft zuzulassen, zu vertiefen und zu leben. Riskieren Sie sogar einmal den Wunsch nach Unterlegenheit! Es gibt auch eine Poesie des Verlierens, eine Schönheit der Niederlage, einen Gewinn im Verlust.

HARMONIE-TYP: LERNZIEL ABGRENZUNG

Für den HARMONIE-TYP steht im Vordergrund, Wünschen nach Selbstständigkeit, Abgrenzung, sogar nach Auseinandersetzung und Streit Raum zu geben. Trauen Sie sich, einmal Sieger sein zu wollen.

3.3 *Positiv denken*

Wir haben bereits erfahren: Zum einen drückt sich Zorn auch in aggressiven Gedanken, Vorstellungen, z. B. Rachephantasien aus. Zum andern können bestimmte Denkstrukturen und Einstellungen Aggressivität verursachen oder mindestens begünstigen. Im ersten Schritt galt es, diese *geistige Wut* zu durchschauen, im zweiten gilt es jetzt, sie zu verändern. Entsprechendes gilt es, die geistige Komponente von Angst und Anpassung gezielt zu wandeln. Denn leider folgt aus der *Einsicht* in negative Denkstrukturen noch nicht zwangsläufig deren Veränderung zum positiven, man muss daran arbeiten.

Auch hier geht es natürlich wieder um die *Doppelstrategie*: einerseits ein *neuer Umgang* mit negativen alten Einstellungen und Vorurteilen, andererseits die Verstärkung und der *Neuaufbau* positiver Gedanken und Vorstellungen.

Zunächst wollen wir uns mit den häufigsten *Grund-Einstellungen* beschäftigen. Erinnern Sie sich?

- Harmonie-Mensch: *Ich bin nicht o.k., du bist o.k.*
D. h. der Harmonie-Mensch hält sich für schwächer oder schlechter als andere Menschen.
- Konflikt-Mensch: *Ich bin o.k., du bist nicht o.k.*
Soll heißen, der Konflikt-Mensch sieht sich als stärker oder besser als andere Menschen an.
- Ausgeglichener, integrierter Mensch: *Ich bin o.k., du bist o.k.*
Der ausgeglichene Mensch hat also eine positive Einstellung zu sich selbst und anderen. Und nur so können letztlich auch Ärger und Angst überwunden werden.

Daraus folgen die *Lernaufgaben* für den Konflikt-Menschen und den Harmonie-Menschen.

• HARMONIE-TYP

Wandel der Grundeinstellung:
„ICH BIN *NICHT* O.K.“ → „ICH BIN O.K.“

Wenn man die Einstellung hat „Ich bin nicht o. k“, neigt man zu Angst und Schuldgefühlen. Häufig verurteilt man sich für seine Fehler und sieht sich als Versager. Der Harmonie-Mensch muss lernen, ein *positives Selbstbild* aufzubauen, oder anders gesagt: sich zu akzeptieren, ja zu mögen, was natürlich neben Gedanken auch Gefühle umfasst.

Aber wie? Wir haben schon gesehen: Manchmal muss man sich erst dem Negativen, von Minderwertigkeitsgefühlen bis zum Selbsthass stellen und diese Gefühle durcharbeiten. Dann gilt es aber, den Negativgedanken entgegenzusteuern. Nicht durch Abblocken, wie viele empfehlen. Sondern indem wir ihnen positive Vorstellungen gegenüberstellen. Stichwort "*Positives Denken*". Dessen Erfolge werden zwar oft maßlos übertrieben und es wird häufig zur Verdrängung missbraucht. Richtig angewandt hilft diese Methode aber, sich "umzuprogrammieren". *Don't worry, be happy!*

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken, machen Sie sich klar, was Ihre guten Eigenschaften sind, was Sie alles können. Das kann man ruhig einmal aufschreiben. Und sich dann mit positiven Aussagen, sogenannten *Affirmationen* bestätigen: „Ich bin o. k. Ich brauche mich nicht mit Vorwürfen und Schuldge-

fühlen zu ärgern. Es ist gut, was ich tue. Ich habe ein Recht darauf, mich gut zu fühlen. Ich mag mich.“

Andererseits sollten Sie nicht andere Menschen unkritisch idealisieren oder die ganze Welt verklären, so nach dem Motto: „Alles ist gut. Wir leben in der besten aller möglichen Welten.“ Weder ist alles gut, noch ist alles schlecht.

• KONFLIKT-TYP

Wandel der Grundeinstellung:
 „DU BIST *NICHT* O.K.“ → „DU BIST O.K.“

Wenn Sie die Grundeinstellung haben: „Du bist nicht o. k.“, dann ärgern Sie sich vor allem über die anderen, darüber, was die Mitmenschen, das Leben oder das Schicksal Ihnen antun. Auch hier gilt es, von der *Negativfixierung* wegzukommen. Sie sollten von den anderen nicht immer gleich das Schlechteste erwarten, sondern ihnen grundsätzlich mit einem „Du bist o.k.“ begegnen, ohne Negatives schönzufärben - denn alles durch die *rosa Brille* zu sehen, ist auch kaum besser, als sich schwarz zu ärgern. Aber auch hier gilt einzuschränken: Ein paar schöne Gedanken machen aus "Ein Mann sieht rot" noch nicht "Ein Mann sieht rosa".

Viele Konflikt-Menschen fühlen sich zwar im tiefsten Inneren auch klein und schwach, flüchten vor diesen frustrierenden Minderwertigkeitskomplexen in eine *narzisstische Selbstüberheblichkeit*, ja in einen *Größenwahn*: „Ich bin der Größte, ich bin der Beste.“ Das sind unrealistische Einstellungen, die auf Dauer nur zu neuen Enttäuschungen und Verärgerung führen. Vermeiden Sie ein Alles-oder-Nichts-Denken, obwohl das durch seine Einfachheit anziehen mag.

Gedanken und Einstellungen haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Befinden und Verhalten. Man darf sie aber auch nicht verabsolutieren. Wir lesen in manchen Büchern von der *Macht der Gedanken* und dass jeder Gedanke sich wie von selbst verwirklicht. Das ist so falsch wie gefährlich, eine Art von *Magie*. Überhaupt spielen solche Gedankenlehren eine große Rolle beim *Aberglauben*.

Natürlich ist im Einzelnen umstritten, was zum Aberglauben zählt. Für den einen ist Astrologie eine Wissenschaft, für den anderen ist das reiner Hokus Pokus. Aber bei bestimmten Methoden wie Handlesen oder Kartenlegen ist man sich wohl einig, dass es sich dabei um Aberglauben handelt. Viele Menschen halten Aberglauben zwar für eine Hilfe in einer unüberschaubaren Welt, aber Aberglauben und Okkultismus lösen doch auch viel Ärger und Angst aus. Wer eine negative Vorhersage erhält und daran glaubt, wird leiden. Und er wird vielleicht sogar unbewusst selbst die Vorhersage wahr machen. Wenn

man fest an den vorhergesagten Ehestreit glaubt, löst man ihn womöglich selbst aus.

Es geht hier um sogenannte *sich-selbst-erfüllende Prophezeiungen* (bzw. sich selbst widerlegende Prophezeiungen). Diese treten nicht nur bei Aberglauben auf, sondern vielfach in unserem Denken. Der Psychologe Paul Watzlawick erzählt in seinem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ die Geschichte eines Mannes, der sich vom Nachbarn einen Hammer leihen will. Aber ohne überhaupt zu fragen, steigert er sich in die Vorstellung hinein, der Nachbar würde ihm bestimmt den Hammer nicht leihen. Entsprechend steigt sein Ärger. Schließlich klingelt er beim Nachbarn und schreit ihn an, er solle seinen Hammer doch behalten.

Ein anderes Beispiel: Man will ein neu gekauftes Buch zurückgeben. Und redet sich ein, dass es bestimmt Schwierigkeiten gibt, ja geben muss. Damit erfolgt eine innerliche Einstellung auf Kampf, und so gehen wir direkt aggressiv auf den Verkäufer los und sagen: "Ich bestehe darauf, dass Sie das Buch zurücknehmen." Und so gibt es wirklich Ärger. Der wäre gar nicht notwendig gewesen, wenn wir freundlich unseren Rückgabewunsch begründet hätten. Aber da wir uns prophezeiten, es müsste zu Streit kommen, verhielten wir uns so, dass die Vorhersage auch in Erfüllung ging.

Vermeiden Sie solche *sich-selbst-erfüllende Ärgerprophezeiungen!* Denken Sie nicht den Ärger selbst herbei! Und gegen negativen Aberglauben schützt man sich am besten, indem man nicht daran glaubt. Besser ist es, seine Erwartungen kritisch zu überprüfen oder überhaupt ohne zu feste Erwartungen an die Welt herangehen. Denn erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt, und drittens ärgert man sich dann darüber.

Ähnlich ist es mit der *Ängstlichkeit* des Annehmers: Wenn ich denke, ich werde abgelehnt, dann werde ich auch leicht abgelehnt. Nicht wegen irgendeiner Gedankenmagie, sondern weil ich mich unattraktiv verhalte. Wenn man sich als *Opfer* anbietet, werden sich aggressive Zeitgenossen finden, die einen auch zum Opfer machen.

Für Ablehner wie Annehmer ist es also wichtig, sich ganz bewusst von bestimmten negativen Gedanken, Vorstellungen, lieb gewordenen Vorurteilen und persönlichen Weltanschauungen zu verabschieden.

Wenn man (wie beschrieben) unter einem destruktiven *Skript*, also unter einem selbstzerstörerischen „Drehplan fürs Leben“ leidet, muss man ein *Gegen-Skript* bzw. ein neues Skript entwickeln und die alte Rolle ablegen.

TIPPS FÜR FREUNDLICHES DENKEN

KONFLIKT-TYP

- *Relativierung*: Machen Sie sich klar, dass Ihr Ärger(nis) im Vergleich zu etwas anderem nicht so wichtig ist. Z. B. im Vergleich mit dem viel größeren Missgeschick Ihres Freundes, oder angesichts des Glücks, das Sie neulich in der Lotterie hatten, oder eben angesichts der unendlichen Weite des Universums - was zählt da noch Ihre kleine *Ungelegenheit*?! Allerdings hilft diese Methode nicht immer. Wie schon ein altes Sprichwort sagt: "Was nützt mir die Weite des Himmels, wenn meine Schuhe zu eng sind."

- *"Wenn nur das nicht passiert wäre"*: Das ist vielleicht die schlimmste *Ärgerfalle*. Zu meinen, ein bestimmtes Ereignis in der Vergangenheit habe alles Unheil ausgelöst. Und immer wieder sich zu ärgern: Wenn ... wäre ... hätte ... Aber unser Un-Glück hängt (fast) nie von einem einzigen Ereignis ab. In jedem Fall muss man einfach akzeptieren, dass das Vergangene nicht mehr ungeschehen zu machen ist.

- *Wem nützt es?* Wem nützt bzw. schadet Ihr Ärger? "Sich über andere Leute ärgern heißt, deren Sünden an sich zu bestrafen", sprach ein unbekannter Weiser. Und das ist genau der springende Punkt. Oft ist dem anderen mein Groll völlig egal, wenn er ihn überhaupt mitkriegt; oder er freut sich sogar darüber, wenn er mich nämlich ärgern wollte. Ich dagegen leide in jedem Fall unter meinem Ärger.

HARMONIE-TYP

- *Du bist nicht allein*: Der Harmonie-Mensch hat stets Angst, verlassen zu werden. Vor allem, wenn er seinen Partner verlieren würde, sieht er seine Welt zusammenbrechen. Dabei erwartet er, falls er eigene Wünsche formuliert, falls er sich gar „egoistisch“ und widerspenstig zeigt, wird ihn kein Mensch mehr lieben. Der Harmonie-Typ muss erkennen, dass er stärker ist, als er glaubt. Dass ein sich Wehren nicht automatisch zum Liebesentzug der anderen führt. Ja, dass ein selbstbewusstes Auftreten ihm womöglich sogar mehr Wertschätzung einbringt, als er für seine Anpassung jemals bekam.

- *Kreislauf des Misserfolgs*: Es gibt einen Kreis des Erfolgs: Wenn ich erfolgreich bin, erziele ich spielend leicht neue Erfolge. „Nichts macht so erfolgreich wie der Erfolg.“ Aber es gibt umgekehrt einen (Teufels-)Kreis des Misserfolgs. Dabei hängen Erfolg und Misserfolg weitgehend von der eigenen Darstellung und Interpretation ab. Achten Sie auf Ihre Stärken und stellen Sie diese offensiv dar! Dann werden auch andere Sie als erfolgreich(er) ansehen. Wer sich als Loser darstellt, wird auch als Verlierer behandelt.

- „*Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt*“. Dieser Alte Sponti-Spruch wäre für den Ablehner kontraproduktiv, aber dem Annehmer kann er helfen. Wenn man immer einverstanden ist, wenn man zu allem „ja und amen“ sagt, sich nur „nickend“ durchs Leben bewegt, dann kann etwas nicht stimmen. So viel Harmonie gibt es nicht im realen Leben. Hier gilt es, die rosa Brille einmal abzulegen und mit einem „Willkommen in der Wirklichkeit“ seine Illusionen zu verabschieden. Es gibt auch eine Zeit des Kämpfens.

