

Sept. 2021

## Gib niemand die MACHT, DICH zu ärgern!! Anti-Ärger-Strategien



Ja, verwirrt, enttäuscht, überrascht, betroffen... sind wir immer wieder. Kinder nerven, im Verkehr staut es, Kollegen/innen sind ärgerlich, etwas bricht, wird kaputt, Chefs rasten aus, Politiker entscheiden „unmöglich“ ....

<https://youtu.be/qB5WPgppc4>

Nach jeder Überraschung, Verwirrung gibt es 2 Möglichkeiten: Man kann sich ärgern, geht in Saft, in Rasch, in Wut..., ODER man bleibt in seiner Mitte, in seiner Kraft, man überlegt den nächsten Schritt.

„**Ärgern ist menschlich!**“ sagen die einen, „Ich werde mich wohl noch ärgern dürfen!“ oder „Ich habe das Recht mich zu ärgern, wenn...“ sagen die anderen.

Natürlich hast du das Recht dich zu ärgern oder in Rasch zu kommen. Wenn du dieses Recht in Anspruch nimmst, dann erlaubst du dir und deinem Körper jedes Mal in den „Alarm-Mechanismus“ zu gehen, dann erlaubst du deinem Körper **Stresshormone** zu produzieren und du nimmst in Kauf, dass durch die Stresshormone dein Denken und Handeln eingeschränkt ist. Viele Menschen sind im Ärger, in der Wut richtig gelähmt ist. → Bei den anderen erlebt man recht deutlich, wie sie sich aufregen, wie sie zu schimpfen anfangen, wie sie ärgerlich oder wütend werden UND wie das keineswegs für sie selbst und ihre Umwelt erfreulich ist. Wir sind bei anderen überrascht, wie sehr sie sich über alles Mögliche aufregen können und wie sie zu schimpfen beginnen.

ANTI-Ärger-Strategien helfen, immer besser „ruhig und gelassen zu bleiben“ und vernünftig zu (re)agieren. Wer Anti-Ärger-Strategien gelernt hat, bleibt in seiner Mitte und in seiner Kraft. Sich wenig oder nicht zu ärgern erhöht die eigene Lebensqualität und **die anderen schätzen sehr wohl, wenn wir nicht ausrasten und wir NICHT mit unserem Ärger die Atmosphäre „vergiften“**

Bleib dran! Hier kommen wichtige Erklärungen und wichtige Tipps, wenn du in Zukunft immer öfter ruhig und gelassen bleiben möchtest.

A) Für das Ärgern, den Zorn, die Wut gelten die **Täter-Theorie** oder die **Opfer-Theorie**.

Wer für sich sagt: „DIE anderen ärgern mich! DIE anderen sind schuld! ich kann mir nicht helfen! Ich bin arm, DIE sind so mächtig... der hält sich für ein Opfer... und die Person selbst hält sich für ohnmächtig, für machtlos.

Wer für sich sagt: Ich weiß, ich ärgere mich, ich bleibe da nicht ruhig und gelassen... der übernimmt für seinen Ärger selbst die Verantwortung = Täter-Theorie und er erhält sich dadurch die MACHT, künftig anders zu agieren/zu reagieren.

B) Im Buch „Der wunde Punkt“ (30 Millionen Exemplare) sagt Wayne Dyer. Hinter jedem Ärger steckt die Forderung/Beurteilung: „Wenn du mir doch nur ähnlicher wärst!“ d.h.: Warum bist du nicht so wie ich? Warum ist die Welt nicht so, wie ich sie gerne hätte?

C) Vor 30 Jahren habe ich einen Spruch kennen gelernt, der mich wirklich seither ständig begleitet: **„Alles was mich länger als 15 Sekunden ärgert, hat mit mir zu tun.“** (Kübler Ross) Ja, es gibt immer wieder etwas, was uns „urplötzlich“ aus dem Konzept, aus dem Gleichgewicht bringt und spontan verwirrt: Kinder nerven, der Partner/die Partnerin nörgelt, andere Autofahrer sind blöd, Kunden sind unmöglich, Kollegen oder der Chef sind gemein, Politiker mit ihren Aussagen oder Entscheidungen spinnen völlig....

Wenn wir uns in den nächsten 15 Sek NICHT „erfangen“, dann hat das mit alten Mustern zu tun, mit nicht geheilten Wunden, mit verdrängten Anteilen, mit unserm Schatten. D.h.: andere Leute haben NOCH die Macht, uns zu ärgern, haben NOCH die Macht bei uns Knöpfe zu drücken und unser Wohlbefinden zu stören.

D) Robert Betz nennt die Menschen, die uns NOCH ärgern Können „die **Knöpfe-Drücker!**“

Wollen wir unsere Selbstsicherheit, unseren Selbstwert, unsere Souveränität immer weiter entwickeln, dann, so meint Robert Betz, können wir denen sogar dankbar sein, dann sind sie „Arsch- Engel“. Sie zeigen, die noch nicht geheilten Wunden, die alten Muster, die fehlende Toleranz und Größe.

