

Ulla Raaf

# Ärger ist ein Denkfehler!?



Vom intelligenten Umgang mit Ärger

# Inhalt

---

Vorwort	5
Ärger-Definitionen	6
So viele Facetten hat Ärger	8
Auslöser oder Ursache	10
Mögliche Ursachen für Ärger	12
Du entscheidest!	18
Wut und Trauer	19
Zitate zu Ärger	20
Kurzschluss im Hirn?!	24
Ärger-Kreislauf	25
Was meine Gedanken beeinflusst	26
Der berühmte „rote Knopf“	28
Eskalationsstufen	30
Niemand sucht sich faules Obst	32
Stop! Gedankenkontrolle!	34
Zwei Gedanken gleichzeitig?	36
Innehalten	37
Andere ändern ...	38

---

---

Meine Welt ist nicht deine Welt	40
Erwartungen werden nicht erfüllt	42
Konflikte begrüßen	44
Es gibt nur Konfliktangebote	46
Was dir dein Ärger sagen will!	47
Wahlfreiheit	50
Ärger als Motivationsfaktor	52
Neugier statt Ärger	53
Ärger vermeiden	54
Bitte, und dir wird gegeben	56
Ulla Raaf	57
Weitere Bücher	58

---

# Vorwort

Das ärgert mich! Immer muss ich mich über dich ärgern! Was für ein Ärger! Wer würde sich da nicht ärgern?

Wir tun oft so, als wäre Ärger unvermeidlich. Als läge es alleine in der Hand des/der anderen oder einer äußerlichen Gegebenheit, ob man sich nun ärgert oder nicht. Als wäre ein eigener Beitrag zum Ärger überhaupt nicht gegeben.

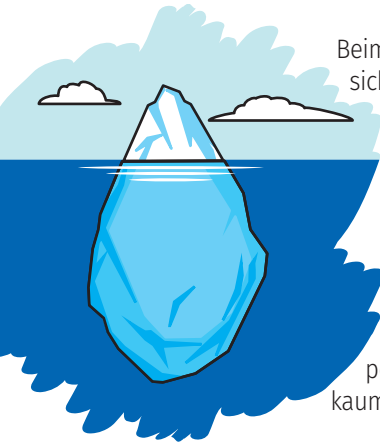
Wer ärgert sich schon gerne? Ab und zu habe ich den Eindruck, dass manche Menschen sich tatsächlich ärgern wollen. Die meisten jedoch eher nicht. Leider wissen sie nur oft nicht, wie sie den Ärger umgehen oder mit ihm umgehen sollen. Ärger ist häufig eine Gewohnheitssache. Gewohnheiten kann man ändern, wenn man es möchte. Damit will ich dir Mut machen. Ich beziehe mich auf Menschen, die in einem normalen Umfang ärgerlich werden. Menschen, die aufgrund von Persönlichkeits- oder psychischen Störungen zu Wutanfällen tendieren, brauchen sehr wahrscheinlich eine andere Form der Unterstützung.

In diesem Buch gebe ich dir Anregungen, wie du anders mit Ärger umgehen kannst. Wie Ärger entsteht, was dazu führt, dass du dich ärgerst und wie du Einfluss darauf nehmen kannst.

Gutes Gelingen dabei wünscht dir

  
Ulla Raaf

## Auslöser oder Ursache



Beim Ärger ist es oft so wie bei Schmerzen. Bei dir zeigen sich etwa Schulterprobleme, die jedoch von einer Fehlhaltung im Fußbereich herrühren. Der Auslöser ist nicht immer die Ursache, sondern vergleichbar mit der Spitze des Eisbergs. Die Ursache, weil häufig in der Tiefe verborgen, ist oft nicht sofort ersichtlich.

Ein Beispiel: Sie machen zu dritt einen Spaziergang, das Ehepaar mit einer Freundin. Der Hund der Freundin ist auch dabei. Es ist zwar trocken, doch der Wind peitscht über die Felder in einer Heftigkeit, dass man kaum sein eigenes Wort verstehen kann.

Ein Hinweis in Bezug auf den Umgang mit dem Hund – sehr laut ausgesprochen, wegen des Windes – führt dazu, dass der Mann den Spaziergang abbricht. Die Ehefrau erklärt ihrer verblüfften Freundin, der Mann habe sich in unverschämter Weise gemaßregelt gefühlt. Wieder zu Hause will die Freundin die Situation klären. Sie sagt ihm, dass es ihr leidtue, wenn er ihre Vorgehensweise als Aggression gedeutet habe, das sei nicht ihre Absicht gewesen. Der Mann jedoch ist nicht bereit, darauf einzugehen und dies zu akzeptieren.