3.4 *Spiritualität*

Anders als Gefühle, Wünsche und Gedanken gehört *Spiritualität* nicht unbedingt zum Seelenleben des Menschen. *Spiritualität* ist vielmehr eine Haltung, die sich normalerweise erst aus einer Persönlichkeitsreife ergibt. Von daher kann man hier auch nicht pauschal sagen, dass man einen neuen Umgang mit negativer alter *Spiritualität* finden muss, obwohl es auch missglückte spirituelle Entwicklungen gibt, die zu Angst oder Zorn führen und die zu überwinden sind. Beim Neuaufbau des Ich kann aber *Spiritualität* sehr wertvoll sein.

Bei all den vielen unterschiedlichen Formen von *Spiritualität* kann man konstatieren:

Sie beinhalten eine Art von *Akzeptieren* oder *Annehmen*, das unser Fühlen, Denken und Verhalten betrifft. Es bedeutet: damit einverstanden sein, dass die Dinge so sind, wie sie nun einmal sind. Weniger bewerten, vor allem etwas Unbekanntes, Ungewohntes oder Unangenehmes nicht gleich abwerten; sondern uns mehr auf die Erfahrung einlassen – vielleicht führt sie uns ja zu positiven neuen Erlebnissen und Entwicklungen. Dieses Annehmen kann auch sehr hilfreich sein, um Ärger und Angst zu überwinden. Man mag sogar so weit gehen zu behaupten, dass nur durch eine *Akzeptanz des Lebens* letztlich eine Zufriedenheit erreicht wird.

Ein Annehmen kann zwar auch *pragmatisch-rational* begründet sein, dass man es einfach vernünftig findet, nicht zu kämpfen, weil die Erfolgschancen zu schlecht sind. Weil ich einsehe, dass ich - jedenfalls im Moment - nichts gegen ein Problem unternehmen kann oder weil der Aufwand für ein Wehren zu groß wäre.

Häufiger ist das Akzeptieren aber Ausdruck von *Spiritualität* oder *Religiosität*. Der Gläubige überantwortet sich seinem *Gott*, baut darauf, dass das Ärgernis in irgendeiner Weise Gottes Wille und damit gut sei, auch wenn ihm die Wege des Herrn unbegreiflich scheinen: „Dein Wille geschehe.“ Andere fühlen sich als Teil einer *kosmischen Ganzheit*, in der nichts ohne (höheren) Sinn ge-

schieht. Man mag sich aber auch nur - existentialistisch - der "zärtlichen Gleichgültigkeit der Welt" hingeben, wie es der Philosoph Albert Camus formuliert hat. Berühmt aus der Geschichte ist auch die "stoische Ruhe", der *Stoizismus* eines Seneca und Marc Aurel, die Forderung nach völliger Gemütsruhe allen Widrigkeiten des Lebens gegenüber.

Dieses *spirituelle Annehmen* darf nicht mit der Haltung des *Annehmers* verwechselt werden. Der *Annehmer* akzeptiert, weil er Angst vor Konflikten hat, weil er sich Harmonie und Anerkennung wünscht, oder auch nur aus Resignation, was eher ein *Hinnehmen* als ein *Annehmen* bedeutet.

Der spirituelle Mensch nimmt dagegen die Welt an auf Grund einer *Verbundenheit mit dem Sein*, weil er sich eins mit dem Leben fühlt. Insofern kann es auch für den *Annehmer* wichtig sein, *richtig akzeptieren* zu lernen. Das klingt zunächst paradox und ist nicht ganz leicht zu verstehen. Oberflächlich gesehen sagt der *Annehmer* zu allem ja und amen. Aber tiefer betrachtet, bedeutet auch die Angst und die Anpassung des *Annehmers* ein *Abwehren* – vor allem eben ein Wegdrängen von Zorn. Der *Annehmer* ist also keineswegs automatisch ein spiritueller Mensch.

Vor allem ist aber der *Ablehner* angesprochen, der eben ständig ablehnt, er muss akzeptieren lernen. Es geht um den (alten) Kämpfer, der überall einen Gegner oder Angriff wittert. Im Extrem geht es um den *Michael-Kohlhaas-Typ*, der sich als Querulant und Prozesshansel von einer Fehde in die nächste stürzt.

„Es ist unmöglich, jemandem ein Ärgernis zu geben, wenn er es nicht nehmen will“, heißt es bei dem Kulturphilosophen Friedrich Schlegel. Und ähnlich bei dem Dichter Friedrich Rückert: „Ein Ärgernis ist nur, wo man es nimmt, gegeben; dir Vorgeworfnes brauchst du ja nicht aufzuheben.“ Das ist zwar überpointiert, aber doch bedenkenswert. Man (und frau) kann nicht alles bekämpfen und schon gar nicht alles besiegen. Vor allem ist es unsinnig, die Welt, das Leben oder das Schicksal als Ganzes anzugreifen, als ob es ein *persönlicher Gegner* wäre, der einem übel wolle. Dem Leben ist mein Protest völlig egal, er schadet nur mir selbst. Und man braucht gar nicht immer zu kämpfen.

Es bedeutet eine große Freiheit, die *Wutwaffe* aus der Hand zu legen, sich nicht mehr mit allem anzulegen, die Mitmenschen und sich selbst so sein lassen, wie sie eben sind.

Zum *Annehmen* gehört also *Verzeihen*: anderen, aber auch sich selbst verzeihen. Vor allem der *Ablehner* tut sich schwer mit dem Verzeihen, er will und kann seine Vorwürfe, seine Gekränktheit nicht loslassen. Eine spirituelle Haltung kann helfen, auch Kränkungen zu verzeihen, die eigentlich unverzeihlich sind. Das ist eine große Entlastung. Denn nicht verzeihen können, *nachtragend* zu sein, bedeutet dauernden Ärger. Und wenn man jemandem ewig etwas

nachträgt, so ist das ganz wörtlich zu verstehen: Man muss ihm etwas *hinterhertragen* - wie ärgerlich!

Aber die (innere) Versöhnung - gerade auch mit den *Eltern* - braucht oft Zeit; mancher muss erst erkennen, dass sein Verzeihen nur Schein war. Das gilt gerade für den Annehmer, der die Austragung eines Konfliktes scheut, der Angst vor Liebesentzug hat.. Es gibt eine *falsche Versöhnung*, man versöhnt und verträgt sich oberflächlich, aber im Innersten bleibt der Zorn, wenn auch häufig unbewusst. Vor allem die Therapeutin Alice Miller hat davor gewarnt, dass man sich zu einer vorschnellen Versöhnung zwingt oder vom Therapeuten dazu gedrängt wird, denn manche Therapien, wie die *Familienaufstellung* nach Bernd Hellinger, forcieren das Versöhnen. Es ist völlig normal, sich über manche Kränkungen intensiv und lange zu erregen. Daher muss dem Verzeihen im allgemeinen eine Phase des Erlebens und der Verarbeitung von Wut, eine "Wut-Arbeit" (vergleichbar der *Trauer-Arbeit*) vorausgehen. Und man kann auch wieder aus dem Verzeihen herausfallen. So müssen wir immer wieder von neuem verzeihen, denn: *Glaukt nicht, dass bei dem größten Glücke ein Wütereich jemals glücklich ist.* (Christian Fürchtegott Gellert)

Das spirituelle Annehmen kann also die Versöhnungs-Arbeit nicht ersetzen. Aber es kann helfen, schließlich den *Sprung ins Verzeihen* zu wagen. Und spirituelles Annehmen kann generell sehr hilfreich sein für die Überwindung von Wut wie auch von Angst. Es vermag einem ein Geborgenheitsgefühl in der Welt geben, ein Einverständnis. Doch Spiritualität ist nicht allen Menschen zugänglich. D. h. nicht notwendig, dass diese Menschen unreif wären. Spiritualität beinhaltet immer ein *spekulatives* Moment, das für sehr realistische Menschen unbefriedigend ist. Zwar gibt es allmögliche Übungen und Methoden, um ein spiritueller Mensch zu werden. Aber anders als bestimmte Verhaltensweisen lässt Spiritualität sich nicht einfach einüben. Es ist letztlich etwas, das einem geschenkt wird. Dies macht schon deutlich, dass die Forderung „Lebe spirituell“ sehr problematisch ist.

Nun wurde und wird aber von vielen Seiten ein *totales* Annehmen gefordert: Gerade heute hören wir vor allem von esoterischen Richtungen: „Nimm *alles* an! Wehre dich nicht! Lass deinen Zorn los! Sei für alles dankbar!“

Dabei bezieht man sich insbesondere auf den *Buddhismus*: Ärger gilt danach als unreife *Ich-Verhaftung*. Der "Ego-Mensch" unterteilt die Welt in Dinge, die er mag, und solche, die er nicht mag. Über die ärgert er sich, die bekämpft er.

Nach buddhistischer Lehre ist das *Ich* aber nur eine Illusion. Unser wirkliches *Selbst* ist *transpersonal*, d. h. es überschreitet die Persönlichkeit, ist letztlich universal. In Wirklichkeit gibt es gar keine Grenze zwischen den Menschen und den Dingen, sondern: *Alles ist eins*. Wenn wir das verstanden bzw. erfahren haben, geben wir unsere Ich-Abgrenzung auf. Wir bewerten die Dinge

dann nicht mehr, sondern nehmen alles (als) "gleich-gültig" an, tauchen ein in die *All-Einheit* des Seins.

Dieses *unbedingte Annehmen*, die absolute Hingabe an das Sein ist eine zwar faszinierende, aber extreme Lebens-Einstellung. Man kann darüber streiten, ob sie überhaupt möglich und sinnvoll ist. Sie mag vielleicht für einen Mönch oder Einsiedler in der Praxis zu leben sein, aber für einen normalsterblichen Menschen ist ein solches vollständiges Annehmen weder möglich noch wünschenswert. Sicher gibt es hier auch Unterschiede, der Art, dass manchem sehr gläubigen Menschen eine tiefe Hingabe möglich ist, anderen dagegen nicht. Aber generell ist die Forderung nach *totaler Annehmen* sehr problematisch, es kann leicht zu Störungen im Sinne eines Annehmer-Verhaltens führen.

Es drohen vor allem zwei *Fehlhaltungen*, wie wir sie von dem Annehmer und seinen verschiedenen Untertypen her kennen.

- Das Annehmen führt zu einer unerwünschten *Schwächung des Ich*.
- Das Annehmen bedeutet eine neue *paradoxe Abwehr*.

SPIRITUELLES ANNEHMEN ALS ICH-SCHWÄCHE

- *Untergang des Ich*

Das völlige Aufgeben der Ich-Grenzen kann einen Untergang des Ich bewirken - und der wird häufig sogar gefordert. Der Ich-Tod führt aber normalerweise nicht zur Geistesruhe, sondern zur Geistesverwirrung, ja Psychose, die eben durch Ich-Auflösung bestimmt ist. Zwar sollten wir auch keine zu starren Ich-Grenzen haben, und in bestimmten Situationen - z. B. bei Meditation oder sexueller Vereinigung - ist es bereichernd, sein Ich loszulassen. Aber letztlich müssen wir unsere Individualität ertragen.

- *Infantile Haltung*

Das totale Annehmen kann zu einer infantilen, regressiven Haltung führen - zu einer Flucht in den "kosmischen Mütterleib", als Wiederbelebung der Mutter-Kind-Symbiose aus der vorgeburtlichen Lebenszeit. In angenehmer Tönung: Man bettet sich in das Universum ein - ein Bett im Kuschel-Kosmos. In negativer Färbung: Man nimmt alle Ärgernisse ergeben als gerechte Bestrafung für die eigene Schlechtigkeit an, z. B. als Ausdruck des Karma-Ausgleichs für Untaten in früheren Leben.

- *Alltagsunfähigkeit*

Die "Ich-Losigkeit" kann unfähig machen, im praktischen Leben zu funktionieren. Wir haben gesehen, dass Zorn auch ein wichtiger Antrieb ist, Sachen zum Besseren zu wenden. Mut durch Wut: "Fahr' hin, lammherzige Gelassenheit!" (Schiller). Alles hinzunehmen, jede Ungerechtigkeit, auch anderen gegenüber, ist indirekt gerade eine egozentrische, ja unsoziale, unpolitische Haltung. Ohne jede Aggressivität sind wir zahm, zahnlos, harmlos. Es droht der Fatalismus.

SPIRITUELLES ANNEHMEN ALS NEUE ABWEHR

- *Verdrängung*

Annehmen kann bedeuten: seine innersten Wünsche und Gefühle, den Kern seiner Persönlichkeit, sein Selbst zu verdrängen. Kant preist die Gleichmütigkeit als "das Selbstgefühl der gesunden Seele". Aber La Rochefoucauld schreibt skeptisch: "Der Gleichmut der Weisen ist nichts als die Kunst, seine Erregung im Herzen zu verschließen." So wäre völlige Gelassenheit, wenn sie denn überhaupt erreicht wird - als seelische Abschottung - gerade etwas Unreifes, sogar Krankes. Das Annehmen führte dann letztlich zum Aufgeben, zur Selbstaufgabe und Apathie.

