

Ben - Alexander Bohnke
 Zülpicher Str. 184
 5000 Köln 41

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT - ODER RICHTIG!

Sinnvoll mit unserem Zorn umgehen

1) ANSATZ

Ärger, Wut und Zorn - ein Dauerthema für den Menschen. Aber aktuell spricht man von einer "neuen Aggressivität". Das meint zum einen die zunehmende Gewaltbereitschaft von Jugendlichen - von Randalen im Fußballstadion bis zum Raubüberfall auf Rentner. Aber auch in vielen Familien und Beziehungen ist die Aggression gewachsen. Bzw. wird sie offener gezeigt als früher. Auch, weil Frauen sich weniger unterdrücken lassen als früher, nicht mehr im Streit die Pflichtrolle der Vermittlerin und Versöhnerin automatisch übernehmen, sondern ihre zornigen Gefühle ausdrücken.

Dabei steht die familiäre und individuelle Un/Friedlichkeit immer in Wechselwirkung zur gesamtgesellschaftlichen Lage. Und viele Konflikte wie Tiefflüge und Abstürze, Störfälle und Atomkriminalität, Polit- und Bestechungsskandale, Arbeitslosigkeit und Aussiedlerproblem haben den gesellschaftlichen Spannungspegel ziemlich hochgetrieben, wenn es auch Gegenströmungen wie die "Neue Sanftheit" des New Age gibt.

Wenn Ärger und Aggression also auch große Beachtung finden, so werden sie oft zu einseitig betrachtet: Man berücksichtigt nur einige Erscheinungsweisen, einige Ursachen oder einige Therapiemethoden. Es wird entweder der gesellschaftliche oder der psychologische oder der biologische Aspekt gesehen. Mal wird die Wut gelobt und ihr "Rauslassen" therapeutisch gefordert, mal verurteilt man sie als Gefahr und fordert ihre Kontrolle.

Notwendig ist aber ein ganzheitlicher, integrativer Ansatz. Der die vielfältigen Seiten des Themas aufgreift. Der die Polarität von Ärger und Zufriedenheit, Streit und Versöhnung u.ä. aufzeigt, die Ergänzung dieser Gegensätze. Und der den Sinn und Unsinn von Zorn für das "System Mensch" aufweist.

2) DEFINITION

Ärger tritt vor allem auf, wenn bestimmte Bedürfnisse nicht befriedigt werden, vor allem

- das Bedürfnis nach Freiheit (man sich also behindert fühlt)
- das Bedürfnis nach (Selbst-)Achtung (man sich mißachtet fühlt).

Der Ärger hat somit primär die Funktion, eine Behinderung oder eine Kränkung zu überwinden.

3) DIMENSIONEN

Ärger spielt sich auf verschiedenen Dimensionen ab (multidimensional).

- Gefühl: Ärger-, Wut-, Zorngefühl, bis zum Haß
- Bedürfnis: Wunsch, sich zu befreien, sich durchzusetzen, es "denen zu zeigen" oder sich zu rächen
- Einstellung: Am häufigsten: "Ich bin o.k., du bist nicht o.k."
- Verhalten: Offener Ausdruck: Schimpfen, Schreien u.a.
Verdeckt: z.B. "Stummer Protest" - Schweigen
- Körper: Steigerung von Puls, Blutdruck, Temperatur etc.
(Aktivierung des sympathischen Nervensystems).
Bei Dauerärger vegetative Erschöpfung.

4) LEBENSBEREICHE

Ärger kommt in allen Lebensbereichen vor, am häufigsten im Kontakt: Streit

- Ehekrach, "Beziehungsknatsch", Generationenkonflikt
- Kollegenintrige, Ärger mit dem Chef
- "Verkehrswut" (Stau-Kollaps u.ä.), Urlaubs- und Freizeitstreß
- Wut gegen sich selbst = Autoaggression, Selbstbestrafung
- Mit der Welt, dem Schicksal oder Gott hadern u.a.m.

Dabei gerät man leicht in einen Teufelkreis: Jemand hat in einem Lebensbereich, z.B. im Büro Ärger. Er bringt seine Verärgerung nach Hause mit, löst dort den nächsten Krach aus und so ergibt sich eine Kettenreaktion.

5) URSACHEN

Zunächst sind 2 Seiten zu unterscheiden:

1. Das eigene Ich als Verursacher des Ärgers

D.h. die Frustration ist in erster Linie das eigene Werk. Man hat überzogene "Riesenerwartungen", die nie befriedigt werden können. Man reagiert schon auf kleine Versagungen mit "gerechter Empörung" usw. Dabei wäre man in der Lage, seine Frustrationstoleranz zu erhöhen, wenn man wirklich wollte. Nur braucht und "genießt" sojemand (oberflächlich) den Zorn.