Kommt dir so etwas bekannt vor? So oder ähnlich? Was war nun wirklich geschehen? Ein Hinweis zum Hund kann ja wohl kaum so ausarten, dass eine langjährige Beziehung darüber in die Brüche geht. Tja, wenn sonst alles stimmt. Und genau darum geht es.

Das Paar steckte in einer Ehekrise und die Ehefrau hatte sich bei ihrer Freundin mit ziemlich vielen (... zu vielen) Details über die Situation



Moses Maimonides  
wies darauf hin:

Mit Vernunft betrachtet,  
ist der Ärger über das, was war  
und nicht mehr ist, in jeder  
Hinsicht völlig nutzlos.

Buddha sprach:

An Ärger festhalten ist  
wie wenn du ein glühendes Stück  
Kohle festhältst mit der Absicht, es  
nach jemandem zu werfen –derjenige,  
der sich dabei verbrennt,  
bist du selbst



Jeremias Gotthelf  
befürchtete:

Wenn Ärger im Menschen ist,  
so macht er selten das Klügste, sondern  
gewöhnlich das Dümme.



# Eskalationsstufen

Friedrich Glasl, der österreichische Organisationsberater und Konfliktforscher, unterteilt Konflikte in neun unterschiedliche Eskalationsstufen auf. Mithilfe dieser Einteilung lässt sich feststellen, ob ein Konflikt noch oder nicht mehr mit Unterstützung von außen gelöst werden kann und wie. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich über die Details seines Modells zu informieren, daher möchte ich dies hier nicht erneut wiederholen.

Ich halte es für wichtig, sich bewusst zu sein, dass die Bandbreite der Konflikte von Meinungsverschiedenheiten, die man noch (friedlich) diskutieren kann, bis hin zu einer Vernichtungsstrategie, bei der man sogar den eigenen Schaden in Kauf nimmt, reichen kann. Eben so groß ist auch die Bandbreite der Lösungshelfer. Die Kontrahenten können im Anfangsstadium den Konflikt womöglich selbst auflösen, darüber hinaus gibt es Moderation, Mediation, sozio-therapeutische Prozessbegleitung, Schiedsverfahren oder sogar einen Machteingriff von außen. Wenn klar wird, auf welcher Eskalationsstufe der Konflikt steht, kann dies den Kontrahenten bewusst gemacht werden. Das ermöglicht ihnen, die Situation zu analysieren und im Verlauf besser zu reagieren.

Bemerkenswert finde ich, dass ab dem Punkt, an dem man dem anderen böse Absichten unterstellt, der Konflikt bereits so weit fortgeschritten ist, dass eine Lösung ohne Unterstützung kaum noch möglich sein wird. Sobald dazu übergegangen wurde, den Druck auf den Kontrahenten zu erhöhen, sind wir kaum noch in der Lage, ohne Außenstehende den Konflikt zu meistern. Es werden Worte durch Taten ersetzt und versucht die Gegenpartei vor vollendete Tatsachen zu stel-

# Innehalten

Ein Hundebesitzer spielt mit seinem Hund. Von hinten kommt ein Jogger angelaufen. Der Hundebesitzer kickt den Ball vorsichtshalber weg aus der Laufbahn des Joggers. Unglücklicherweise trifft der Ball auf ein Hindernis, springt hoch und dem Jogger genau vor die Füße. Und der Hund springt natürlich hinterher. Ärgerlich bremst der Jogger, weicht aus, schimpft auf „den Köter“ mit Blick auf den Hundebesitzer gerichtet und läuft weiter.

Erfreut ist der Hundebesitzer darüber nicht. Eher gekränkt, dass seine ursprünglich gut gemeinte Absicht sich ins Gegenteil verkehrt hat und nun zu Ärger geführt hat. Und ungehalten darüber, dass der Jogger offenbar für sich in Anspruch nimmt, dass seine Tätigkeit auf keinen Fall unterbrochen werden darf und dieser weder vorausschauend handelt noch Rücksicht nimmt.



Beide haben jedoch dazu beigetragen, dass die Situation sich so entwickelte. Keiner war bereit, auf seinen Plan (weiterzuspielen oder zu joggen) zu verzichten und dafür zu sorgen, dass beide Parteien ohne Kollision aneinander vorbeikommen.

Vielleicht ist es sinnvoll, in solchen oder vergleichbaren Situationen mal innezuhalten und sich in die Schuhe des anderen zu stellen. Wie nehme ich aus dessen Perspektive das Ganze wahr? Was kann ich tun, oder lassen, damit die Situation sich entspannt entwickelt?