- *Liebesunfähigkeit*

Zwar heißt es manchmal, mit der absoluten Seelenruhe sei eine Heiterkeit und allumfassende Liebe verbunden. Aber kann ein solcher "gleichmütiger" Mensch noch wirklich lieben? Kann nicht nur der lieben, der auch zornig sein kann, der generell seine Wünsche und Gefühle noch nicht "transzendiert" hat? Muss man nicht auch *nein* sagen können, um aus vollem Herzen *ja* zu sagen?

- *Versteckte Abwehr*

Das übersteigerte Annehmen ist paradoxerweise eine Form des Abwehrens. Wir wollen uns nicht negativen Gefühlen wie Angst und Wut stellen und vermeiden sie, indem wir allem zustimmen. Wir haben nicht den Mut und die Kraft, unsere Wünsche zu erfüllen. Und da wir den Widerspruch zwischen unseren Wünschen und der Realität nicht ertragen, opfern wir unsere Wünsche. Machen gute Miene zum bösen Spiel. Natürlich muss man in gewissen Grenzen sein Wollen an der Welt orientieren. Aber seine Ziele ganz aufzugeben, ist weniger Ausdruck einer starken, als einer schwachen Persönlichkeit.

Vielleicht ist es überhaupt problematisch, Spiritualität auf Akzeptieren festzulegen. Es gibt jedenfalls auch eine *Reife des Protests*, wie Camus sie in "Der Mensch in der Revolte" beschrieb. Ein Auflehnen gegen die *Ungerechtigkeit* und *Absurdität* der Welt, Protest als Ausdruck unserer Menschlichkeit. Sogar der sinnlose Protest kann seine Würde haben, das vergebliche Nein-Sagen - einfach, um zu demonstrieren, dass wir nicht zustimmen, sondern an etwas anderem, Positivem festhalten. Und sei es auch ein Traum.

So gesehen bietet es sich an, das wahre spirituelle Akzeptieren als ein *höheres, ganzheitliches Akzeptieren* aufzufassen, als ein Bejahen, das aber auch *Ja zum Nein* sagt, also auch das Nein, auch den gerechtfertigten Protest integriert. Wenn man alles akzeptiert, muss man eben auch sein Wut und sein Wehren akzeptieren. Das Thema werden wir zum Schluss noch einmal aufgreifen.

ZUR ERINNERUNG

Das neue Ich

Das neue Ich bedeutet:

- Einen *neuen Umgang* zu finden mit alten, negativen Gefühlen, Wünschen und Gedanken.

- Einen *neuen Aufbau* oder Verstärkung positiver, gesunder Ich-Strukturen.

Im Einzelnen bedeutet das:

- *Gefühle*: Negative alte Gefühle wie Angst oder Wut kann man loslassen lernen und sich der Freude als positivem Grundgefühl öffnen.
- *Wünsche*: Man muss sinnlose und destruktive Wünsche überwinden, um in echten, erfüllbaren Wünschen Befriedigung zu finden.
- *Denken*: Echte Probleme sollen nicht durch *Positiv-Denken* übertüncht werden, aber es ist wichtig, seine Gedanken auf Gelingen zu programmieren.
- *Spiritualität*: Spirituelles Akzeptieren des Lebens schenkt Zufriedenheit, aber übertriebenes Annehmen birgt die Gefahr von Ich-Verlust oder ist eine paradoxe Abwehr.

4. Soforthilfe gegen Ärger und Angst

*Wen der Zorn packt wegen der Flöhe im Bett,
wird leicht das Laken ins Feuer werfen.
Aus der Mongolei*

Bisher ging es vor allem um *kausale* Methoden, darum, die *Ursachen* von Zorn zu überwinden oder eben die Ursachen eines falschen Vermeiden von Zorns.

Hier soll es jetzt um *symptomatische* Methoden gehen. Diese beseitigen oder mildern den akuten Ärger bzw. das Leiden an der eigenen Wut, ohne aber die eigentlichen Gründe zu verändern. Dadurch wirken diese Strategien meist nur kurzfristig und müssen insofern immer wieder angewandt werden. Andererseits sind sie oft *schneller wirksam* und *leichter zu handhaben*: Es sind gewissermaßen "Hausmittel", mit denen wir den - alltäglichen - Ärger verscheuchen.

Eine strikte Unterscheidung von *kausalen* und *symptomatischen* Mitteln ist aber - wie schon angemerkt - ohnehin nicht möglich. Beide ergänzen sich gut, sie können aber auch in Konflikt geraten. So dass die kurzfristige Verbesserung von Ärger, z. B. durch Wegdrängen, einer langfristigen, dauerhaften Lösung im Wege steht; weil die erfordern würde, sich einmal ganz in seinen Zorn hineinfallen zu lassen, um ihn durchzuarbeiten.

Symptomatische Methoden sind vor allem immer dann angebracht, wenn sich der Ärger *verselbständigt* hat. Vielleicht bestehen die Ursachen gar nicht mehr, die uns ursprünglich ärgerten, oder wir haben sie schon aufgearbeitet. Das Ärgern hat sich aber so eingeschliffen, ist uns so zur *Gewohnheit* geworden, dass wir davon nicht lassen wollen. Oder es liegt ein *autoaggressiver* Ärger vor: Wir quälen uns mit unangemessenen Vorwürfen, versinken in sinnlosen Selbstanklagen oder Grübeleien über unsere Fehler. Hier ist der Zorn wie ein *innerer Gegner*, der uns fertig machen will. Dieser Zorn befreit nicht, sondern zerstört.

Wie ich schon ausführlich erläutert habe: Es gibt *positiven, nützlichen* Ärger, auf den wir achten sollten, nach dessen Ursachen wir fragen sollten, der uns bei der Befreiung und Selbstentfaltung hilft. Es gibt aber auch *negativen, destruktiven* Ärger. Ein Ärger, der sich selbst unterhält. Der in einem Kreislauf zu immer neuer Wut führt. Hier bringt es wenig, nach tieferen Ursachen zu suchen, weil der Ärger seine eigene Ursache (geworden) ist.

In diesen Fällen ist also das *Symptom* Zorn selbst die *Krankheit* und nicht Ausdruck von etwas anderem. Und folglich bekämpfen wir dann auch am besten diesen Ärger selbst mit symptomatischen Methoden. Dabei ist es oft sinn-

voll, ihm gar nicht zuviel Aufmerksamkeit zu schenken. Denn er zieht alles an sich, wir dürfen ihn nicht mästen, indem wir ihm Energie geben. Wenn wir ihn eine Zeitlang ignorieren, hat er sich möglicherweise von alleine erledigt.

Als Methoden will ich unterscheiden:

- *Entspannung*
- *Ablenkung*
- *Umleitung*
- *Abwehr*

4.1 Entspannung – aktiv und passiv

Ärger ist *Erregung, Spannung* bzw. *Anspannung* - seelisch wie körperlich. Da liegt es nahe, dem Konflikt-Typ *Entspannung* zu verordnen, um den Ärger zu besänftigen, ihm gewissermaßen seine Energie zu entziehen. Das ist auch wichtig, um den verspannten Körper zu entkrampfen und damit gesundheitlichen Störungen vorzubeugen oder zu begegnen.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten, sich zu entspannen:

- *passive Entspannung*: hier versucht man, *direkt* einen Zustand von Gelöstheit, Gelockertheit und Gelassenheit anzusteuern.
- *aktive Entspannung*: hier wird dagegen die Spannung aktiv abgearbeitet, dabei normalerweise erst einmal gesteigert, um dann zur Lösung zu kommen.

Bei der Entspannung gehen psychische und körperliche Prozesse zusammen, doch es gibt mehr *psychisch* orientierte und mehr *körperlich* orientierte Entspannungsmethoden.

- *Passive Entspannungen* sind: Ruhen und Schlafen, langsame Spaziergänge, ein warmes Bad für den *Körper*; stille Momente der Besinnung, leise Musik hören, ein gutes, erbauliches Buch lesen für die *Seele*. Motto: „Versuch's mal mit Gemütlichkeit“. Mit regelmäßiger *Meditation, Biofeedback* oder Entspannungsübungen wie dem *Autogenen Training* können Sie sogar mehr als nur eine symptomatische Beruhigung erreichen, nämlich die Basis für eine dauerhafte innere Ruhe legen. Das lässt sich noch steigern durch *Selbsthypnose-* oder *Autosuggestions-*Formeln wie: "Ich bin ganz ruhig und friedlich. Ärger ist ganz gleichgültig."

- *Aktive Entspannungen* sind: *körperlich* z. B. Sport, Tanzen, Sauna, Wasseranwendungen wie kalte Duschen. Zwar steigern Sport & Co. zunächst noch die durch den Ärger bedingte Erregung des Sympathikus, aber diese Erregung wird

dann durch die körperliche Aktivität sinnvoll abgebaut und in eine (parasympathische) Entspannungslage überführt.

Wie heißt es bei Shakespeare so treffend: *Der Ärger gleicht 'nem überhitzigen Pferd, das, gebt Ihr Freiheit, am eignen Feu'r ermüdet*. Bequemer und dennoch aktiv können Sie sich *psychisch* entspannen: durch laute Musik, ein spannendes Buch, einen lustigen Film. Auch hier wird die Erregung - vor allem die festgefahrene Dauererregung - zu einem Höhepunkt gebracht, nach dem sie sich entladen muss. Z. B. in einem befreienden Lachen. Gerade das *Lachen* - wenn's auch schwer fällt - kann Wunder gegen Ärger bewirken.

KONFLIKT-TYP

Ist passive oder aktive Entspannung für den *Konflikt-Menschen* besser? Das kommt darauf an. Wenn man sehr erschöpft und müde (abgespannt) ist, braucht man erst einmal reine Ruhe (ausspannen). Diese kann dann sogar wie eine kausale Therapie wirken. Denn Ärger und Gereiztheit entstehen oft erst durch chronische Überanstrengung und verschwinden mit dem Ausruhen. Wenn Sie dagegen sehr nervös und / oder depressiv erschöpft sind (z. B. durch Unterdrückung von Gefühlen), dann sollten Sie die aktive Entspannung vorziehen. Am besten ist ein Wechsel von aktiver und passiver Entspannung, wie er z. B. in der *Progressiven Muskelrelaxation* nach Jacobson oder auch in der *Dynamischen Meditation* Oshos (früher Bhagwan genannt) geschieht.

HARMONIE-TYP

Für den *Harmonie-Menschen* sind die Verhältnisse etwas anders: Der ängstlich angespannte Harmonie-Mensch profitiert zwar auch von aktiver wie passiver Entspannung. Für den eher depressiven, resignativen Typ ist aber vor allem die passive Entspannung gerade falsch, denn er befindet sich ohnehin in Zustand mit zu geringem Spannungstonus.

Körperlich gesprochen liegt eine *parasympathische* Reaktion vor, mit Tendenz zu niedrigem Blutdruck, langsamen Puls usw. Ausruhen und passive Entspannung könnten den Depressiven noch müder und passiver machen. Er braucht viel mehr *Aktivierung*, auch körperliche Aktivierung, z. B. durch Sport. Ebenso physikalische Methoden wie kalte Güsse bringen nicht nur den Körper, sondern auch die Seele auf Trab. Andere Möglichkeiten sind: laute Musik – je nach Geschmack von Hardrock bis Tschaikowsky, aktivierende Aromen, Farbtherapie mit rotem Licht, mitreißende Filme und ähnliches.

A propos *Filme*. Umstritten ist, ob wir durch das Ansehen *aggressiver Filme* Wutgefühle abbauen oder aber noch steigern. Eine Antwort zu diesem Problem muss wohl differenziert ausfallen. Bei einem chronisch aggressiven Konflikt-Menschen sind sicher harmonische Filme, Bücher oder Musikstücke geeigneter, um beruhigend auf ihn einzuwirken.

Bei jemandem, der unter aggressivem Gefühlsdruck steht, ist es dagegen sinnvoll, erst einmal eine Abfuhr oder *Entladung des Gefühl* anzusteuern (das geht dann schon über Entspannung hinaus, ist schon eine Art Aufarbeitung). Allerdings muss der Film letztlich zu einer harmonischen Lösung führen, sonst bleibt eine Angespanntheit zurück.

Das ist aber bei den heute so beliebten *Horrorvideos* und anderen Gräuelfilmen kaum gegeben. Hier besteht wirklich die Gefahr, dass mehr Aggressivität aufgebaut als abgebaut wird. Außerdem können solche Filme Nachahmungseffekte auslösen sowie gegen Gewalt abstumpfen, so dass man immer scheußlichere Horrorszene braucht, um überhaupt noch zu reagieren.

Viele essen, wenn sie frustriert sind. Es gibt eben nicht nur den *Kummer-speck*, sondern auch einen *Ärgerspeck*. In gewissen Grenzen mag man sich ruhig mal für eine erlittene Frustration einen positiven Ausgleich durch etwas Leckeres schaffen. Aber im Übermaß ist ein solcher "Frustfraß" natürlich kein Lösung. Es kann zur Sucht, Esssucht führen, dass man schließlich auf jedes Ärgernis, jede kleine Kränkung mit Essen reagiert.

