

Welcher Ärger-Typ sind Sie?

Heute schon geärgert? - Vermutlich kommt Ihnen spontan eine Situation in den Sinn, in der Ärger aufgekommen ist. Werden wir gestört, wenn wir aktiv sind, wenn wir ein bestimmtes Ziel anvisieren oder wenn wir konzentriert an einer Arbeit sind, dann kommt häufig Ärger auf. Es gibt bevorzugte Reaktionsmuster oder eben Ärger-Typen.

Nicht immer reagieren wir auf Ärgeranlässe gleich. Entspannt und zufrieden sind wir viel «cooler», als wenn wir unter Druck agieren müssen. Zudem gilt: wiederholte Störungen nagen an unserer Geduld und verstärken die Ärger-Reaktionen.

Ein kleiner Test

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich ziemlich geärgert haben. Welche der folgenden Aussagen trifft am ehesten auf Ihre Ärger-Reaktion zu?

Typ Z (Zidane)

Zizou spielte traumhaften Fussball, war kompetent in seinem Metier und Vorbild für viele. Unter dem ungeheuren Leistungs- und Erwartungsdruck im Final der WM 2006 ist er – so wird uns in den Medien berichtet – überlastet Beschimpfungen seines Gegners ausgesetzt. Nach fast zwei Stunden nimmt er die Provokation auf und wird tötlich – die Bilder gingen um den Erdball.

Typ R (Rumpelstilzchen)

Rumpelstilzchen ist zunächst ein freundlicher Kobold. Er hilft der Müllerstochter

Typ Z Ich gebe den Tarif durch, mache den andern klar, «wo Barthil den Most holt» und verschaffe mir so Respekt. Motto: Angriff ist die beste Verteidigung.

Typ S Ich behalte die Kontrolle über mich und sinne auf Revanche. Motto: wenn zwei sich streiten, lacht der Dritte.

Typ M Ich lasse mir nichts anmerken; ich beisse auf die Zähne. Motto: mache

gute Miene zum bösen Spiel, etwas Anderes bringt ja doch nichts.

Typ R Ich sehe rot, raste aus und mache mir Luft, ohne Rücksicht auf Verluste.

Typ F Ich spüre meinen Ärger, konzentriere mich aber auf das, was ich gerade tun muss. Motto: kühlen Kopf bewahren.

aus der Patsche, indem er Strohhalm zu Gold spinnet. Der exklusive Service hat seinen Preis: Ist die Müllerstochter erst Königin und Mutter geworden, soll sie Rumpelstilzchen ihr Kind geben. Doch auf der Zielgeraden wird der Kobold überlistet: die Königin weiss seinen Namen. Er gerät buchstäblich ausser sich vor Wut. «Das hat Dir der Teufel gesagt!» schrie das Männlein und sties mit dem rechten Fuss vor Zorn so tief in die Erde, dass es bis an seinen Leib hineinfuhr. Dann packte es in seiner Wut den linken Fuss mit beiden Händen und riss sich selbst mitten entzwei.» (Brüder Grimm)

Ärger und offene Aggression

Beide Typen haben unbestreitbare Qualitäten, sie beherrschen Dinge, von denen andere nur träumen können. Das gibt Ihnen ein gutes Gefühl, zu recht. Ihr Umgang mit Frust und Ärger ist jedoch destruktiv, weil er in offene Aggression ausartet. Zidanes Reaktion fand Verständnis. «Wie du mir, so ich dir», «Auge um Auge, Zahn um Zahn» – die Spirale der Destruktivität zeigt sich schon in diesen Redensarten. Dieses Verhalten ist häufig, es wird verbreitet als besonders männlich angesehen. Es geht darum, sein Gesicht zu wahren. Begriffe wie Ehre, Achtung und Respekt

werden gebraucht. Wenige sind so ehrlich wie die Kids aus Glasgow, die sagen: «Es macht Spass, jemanden fertigzumachen, vor dem Du Angst hast» (NZZ Folio Juli 2006)

Rumpelstilzchen fühlt sich in vergleichbarer Weise gekränkt. Seine grosse Vorfreude schlägt in ebenso grossen Zorn um. Es will nur noch zerstören, blindwütig und unversöhnlich – und zerstört sich damit selbst.

Betrachten wir das Weltgeschehen, dann finden wir für beide Reaktionen täglich Beispiele – mit all ihren erschreckend destruktiven Folgen für unzählige Menschen.

Typ M (Müllerstochter)

Rumpelstilzchens Gegenpart ist die Müllerstochter. Ihr grossspurtiger Vater brockt ihr die Suppe ein, indem er vom dem König blufft, sie könne Strohhalm zu Gold spinnen. Widerspruchslos verfolgt sie sich den Deal der beiden Mächtigen, unterwirft sich zuerst dem prahlerischen Vater und dann dem gierigen König, wehrt sich nicht, vermeidet den Konflikt. Indem sie Rumpelstilzchen ihr Kind verspricht, vermeidet sie ebenfalls einen Konflikt.

