

Energie beim Ärgern sinnvoll nutzen

Kantonaler Frauenbund Schwyz tagte in Pfäffikon zum Thema „Ärgern Sie sich – aber richtig!“

Jeder kennt das Gefühl, vor Wut zu kochen. Gestern machten sich rund 40 Teilnehmerinnen der Tagung des Kantonalen Frauenbundes Schwyz Gedanken zum Thema „Ärger“ und suchten zusammen mit der Schriftpsychologin Marguerite Spycher Wege, mit Aggression und Ärger umzugehen.

Von Gabi Corvi

Das Thema „Ärgern Sie sich – aber richtig!“ lockte am gestrigen Dienstag viele neugierige Tagungsteilnehmerinnen in den Pfarreisaal des kath. Pfarreizentrums in Pfäffikon. Anscheinend gibt es immer wieder Situationen, bei denen die Faust im Sack gemacht wird oder, in der eher lautstarken Variante, die Türen knallen. Vom Ärgern über unsympathische Fernsehmoderatoren bis hin zu verletzenden Äusserungen von Familienmitgliedern spannt sich die Bandbreite des Ärgers. So verschieden die Ärgerquellen sind, so vielfältig sind auch die Reaktionen der Betroffenen und der Umgang mit der sprichwörtlichen Wut im Bauch. Ziel des lehrreichen, aber auch unterhaltsamen und anregenden Tages war es nicht, die Teilnehmerinnen anzuhalten, sich nicht mehr zu ärgern, sondern Möglichkeiten zu suchen, konstruktiv mit Ärger umzugehen und die daraus entstehende dynamische Kraft sinnvoll zu nutzen.

Filtern oder schreien?

Unsere täglich aufs Neue aufgebauten Erwartungen oder Idealvorstellungen von Menschen, Situationen oder dem eigenen Verhalten werden nur zu oft über den Haufen geworfen. Kleinigkeiten wie nicht verschlossene Zahnpastatuben können der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Das Blut gerät in Wallung, der Magen verkrampft sich, kurz gesagt: Die Schaltknöpfe in Kopf und Körper stehen auf Alarm. „Mensch ärgere dich nicht“ heisst das Spiel, das schon unsere Grossmütter spielten, und doch lässt sich der Ärger nicht einfach wie ein „Töggeli“ aus dem Feld schlagen. Die Teilnehmerinnen der Tagung in Pfäffikon sammelten denn auch zu Beginn des Tages Gefühle und Reaktionen im Zusammenhang mit dem Ärger. Vom entspannenden Spaziergang mit dem Hund bis zum In-sich-Kehren und Schweigen reichte die Palette an Ärgerverhalten. „Gerade den Frauen wird auch noch heutzutage das lautstarke Sich-Luft-Machen übel genommen“, so Marguerite Spycher. „Am ehesten wird noch die Putzwut geduldet“, brachte sie die gut gelaunte Frauenschar zum Schmunzeln. Die Tagungsleiterin betonte aber, dass gerade auch unerwartete Reaktionen befreiend sein können und das In-sich-Hineinfressen des Ärgers zu Selbstaggression führen kann.

Ärgerbiografie

Im zweiten Teil der Tagung wurden die möglichen Umgangsformen mit dem Ärger aufs Tapet gebracht. Mögliche übernommene Verhaltensmuster der Eltern wurden unter die Lupe genommen und

hinterfragt. Wer früher immer angehalten wurde, sich den Ärger nicht anmerken zu lassen, oder bei wem sich das Gegenüber nicht Gesprächsbereit zeigte, wird auch heute noch Mühe haben, bei aufkommendem Ärger aus sich herauszugehen. Nach dem Eingangsreferat zur Ärgerbiografie war es an den Teilnehmerinnen, die eigene Situation zu überdenken und mögliche Parallelen vom familiären „Erbe“ zum heutigen Verhalten zu ziehen.

Am gestrigen Dienstag ging es der Organisatorin der Tagung Monika Müller-Bläuer und der Expertin Marguerite Spycher nicht darum, den unvermeidbaren Ärger „aus der Welt zu schaffen“, sondern auch die positiven Aspekte des Ärgerns zu beleuchten und den Mut zur Selbstbehauptung und Selbstentfaltung zu stärken.

Erschienen in DIE SÜDOSTSCHWEIZ / HÖFNER VOLKSBLATT 14. MÄRZ 2001