Noch problematischer ist es, wenn man sich mit *Zigarette* und *Alkohol* Entspannung vom Ärger verschafft. Die Gesundheitsgefahren und die Suchtgefahr sind noch größer. „Wer wird denn gleich in die Luft gehen, greife lieber zur...“, so die alte HB-Werbung. Nein lieber nicht. Jugendsprache hat daraus gemacht: "... greife lieber zum BH." *Sex* ist wirklich ein besserer Weg zur Entspannung als Rauchen und Trinken. Allerdings gibt es auch hier ein Problem: Männer suchen oft Sexualkontakt, um sich mit ihrer Partnerin auszusöhnen. Für Frauen ist es dagegen meist umgekehrt, sie sind nur dann für Sexualität offen, wenn sie ein gutes Gefühl zum Partner haben, ein Streit bereits bereinigt ist.

Noch ein Wort zu *chemischen* oder *pflanzlichen Psychopharmaka*. Natürlich können diese Medikamente helfen, wobei wieder zu unterscheiden ist: Für *Ablehner* kommen am ehesten *Beruhigungsmittel* in Frage, die ihren Ärger dämpfen. Für *Annehmer* sind vor allem *Antidepressiva* geeignet, die ihre Stimmung aufhellen. Allerdings brauchen ängstlich-verspannte Annehmer auch dämpfende Mittel.

Es gibt allerdings paradoxe Wirkungen. So gibt man *hyperaktiven* Kindern (mit dem Zappelphilipp-Syndrom) häufig *Ritalin*. Dieses Mittel ist im Grunde ein Aufputzmittel, verwandt mit *Kokain*. Bei den Zappel-Kindern wirkt es aber dämpfend, senkt die psychische und körperliche Unruhe.

Pflanzliche Mittel wie z. B. *Hopfen* zur Beruhigung oder *Johanniskraut* zur Stimmungsaufhellung können in gewissem Ausmaß in Selbstmedikation genommen werden, chemische Mittel sollte man tunlichst nur auf ärztliche Verschreibung einnehmen. Bei manchen ernsthaften psychischen Störungen, z. B. Psychosen, muss man Psychopharmaka oft langfristig oder dauerhaft nehmen. Aber sonst sollte man sie nur kurzfristig nehmen. Psychomittel sind die typische Symptomtherapie, sie beseitigen die Ursachen nicht, überdecken sie oft,

so dass man sich gar nicht mehr um eine echte Lösung bemüht. So dürfen Tabletten immer nur kurzzeitige Helfer in einer akuten Krise sein, ansonsten drohen Tablettenabhängigkeit und all mögliche Nebenwirkungen.

4.2 Ablenkung - Lieber Lust als Frust

Verwandt mit der Entspannung ist die *Ablenkung*. Auch Ablenkung kann (aktiv) entspannen, sie muss allerdings nicht. Zunächst einmal bedeutet sie Spannung, aber *lustvolle* Spannung. Man lässt die *negative Anspannung* hinter sich und konzentriert sich statt dessen auf etwas anderes, das einen anmacht, interessiert, fasziniert, fesselt. Das gilt gleichermaßen für Konflikt-Menschen wie für Harmonie-Menschen. Die einen lenken sich von ihrem Ärger ab, die anderen von ihren Sorgen oder Depressionen.

Wenn man auch auf Dauer seinem Ärger nicht ausweichen kann, so ist es sicher o. k., einmal Urlaub von der "Ärgerarbeit" zu machen. Erst recht, wenn es sich um sinnlosen, unproduktiven Ärger handelt, der nur neuen Ärger produziert. Dann darf man sich nicht terrorisieren lassen, sondern tut gut daran, sich vom Zorn abzulenken bzw. den Zorn von sich abzulenken. Soll er sich doch mit sich alleine beschäftigen!

Das gilt ebenso beim Sorgen und Grübeln des Depressiven. Der unheilvolle *Kreis* des Sorgen, ja die *Spirale* des sich immer mehr in Sorgen Hineinsteigerns muss unterbrochen werden.

ABLENKUNGS-MÖGLICHKEITEN

- *Radio*: "Schalt dein Radio ein ...". Es müssen ja nicht gerade die Wasserstandsmeldungen sein.
- *Fernsehen*: Das Sehen in die Ferne ist wohl das beliebteste Ablenkungsmittel bei uns, vom Kleinkind bis zum Rentner
- *Kino*: "Mach dir ein paar schöne Stunden - im Kino hat man mehr vom Film." Richtig: Kino kann wie Hypnose wirken.
- *Lesen*: Das ist heute etwas ins Hintertreffen geraten. Aber das Schmökern fesselt immer noch viele, nicht nur Bücherwürmer. Und „Harry Potter“ sorgt für viele neue Jungleser.
- *Kultur*: Museum, Konzert, Theater – für manche zwar die größten Langweiler, andere finden hier aber kulturelle Erbauung.
- *Computer*: Der PC ist dabei, dem Fernsehen den Rang abzulaufen: Computerspiele, Internet, Programmieren, Installieren und Deinstallieren.

- *Kontakt*: Sehen und Gesehenwerden, gerade Smalltalk, Klatsch und Geschwätze lenken gut vom eigenen Ärger ab. Heute neu durch Handy, SMS oder eMail.
- *Arbeit*: Vor allem für Freiberufler ist Arbeit oft Ablenkung Nr. 1: Fluchtpunkt Büro, der Ärger bleibt zu Hause. Keine Zeit für Zorn.
- *Hobby*: Briefmarkensammeln, Spielen, Zeichnen, Kochen, Heimwerkeln, Musizieren, Sport treiben etc. etc.

Wenn man sich dabei nicht gerade neuen Frust einhandelt (gerne mit einem abstürzenden PC), dann kann all das von Ärger und Sorgen ablenken, wobei mehr oder weniger auch andere Faktoren wie Entspannung, Gefühlsverarbeitung und positive Neuerfahrungen eine Rolle spielen mögen. Fast jede Tätigkeit kann zur Ablenkung dienen. Aber sie kann auch zur *Flucht* werden, ja – übertrieben und einseitig ausgeübt – schließlich zur *Sucht* führen.

Arbeitssucht (workaholic), Fernsehsucht, Computersucht, Spielsucht – diese *neuen Süchte* verdrängen mehr und mehr die klassischen Süchte wie Alkoholismus und Drogensucht. Es sind Massensüchte, mit einem fließenden Übergang. Wenn Sie es kaum mehr aushalten, alleine zu Hause zu sein, ohne das Radio laufen zu lassen, ohne sich von Musik berieseln zu lassen, heißt es Vorsicht! Ablenkung, sei es von Ärger, oder auch von Kummer, Schmerz, Konflikten, Problemen, ist in gewissen Grenzen o.k. Aber sie darf nicht zur Dauerflucht werden. *Urlaub vom Ärger* macht Sinn, doch auf ewiger Flucht vor seinem Ärger - das ist keine Lösung.

4.3 Umleitung - Den Ärger als Kraft nutzen

Man kann sich aber nicht nur von Ärger oder Angst *ablenken*, sondern man kann auch diese Gefühle *umlenken*. Bzw. *umleiten*. Was das heißt?

Für den *Ablehner* heißt das: Anstatt dass sich Ihr Zorn in sinn- und nutzlosen Aktivitäten wie Gesichtsverziehen und Türenknallen entlädt, nutzen Sie ihn, lenken Sie ihn um in sinnvolle Bahnen. "*Sublimierung*" nenn man das, den "primitiven Ärger" für ein höheres Ziel einspannen. Motto: „Wenn schon Wut, dann wenigstens kreative, produktive Wut.“ Wenn wir unseren Grimm nicht loswerden, dann wollen wir wenigstens davon profitieren. Denn der Ärger ist eine Kraft, die man verwenden kann. Packen Sie den Zorn in Ihren emotionalen Tank. Und los geht's - wie ein Tiger.

Stürzen Sie sich z. B. mit *Arbeitswut* in eine Aufgabe. Dabei brauchen Sie sich gar nicht groß anzustrengen, denn der Zorn treibt Sie vorwärts. Lassen Sie Ihren Ärger für sich arbeiten. Manche Frauen verstehen es, ihrer Aggressivität

mit einer *Putzwut* Ausdruck zu verleihen. Die Wut putzt die Wohnung sauberer als jeder "propere Meister" oder "General".

Ähnliches gilt auch für den *Annehmer*: Wenn schon *Anpassung*, dann eine Anpassung, unter der Sie nicht leiden und die etwas Nützliches fördert. Auch wenn Sie anderen helfen, um dafür geliebt zu werden – trotzdem tun Sie mit Ihrer Hilfe etwas Gutes und können darauf stolz sein. Ihre Bereitschaft, sich ganz auf einen anderen einzustellen, braucht ja nicht in der Unterordnung unter einen diktatorischen Partner zu bestehen. Sondern Sie können sich der Verehrung eines Künstlers widmen, als dessen *Muse*. Oder Sie können sich in den Dienst einer Sache oder Arbeit stellen.

Aber geht das wirklich so einfach? Lässt sich die Energie des Ärgergefühls ohne weiteres für ein beliebiges Ziel einspannen? Manche behaupten, allen Gefühlen läge eine neutrale *einheitliche Energie* zugrunde. Es läge an einem selbst, ob man diese Energie in Unlustgefühle wie Ärger, Angst, Trauer oder in Freude und positive Tätigkeiten lenke.

Leider stimmt das so nicht. Die Energie lässt sich nicht völlig von dem *spezifischen* Inhalt des Gefühls, z. B. Zorn, ablösen. Aber in gewissen Grenzen gelingt es doch; dabei können wir die Zorn-Energie am ehesten für eine Handlung anzapfen, die ein aggressives Bedürfnis von uns befriedigt. Wenn uns jemand gekränkt hat, werden wir - anstatt die Energie im Tellerwerfen zu verschleudern - sie recht problemlos in Rache umsetzen können. Nur, Rache ist auch nicht gerade besonders konstruktiv. Aber es gibt ja harmlose, dabei nützliche *Verwandte der Rache*.

Wir werden im Spiel besiegt und ärgern uns über die Niederlage. Daraus lässt sich Kraft schöpfen, mehr zu trainieren, an uns zu arbeiten, mit der Hoffnung, es das nächste Mal dem Gegner zu zeigen. Oder: Sie haben nur Ärger mit Ihrem Partner erlebt und suchen sich deshalb einen eigenen Freundeskreis, um ihm Ihre Unabhängigkeit zu demonstrieren.

Jenseits solcher Revanchegelüste kann einen Zorn aber dazu veranlassen, sich und sein Leben zum Besseren zu ändern. Z. B. erzürne ich mich derart über meinen Job, dass mir einfach klar wird: „So hat's keinen Sinn mehr für mich.“ Und ich suche mir eine neue Stelle, in der ich zufriedener bin. Oder Sie sind so wütend über Ihren Freund, dass Sie die Nichtliebesbeziehung beenden - mit dem Vorsatz: "Beim nächsten Mann wird alles anders."

Manchmal führt Ärger aber auch zu Veränderungen, die weit über seinen speziellen Anlass hinausreichen. Er rüttelt uns wach, macht uns deutlich, dass vieles in unserem Leben schief läuft. Vielleicht ärgere ich mich zum x-ten Mal über mich selbst, weil ich immer liegen bleibe, wenn der Wecker klingelt. Und mit einem Mal wird mir deutlich, dass mein Liegenbleiben nur ein Symptom ist, dass ich eigentlich mein ganzes Leben verschlafe - und ich beginne, anders zu leben.

Insofern kann eine *Krise* und *Kränkung*, die mich in Rage versetzen, letztlich auch ihr Gutes haben, eine Chance zur Veränderung sein. Der Zorn zeigt mir, dass es so nicht mehr weitergeht, dass ich auf dem falschen Weg bin, etwas in mir oder meiner Umwelt nicht stimmt.

Zuweilen reden wir uns allerdings auch nur ein, dass die Kränkung im Grunde zu unserem Besten ist, weil wir die Sinnlosigkeit eines Unrechts nicht ertragen und unsere Ohnmacht durch Handlungspläne verscheuchen wollen. Das mag als Notlösung angehen, aber oft ist es richtiger, sich den quälenden Gefühlen zu stellen und sie durchzuarbeiten. Sonst besteht auch die Gefahr, dass man nur oberflächlich Vorsätze fasst, die gerade so lange halten, wie einem der Ärger zusetzt. Dann sind sie vergessen bis zur nächsten größeren Kränkung, wenn es wieder heißt: „Ab jetzt ...“ Erst recht ist es unrealistisch, wenn man absolute *nie-und-(n)immer-Vorsätze* fasst: "Nie mehr werde ich zu spät kommen", "Immer werde ich ab jetzt freundlich sein", oder noch unsinniger: "Nie-mals werde ich mich wieder ärgern!" Sie wissen doch: *Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.*

4.4 Abwehr – Stop von narzisstischer Wut und Kränkung

Normalerweise ist es am besten, negative Gefühle wie Wut und Angst entweder *aufzuarbeiten* oder sie irgendwie zu *umgehen*. Aber manchmal muss man auch gezielt gegen solche Gefühle ankämpfen, eine *Abwehr* gegen sie aufbauen.

