

Pfäffikon: Umgang mit dem Ärger – Interessantes Tagungsthema des Kantonalen Frauenbundes Schwyz gestern Dienstag

## Dürfen sich Frauen einmal so richtig grün und blau ärgern?

Wie äussert sich Ärger verbal, und wie kann er wieder abgebaut werden? Gestern Dienstag besuchten 42 Teilnehmerinnen die diesjährige Tagung des Kantonalen Frauenbundes Schwyz im katholischen Pfarreizentrum Pfäffikon. Einen Tag lang hiess es für sie: „Ärgern Sie sich – aber richtig!“

Von Ursula Spillmann

„Das ist zum Aus-der-Haut Fahren“, oder „Da läuft mir die Galle über“: Es gibt viele Ausdrücke, um den Ärger zu beschreiben. Aber was löst ihn aus und welches sind die Reaktionen und Gefühle? Das Tagungsthema „Ärgern Sie sich – aber richtig!“ lockte 41 Frauen und einen Mann in den Pfarreisaal in Pfäffikon. Unter der Tagungsleitung von Marguerite Spycher, diplomierte Schriftpsychologin, Thalwil, erlebten sie einen interessanten und lehrreichen Tag. „Wie erkenne ich Ärger?“ und „Wie drückt sich Ärger aus?“ standen am Morgen auf dem Programm. Der Nachmittag war den Themen gewidmet „Wie gehe ich mit Ärger um?“ sowie „Wie gehe ich konstruktiv mit Ärger um?“

### Sich im Rollenspiel erkennen

Die Tagungsleiterin verstand es, das Thema interessant zu gestalten. Bei ihren Referaten zum Thema zog Marguerite Spycher die Teilnehmerinnen immer aktiv mit ein. Dazwischen sorgten Rollenspiele, die ebenfalls vom Publikum bestritten wurden, für Auflockerung und Schmunzeln. Dass das Thema ankam, zeigte sich aus den vielen Wortmeldungen. Erinnerungen aus dem persönlichen Alltag in der Familie, im Beruf, mit Freunden oder Nachbarn flossen dabei mit ein.

### Wenn Ärger eskaliert

Es gibt wohl kaum Menschen, die sich noch auf die eine oder andere Art geärgert haben. Doch es sind vielfach die kleinen Dinge des Alltags, über die man sich am meisten ärgert, und meistens sind es auch die nächsten Menschen, die einem auf die Palme bringen. Da ärgert sich eine Mutter über ihre Tochter, weil sie immer wieder ihre Pullis anzieht. Die patzige Antwort der Täterin: „Dann kauf doch einfach zwei gleiche Pullis!“ Gründe zum Ärgern gibt es viele. Meistens ergibt sich daraus eine Ärger-spirale. Ein Wort gibt das andere und schon ist der Krach vorprogrammiert, alle Betroffenen ärgern sich grün und blau.

### Täter und Opferrollen

Wie aber können die Aggressionen wieder abgebaut werden? Nicht alle reagieren gleich. Der eine brüllt, der andere schweigt, aktiv und passiv oder auch versteckt. Die Verhaltensmuster sind vielfältig und variantenreich. Aber auch die Reaktionen der so genannten Täter und Opfer sind meistens vorausschaubar. „Besonders Frauen schlüpfen tendenziell in die Opferrolle“, erklärte Marguerite Spycher

cher. Sich selber und seine eigenen Reaktionen auf Ärger kennen ist der erste Schritt, um sich wohler zu fühlen.

### **Wege, um auszubrechen**

Tatsache ist, dass sich der Mensch nicht jeden Tag gleich gut fühlt. „Am Morgen ärgere ich mich am häufigsten“, erzählte eine Teilnehmerin. Danach ärgere sie sich über sich selber. Selber ärgern oder geärgert werden, das Resultat ist meistens dasselbe: Gefühle von Unwohlsein und Aggressionen tauchen auf. Es gebe keine Wunderrezepte, so die Tagungsleiterin. Zu wissen, wann das Unwohlsein beginne, und lernen, Grenzen abzustecken und dabei die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuweiten, seien jedoch hilfreiche Mittel, um nicht immer wieder ins gleiche Fahrwasser zu kommen. Wer konstruktiv mit dem Ärger umgehen lerne und darüber auch diskutieren könne, finde auch einen Weg zurück, von der Decke auf den Boden. Die Tagungen in Pfäffikon und Goldau stehen unter dem Patronat des Kantonalen Frauenbundes Schwyz und dem Seelsorgerat des Kantons Schwyz. Für die Organisation zeichnet Monika Müller vom Kantonalen Frauenbund Schwyz in Zusammenarbeit mit den Frauengemeinschaften Pfäffikon und Goldau verantwortlich.

Am 22. März findet die Tagung „Ärgern Sie sich – aber richtig!“ im Pfarreizentrum Eichmatt, Goldau, statt. Zeit: 9 bis 16.30 Uhr.

*Erschienen in March Höfe Zeitung, 14. März 2001*