1. Fremdursachen, vor allem:

- Biologische menschliche Aggressionsbereitschaft (Diskutiert werden bis heute: Aggressionstrieb, Gen-Egoismus ...)
- Individuelle Erbanlage (z.B. "Hitziges Temperament", "Cholerischer Charakter")
- Kindheitsprägungen/Erziehungseinflüsse (autoritäre Erziehung, aber auch vor/geburtliche Traumata)
- Gesellschaft/Umwelt (Vielfältige Einflüsse wie gesellschaftlicher Leistungsdruck, einengende Lebens- und Wohnverhältnisse, Umweltstreß (Schmutz, Lärm), entfremdete Arbeit, verplante Freizeit, neurotische Familienstrukturen u.v.m. (multikausal).

Man kann eine Ich-Theorie und eine Fremd-Theorie unterscheiden: Die Ich-Theorie sieht das Individuum als voll verantwortlich für seine Frustration: "Ich ärgere mich (selbst) ..."
Die Fremd-Theorie sieht den Einzelnen eher als Opfer einer frustrierenden Welt: "Ich werde geärgert ..." Gerade hier ist eine realistische Integration der beiden Sichtweisen wichtig.

6) NUTZEN

Es gibt

- einen positiven, konstruktiven Zorn, als eine Antriebskraft, die uns gegen Ungerechtigkeiten und Einschränkungen sinnvoll vorgehen läßt. Diesen "heiligen Zorn" zu unterdrücken heißt sein innerstes Selbst zu unterdrücken. Das kann zu Neurosen und psychosomatischen Störungen führen.
- einen negativen, destruktiven Zorn, als einem maßlosen und sinnlosen Ankämpfen gegen jedes noch so kleine Ärgernis. Diesen "heillosen Zorn" soll man zwar auch nicht verdrängen, aber doch steuern und abbauen lernen. Mehr Annehmen ist angesagt.

7) TYPLOGIE

Vereinfachend können wir 3 psychologische Ärger-Typen unterscheiden:

- Integrierte Menschen, bei denen ein angemessenes Gleichgewicht zwischen Zufriedenheit/Friedlichkeit und Selbstbehauptung (bis zur aggressiven Durchsetzung) besteht, entsprechend einer Balance von Yin und Yang

- "Annehmer", die allzu Sanftmütigen, die = aggressionsgehemmt - auch berechtigten Ärger schlucken, sich immer anpassen (Yin)

- "Ablehner", die Zorn-und-Zank-Typen, die sich ständig erzürnen, keine Chance zu Kampf und Revanche auslassen (Yang).

Männer sind häufiger Ablehner, Frauen häufiger Annehmer. Und so kommt es sehr oft zu typischen asymmetrischen Partnerschaften.

8) THERAPIE

Ziel einer Therapie oder überhaupt eines Wachstumsprozesses muß es sein, den positiven Zorn - falls unterdrückt - freizusetzen. Und den negativen, überschießenden Zorn zu dämpfen und abzubauen.

D.H., der Ablehner muß lernen, weniger wütend zu werden. Der Annehmer hat (jedenfalls für eine Entwicklungsphase) seine Aggression zu verstärken. Ohne daß = in einer übertriebenen Therapie-Gleichmacherei - jeder nun genau die "ideale Mitte" erreichen müßte. Das bedeutet für Partnerschaften oft, die "Aggressionsverteilung" (er: Ärger+Dominanz, sie: Versöhnlichkeit+Anpassung) zu überwinden - oder zu scheitern.

Ein ganzheitlicher Ansatz muß nicht nur multidimensional und multikausal sein, sondern er sollte dementsprechend auch verschiedene Therapieansätze integrieren. Dabei muß man sich von der Kunst des Machbaren leiten lassen, darf sich nicht (wie es so häufig geschieht) auf Maximalziele fixieren, als sei eine völlige Umgestaltung, eine psychische Neugeburt möglich.

Die wichtigsten Therapiestrukturen sind dabei:

- 1) Äußere Ärgernisse ausräumen (durch Kampf, Verhandlung etc.)
- 2) Negative Erfahrungen aufarbeiten, alten Zorn auflösen (durch Katharsis, Analyse, Meditation und Gespräch)
- 3) Positive Gefühle stärken oder neu aufbauen (durch Neuerfahrungen, positives Denken, Verhaltenstraining)
- 4) Symptomatische Methoden (wie Entspannung, Ablenkung, Umleitung)

Motto: Man soll die Dinge so nehmen, wie sie kommen. Aber man soll auch dafür sorgen, daß die Dinge möglichst so kommen, wie man sie nehmen will.

Ben - Alexander Bohnke
Zülpicher Str. 184
5000 Köln 41

INHALTS-STRUKTUR ZUR HÖRFUNK-SENDUNG "Lieber rosa Brille
als schwarzärger?", WDR 2, 03.07.89

ANSATZ DES AUTORS

Ärger, Wut, Zorn, Aggression u.ä. (zwischen denen eine genaue Abgrenzung nicht möglich ist) werden meistens einseitig betrachtet. Entweder fordert man ein "Lebe deinen Zorn" oder ein "Mensch ärgere dich nicht - denke lieber positiv". Angemessen ist aber ein ganzheitlicher Umgang mit Ärger, der seine Plus- und Minus-Seite integriert.

