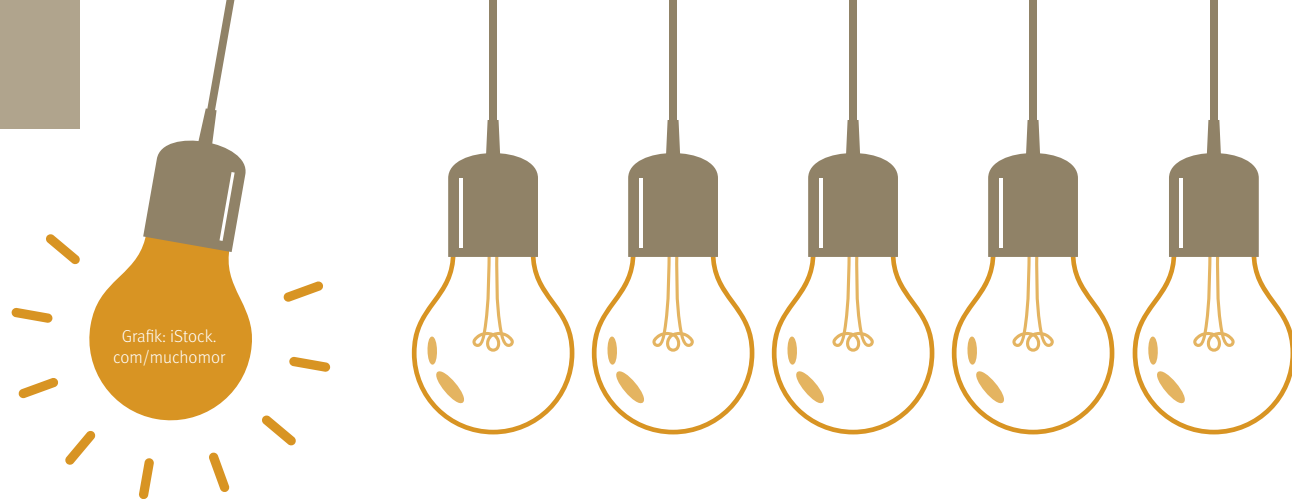




DENKIMPULS

Mensch, ärgere dich!

Ob im Straßenverkehr, im Meeting oder beim Blick auf die Nachrichten: Gründe, sich zu ärgern, finden sich im (Berufs-)Alltag schnell. Häufig bleibt der Blick jedoch an dem Gefühl selbst hängen, statt zu fragen, was eigentlich hinter ihm steckt. Coach Horst Lempart betrachtet Ärger im neuen Denkimpuls als Hinweis auf innere Spannungen und verletzte Werte und zeigt, warum der Umgang mit ihm entscheidend ist.

Seien wir mal ehrlich: Wir finden immer einen Grund, uns zu ärgern. Die Bahn ist zu spät – ärgerlich. Sie ist pünktlich – verdächtig. Die Sonne scheint – zu heiß. Es regnet – typisch. Willkommen im größten Selbstbedienungsladen der Welt: dem Ärger-Discount. Und wir greifen zu, als gäbe es kein Morgen.

Die entscheidende Frage ist also nicht: Wie vermeide ich Ärger? Sondern: Was mache ich mit ihm, wenn er schon da ist? Denn Ärger ist ein recht zuverlässiges, manchmal etwas überempfindliches Alarmsystem. Er zeigt uns ziemlich genau, dass irgendwo ein Wert verletzt wurde. Dass etwas nicht so läuft, wie wir es für richtig halten. Ärger ist eine sinnvolle Regulierungskraft, die ein Spannungsverhältnis zwischen innerem Anspruch und tatsächlichem Erleben in Einklang bringt. Er agiert wie ein Hinweisschild:

„Hier entlang zur persönlichen Entwicklung.“

Nur: Die meisten bleiben genau davor stehen und schimpfen auf das Schild. Dabei hat Ärger ordentlich Power. Er ist Treibstoff, bringt uns in Bewegung. Als vernunftbegabte Lebewesen können wir uns dem Ärger stellen und uns fragen: Wie gehe ich jetzt mit dieser Power um, was mache ich daraus?

Ärger ernst nehmen

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein kleiner, unscheinbarer Moment. Genau dort entscheidet sich, ob Ärger zur Abrissbirne oder zum Werkzeug

wird. Und jetzt kommt der unangenehme Teil: Unter der Wut verstecken sich häufig Gefühle, die wir deutlich unattraktiver finden: Angst, Kränkung, Ohnmacht, Scham. Gefühle, über die man nicht so gern spricht. Also ziehen wir dem Ganzen lieber das robuste Kostüm „Ärger“ über. Fühlt sich stärker an und ist gesellschaftlich auch besser akzeptiert. Nur leider löst es das eigentliche Problem nicht. Vielmehr sollten wir den Ärger ernst nehmen und genauer hinschauen:

- Worüber ärgere ich mich wirklich? Über die Situation oder über das, was sie in mir trifft?
- Was passiert da gerade in mir? Welche Gedanken feuern das Ganze an? Und warum klingt meine innere Stimme manchmal wie ein schlecht gelaunter Richter?
- Wofür kann ich die Energie des Ärgers nutzen? Angriff? Rückzug? Eine klare, kluge Handlung?

Dauerärger ist übrigens kein Charakterzug, sondern ein Energieschlucker mit Langzeitfolgen. Wer sich dauerhaft ärgert, drückt sich selbst nieder und nennt es dann irgendwann Stimmung. Schlimmstenfalls landet man am Ende in einer Verbitterungsstörung. Manchen schlägt unverdauter Ärger auch auf den Magen, das Kreuz oder erhöht den Blutdruck. Die Alternative? Den Ärger nutzen und klären, was zu klären ist. Entscheidungen treffen, Grenzen setzen und den Rest loslassen.

Horst Lempart

.....

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor, Autor und Speaker mit eigener Praxis in Koblenz. Er bezeichnet sich selbst als „Der Persönlichkeitsstörer“. Zu seinen Kernthemen gehören: Persönlichkeitsentwicklung, Selbststeuerung und Wandel gestalten. Kontakt: horstlempart.de