

## Frauenbund befasste sich mit Emotionen

Der Seelsorgerat und der Kantonale Frauenbund hatten vergangenen Donnerstag ins Goldauer Pfarreizentrum Eichmatt geladen. Die Runde um die Psychologin Marguerite Spycher befasste sich mit einer allen bekannten Emotion.

Von Dominique Goggin

Unter der Mithilfe der FMG Goldau hatte Monika Müller vom Kantonalen Frauenbund Schwyz zum ganztägigen Treff geladen. Niemand bleibt vom Ärger verschont, die Frauengruppe war dementsprechend bunt gemischt. Junge in- und ausserhäuslich beschäftigte Frauen, die Landwirtin, die acht Kinder aufgezogen hat, oder die Nonne mit 80 Jahren auf dem Buckel, alle erleben kleine Ärgerlichkeiten und auch mal Mega-Ärger. „Erwarten Sie keine Patentrezepte“ warnte die frühere Reallehrerin und Psychologin Marguerite Spycher, bevor die Anwesenden berichteten, was sie auf die Palme treibt. Tage, wo nichts läuft wie es sollte, man den eigenen Rhythmus nicht findet, die eigene Ungeduld nervt. Ärger über grosse und kleine Kinder scheint in allen Familien vorzukommen. Oder da ist der Ehemann, der beharrlich schweigt wenn die Frau streiten möchte, Perfektionisten ärgern sich über Chaoten und umgekehrt. Frau ärgert sich über Ungerechtigkeiten, wo sie nicht aktiv eingreifen kann. Und da gibt's Ärger über den eigenen Ärger.

### Persönliche Blitzableiter

Die körperlichen Anzeichen reichen vom schnellen Puls zur Atemnot, vom roten Kopf und Kloss im Hals zu den zittrigen Knien. Porzellanteller an die Wand zu schmeissen ist die falsche Abwehrreaktion, man benutzt persönliche „Blitzableiter“. Die einen gehen joggen, mit dem Hund spazieren oder zum Frustkauf ins Modehaus. Andere machen auf Rückzug, Kaffeetrinken, Musik hören, sich die unkomplizierte Lektüre eines Harry-Potter-Buchs hereinziehen. Oder sie räumen entnervt Schränke aus und wieder ein oder hängen sich ans Telefon. Ärger hat viele Gesichter – Ohnmacht, Hilflosigkeit, Trauer, Wut, oder in Essstörungen ausartendem Ekel.

Da wird beschönigt: „Warum gehen wir schon wieder in dieses Restaurant?“ Doch eigentlich ist die Wahl der Wirtschaft nicht der Anstoss des Unmuts. In Zweiergesprächen legten die Anwesenden offen, welche familiären oder beruflichen Szenen nerven.

Marguerite Spycher wies darauf hin, dass Ärger fälschlicherweise einen negativen Anstrich hat; dabei wäre er ein belebendes Gefühl und sollte nicht runtergespielt werden.

Am Nachmittag wurden konstruktive Umgangsformen erarbeitet. Ständiger Ärger macht den Menschen verzweifelt, bis hin zu psychischen Depressionen. Zusammenfassend brachte es die Tagung auf den Punkt: Ärger kann durchaus konstruktiv sein, wenn man die richtige Reaktion entwickelt, sich und anderen mehr Zeit zugesteht und einander mit Respekt behandelt

*Erschienen in BOTE DER URSCHWEIZ, 26. März 2001*