

# Ärger

Viele Menschen, die sich unterdrückt, diskriminiert oder ausgebeutet fühlen, ärgern sich über die ökonomischen Verhältnisse in der Gesellschaft.

Allzuoft werden sie von Ratgebern und Medien dazu gedrängt, sich zu beruhigen, den Status quo zu akzeptieren und ihren Ärger herunterzuschlucken, was ihren Frust natürlich nur noch mehr anwachsen läßt. Die angestaute Wut schlägt dann meistens in zerstörerische Aggression und Gewalt um, die niemandem nützt, am wenigsten den Betroffenen selbst. Wie kann man Ärger und Wut in synergistische Bahnen lenken, die eher zu positiven Veränderungen führen als Bürgerkriege und Revolutionen?

Der erste Schritt besteht darin, Ursachen und Auslöser zu trennen. Meistens ist man wütend auf andere Personen oder Umstände, die man selber nicht zu verantworten hat. Der Ärger kommt aber aus einem selber, man sollte sich also von solchen Gedanken wie: „Jemand anderes hat mich wütend gemacht, weil er (oder sie) dies oder das getan haben!“ befreien. Andere Menschen sind Auslöser für eigene Gefühle, aber niemals deren Ursache! Im westlichen Kulturkreis werden Schuldzuweisungen häufig als Mittel zur Kontrolle über andere Menschen eingesetzt. Unsere sprachliche Ausdrucksweise erleichtert den Gebrauch schuldzuweisender Taktiken: „Mama und Papa sind traurig, wenn du schlechten Noten in der Schule bekommst“, „Ich bin wütend, weil du meinen Geburtstag vergessen hast“, „Ich ärgere mich, weil der andere ein schöneres Haus (höheres Gehalt, größeres Auto, ...) hat. In unserer Sprache gibt es viele Formulierungen, die zu dem Glauben führen, daß die eigenen Gefühle aus dem Verhalten anderer resultieren. Immer wenn man sich selbst ärgert, sucht man den Fehler bei jemanden anderes. Man muß also dringend den Auslöser für den eigenen Ärger von der Ursache trennen! Der Ärger wohnt im eigenen Denken!

Wie kommt man an die Ursachen des eigenen Ärgers? Kommen Sie mit ihrem Bewußtsein an die eigenen Bedürfnisse. Ärger

entsteht meistens aus Gedankenmustern, die nichts mit den eigenen Bedürfnissen zu tun haben. Meistens bewerten (verurteilen) wir das Verhalten anderer, anstatt die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man selber braucht.

Gibt es Umstände, welche den eigenen Ärger rechtfertigen? Ist es nicht mehr als nachvollziehbar, wenn man sich über die fahrlässige Umweltverschmutzung (den Lärm, den Müll, ...) des Nachbarn ärgert? Sobald man die Überzeugung vertritt, daß es so etwas wie 'Rücksichtslosigkeit', 'Fahrlässigkeit', 'Ungerechtigkeit' gibt, trägt man zur Fortsetzung der Gewalt auf diesem Planeten bei. Mit dem ständigen Bewerten des Verhaltens anderer, treibt man die Spirale von Vorwürfen und Streit weiter an – und lenkt sich selber von dem ab, was man eigentlich selber braucht. Die Ursache eines jeden Ärgers ist meistens ein unbefriedigtes Bedürfnis. Seinen eigenen Ärger sollte man als Weckruf für ein unbefriedigtes Bedürfnis deuten und sich dann über das eigene Bedürfnis im Klaren werden. Die Formel „Ich bin wütend, weil er / sie ...“ sollte man durch die Formulierung „Ich bin ärgerlich, weil mein Bedürfnis nach ... verletzt ist.“ Und von dieser Erkenntnis aus, kann man sich endlich um die Befriedigung seiner eigenen Bedürfnisse kümmern.

Die wenigsten Menschen interessieren sich für die Bedürfnisse anderer Menschen, die meisten Menschen interessieren sich nur für die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse.

## **Querverweise**

Gerechtigkeit