

Mensch, ärgere Dich doch mal!

Aggression ist Lebensenergie, erklärt Donata Oerke, die Autorin des folgenden Artikels. Sie beschreibt, wie sich Ärger und Zorn – überlebenswichtig für den frühen Menschen – auch in der modernen Gesellschaft von heute sinnvoll nutzen lassen.



Klare Ansage: Frieden bedeutet nicht, einen Streit zu vermeiden. Frieden ist der Zustand nach einem gut gelösten Streit.

Foto: pa

Veranstaltung

Dem Thema „Aggression“ widmet sich im Rahmen der Ratgeber-Serie „Fit fürs Leben“ eine eigene Veranstaltung. Gemeinsam laden das Osterberg-Institut und der sh:z zu einem zweistündigen Workshop-Vortrag mit Donata Oerke ein. Die Autorin des nebenstehenden Artikels wird am Donnerstag, 9. Juli, ab 19 Uhr in der Ahlmann-Remise in Büdelsdorf ihr Konzept vertiefen. Die Teilnahme ist wie immer kostenfrei, allerdings ist eine vorherige Anmeldung per E-Mail unbedingt nötig: unter info@osterberginstitut.de. Die Teilnehmerzahl ist wegen räumlicher Beschränkungen auf 100 begrenzt.

„Umarme Deinen Tiger!“ heißt ein dreitägiges Seminar, das unter der Leitung von Donata Oerke im Spätherbst im Osterberg-Institut stattfindet. Vom 6. bis 8. November erkunden die Teilnehmer ihre ureigene Art, Aggression zu (er-)leben. In Körperübungen, Rollenspielen und Phantasieerisen erproben sie Wege, Aggression als förderliche Lebenskraft einzusetzen. Für Anmeldungen und weitere Infos wende man sich per E-Mail an info@osterberginstitut.de

Versuchen Sie es mal so!

Werden Sie Ärgerforscher in eigener Sache: Beobachten Sie eine Woche lang, was genau Sie verärgert. Schreiben Sie die Anlässe auf. Notieren Sie, wie Sie reagieren. Stellen Sie sich jedes Mal folgende Frage: Hat Ihre Reaktion dazu beigetragen, dass Sie bekommen haben, was Sie brauchen – sei es vom Gegenüber oder von sich selbst? Wenn nicht, finden Sie drei Alternativen, wie Sie sich noch verhalten könnten. Teilen Sie Ihren Mitmenschen mit, dass Sie dieses Experiment durchführen, dann müssen Sie weniger erklären. Der Gewinn, der Ihnen ins Haus steht, ist mehr Lebendigkeit und Nähe – zu sich selbst und zu Ihren Mitmenschen.

Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederkeveez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Die im hessischen Bensheim ansässige Stiftung betreibt Bildungs- und Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Seine Seminare und Weiterbildungsprogramme zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum.

Befragt man wahllos Passanten darüber, was ihnen als erstes zum Thema Aggression einfällt, kann man sich auf folgende Assoziationen einstellen: außer sich sein vor Wut; die Kontrolle verlieren; Angst haben; Schmerzen erleiden; Ohnmacht, Gewalt und Blut... Es ist eine Tatsache: Die meisten verbinden mit Aggression etwas Negatives. Dabei zählen Tatkraft, Mut, Engagement ebenso dazu. Denn Aggression stammt vom lateinischen „agredere“ ab und bedeutet: an etwas heran gehen, etwas in Angriff nehmen. Aggression ist also vom Ursprung her neutral und benennt eine menschliche Antriebsenergie.

Aggression ist auch der psychologische Begriff für Gefühle wie Ärger, Wut und Zorn. Ärger ist die kleine Wut, Zorn ist die große. Beide sind Elemente der menschlichen Grundgefühle – ebenso wie Liebe, Freude, Angst und Trauer. Sie gehören zu uns wie unsere Fingernägel oder Zähne.