Und zwar ist das der Fall, wenn *zerstörerische Gefühle* uns zu überwältigen drohen und unsere Abwehrmechanismen versagen. Wenn Wut oder Angst zu stark sind, wenn man ihnen ohnmächtig gegenübersteht, und auch noch in einer Situation, in der man funktionieren muss, z. B. am Arbeitsplatz.

Dann darf, soll man dem Schmerz, dem Schuldgefühl, der Angst oder der Wut wehren. Zwar haben auch Ablenkung und Umleitung schon etwas mit *Abwehr* tun. Nur, da geht man dem Zorn quasi aus dem Weg, während man ihn hier mit speziellen *Abwehrmechanismen* gezielt bekämpft. Der wichtigste Abwehrmechanismus ist die *Verdrängung*, d. h. dass wir den Ärger oder ein anderes Gefühl ins *Unbewusste* wegdrängen, ihn einfach nicht spüren. Das geschieht häufig automatisch auf einer *vorbewussten* Ebene, aber man kann so ein Wegdrängen auch *bewusst* betreiben.

Was man in jedem Fall beachten soll: Wenn wir schon eine Abwehr gegen negative Gefühle brauchen, dann sollte es eine *konstruktive Abwehr* sein, die eher nützt als zerstört. Das entspricht unserer Aussage, dass man die Ärgerenergie möglichst sinnvoll nutzen soll. So wäre es fatal, wenn man aus Wut über andere Menschen oder aus Angst vor anderen Menschen sich *verbit-*

tert in die Isolation begibt. Oder sich ständig mit Psychopharmaka "ruhig stellt". Oder mit unechter Freundlichkeit jedwede Missstimmung ängstlich zu vermeiden sucht. Oder den Ärger mit Alkohol runterspült (damit er einem nicht in der Kehle stecken bleibt) - so schluckt er sich leichter, aber nicht besser.

Was das Thema dieses Buches betrifft, so ist eine gezielte Gefühlsabwehr vor allem bei schweren *narzisstischen Kränkungen*, also Verletzungen des Selbstwertgefühls wichtig. Solche Kränkungen empfindet man beispielsweise, wenn der Partner einen "betrügt" oder verlässt, bei chronischer Krankheit oder Behinderung.

Wir hatten den Zorn als Reaktion auf eine *Einengung* oder *Kränkung* definiert, die hier im Mittelpunkt steht. Insofern erlebt der Betroffene vor allem *Wut* und *Hass*. Darunter liegt zwar ein verheerender *seelischer Schmerz*, aber der wird meistens nicht wahrgenommen. Der Betroffene hat das Gefühl, die Kränkung nicht ertragen zu können, er fühlt sich ihr gegenüber *machtlos*. Und je mehr er sich - ohnmächtig - wehrt, desto unerträglicher wird seine - ohnmächtige - Wut. Diese Wut hat keinen Nutzen, sie ist nur schädlich, und es ist wichtig und richtig, sie mit Abwehrmechanismen zu bekämpfen.

ABWEHR GEGEN KRÄNKUNGEN	
• <i>Verdrängung</i>	Der Wut ein „Stop“ entgegensetzen. Man kann sich z. B. vorstellen, ein großes rotes Stop-Schild der Wut entgegenzuhalten.
• <i>Spott</i>	Eigentlich soll man seine Gefühle ernst nehmen, aber bei einer destruktiven Wut kann man versuchen, sich über sie lustig zu machen oder sie zu beleidigen: „Wut, was bist du doch lächerlich in deinem Toben!“
• <i>Gegen-Wut</i>	Bei der Brandbekämpfung legt man oft ein kleines Feuer, um damit das große Feuer zu bekämpfen. Ähnlich kann man versuchen, die Riesenwut durch eine kleine Wut abzublocken. Man nehme sich ein kleines Ärgernis vor, richte darauf seine Wutenergie und ziehe diese von der ohnmächtigen ab. (Ähnlich kann man Wut auch mit Angst bekämpfen.)
• <i>Paradoxe Intention</i>	Diese Methode stammt aus der <i>Logopädie</i> von Viktor Frankl. Man dreht sein Bedürfnis um. Man sagt: „Ich will wütend sein, ich bin noch nicht wütend genug. Ich versuche, noch viel wütender zu werden.“ Bis zum Gagenhumor: „Je schlechter es mir geht, desto besser. Ich freue mich über jede Niederlage.“ Dadurch schwächt sich paradoxerweise die Wut oft ab. Die Autoaggressivität ins Leere, weil sie nicht mehr bekämpft wird.

Es sei zugegeben, dass alle diese Methoden *nicht immer* helfen. Mancher gekränkte Mensch meint, seine Seelen-Verletzung nur durch eine Gewalttat überwinden zu können, vor allem indem er sich an seinem "Gegner" *rächt*. Und manche Kränkung führt ja tragischerweise auch zu mörderischen Gewalttaten. Aber viele schrecken doch vor einer solchen Tat zurück. Außerdem hat man manchmal, wie bei einer Krankheit, gar keinen greifbaren Gegner.

Auch daher geht die Aggression häufiger *nach innen*, man kann oder will seinen Zorn nicht mehr rauslassen, glaubt, nur durch den *Suizid* der Schmach zu entkommen. Allerdings kann die Selbsttötung auch die letzte verzweifelte Möglichkeit sein, einen anderen zu *bestrafen* oder sich generell am Leben - als übermächtigem Gegner - zu rächen, indem man "aussteigt".

In dieser Situation scheint die einzige Not-Lösung das *Aufgeben* zu sein: aufgeben, weiter gegen die Kränkung anzukämpfen, sondern sie hinnehmen.

Andererseits bedeutete das für den narzisstisch verwundeten Menschen einen *Verrat an sich selbst*. Wenn er diesen Kampf aufgäbe, dann müsste er völlig aufgeben, alles aufgeben. Damit drohte er aber in *Gleichgültigkeit* und Apathie zu erstarren. Und wie soll er so noch Kraft und Motivation finden, sich für Ziele im Leben zu engagieren und sich selbst zu bejahen?

Ich spreche hier vom *Dilemma des Aufgebens*.

Weil einen einerseits nur das Aufgeben aus einer unerträglichen, womöglich (selbst)mörderischen Situation herausführen mag, andererseits das aber zugleich eine Art *seelischen Tod* bedeuten kann. Und den Menschen in diesem Dilemma nenne ich *Aufgeber*. Das "Aufgabe-Dilemma" spielt jedoch nicht nur bei schweren Kränkungen eine wesentliche Rolle, sondern in abgeschwächter Form bei allen psychischen Verletzungen.

Das Dilemma des Aufgebens lässt sich normalerweise nur in einer Psychotherapie überwinden, wenn auch nicht umgehen. Man muss man eine andere Lösung - ohne totales Aufgeben - suchen, die dem Gekränkten erlaubt, seine Selbstachtung zu behalten oder wiederzufinden. Häufig kann man die *narzisstische Wunde* nicht (direkt) aufarbeiten, sondern es braucht eine *narzisstische Abwehr*, die aber gewaltfrei sein muss.

Dabei geht es um Themen wie Ablehnung, Stärke und Würde, die allerdings nicht nur zur narzisstischen Abwehr dienen, sondern auch reife Züge eines echten *Heroismus* gegenüber einem schweren Schicksal widerspiegeln können.

Versuche, schwersten Kränkungen stattdessen mit *positivem Denken* beizukommen, scheitern meistens: Sich einzureden, im Grunde habe die Pein doch ihr Gutes, man müsse nur darauf vertrauen, dass alles zum besten gerate, und man habe die Macht, das selbst zu erreichen - all solches empfinden tief gekränkte Menschen oft nur als Verhöhnung. "Positive" Gefühle verbinden sie allenfalls mit einer Hoffnung auf Rache.

LEITSÄTZE GEGEN NARZISSTISCHE KRÄNKUNGEN

Der narzisstisch gekränkte Mensch muss sich klarmachen:

- *Ablehnung*

„Auch wenn ich nicht dagegen ankämpfe, kann ich meine Ablehnung der Kränkung, meinen Protest aufrechterhalten. Auch wenn ich mich nicht sinnlos wehre, stehe ich dazu, dass diese Kränkung ungerecht, sinnlos, gemein, unverschuldet, tragisch war.“

- *Stärke*

„Ich brauche nicht gegen die Kränkung anzukämpfen, um meine Stärke zu beweisen. Ich zeige gerade Stärke, weil ich das Leiden o. ä. zulassen kann. Ich lasse mich davon nicht unterkriegen, gebe nicht auf. Ich lasse mir nicht einmal die Laune verderben. Ich kann meine Stärke desto mehr zeigen, desto stärker ich leide. Ich halte mehr aus als andere. Ich bestimme selbst, ob ich kämpfe, sonst keiner.“

- *Würde*

„Ich brauche nicht zu kämpfen, um meine Würde (Selbstachtung, Größe, Ehre) zu bewahren. Vielmehr zeige ich Würde: Gerade, in dem ich das Leben dennoch liebe. Gerade, indem ich dennoch verzeihe. Gerade, indem ich mein Schicksal annehme. Gerade, indem ich meine Ohnmacht bekenne. Gerade, indem ich mein Leiden nicht verkläre. Gerade, indem ich die Ungerechtigkeit, Sinnlosigkeit, Tragik hinnehme.“

Es geht also wieder um das Thema *Annehmen*. Aber Annehmen ist schwer für den Konflikt-Menschen, vor allem für den tief gekränkten. Der Kämpfer in ihm wehrt sich dagegen.

Es sollen deshalb einige *Gründe* zusammengetragen werden, warum man sich nicht ständig über alles und jedes ärgern bzw. dagegen ankämpfen soll und muss. Natürlich können Sie sich auch eine eigene Liste zusammenstellen. Und die täglich lesen oder sich an die Wand hängen.

Starre Regeln, wie sie oft vorgeschlagen werden (z. B.: Lesen Sie Ihre Anti-Ärger-Prinzipien dreimal täglich ...) sind allerdings wenig sinnvoll, und da hält sich auch ohnehin kaum einer dran.

Die nachfolgend genannten Contra-Wut-Gründe sind auf zentrale, wesentliche *Lebensziele* und Lebenswerte bezogen.

<h2>WICHTIGE LEBENSZIELE</h2>

- *Die Welt realistisch sehen*: Die Welt in ihrer Ganzheit sehen, nicht mit Scheuklappen durchs Leben laufen.
- *Man selbst sein*: Sein wahres Selbst erkennen, und danach handeln (Selbstentfaltung), nicht so, wie man es uns anerzogen hat, oder wir in unseren Illusionen glauben zu sein.
- *Selbstachtung*: Man muss auch berücksichtigen, was dem eignen Selbstwertgefühl entspricht – sogar wenn dies narzisstisch überhöht ist.
- *Wohlbefinden*: Wichtig ist, dass wir uns wohlfühlen, auch mit unserer Einstellung zum Ärger.
- *Gesundheit*: Natürlich brauchen wir auch eine Haltung, die uns nicht körperlich oder psychisch krank macht.

Diese Ziele sind nicht immer alle optimal zu erfüllen, sie können auch gegeneinander laufen. Z. B. fühlt man sich manchmal mit *Illusionen* besser, aber hier gilt es eben, einen ausgewogenen Kompromiss zu finden. Aus diesen Zielen lassen sich Gründe ableiten, mehr anzunehmen.

GRÜNDE ZUM ANNEHMEN UND WUT LOSLASSEN

1. *Die Welt realistisch sehen*

- Jedes Leben hat auch positive Seiten (nicht nur Tiefen).
- Ärger ist oft sinnlos oder macht es nur schlimmer.
- Letztlich muss man akzeptieren: Was ist, das ist.

2. *Man selbst sein*

- Das ärgerliche Wehren beruht oft auf alten Gefühlen. Man sollte die besser aufarbeiten, um sie loszuwerden.
- Aggression kann ein Schutz sein, aber auch Selbstbestrafung oder Fremdbestimmung. Und die gehören nicht zu unserem wahren Selbst.
- Oft ist Wut nur eine Abwehr von Schmerz und Angst. Es ist ehrlicher, sich diesen Gefühlen zu stellen.

3. *Selbstachtung*

- Man kann gerade Selbstachtung bewahren, indem man sich nicht unterkriegen lässt, sogar Lebenslust bewahrt.
- Ich selbst bestimme, ob ich kämpfe. Wenn ich wie ein Ärgerautomat reagiere, zeigt das wenig Selbstbestimmung.
- Man braucht sich nicht zu wehren, um zum Ausdruck zu bringen, dass man Kränkungen als ungerecht ablehnt.

4. Wohlbefinden

- (Ohnmächtiges) Kämpfen führt erst recht zu Unwohlsein.
- Dauerfrustration vernichtet jede Lebensqualität.
- Die Zeit des Wehrens ist meist eine verlorene Zeit.

5. Gesundheitliches Überleben

- Das ständige Ärgern kann krank machen.
- Der Wert der verlorenen Gesundheit geht einem zu spät auf.
- Das Leben ist (fast) ohne Alternative. Es lohnt.

