

# Mensch, ärgere mich nicht

## Der entspannte Umgang mit Mitmenschen



„Es ginge mir so gut, wenn mich meine Mitmenschen nicht immer auf die Palme bringen würden!!“? Oft sind es der Chef, die lieben Kollegen, Nachbarn oder Freunde. Aber auch der eigene Partner, die Kindern oder die Eltern. Bestimmte Verhaltensweisen, Worte, Aussagen oder Situationen ärgern, machen wütend oder gehen auf die Nerven. Man fühlt sich machtlos, gestresst oder sogar verletzt. Aus welchem Grund gelingt es manchen Mitmenschen immer wieder, einen auf „die Palme“ zu bringen?

**A**lle Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle, die wir im Laufe unseres Lebens erlebt haben, werden dauerhaft im Unterbewusstsein abgespeichert – positive wie negative. Daher genügt oft nur ein Satz oder ein bestimmtes Verhalten einer Person und die damit verbundenen Gefühle aus der Vergangenheit leben unbewusst in der Gegenwart wieder auf. Handlungen eines Mitmenschen werden als verletzend erlebt, obwohl sich tatsächlich der eigentliche Schmerz aus der Vergangenheit (wieder) zeigt.

### Ursachen von Ärger und Wut

So kann man schrecklich wütend auf eine Person werden, aus deren Mund ein bestimmter Satz kam, den die eigene Mut-

ter schon immer verwendet hat. Plötzlich ist es, als ob die Mutter wieder vor einem steht. Stellt sich nun auf diese ahnungslose Person der eigene Ärger ein, weiss diese wahrscheinlich gar nicht, wie ihr geschieht. Dieses Übertragungsphänomen läuft meist völlig unbewusst ab.

**An seinem Ärger festzuhalten ist genauso, wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemandem zu werfen – Du bist derjenige, der sich verbrennt.**

Buddha

Der Schriftsteller Lew Tolstoi erkannte schon vor über 150 Jahren: „Jeder Mensch kann uns als Spiegel dienen, in dem wir alle Fehler und Mängel erblicken, die in uns sind. Wir handeln jedoch meistens wie ein

Hund, der den Spiegel anbellt, weil er glaubt, dort nicht sich, sondern einen anderen Hund zu erblicken.“

So stören einen meist genau die Eigenschaften und Verhaltensweise anderer, die man selbst bei sich ablehnt und es

sich selbst nicht zugesteht, so zu sein. Jemand der z. B. gelernt hat, sich immer hinten anzustellen, ärgert sich über den Menschen, der sich scheinbar ganz selbstverständlich in einer Schlange vordrängelt.

Oder die andere Person erlaubt sich Dinge zu tun, die man insgeheim selbst gerne tun würde, es sich aber unbewusst nicht traut. Eine fleißige Hausfrau ärgert sich beispielsweise, wenn ihr Mann gemütlich auf dem Sofa liegt, während sie immer noch mit dem Haushalt beschäftigt ist. Aber getreu dem Motto „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ fällt es ihr schwer, sich diese ersehnte Pause zu gönnen.

### Selbsterkenntnis als Lösung

Begegnet man immer wieder anderen Mitmenschen, die es schaffen, auf ähnliche Art und Weise dieselben Emotionen auszulösen, kann es sinnvoll sein, zunächst den Blick auf sich zu werfen. Dadurch ist es möglich zu erkennen, warum in uns entsprechende „Ärger-Knöpfe ge-

drückt“ werden. Hier geht es nicht darum, die „Schuld“ bei sich selbst zu suchen. Vielmehr bietet die Selbsterkenntnis die Möglichkeit, aus einer Opferrolle herauszutreten. Denn solange andere für die eigenen Gefühle verantwortlich sind und diese sich zuerst ändern sollen, ist man den eigenen Emotionen hilflos ausgeliefert.