Das biologische Programm namens Ärger stammt allerdings noch aus der Steinzeit. Es dient dem Überleben des Einzelnen. Auch bei „verkopften“ Menschen reagiert, wenn der Ärger sie überkommt, der Körper: Das Herz schlägt schneller, der Organismus gerät in Alarmbereitschaft. Beine und Arme sind bereit, zu flüchten oder zu kämpfen. Die Denkfähigkeit lässt nach. Diese Reaktionen werden von tiefen Hirnregionen gesteuert, die für instinktives Handeln zuständig sind.

Jetzt ist nicht die Zeit für intellektuelle Streitgespräche, sondern für schnelle Körperreaktion. Die Wahrnehmung verengt sich, der Tunnelblick setzt ein. Für dialektische Betrachtungen im Sinne von „Alles hat zwei Seiten“ ist kein Raum. Stattdessen wird geklopft: „Ich bin gut, Du bist böse!“ Treffen zwei Streithähne aufeinander, deren biologisches Ärgerprogramm aktiv ist, wird schnell deutlich, weshalb Konflikte rasch eskalieren können und wütende Menschen logischen Argumenten nicht mehr zugänglich sind.

Heute ist dieses biologische Programm nur noch bedingt sinnvoll. Hänge ich et-

wa bei einer Telefongesellschaft, die ich wegen einer Störung anrufe, in der Warteschleife, macht es keinen Sinn, das ganze Ärgerprogramm ablaufen zu lassen.

Wie aber kann ich dieses veraltete Programm auch heute noch sinnvoll für mich nutzen? Ärger ist ein Gefühl. Es unterliegt seiner eigenen Logik. Ärger ist subjektiv, denn was den einen ärgert, ärgert den anderen noch lange nicht. Ärger zeigt an, dass jemand die eigenen Grenzen überschreitet, dass die eigenen Ressourcen oder – im Extremfall – gar das eigene Leben bedroht sind. Ob dass den Fakten entspricht oder ausschließlich im Auge des

Betrachters liegt, ist der emotionalen Reaktion herzlich egal. Lläuft das Ärgerprogramm erst einmal an, ist es schwer zu stoppen.

„Ohne Ärger gibt es keine Zivilcourage.“

Kriegsgott Mars war in der Antike auch der Gott des Frühlings und der Bauern. „Der Salat schießt“, sagen wir. Es wird deutlich: Aggression ist eine Lebenskraft. Kein Kükchen käme aus dem Ei, ohne seine aggressive Kraft zu nutzen. Ärger ist ein Anzeichen dafür, dass etwas nicht

stimmt, eine Aufforderung, dies zu ändern. „Wo ich mich ärgere, muss ich handeln!“, sagt Charlotte Bühler, weltbekannte Kinder- und Jugendpsychologin, Wegbereiterin der humanistischen Psychologie (1893 bis 1974).

Ohne Ärger gäbe es keine Zivilcourage. Denken Sie an die wehrhafte alte Dame, die den Taschendieb in die Flucht schlägt, weil sie sich nicht ergibt, sondern ihrer Empörung lauthals Luft macht und mit dem Objekt der Begierde um sich schlägt.

Ärger und Wut wollen entladen werden, zum Beispiel auf ritualisierte Weise. Tun wir das nicht, bleiben die Stresshormone im Körper aktiv und wirken negativ. Sie sind etwa beteiligt an einer Übersäuerung des Körpers. „Ich bin sauer“ können wir durchaus wörtlich nehmen.

Sport ist besser, als sich nicht auszutoben. Zehn Minuten wildes Tanzen oder Schattenboxen helfen bei der Entladung. Auch Alltagsaktivitäten können eine neue Bedeutung bekommen: Abfallkartons zerreißen und klein treten, Altglas in die Recyclingtonne pfeffern – nur zwei Möglichkeiten einer unaufwändigen Psychohygiene.

Ärgerenergie geht nicht verloren. So kleben viele den täglichen kleinen Ärger ins Rabattmarkenheftchen. Ist dies voll, geben wir uns unbewusst die Erlaubnis zu explodieren – meist zur falschen

Zeit, am falschen Ort, beim falschen Gegenüber, mit der falschen Portion Ärger. Eine andere Variante: Die nicht offen gelebte Aggression taucht ab in den Untergrund, in Form giftiger Bemerkungen, Ironie, Abwertungen. Indirekte oder passive Aggression ist hierfür der Fachbegriff.