Wenn der stark narzisstisch gekränkte Mensch, der „Aufgeber“, sich diese Grundsätze und Wahrheiten immer wieder klar macht und verinnerlicht, steigen seine Chancen, aus dem Gefängnis der chronischen Kränkung herauszukommen.

ZUR ERINNERUNG

Soforthilfe gegen Wut und Angst

Symptomatische Methoden beseitigen zwar nicht die Ursachen von Ärger oder Angst, wirken aber schnell und unkompliziert. Vor allem durch:

- *Entspannung*: Sie hilft, die Anspannung von Wut oder Angst zu lösen, aktiv durch Bewegung oder passiv durch Ausruhen.
- *Ablenkung*: Anstatt sich sinnlos zu ärgern oder zu sorgen, beschäftigt man sich besser mit Positivem wie Lesen, Fernsehen, PC, was immer einem Spaß macht.
- *Umleitung*: Man nutzt die Energie von negativen Gefühlen produktiv, lenkt die Wut-Energie in Arbeit-Energie um.
- *Abwehr*: Bei schweren narzisstischen Störungen muss man erst eine stabile Abwehr gegen den mörderischen Hass aufbauen, um Verzweiflungs- oder Gewalttaten zu verhindern.

ZUSAMMENFASSUNG II) TEIL

VOM ÄRGER ZUR LEBENSFREUDE VON DER ANPASSUNG ZUR ICH-STÄRKE

Grundsätzlich gibt es 4 Methoden, mit denen Sie Ärger oder Sorgen überwinden können (mit Beispielen):

1. Ärgernis ausräumen (Erfolgreiches Verhalten)

Sie versuchen abzustellen, dass eine Person oder Sache Sie stört oder Ihnen die erwünschte Befriedigung verwehrt. Z. B. versuchen Sie zu verhindern, dass Ihr Nachbar ständig mit seinem Elektroböhrer nervt.

2. Zorn aufarbeiten (Das innere Kind heilen)

Sie versuchen, das Ärgergefühl in sich zu überwinden, weil Ihnen klar ist, dass Sie zu übertriebenem Ärger neigen. Sie erkennen, dass der Zorn eigentlich ein altes Gefühl aus der Kindheit ist. So erreichen Sie, dass der nervende Nachbar Ihnen egal ist.

3. Positives stärken (Das neue Ich)

Nach der Aufarbeitung oder als Alternative sagen Sie sich: „Ich ärgere mich einfach deshalb so viel, weil ich so wenig Befriedigung und Freude im Leben habe.“ Z. B. beschließen Sie, sich mehr zu gönnen, öfters mal spontan das zu machen, wozu Sie Lust haben, sich Zeit zu schenken. Plötzlich denken Sie mehr an das Positive als an die Störung

4. Wut verscheuchen (Soforthilfe gegen Ärger und Angst)

Sie ärgern sich verrückt über das Bohrgeräusch und brauchen sofort ein Mittel dagegen. Da helfen symptomatische Methoden wie Wut körperlich rauslassen, z. B. auf ein Kissen schlagen, Ablenken, z. B. TV sehen oder MP3-Player anstellen.

Im Einzelnen sind folgende Methoden möglich.

ÜBERBLICK ÜBER ANTI-FRUST-METHODEN

Methode allgemein:	<i>Beispiel:</i> Büroärger - ein Kollege intrigiert gegen Sie
<p><u>I Ärgernis ausräumen</u> / Erfolgreiches Verhalten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Störer "verjagen" o. ä. 2. Verstecken, Fliehen 3. Ersatz suchen (bei Mangel) 4. Ärgernis/Ärgerer verändern, durch: <ul style="list-style-type: none"> - Kampf - Verhandlung - Anpassung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auf Versetzung des Kollegen drängen 2. Sich selbst umsetzen lassen 3. (kommt hier nicht in Betracht) 4. Kollegen veranlassen, sein Intrigieren aufzugeben, durch <ul style="list-style-type: none"> - Unfreundlichkeit, Drohung - Aussprache suchen - besondere Freundlichkeit
<p><u>II Kindheitszorn aufarbeiten</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeugenhaltung 2. Zorn rauslassen 3. Ärger verstehen 4. Heilendes Gespräch 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Zorn bewusst spüren 2. Auf Kollegen schimpfen (zu Hause) 3. Seine Wut als unnötig erkennen 4. Sich mit Freund aussprechen
<p><u>III Positives verstärken</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schöner fühlen 2. Sich Wünsche erfüllen 3. Positiv Denken 4. Spirituelles Annehmen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sich an Positivem erfreuen 2. Sich etwas Schönes gönnen 3. Kollegen nicht als Feind sehen 4. Die Intrige einfach akzeptieren
<p><u>IV Wut verscheuchen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entspannung 2. Ablenkung 3. Umleitung 4. Abwehr 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Wut wegjoggen 2. Einen lustigen Film ansehen 3. Sich in die Arbeit stürzen 4. Wut verdrängen

BILANZ

Wir haben im II) Teil viele Strategien kennen gelernt, wie man

- einerseits überschießenden Ärger überwinden kann und Gelassenheit findet
- andererseits einen Mangel an Durchsetzungskraft und Ich-Stärke abbaut und selbstbewusst wird

In der *Bilanz* sollen noch einmal die wichtigsten Prinzipien und Regeln zusammengefasst werden, andererseits soll die *Quintessenz* gezogen werden.

1. Was können wir erreichen?

In diesem Buch ging es immer wieder darum: Wir müssen uns selbst, unser Inneres und unser Verhalten verändern, um Ärger und Wut oder Angst und Anpassung zu überwinden. Aber können wir das überhaupt? Hier ist einmal genauer zu fragen, was sich wie leicht oder wie schwer an uns verändern lässt.

• Dimensionen

Sie erinnern sich, wir unterschieden vier Hauptdimensionen:

Gefühl (und Bedürfnis), *Denken*, *Verhalten* (und Handeln) und *Körper*.

Wie lassen sich diese Bereiche steuern?

- Am besten kann man sein *Verhalten* und *Handeln* steuern. Auch wenn man sich sehr ärgert, man muss deswegen noch nicht Teller schmeißen und Türen knallen. Das liegt in der eigenen *Entscheidungsbefugnis*, jedenfalls normalerweise. Es gibt allerdings Situationen, in denen jemand "ausflippt", in einem Wutanfall jede Kontrolle verliert. Generell gilt aber, dass man trotz Rappell, Rage, Raserei sein Verhalten noch lenken kann.

- Einigermaßen gut lassen sich auch die *Gedanken* steuern. Wenn wir Böses im Sinn haben, können wir unsere Gedanken umlenken, positiv denken - in gewissen Grenzen. "Die Gedanken sind frei", singt man. Aber eine völlige Gedankenfreiheit wäre Illusion. Nicht nur bei regelrechten *Zwangsgedanken*, sondern generell gilt: Unser Denken wird beeinflusst von Gefühlen, Wünschen, aber auch äußeren Ereignissen.

- Und wie sieht es mit den *Gefühlen* selbst aus? Es gibt Bücher, in denen wird geschrieben, jeder könne sich seine Gefühle einfach *aussuchen*, fast wie die Waren in einem Versandhauskatalog. Durch solche unrealistischen Behauptungen schafft man nur neuen Ärger. Denn wer daran glaubt und dann bei der *Gefühlskontrolle* scheitert, wird sich noch zusätzlich über sein "Versagen" grämen. Gefühle sind in erster Linie Reaktionen auf Erfahrungen. Wenn man sie alleine zu verändern sucht, läuft das häufig auf ein Verdrängen heraus. Negative Gefühle wie Zorn überwinden wir am besten, wenn wir das ändern, was sie auslöst. Das kann eine Aufarbeitung der Vergangenheit erfordern oder eine Umgestaltung unseres jetzigen Lebens.

- Am schwierigsten sind *körperliche Prozesse* zu beeinflussen. Wenn Sie z. B. vor Wut Migräne bekommen, können Sie darauf direkt gar nicht einwirken (außer mit Medikamenten). Solche Körperprozesse werden nämlich vom autonomen Nervensystem gesteuert, das unabhängig vom Willen und Bewusstsein arbeitet. Es ist nur durch Methoden wie Suggestion und Hypnose zu beeinflussen.

Wenn es also auch allmögliche *Wechselwirkungen* zwischen Gefühlen, Gedanken, Körper und Verhalten gibt, kann man doch festhalten: Gefühle und Körperprozesse dominieren über Denken und Verhalten, obwohl oft das Gegenteil behauptet wird. Der Mensch denkt, aber das Gefühl lenkt. Das Ich ist keineswegs unbeschränkter Herrscher über Gefühl, Denken, Verhalten und sogar über den Körper. Sondern diese sind ganz schön selbständig bzw. von ich-fremden Kräften gelenkt, so dass unser Ich seine liebe Mühe hat, Dirigent zu bleiben oder auch nur die erste Geige zu spielen.

• Ursachen

Die Fragen: „Wieweit können wir uns ändern?“ oder „Können wir unseren Ärger bzw. unsere Angst überwinden?“ kann man auch ganz anders angehen. Indem wir nämlich die *Ursachen* von Ärger und Aggression betrachten. Ist ein bestimmtes Wutverhalten nicht vielleicht angeboren? Als eine unveränderliche Charaktereigenschaft. Oder zwingt uns eine unglückliche Kindheit zu ständiger Wutunterdrückung und Anpassung? Oder muss man in unserer hektischen Zeit einfach gefrustet sein?

Im I) Teil des Buches hatten wir unterschieden zwischen zwei gegensätzlichen Theorien, der *Täter-Theorie* und der *Opfer-Theorie*. Die Täter-Theorie betont *Ich-Ursachen* wie Fehlverhalten, negatives Denken oder maßlose Wünsche. Insofern behauptet die Täter-Theorie, jeder ist im Wesentlichen selbst die Ursache (der „Täter“) seines Zorns. Es liegt deshalb auch in seiner Macht, den Zorn zu überwinden. *Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.*

Aber so einfach darf man es sich nicht machen. Denn natürlich müssen auch die *Umwelt-Ursachen* berücksichtigt werden, wie stressiger Job, unglückliche Ehe, krachmachende Nachbarn u.v.m. Außerdem ist zu bedenken, dass unser Ich durch die *genetische Anlage*, den *Körper* sowie Erfahrungen der *Kindheit* bzw. der Vergangenheit stark geprägt ist und nicht völlig frei entscheiden kann. Deswegen braucht man nicht gleich einer strikten Opfer-Theorie zu folgen, die den einzelnen Menschen weitgehend als „Opfer“ dieser Einflüsse ansieht. Sondern realistisch ist eine *Ganzheits-Theorie*, die sowohl der Gestaltungskraft des Ich wie den einengenden Fremdeinflüssen Rechnung trägt. Diesen Ansatz möchte ich jetzt systematisch vorführen.

- *Anlage*: Ein in den Genen verankerter *Aggressionstrieb* bzw. eine besondere individuelle *Aggressions-Anlage* (bzw. *Angst-Disposition*) ließen sich allenfalls durch *Genmanipulation* beseitigen oder durch Operation des Gehirns und Hormonsystems - beides wissenschaftlich noch nicht exakt durchführbar, womöglich auch gar nicht erstrebenswert. Dagegen ist es sinnvoll und realistisch, eine angeborene Behinderung, wie z. B. eine Hasenscharte, die einen belastet und damit - indirekt - in Wut versetzen kann, durch einen Eingriff beseitigen zu lassen. Sonst bleibt uns nur abzuwarten, ob die *biologische Evolution* den Menschen eines Tages mal mit friedlicheren Genen bedenkt.

- *Körper*: Der Körper kann in verschiedener Weise überschießenden Ärger verursachen (oder auch die Eigenschaft, den Ärger in sich hineinzufressen). Offensichtlich gibt es bestimmte Gehirnerkrankungen, die automatisch ein erhöhtes Erregungsniveau in Form von Angst oder Unruhe hervorrufen.

Zweitens können uns bestimmte körperliche Krankheiten oder Schmerzen natürlich ärgern.

Und drittens können körperliche Behinderungen oder Missbildungen, im Grunde schon jede Auffälligkeit, die Spott oder Neugier hervorruft, den Betroffenen ärgern. Die Möglichkeiten der Änderung sind je nach den unterschiedlichen speziellen Ursachen sehr verschieden. Manches lässt sich heute medizinisch korrigieren und heilen, mit anderem muss man leben (z. B. einer Querschnittslähmung). Es gibt allerdings heute die Tendenz, durch kosmetische Operationen jeden auch noch so kleinen kränkenden Schönheitsmakel wegmachen zu lassen.

- *Kindheit / Vergangenheit*: Was vorbei ist, ist vorbei. Wie soll man etwa eine lieblose, aggressiv machende Erziehung in der Kindheit noch korrigieren? Man kann ja schwerlich mit einer Zeitmaschine in die Vergangenheit zurückreisen und seine Eltern freundlicher stimmen oder sich überhaupt neue Eltern suchen.

Aber was man kann: die "Eltern in sich", das sogenannte Eltern-Ich umstim-

men, die Spuren und Niederschläge (im zweifachen Sinn) der Kindheit oder überhaupt der Vergangenheit in Seele, Geist und Körper entschärfen. Die Möglichkeiten hierzu wurden im Einzelnen besprochen. Manches ist machbar, aber es gibt auch hohe Zäune und Grenzen.