Typ S (Tapferes Schneiderlein)

Das Tapferes Schneiderlein soll zwar sehr gefährliche Riesen bändigen. Seine Strategie: es sitzt auf einem Baum und wirft Steine auf die Schlafenden. Die beiden liefern sich einen Kampf auf Leben und Tod. Unbeeindruckt vom Resultat seiner hinterhältigen Aktion – zwei Tote und beträchtlicher Flurschaden – verletzt er die Riesen mit seinem Schwert, um seine Tat zu unterstreichen.

Ärger und verdeckte Aggression

Müllerstochter und Tapferes Schneiderlein sind hoffnungslos überfordert. Das Mädchen übernimmt die Opferrolle. Konflikte vermeiden, nachgeben, Unangenehmes verdrängen, das sind die «Rezepte» für den Umgang mit Ärger und Wut. Immerhin entwickelt es am Schluss Widerstandskraft und List, befreit sich also aus der passiven Haltung. Das Schneiderlein wehrt sich mit den Mitteln des Schwachen: Hinterlistig wiegelt es die beiden Riesen gegeneinander auf und präsentiert sich am Ende als toller Kerl. Müllerstochter und Schneiderlein zeigen keine offene Aggression. Ärger, Wut, Unterlegenheitsgefühle, Verzweiflung werden auf verdeckte Art und den sozialen Vorbildern entsprechend wirksam: die schwache Frau spielt das Opfer, der körperlich schwächere Mann lässt Strategie und Taktik wirken.

Typ F (Federer)

Roger Federer ist kein emotionsloser Klotz. Es gelingt ihm aber, im Spiel Frustration und Ärger wegzustecken. Konzentriert spielt er den nächsten Ball, den nächsten Punkt, behält sein Ziel vor Augen und bewahrt auch unter Stress die innere Balance. Kritik wird dort angebracht wo sie hingehört – wohl auch in sachlicher und ruhiger Form, denn dann sind die Emotionen ja nicht mehr unmittelbar wirksam. Der junge Mann kann uns allen als Vorbild dienen für den Umgang mit unangenehmen Emotionen wie Ärger, Frust und Stress.

Ärger verleiht Flügel

Ärger ist körperlich spürbar, er vitalisiert, man will etwas bewegen. Was tun? Ein erster Schritt: finden Sie Möglichkeiten, sofort Dampf abzulassen. Joggen, Velo fahren, Treppen steigen beispielsweise. Oder schreiben Sie Ihre Wut auf und zerschneiden Sie das Papier mit viel Kraft. Schreiben ist nicht Ihr Ding? Dann sagen Sie dem Verursacher des Ärgers virtuell alle Schande und nehmen Sie diese Tirade aufs Tonband auf – Sie werden sich beim Anhören bestens amüsieren!

Typen und Tipps

Typ Z: statt mit der Faust auf den Tisch hauen, die Wände hochzugehen oder gleich auf die Palme zu steigen setzen Sie Ihnen zusagende Überbrückungsstrategien ein. Ist der Zorn erst einmal abregiert, können Sie mit klarem Kopf Ihre Fähigkeiten ins Spiel bringen.

Typ R: Warten Sie nicht, bis Ihnen der Kragen platzt. Registrieren Sie Ihre Gefühle und finden Sie Möglichkeiten, erst einmal Dampf abzulassen. Später können Sie in Ruhe die Sache überdenken und mit guten Argumenten versuchen, an ihr Ziel zu gelangen.

Typ M: Fressen Sie den Ärger nicht mehr in sich hinein. Emanzipieren Sie sich aus der Opferrolle, werden Sie aktiv, nutzen Sie die Energie.

Typ S: Ihre Kreativität ist beachtlich. Stehen Sie zu Ihren Grenzen und setzen Sie Ihre Phantasie in Zukunft konstruktiv ein.

Ärger macht kreativ

Unverarbeiteter oder falsch ausgedrückter Ärger ist destruktiv. Schade, denn es steckt viel Power darin. Verlassen Sie die unproduktiven Ärgerpfade, durchschauen Sie die Dynamik, machen Sie sich auf, den Schwung des Ärgers konstruktiv zu nutzen. Wie Roger Federer beispielsweise. Oder wie Rita, die mit einer Kollegin und einem Kollegen zusammenarbeitete. Dieser spielte die beiden Frauen gegeneinander aus, um selber den Ton angeben zu können. (Erkennen Sie den Ärger-Typ?) Rita erkannte die unproduktive Spirale und zog sich daraus zurück: vor Weihnachten holt sie drei Cüpli, schlägt vor, auf die kommenden Festtage anzustossen und die Stichelein in Zukunft zu unterlassen – was die beiden andern verdutzt und zugleich erleichtert gerne annahmen.

Autorin: Marguerite Spycher

Marguerite Spycher ist dipl. Schriftpsychologin und arbeitet als unabhängige Beraterin für Unternehmen und Einzelpersonen in Thalwil. Seit Jahren befasst sie sich mit Fragen zur Führungspersönlichkeit und Unternehmenskultur.

FACETTEN DER PERSÖNLICHKEIT

Marguerite Spycher
Dipl. Schriftpsychologin
Resources Mobilisation
Handwriting Assessments
Graphologische Beratungen
für Unternehmen und Private
m.spycher@grapho.ch
www.grapho.ch