Findet die Aggression kein Ventil, wandelt sie sich in Autoaggression, Aggression gegen sich selbst. Unter Jugendlichen weit verbreitet ist das Ritzen, das Aufschlitzen der Haut mit Messer oder Rasierklinge. Untersuchungen der Ulmer Uniklinik besagen, dass jeder vierte Jugendliche so schon einmal Hand an sich gelegt hat. Autoaggression hat viele Gesichter: sämtliche Süchte gehören dazu, auch die bei uns kulturell anerkannte Arbeitssucht. Die Palette der Beschwerden reicht von Kopfschmerzen über Magengeschwüre bis hin zu Angstzuständen.

Sich mit seiner Wut und seinem Ärger auseinanderzusetzen, bedeutet auch, der Innenweltverschmutzung durch Abwertungen, Nörgeleien, indirekte Aggression Einhalt zu gebieten. Denn der Kern der Aggression ist das direkte Herantreten an mich selbst und an andere. Das schafft Kontakt und fördert Lebendigkeit.

Paaren, die sich nichts mehr zu sagen haben, deren Beziehung scheinbar tot ist, fehlt oft die lebendige Kraft der Aggression. Mutig an mich und den anderen herantreten, eine Auseinandersetzung riskieren, das bringt eine lebensförderliche Dynamik in die Beziehung zurück.

Aggression bedeutet auch, Nein zu sagen, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen, statt im beleidigten Rückzug zu verharren. Sie ist als Friedensarbeit zu verstehen, Frieden mit sich selbst und mit anderen. Denn Frieden bedeutet nicht, einen Streit zu vermeiden. Frieden ist der Zustand nach einem gut gelösten Streit!

Für den Alltag gibt es am Schluss ein paar erprobte Verhaltenstipps:

- Teilen Sie dem Beteiligten mit, dass Sie etwas klären, ansprechen möchte. Wenn Menschen sich überfallen fühlen, reagieren sie oft mit Rechtfertigung oder Gegenangriff. Beides dient nicht der Klärung.
- Schildern Sie sachlich, was Sie gestört hat. Ohne Wertung, wie in einem Protokoll.
- Teilen Sie mit, welche Folgen das Verhalten des anderen für Sie hatte. Im privaten Bereich ist es auch hilfreich, dem Gegenüber zu vermitteln, welche Gefühle sein Verhalten bei Ihnen ausgelöst hat. Das hilft dem anderen, Sie besser zu verstehen.
- Was wünschen Sie sich für die Zukunft? Wie wollen Sie gemeinsam in Zukunft verfahren? Treffen Sie eine neue verbindliche Vereinbarung.

Wie gehen Sie mit Ärger und Konflikten um?

Schlucken, explodieren oder verstummen? Eine kleine Selbstbefragung zum Umgang mit Ärger und Konflikten

Frage 1: Nachts ist es zum wiederholten Mal laut in der Nachbarschaft. Was machen Sie?

- a. Ich rufe die Polizei.
- b. Ich rufe bei den Nachbarn an.
- c. Das halte ich aus, denn ich bin kein Spielverderber.

Frage 2: Ein Kollege ist seit einiger Zeit abwesend und unfreundlich zu Ihnen. Wie verhalten Sie sich?

- a. Ich spreche ihn schnellstens direkt an und frage ihn, was er hat.
- b. Wie Du mir, so ich Dir – ich bin ebenso unfreundlich zu ihm.
- c. Ich bin besonders nett zu ihm.

Frage 3: Sie bekommen eine Rechnung, obwohl Sie das Abonnement vor vier Wochen gekündigt haben.