Wer sich besonders gereizt fühlt, kann sich überlegen, ob der- oder diejenige einen an jemanden Anderen erinnert. Oder ist es ein bestimmter Satz oder der Tonfall, was die Emotion auslöst? Auch die folgenden Fragen können bei der Reflektion helfen, die eigenen Muster zu durchschauen: „Was hat das jetzt mit mir zu tun?“ „Aus welchem Grund ärgert mich diese Situation?“ „Welches Bedürfnis steckt dahinter?“ „Was habe ich aus der Sache zu lernen?“ „Wie könnte ich es schaffen, künftig ruhiger zu bleiben?“

Die als negativ bewerteten Gefühle wie Wut, Zorn, Ärger usw. können jedoch auch sehr hilfreich sein! Sie helfen beispielsweise zu erkennen, wo eine Person oder eine Angelegenheit die eigene Grenze überschritten hat: „Jetzt reicht es, so lasse ich nicht mit mir umspringen!“ Oder ab welchem Punkt eine Hilfsbereitschaft zu viel Kraft oder Zeit kostet.

Somit verhelfen diese starken Emotionen dazu, die notwendige Kraft und Energie in sich zu entwickeln, um selbstbewusster zu sein und sich Respekt zu verschaffen. Das geht jedoch nur, wenn die Stimme und das Auftreten angemessen stark den Beteiligten zu verstehen gibt, dass die Grenze nun definitiv überschritten wurde. ■

**Melanie Seidl-Jester**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. MentalCoach,  
[www.Seidl-Jester.de](http://www.Seidl-Jester.de)

## Der Umgang mit Ärger und Wut

### bei starker Wut:

- Dreimal tief durchatmen
- Vermeiden, den Menschen, über den man sich ärgert, unmittelbar anzusprechen. Es macht keinen Sinn, ein emotionsgeladenes Donnerwetter loszutreten, welches die ganze Angelegenheit auf beiden Seiten noch mehr anheizt.
- Sich eine Auszeit nehmen und die Situation verlassen. Hilfreich sind dazu Bemerkungen wie: „Wir reden später nochmals darüber“ oder „Ich brauche erst etwas Abstand, um wieder zu mir zu kommen“.
- Es macht jedoch auch keinen Sinn, den Ärger nur zu schlucken. Stattdessen kann ein Ärger-Brief sehr hilfreich sein, um sich selbst zu entladen und damit zu entlasten: Auf einem Blatt Papier wird im Briefstil alles notiert, worüber man sich ärgert. Dabei können getrost auch alle Schimpfwörter notiert werden, die man dem Betreffenden am liebsten „an den Kopf werfen“ möchte. Wenn alles auf Papier gebracht wurde und man sich leichter fühlt, wird dieser Brief zerrissen. Am besten gleichzeitig mit der Vorstellung, dass sich damit auch die restlichen Emotionen „in Luft auflösen“.

### bei leichter Wut

- Die betreffende Person ansprechen
- In der Ich-Form sagen, was zu sagen ist: „Mir gefällt nicht ...“, „Ich habe mir ... vorgestellt.“, „Ich habe erwartet, dass ...“.
- Gemeinsam klären, wie sich in Zukunft eine solche Situation vermeiden lässt.

## Weitere Strategien zur Selbsthilfe

- Den Ärger in Bewegung umsetzen: Aktivitäten, die einen aus der Puste bringen, bauen körperliche Anspannungen und Stresshormone ab und machen den Kopf wieder frei.
- Die 6-3-6-3-Atemübung: Bewusst, tief und langsam in den unteren Bauchraum atmen – dabei auf 6 zählen. Den Atem anhalten – auf 3 zählen. Dann langsam den Atem wieder ausströmen lassen – dabei erneut auf 6 zählen. Vor dem nächsten Einatmen eine Atempause einlegen – auf 3 zählen.
- Sich in die Lage des Gegenübers versetzen: Was könnte sich hinter dem Verhalten verbergen? War es wirklich ein Angriff? Wurde es absichtlich getan? Ist er überhaupt in der Lage, anders zu reagieren?
- Prüfen, wie wichtig einem die Angelegenheit wirklich ist: Sich selbst die Fragen stellen: Ist es die Situation wert, mich so zu ärgern? Ist es der Andere wert, mich so durch meinen Ärger zu stressen? Wie denke ich wohl in einem Jahr darüber?