E) „Sich ärgern“ haben wir alle in der Erziehung **gelernt**, haben wir alle bei Vater, Mutter, Lehrer, Nachbarn... erlebt. Bei vielen Erwachsenen war es selbstverständlich sich zu ärgern und sie haben mit ihrem Ärger/ihrer Wut Kinder **„erzogen“**

F) Mit Ärger kann man ganz viele Menschen **manipulieren**. Man macht ihnen ein ganz schlechtes Gewissen: „Du bist so schlimm, du bist so böse... Wegen dir muss ich mich SOOO ärgern. Du bist Schuld, dass es mir nicht gut geht!“ Nicht wenige Eltern drohen ihren Kindern: „Wenn du mich weiter so ärgerst, bekomme ich noch einen Herzinfarkt und du bist schuld!!“ Eltern und Chefs kommen da ganz schön oft in den (Macht)**Missbrauch!**

Warum wollen Menschen das Ärgern nicht aufgeben? Das Ärgern hat eine Reihe von Vorteilen! **Was bringt dem einzelnen das Ärgern, die Wut?**

- o Sie/Er entschuldigt seine Unbeherrschtheit

- o Sie/Er braucht sich nicht ändern
- o Sie/Er ist arm, darf sich in Selbstmitleid ergehen und „verdient“ alles Mitleid
- o Sie/er kann mit seinem Ärger, seiner Wut andere in Schrecken versetzen
- o Sie/Er kann andere manipulieren
- o Sie/Er kann mit einem spontanen Ärger jede Situation „stören“ – man kann eine intime Situation „auflösen“, eine Verhandlung platzen lassen, eine Diskussion stören...

Wegen dieser „Vorteile“ sind manche nicht bereit, gegen ihren Ärger etwas zu unternehmen.

Wenn DU bis hierher gehört hast, dann nehme ich an, du willst persönlich sehr wohl dein Ärgern reduzieren.

## Tipps und Anregungen

### 1. Stell dich darauf ein:

Es gibt immer wieder Unvorhergesehenes, es gibt Überraschungen, es ist immer wieder manches anders als erwartet: Jeder Mensch ist immer wieder verwirrt und herausgefordert...

- Kinder sind manchmal nervig
- Verspätungen wird es immer geben
- Im Verkehr gibt es gelegentlich Stau
- Andere Autofahrer fahren anders als du
- In der Politik gibt es „Anders-Denkende“
- „Bunte Vögel“ ticken anders
- Bei Spiel und Sport gibt es Verlierer
- Immer geht etwas verloren,
- Alles bricht irgendwann, geht irgendwann kaputt

### 2. Stärke immer mehr deine Fähigkeit „anzunehmen“

Überleg, was dich schnell aus der Fassung bringt und beginne in diesen Bereichen, das ANNEHMEN zu erhöhen.

Lernst du das Annehmen, entwickelst du deine Größe und Souveränität, kannst du immer öfter ruhig und gelassen bleiben.

### 3. Ändern statt ärgern

Überlege Situationen, die dich immer wieder ärgern, zu verändern. Das gilt für die Familie ebenso wie für den Beruf. Wenn es in deiner Macht steht, dann tu du etwas, wenn es nicht in deiner Macht steht, dann „dränge“ die Verantwortlichen, etwas zu verändern.

**4. Ärgern und lachen** kann man nicht gleichzeitig. Humor ist eine sehr wirkungsvolle Gegenstrategie zu Ärger!

Willst du ernsthaft deine

**5. ANTI-ÄRGER-STRATEGIEN** weiterentwickeln, dann überleg, welche der folgenden Anregungen kannst DU nutzen:

- Erhöhe ständig deine **Achtsamkeit**. Dir wird dadurch immer „bewusster“, was gerade in dir selbst, bei den anderen und in der Situation „läuft“
- Entscheide: Will ich weiter ein „Getriebener“ sein – DIE ärgern mich/ DAS ärgert mich/DAS darf doch nicht sein... oder erhöhe ich meine **freie Entscheidung**: „WIE ICH reagiere bestimme immer mehr ich selbst!“
- **Verschiebe das Ärgern** auf später! Sag: Ich werde mich am Abend dann ärgern! Das macht auch noch Spaß!
- **Rede nach einem Ärger**-Anfall, Wut-Ausbruch mit den Betroffenen und bekräftige, dass du dabei bist, das zu ändern.
- Bitte eine **Vertrauensperson**, sie möge dich (liebevoll) „erinnern“
- Übe dich in **Toleranz** (Video!)
- Erhöhe deine **Größe** (und Weisheit): Ja die Welt und die Menschen „dürfen“ ganz anders sein als erwartet,

### Schlussplädoyer

Ist das Ärgern eine „feste Gewohnheit“, dann ist das Abgewöhnen nicht einfach; aber es lohnt sich tatsächlich!

DU lebst schöner (und gelassener) und die, die mit dir leben, danken dir für die friedliche Atmosphäre, die es in deiner Nähe gibt.