- a. Ich kläre das in Ruhe telefonisch. Das war sicher ein Missverständnis
- b. Ich schreibe einen Brief, in dem ich auch mein Missfallen äußere.
- c. Mir platzt der Kragen. Ich lasse mich zum betreffenden Ableitungsleiter durchstellen und beschwere mich lautstark.

Frage 4: Ein Kollege kritisiert Sie bei der Arbeit. Wie verhalten Sie sich?

- a. Ich rechtfertige mich.
- b. Ich weise ihn darauf hin, was er falsch gemacht hat.
- c. Ich überprüfe seine Kritik in Ruhe.

Frage 5: Sie hatten eine Auseinandersetzung mit einem Freund, einer Freundin. Wie lange beschäftigt Sie das noch?

- a. Mein Ärger verfliegt schnell.
- b. Ich denke noch lange darüber nach.
- c. Meist ist es nach ein paar Stunden wieder gut.

Frage 6: Sie haben einem guten Freund Ihr Auto geliehen, und er hat versehentlich eine Beule hinein gefahren. Wie reagieren Sie?

- a. Ich rege mich auf, schließlich habe ich den Schaden.
- b. Das kann jedem mal passieren – ich zeige Verständnis.
- c. Ein Fall für die Versicherung. Nur gut, dass nichts Schlimmeres passiert ist.

Frage 7: Nach einem Streit mit Ihrem Liebsten, Ihrer Liebsten ...

- a. ...ist mein Ärger verfliegen.
- b. ...ziehe ich mich meist ein paar Tage zurück.
- c. ...sprechen wir beide nach ein paar Stunden noch einmal darüber.

Auswertung zu diesem Thema

Überwiegend a

Ärger gehört für Sie zum Leben. Oft genügt eine Kleinigkeit, um Sie in Rage zu bringen. Sie brauchen diese Energie, um auf Touren zu kommen. Doch Ihr Verhalten hat seinen Preis, für Sie und Ihre Mitmenschen. Hinter der Gereiztheit verbergen Sie Ihre verletzte Seite. Deshalb: Zeigen Sie öfter mal eine Schwäche. Teilen Sie mit, wenn es Ihnen nicht gut geht, anstatt herumzupoltern. Damit werden Sie für Ihre Umgebung „menschlicher“, und Sie selbst kommen in eine Balance von Stärke und Schwäche.

Überwiegend b

Sie sind meist gelassen und freundlich. Sachliche Kritik nehmen Sie nicht persönlich, und in Konflikten suchen Sie nach tragfähigen Lösungen. Trotzdem schlucken Sie Ihren Ärger nicht hinunter. Wenn man Ihre Grenzen überschreitet, vertreten Sie sich entschieden. Sie nutzen die Energie, die im Ärger steckt, konstruktiv für sich. Dabei lassen Sie sich nicht von Ihren Gefühlen beherrschen, ignorieren sie aber auch nicht.

Überwiegend c

Sie sind duldsam und kompromissbereit. Frust und Stress nehmen Sie achselzuckend hin. Bis Sie sich ärgern, stehen Sie bereits mit dem Rücken an der Wand. Durch Ihre zurückhaltende Art laden Sie andere ein, Ihre Grenzen zu überschreiten. Sie haben ein Recht, sich für sich selbst einzusetzen. Trauen Sie sich! So haben Sie mehr vom Leben – und die anderen mehr von Ihnen.

Literatur-Tipps

- Wer das Thema Aggression in Ruhe vertiefen möchte, kann auf folgende Buchtitel zurückgreifen:
 - Ich bin so wütend! Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut; von Anita Timpe, 2006.
 - Miteinander streiten; von Frank Naumann, 1995.
 - Mireille d'Allancé: Robi regt sich auf. Kinderbuch für große und kleine Menschen, 2007.

Donata Oerke ist Diplompädagogin. Die 47-Jährige wurde in der



humanistischen und transpersonalen Psychologie ausgebildet. Als Fachfrau für Konflikt-Management und Aggressions-Beratung leitet sie eine eigene Praxis für Training, Coaching und Supervision in Eutin. „Diese Arbeit schafft Frieden“, sagt sie. „Das liebe ich an ihr.“