1) URSACHEN VON ÄRGER

- Ich-Ursachen (für die wir primär selbst verantwortlich sind)
z.B. Ungeduld, zu große Erwartungen, Rechthaberei
- Fremd-Ursachen (für die wir wenig oder nichts können)
 - biologische: Aggressionstrieb bzw. Aggressionspotential
 - genetische: (angeborenes) hitziges, cholerasches Temperament
 - biographische: unterdrückende, autoritäre Erziehung u.ä.
 - gesellschaftliche: z.B. Arbeitslosigkeit, Umweltstreß
 - familiäre: Ehestreit, Generationenkonflikt

Es gibt hier 2 Theorien:

1. Täter-Theorie: "Jeder ist seines Ärgers Schmied"
Ich ärgere mich über dich (Ich bin der "Täter")
2. Opfer-Theorie: "Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben ..."
Du ärgerst mich (Ich bin das "Opfer")

Angemessen ist eine Integration dieser beiden Theorien.

2) ÄRGER-TYPEN

- "Ablehner"/Nein-Sager: ärgern sich zuviel (häufiger Männer)
- "Annehmer"/Ja-Sager: unterdrücken Ärger (häufiger Frauen)
- Integrierte Menschen: ärgern sich im angemessenen Ausmaß, so wenig wie möglich, so viel wie nötig

Häufig sind Partnerschaften zwischen Ablehnern und Annehmern.

3) SINN UND UNSINN VON ÄRGER

- Vorteil von Ärger/bzw. positiver, "heiliger" Zorn
Nützliche Antriebskraft, um sich gegen Behinderungen, Schwierigkeiten, Ungerechtigkeiten etc. durchzusetzen.
Seine Unterdrückung kann depressiv und körperlich krank machen.
- Nachteil von Ärger/bzw. negativer, "heilloser" Zorn
Sinnloses Wüten gegen alles und jedes, chronifizierter Ärger, Verbitterung, Rachehaltung, Autoaggression.
Man/frau kann sich "krankärger" (z.B. Magengeschwür).

Ärger entspricht dem Yang-Prinzip, das der Ergänzung durch das Yin-Prinzip der Friedlichkeit bzw. Zufriedenheit bedarf.

4) UNTERSCHIEDLICHE AUFFASSUNGEN ÜBER ÄRGER

- Gegen Ärger: Ärger ist schädlich, häßlich - man (und besonders frau) sollte immer freundlich und friedlich sein.
Problem: Diese Auffassung fördert Verdrängung und Anpassung.
- Für Ärger: Wut tut gut, Wut tut not - Ärger ist eine normale und gesunde Reaktion. "Lassen Sie sich nicht alles gefallen."
Problem: Begünstigung von Streit, Machtkämpfen u.ä.
- Für genauen Ausgleich: Jeder Mensch soll gleichgewichtig die Pole Ärger/Ablehnen/Yang und Friedlichkeit/Annehmen/Yin leben.
Problem: Das wird individuellen Unterschieden nicht gerecht.
- Für flexible Integration: Ärger/Selbstbehauptung und Friedfertigkeit/Einordnung sollen in einem - flexiblen! - Gleichgewicht stehen, das der Persönlichkeit, Lebenslage usw. entspricht.

5) THERAPIE DES ÄRGERS

- Negativen, überschießenden Ärger abbauen, aber ohne ihn zu verdrängen (gilt vor allem für Ablehner)
- Positiven, unterdrückten Ärger wahrzunehmen und rauszulassen lernen (gilt vor allem für Annehmer)
- Ziel: Sinnvoller Ausdruck von Ärger, der befreit, Konflikte aber nicht eskaliert, z.B. Ich-Botschaften: "Ich bin ärgerlich über dich", nicht: "Du bist ein Idiot" o.ä.

6) HILFEN GEGEN ÄRGER

- Äußere Ärgernisse ausräumen (durch Verhandlung, Kampf usw.)
z.B. lärmenden Nachbarn dazu bringen, daß er Musik leiser hört
- Zorn auflösen, negative Erfahrungen aufarbeiten (durch Kartharsis, Analyse, Meditation, Gespräch)
z.B. sich den Ärger über den Nachbarn von der Seele reden
- Positive Gefühle stärken oder neu aufbauen (durch Neuerfahrungen, positives Denken, Verhaltenstraining)
z.B. lernen, über den Nachbarslärm hinwegzuhören
- Symptomatische Methoden (wie Entspannung und Ablenkung)
z.B. den Ärger weggoggen.

Quelle:

Ben-Alexander Bohnke

Wut tut gut

**Über den richtigen Umgang
mit Ärger**