- *Umwelt / Gegenwart*: Wenn einen Welt und Umwelt, Staat und Gesellschaft, Chef und Kollegen, Frau, Kinder und Kegel nerven, lässt sich dagegen ankommen? Erst einmal scheinen die Chancen hier besser als bei Anlage und Kindheit, doch: Auf die große Politik, die Gesamtgesellschaft, die internationale Wirtschaft, da hat der Normalmensch fast einen Nulleinfluss.

Dagegen in seinem kleineren Lebensumfeld, da kann er schon eher was ausrichten, und in seiner Familie hat er (hoffentlich) was zu sagen oder (leider) das Sagen - *leider, weil ja dann die anderen Familienmitglieder nichts zu sagen haben*.

Wenn wir die *Ursachen* von Ärger oder Ärger schlucken beseitigen, sprechen wir von einer *kausalen* Therapie (oder Strategie). Wenn wir nur die *Symptome* bessern, sprechen wir von einer *symptomatischen* Therapie (oder Strategie).

Eine *kausale* Strategie gegen Zorn soll also die Ursachen (falschen) Zorns beseitigen oder verringern. Und dadurch von dem Zorn heilen oder ihm vorbeugen. Entweder indem man die Ärgernisse bzw. die Fremdursachen verändert oder indem man sich selbst ändert.

Eine *symptomatische* Strategie verbessert dagegen nur die Symptome, die Erscheinungsweisen der Wut. Wenn man sich schon (falsch) geärgert hat oder noch tüchtig dran ist, sollen zerstörerische Ausdrucksformen und Folgen so verhindert oder gemildert werden.

Auch das hat Gewicht. Denn es ist oft prinzipiell oder wenigstens praktisch gar nicht möglich, die wirklichen Ärger-Ursachen anzugehen, und schon gar nicht auf die Schnelle. Überhaupt gibt es fließende Übergänge. Dennoch: Symptombekämpfung ist vor allem bei dem „kleinen Ärger zwischendurch“ angesagt, Tiefenbehandlung dagegen bei „Riesenwut“.

Bilanz: Wie sind grundsätzlich unsere Möglichkeiten, sich weniger und besser zu ärgern bzw. keinen Ärger mehr in uns reinzufressen? Wenn man sich ändern und weiterentwickeln will, soll man sich zwar ruhig hohe Ziele stecken, aber die Grenzen des Möglichen berücksichtigen.

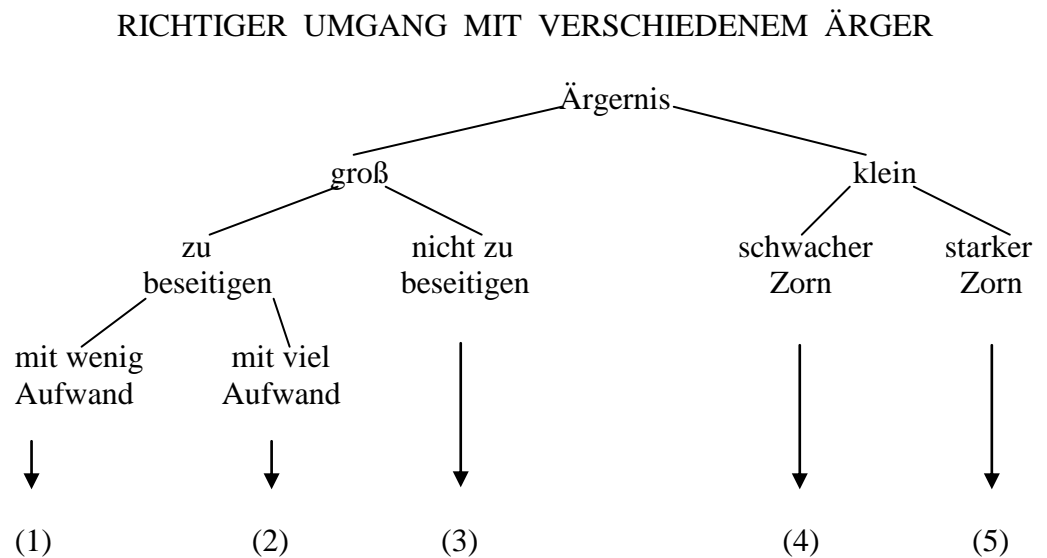
Allmachtsphantasien wie „Alles ist erreichbar“ führen bestimmt zu neuen Enttäuschungen. "Nie mehr ärgern" - das ist weder erreichbar noch wünschenswert. Aber wir können so viel ändern, dass es sich lohnt, an die Arbeit zu gehen. *Also packen wir den Ärger an - es gibt viel zu tun*.

2. Welche Methode gegen welchen Ärger?

Wir haben im II) Teil die verschiedensten Methoden gegen „Wut spucken“ und „Wut schlucken“ kennen gelernt. Aber wann wendet man welche Methode an? Das möchte ich jetzt zusammenfassen. Und ein System vorstellen.

Aber vorab gefragt: Soll man denn überhaupt mit *System* gegen den Ärger vorgehen? Zerstört man dadurch nicht die Spontaneität und Lebendigkeit? Nun, zunächst einmal gehen wir zwar "spontan", dafür aber falsch mit unserem Ärger um, wir reagieren immer - pseudospontan - mit demselben Ärgermuster. Deswegen ist es wichtig, in einer ersten Phase systematisch, gezielt und bewusst ein neues, variables Zornverhalten zu lernen. In der zweiten. Phase soll dann dieses positive Verhalten wieder weitgehend spontan ablaufen, dass wir automatisch das Richtige tun - obwohl man seine Ärgerreaktionen immer wieder einmal überprüfen und, wenn nötig, systematisch.

Ich möchte hier nach verschiedenen Kriterien fünf Situationen unterscheiden (noch mehr, wäre zu unübersichtlich):



(1) Bei einem *großen Ärgernis*, z. B. dem Verlust eines wertvollen Rings, ist unser Zorn angemessen und auch unser Wunsch, das Ärgernis zu beseitigen. Im Fall (1) soll das ja mit *geringem Aufwand* möglich sein. Z. B. wissen wir genau, dass wir den Ring zu Hause verloren haben, ihn zuletzt noch im Wohnzimmer sahen. Es ist dann sinnvoll, den Ring zu suchen und damit das Ärgernis auszuräumen. Damit wird unser (großer) Zorn schon ziemlich verbraucht

sein. Für die Überwindung des *Restärgers* dürften symptomatische Methoden reichen: Z. B. machen Sie einen Spaziergang, um sich von dem durchstandenen Ärger zu entspannen.

(2) Hier besteht folgender Unterschied zu (1), dass wir das Ärgernis nur mit *großem Aufwand* beseitigen können. Z. B. ist der Ring in unserem Garten verlorengegangen. Wir suchen nach ihm, finden ihn aber einfach nicht. Hier erhebt sich die Frage: Was kostet uns die Beseitigung des Ärgernisses an Mühe, Zeit, Geld? Vor allem aber: Wie viel neuen Ärger bringt uns das womöglich ein? Es wäre ja unsinnig, eine Gärtnerkolonne für 300 Euro einen Ring im Wert von 200 Euro suchen zu lassen. Hier gilt es also abzuwägen: Der Aufwand muss sich lohnen, er darf insgesamt nicht mehr "kosten" als das Ärgernis. Sonst nimmt man dieses ärgerliche Ereignis besser hin.

Können wir das Ärgernis doch ausräumen, finden wir den Ring z. B. nach langem Suchen, so dürfte unser Ärger davon abhängen, wie viel wir opfern mussten, an Zeit usw. Je nachdem reicht die "Verscheuchung der Wut", z. B. durch einen ablenkenden Film. Oder wir müssen uns intensiver mit dem Zorn beschäftigen. Das gilt natürlich erst recht, wenn Sie das Ärgernis, vielleicht sogar trotz vieler Bemühungen, nicht ausschalten können. Was Sie dann unternehmen, wird unter (3) behandelt.

(3) Hier ist also der Fall eines großen Ärgernisses, das wir *nicht beseitigen* können. Z. B. haben wir den Ring im Urlaub verloren, weiß nicht wo - er ist für immer weg. Das gilt es zu akzeptieren; nicht sinnlos gegen das Unvermeidliche ankämpfen und irgendwelche zwecklosen Such-Aktionen starten. Die so ausgelöste erhebliche Wut (oder auch Trauer) müssen Sie verarbeiten. Z. B. lassen Sie Ihren Zorn über dieses "verdammte Pech" raus. Oder Sie ärgern sich bei Ihrem Partner aus bzw. schimpfen gemeinsam. Die andere oder zusätzliche Möglichkeit ist, diesen Verlust durch etwas Schönes auszugleichen; eventuell eben auch durch einen neuen Ring.

(4) Bei einem *kleinen Ärgernis* wollen wir nicht im Einzelnen unterscheiden, ob und mit welchem Aufwand es zu beseitigen ist. Denn das ist nicht so wichtig, weil das Ärgernis eben nicht so wichtig ist. Das gilt erst recht im Fall (4), wo wir auch nur ein klein bisschen ärgerlich sind. Z. B. haben Sie ein Taschentuch verloren. Wenn Sie das sofort merken, werden Sie es wohl aufheben. Wenn nicht, wäre es sicher unangemessen, lange danach zu suchen. Das "Wütlein" kann man z. B. mit einem Scherz verscheuchen.

(5) Was ist aber, wenn wir uns über eine Lappalie sehr aufregen? Mancher betreibt sogar einen großen Aufwand, um ein Mini-Ärgernis aus dem Weg zu räumen, und ärgert sich um so mehr über die vergeudete Zeit etc. Wenn sich

das „Ärgernis’chen“ mühelos beseitigen lässt, können Sie das natürlich tun. Aber im Grunde ist man hier gefordert, sich selbst zu verändern, seinen übertriebenen Zorn aufzuarbeiten. Forschen Sie in Ihrer Kindheit nach, woher diese starke Ärgerbereitschaft herkommt. Und stärken Sie durch schöne Erfahrungen die Freude in sich, um eine größere Frustrationstoleranz zu erwerben.

3. Überwindung des Ärger-Stress

Ärger bedeutet *Stress*, er belastet unseren Körper, kann uns kränk machen. Von daher müssen wir in jedem Fall versuchen, den Stress abzubauen. In Ergänzung des eben aufgezeigten Systems sollen also speziell Lösungen für Stress aufgezeigt werden. Wie der Ärger den Körper stresst, habe ich ja bereits in den Punkten "Der zornige Körper" (Teil I, 1. Kapitel) und "Psychosomatik" (Teil I, 4. Kapitel) beschrieben.

Sie erinnern sich: Wir reagieren auf Stress zunächst mit *Alarm*, dann mit *Widerstand*, dem Versuch, den Stressor zu beseitigen (manche Menschen verfallen allerdings auch direkt in eine Art *Lähmung*, aber das ist für den Ärger nicht relevant). Es gibt dabei nun vier Möglichkeiten, was wir mit unserem Widerstand erreichen können.

Als Beispiel nehmen wir eine Störung durch Raucher im Büro, was bei den heutigen Rauchverboten seltener ist, aber doch immer noch zu Ärger führt.

1. Lösung des Problems

Es gelingt Ihnen zu erreichen, dass in Ihrem Arbeitsraum nicht geraucht wird. Oder Sie finden eine andere Arbeitsstelle. Indem das Problem *gelöst* ist, löst sich auch der Stress. Wenn Sie allerdings über lange Zeit Wut über die Rauchbelästigung aufgestaut haben, ist es wichtig, zusätzlich diesen Ärger aufzuarbeiten oder wenigstens z. B. beim Sport körperlich abzureagieren bzw. in der Meditation oder anderen Entspannungsübungen wieder zur Ruhe zu finden.

2. Gewöhnung an das Problem

Sie können sich nicht durchsetzen, Sie sitzen weiterhin in einem Raucherzimmer. Aber Sie nehmen das hin, wehren sich nicht weiter (jedenfalls nicht ständig) dagegen. Z. B. sagt man sich, dass das Rauchen sich ja noch in Grenzen hält. Es wird einem deutlich, dass der eigene Ärger übertrieben ist, auf Erfahrungen in der Kindheit zurückgeht, wo die rauchenden Eltern keine Rücksicht nahmen. Oder man beschließt, zum Ausgleich dafür jetzt mehr Sport zu treiben. Durch diese Aufarbeitung bzw. durch die Änderung der Einstellung zum Problem weicht der Stress, vor allem, wenn man die psychische Entspannung noch durch körperliches Abreagieren oder Ruhe fördert.

3. *Mit dem Problem leben*

In diesem Fall können wir die Raucher nicht loswerden und uns auch nicht an sie gewöhnen, wir bleiben ärgerlich und kämpfen weiter. Und zwar so lange, bis wir *erschöpft* sind, wir können nicht anders. In diesem Fall muss man wenigstens auf zweierlei achten: Erstens, agieren Sie Ihre Wut körperlich aus, durch aktiv-aggressive *Körperbetätigungen* wie Holzhacken, Boxen oder Tanzen. Und lernen Sie sich zu *entspannen*, z. B. durch Autogenes Training. Zweitens, wenn Sie vom Ärgerstress erschöpft sind, gönnen Sie sich ausgiebig Ruhe, damit der Körper neue Kräfte sammelt.

4. *An dem Problem scheitern*

Wenn das alles nicht gelingt, droht eine Erkrankung, beispielsweise ein Magengeschwür. Wenn Sie also weder das Problem lösen können, noch sich daran gewöhnen, noch für Wutabfuhr und Erholung sorgen, ist der Organismus einfach überfordert. Der *Ärgeralarm* bewirkt ständige Erregung (psychisch: Nervosität), und je geringer der Erfolg, desto mehr kämpft man. Zugleich gibt es einen Kräfteverfall (psychisch: Depression), der durch die Erfolglosigkeit, die Ohnmacht weiter zunimmt.

Was lernen wir also daraus? Klar, der 1. Fall, die Lösung des Problems, ist am positivsten. Aber wir können eben nicht jedes Ärgernis aus der Welt schaffen, oft bleibt nur die Gewöhnung, die 2. Möglichkeit. Wenn uns auch das nicht gelingt, so müssen wir jedenfalls (3.) dafür sorgen, dass wir nicht dauernd in Unruhe und/oder Erschöpfung sind, sondern dem einerseits mit Bewegung und andererseits mit Ruhe entgegenwirken, sonst scheitern wir im 4. Fall.

4. *Die goldene Mitte*

Vielleicht mag die *biologische Evolution* irgendwann einem zu einem „Übermenschen“ führen, der keinen Ärger und Zorn, keine Angst und Anpassung mehr kennt. Vielleicht gibt es sogar heute schon einzelne erleuchtete Geister - irgendwo als Einsiedler auf dem Himalaja -, die im völligen Frieden mit sich und der Welt leben.

Aber wir Normalsterblichen haben Gefühle wie Angst, Schmerz und eben Wut. Anscheinend gehören diese *Grundgefühle* einfach zu unserer Natur, sind genauso normal wie Essen und Trinken. Machen uns sogar erst menschlich. Wir sind nicht vollkommen, nicht über alles erhaben, wir sind keine Götter.

Seien Sie deshalb vorsichtig, wenn jemand einen Weg zum *neuen Menschen* anpreist. Bisher hat noch nichts den "alten Adam" und die "alte Eva" überwunden. Zwar ist es sinnvoll und auch notwendig, an einer Verbesserung unseres

Lebens und an einer Weiterentwicklung der menschlichen Natur zu arbeiten. Die Suche nach einer Erlösung von allem Ärger und Leid ist aber unrealistisch - und maßlos. Das gilt auch für das scheinbar so bescheidene Streben nach *völligem Annehmen*, um so jedem Ärgernis gegenüber ganz gelassen zu bleiben. Auch hier will man sich nicht damit abfinden, dass wir eben hin und wieder unter Ärger leiden.

Die Aufstellung eines *Ideals* wie "nie wieder Zorn", das *perfektionistische* Bemühen um vollkommene „Zornlosigkeit“, hindert uns, spontan und unbefangen mit dem wellenförmigen Lebensstrom mitzuschwimmen, mit seinen Höhen und Tiefen, seinen "ups" und "downs". Zwar mag man die Sehnsucht nach einem absoluten Frieden in seiner Seele bewahren. Aber der reale Mensch lebt im Rhythmus von Zufriedenheit und Ärger, in der Polarität von *Yin* und *Yang*. Es gibt eine Zeit des Annehmens und eine des Kämpfens.

Dabei sollten wir sowohl beim Annehmen wie beim Kämpfen durchaus einmal bis an unsere *Grenzen* gehen, sie ausloten, ja sie überschreiten, um sie zu erweitern. Aber wir dürfen nicht ständig auf Grenzerweiterung aus sein, sondern müssen auch unsere *Grenzen akzeptieren*, unsere allgemeine wie persönliche Begrenztheit: dass man gegen manches nicht anzukämpfen wagt oder anderes einfach nicht anzunehmen vermag.

Entsprechend geht es auch nicht nur um einen *Zyklus*, ein *Nacheinander* von (extremen) Annehmen und Ablehnen, sondern auch um ein *Nebeneinander* von ihnen, eine ausgewogene Verbindung, sinnvolle *Integration*. Wie es heißt: "Man soll die Dinge so (an)nehmen, wie sie kommen; aber man soll auch dafür sorgen, dass die Dinge möglichst so kommen, wie man sie nehmen will."

Wichtig dabei ist: Zwar erleben wir unser Verhalten und gerade unsere Wut häufig *ambivalent*: Wut tut gut - Wut tut weh. Dennoch können wir zwischen positiven und negativen *Zorn* bzw. *Kämpfen* unterscheiden, und entsprechend zwischen positiver und negativer *Friedlichkeit*, *Sanftmut* bzw. *Annehmen*.

1. *Positiver Zorn*:

eine Kraft, uns durchzusetzen, uns gegen Ungerechtigkeit zu wehren.
Zorn als unser Freund und Ratgeber.

2. *Negativer Zorn*:

ein ständiges, übertriebenes, sinnloses Ankämpfen gegen alles und jedes.
Zorn als Gegner und Verführer.

3. *Positive Friedlichkeit*:

Gleichmut gegenüber kleinen Ärgernissen.
Hinnehmen, wenn wir gegen ein Geschick ohnmächtig sind.

4. *Negative Friedlichkeit*:

Ängstlichkeit oder Resignation. Berechtigte Wut verdrängen.
Sich alles gefallen lassen, sich immer nur anpassen.

Den *positiven* Zorn sollten wir akzeptieren, ja begrüßen: Das gilt besonders für den *Annehmer*, den Harmonie-Menschen, der - mit negativer Friedlichkeit - zu allem ja und amen sagt.

Den *negativen* Zorn sollten wir dagegen möglichst überwinden. Das gilt vor allem für den *Ablehner*, den Konflikt-Menschen, der die positive Friedlichkeit lernen muss.

In dem bekannten Gebet von Friedrich Oetinger heißt es zu diesem Thema:

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Doch manchmal brauchen wir *Wut*, um den *Mut* zur Änderung aufzubringen. Wir brauchen Ärger, um nicht zu ängstlich zu sein, Zorn, um nicht zu zaudern. Auch der Kampf gehört zur Ganzheit des Menschen und seines Lebens.

Wir müssen nur die - goldene - *Mitte* finden, zwischen Annehmen und Kämpfen, Anpassen und Wehren. Bestimmt sind Sie nach dem Lesen dieses Buches der goldenen Mitte schon nähergekommen. Aber um ein "Ärgermeister" zu werden, müssen Sie weiter üben.

Nach dem Motto: So wenig Zorn wie möglich, so viel Zorn wie nötig. Und vor allem: Wenn schon ärgern, dann richtig ärgern.

Literatur-Auswahl

I. Grundlegende Werke

- Blumenberg, C.: Aggression im Spiegel empirischer Befunde, Saarbrücken 2008.
- Bohnke, B.-A.: Die Kunst, sich richtig zu ärgern, Freiburg i. Br. 2002.
- Dahlke, R.: Aggression als Chance, München 2006.
- Fromm, E.: Anatomie der menschlichen Destruktivität, 2. A., Stuttgart 1984.
- Hacker, F.: Aggression - Die Brutalisierung unserer Welt, Düsseldorf 1985.
- Kast, V.: Von Sinn des Ärgers, Stuttgart 1998.
- Lorenz, K.: Das sogenannte Böse, München 1984.
- Lückert, H.-R.: Der Mensch, das konfliktrträgige Wesen, München o. J.
- Mees, U.: Psychologie des Ärgers, Göttingen 1992.
- Menninger K.: Liebe und Haß, Stuttgart 1985.
- Mitscherlich, A.: Die Idee des Friedens und die menschliche Aggressivität, Frankfurt/M. 1982.
- Mitscherlich, M.: Die friedfertige Frau. 2. A., Frankfurt/M. 1987.
- Plack A. (Hrsg.): Der Mythos vom Aggressionstrieb, München 1973.

2. Ratgeber

- Bach, G.: Keine Angst vor Aggression, 6. A., Frankfurt/M. 1988.
- Becker, K. J.: Nie mehr ärgern. München 1988.
- Birkenbihl, V. F.: Jeden Tag weniger ärgern! Das Anti-Ärger-Buch, München 2007.
- Bohnke, B.-A.: Wut tut gut – Über den richtigen Umgang mit Ärger, Freiburg i. Br. 1990.
- Burger, C.: Der Zornkönig: Wie Sie Ihren Ärger positiv nutzen, München 2007.
- Dahlke, R.: Ärger und Wut. Selbstheilungsprogramm (Audio CD), München 2006.
- Döpfner, M. u. a.: Ratgeber Hyperkinetische Störungen, Göttingen 2000.
- Ellis, A.: Wut, München 1987.
- Erhardt, U.: Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin, Frankfurt am Main 1994.
- Kast, V.: Vom Sinn des Ärgers: Anreiz zu Selbstbehauptung und Selbstentfaltung, Stuttgart 2005.
- Lerner, H. G.: Wohin mit meiner Wut, Stuttgart 1987.
- Nolting, H.-P.: Lernfall Aggression, Reinbek bei Hamburg 2005.
- Petermann, F./Döpfner, M./Schmidt, M. H.: Ratgeber Aggressives Verhalten, Göttingen 2007.

- Rosenberg, M. B. / Dillo, M.: Was deine Wut dir sagen will, Paderborn 2006.
 Tepperwein, K. / Aeschbacher, F. : Nie mehr ärgern, bewusster leben,
 München 2008.
 Weber, W.: Kraftquelle Aggression, Witten 2007.

3. Spezielle Aggressions-Themen

- Fraunhofer, M.: Ist Aggression wirklich weiblich? München 2008.
 Hölzmann, C.: Aggression und interindividuelle Konflikte, München 2008.
 Neubert, N.: Erfahrungen zu Aggression und Gewalt in der Pflege,
 München 2008.
 Peicht, J.: Destruktive Paarbeziehungen: Das Trauma intimer Gewalt,
 Stuttgart 2008.
 v. Salisch, M. : Wenn Kinder sich ärgern, Göttingen 1999.
 Schley, E.: Aggression und Gewalt im Fußball, München 2008.
 Winterhoff, M.: Warum unsere Kinder Tyrannen werden, Gütersloh 2008.

4. Hintergrund-Literatur

- Bohnke, B.-A.: Esoterik – Die Welt des Geheimen, Bindlach 1996.
 Bohnke, B.-A.: Abschied von der Natur, Düsseldorf 1997.
 Casriel, D.: Die Wiederentdeckung des Gefühls,
 München - Gütersloh - Wien 1975.
 Chopich, E. J., Paul, M.: Aussöhnung mit dem inneren Kind, Berlin 1998.
 Colegrave, S.: Yin und Yang, Frankfurt/M. 1984.
 Dethlefsen, T.: Schicksal als Chance, München 1979.
 Freud, S.: Gesammelte Werke, V, VI, VIII, XV, XVIII, XXII.
 Gordon, T.: Familienkonferenz, Hamburg 1972.
 Harris, T. A.: Ich bin o. k. - Du bist o. k., Reinbek bei Hamburg 1975.
 Janov, A.: Primal Healing, New York 2007.
 Kriz, J.: Grundkonzepte der Psychotherapie, Weinheim 2001.
 Martin, B.: Handbuch der spirituellen Wege, Basel 1993.
 Murphy, J.: Leben in Harmonie, 2. A., München 1985.
 Selye H.: Stress beherrscht unser Leben, Düsseldorf 1957.

DIE GOLDENE MITTE

Der Autor unterscheidet zwischen

Konflikt-Menschen und *Harmonie-Menschen*.

Volkstümlich könnte man auch sagen „Rohrspatzen“ und „Friedenstauben“.

Die Konflikt-Menschen ärgern sich zu viel, die Harmonie-Menschen schlucken ihren Ärger herunter, stattdessen haben sie mehr Angst.

Auch wenn es heute durchaus aggressive Frauen: „Zicken“ und angepasste Männer: „Softies“ gibt, noch immer sind die Männer durchschnittlich aggressiver als die Frauen. D. h. die meisten Männer sind Konflikt-Menschen. Und die meisten Frauen sind Harmonie-Menschen.

Das Ziel des Buches muss daher zweierlei sein:

- Konflikt-Menschen, meistens Männer sollen lernen, sich weniger zu ärgern, freundlicher und friedlicher zu werden.
- Harmonie-Menschen, meistens Frauen, sollen lernen, ihren Ärger zuzulassen, selbstbewusster und mutiger zu werden

Die meisten Bücher über den Ärger verdammen den Ärger oder aber loben ihn als besondere Kraft. Die Wahrheit liegt in der Mitte. Ärger hat Vorteile und Nachteile. Und daher geht es um das richtige Maß an Ärger, und das ist für jeden Menschen verschieden.

Über den Autor: Ben-Alexander Bohnke ist Autor für Psychologie und Philosophie. Als Experte für das Thema „Ärger“ hat er schon zwei Bücher dazu veröffentlicht. Insgesamt gibt es bisher 14 Buchveröffentlichungen von Bohnke im In- und Ausland.