



Die 50 besten Ärger-Killer

aus: Bamberger, Die 50 besten Ärger-Killer
(ISBN 9783830468905) © 2014 TRIAS Verlag

Ärger und Wut reduzieren

Wie begegne ich meinem Ärger am besten? Indem ich die im Buddhismus praktizierte Achtsamkeit einübe: Als innerer Beobachter meiner Gefühle nehme ich aufsteigenden Ärger wahr, unterdrücke ihn aber nicht, sondern betrachte ihn. Diese kleine Distanz zu meinem Ärger lässt mich auf Dauer freier von ihm werden.

Viele der im vorliegenden Buch vorgestellten Ärger-Killer beruhen auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Diese ist ein zentrales Element der buddhistischen Lehre, funktioniert aber auch ohne jeden religiösen Bezug. Wegen der nachgewiesenen positiven Wirkung auf das Gehirn tritt Achtsamkeit einen regelrechten Siegeszug um die Welt an. Wesentlichen Anteil daran hat der amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn, der die sogenannte Achtsamkeits-basierte Stress-Reduktion (englisch: Mindfulness-Based Stress Reduction = MBSR) begründet hat. MBSR-Kurse werden mittlerweile in fast jeder größeren Stadt im deutschsprachigen Raum angeboten.

Aber was ist Achtsamkeit? Im buddhistischen Sinne heißt das, bestimmte Aspekte der äußeren oder inneren Welt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. So besteht eine der einfachsten Achtsamkeitsübungen in der Beobachtung des eigenen Atems. Das Ein- und Ausatmen, das Heben und Senken des Brustkorbs, das Einströmen der

Luft durch die Nase werden gleichsam aus der Position eines inneren Beobachters wahrgenommen. Gleiten die Gedanken dabei ab, werden sie sanft zur Atmung zurückgeführt. Mit der Zeit wird der Geist immer ruhiger. Selbst wenn das nicht gelingt und Unruhe aufkommt, nimmt der innere Beobachter diese nur wahr, benennt sie, kämpft aber keinesfalls gegen sie an. Die Beobachtung der Atmung ist die einfachste und ursprünglichste aller Achtsamkeitsübungen und wird deshalb oft zur Einleitung einer Meditation verwendet.

Die Achtsamkeit lässt sich nicht nur auf die Atmung lenken, sondern auch auf viele andere Dinge. Auf die Schönheit der Natur, auf die Klänge und Geräusche in der Umgebung, auf den Geschmack und die Konsistenz eines Apfels – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Und natürlich auch auf Emotionen, die in einem aufsteigen, seien sie positiv oder negativ. Auf das Gefühl des Ärgers zum Beispiel. Dem Ärger achtsam zu begegnen, bedeutet nichts anderes, als die Position des inneren Betrachters einzunehmen, der konkret und gleichzeitig unparteiisch konstatiert: Ich ärgere mich jetzt über X oder Y (siehe auch Killer 15, Seite 37).

Wer bisher mit Achtsamkeit noch nicht in Berührung gekommen ist, mag das ihm zugrunde liegende Prinzip zunächst als absurd empfinden. Die im Westen praktizierten Entspannungstechniken beruhen weitgehend darauf, dass man sich das zu Entspannende vorstellt – wie schwer werdende Beine beim autogenen Training. Das funktioniert auf den ersten Blick auch sehr gut. Nicht wenige Menschen reagieren jedoch paradox darauf: Bei der Vorstellung, sich entspannen zu sollen,

spannen sie erst recht an und werden unruhiger als zuvor. Bei der Achtsamkeit ist Entspannung nur ein Nebenprodukt, das primär nicht erwartet wird. Bei einer Achtsamkeitsübung kann man gar nichts falsch machen, denn die Kategorien »richtig« und »falsch« existieren nicht. Was schon mal ziemlich entspannend wirkt, oder?

Ähnlich ist es mit dem Ärger. »Ich darf mich jetzt nicht ärgern« oder »Ich bleibe ganz ruhig« haben sehr oft den gegenteiligen Effekt und entfachen den Ärger in uns nur noch mehr. Wohingegen die bloße Feststellung »Ich ärgere mich jetzt« eine beruhigende Distanz zu sich selbst schaffen kann. Es bedarf einiger Zeit und auch einiger Übung, um Achtsamkeit zu erlernen und in sein Leben zu integrieren. Es ist mehr als nur eine Entspannungsmethode – es ist eine Grundhaltung dem Leben gegenüber. Ein Ziel dieses Buches ist es, Sie auf diese faszinierende Art und Weise, das Leben zu betrachten, neugierig zu machen.

1

Lassen Sie die Wut nicht heraus

In puncto Ärger, Aggressivität und Wut heißt es oft: »Lass es raus!« Man kann seinen Ärger nicht ständig herunterschlucken oder in sich hineinfressen. Dem steht die ebenso vertraute Aufforderung gegenüber: »Beherrsch dich mal!« Welche der beiden Maximen gilt denn nun: Wut und Ärger ausleben oder einfach runterschlucken? Die überraschend neue Erkenntnis lautet: keine von beiden. Denn beide Handlungsweisen stellen den Ärger zu sehr in den Mittelpunkt, fachen ihn an wie

ein Feuer, in das man immer wieder neues Holz hineinwirft.

Wird der Ärger zum Beispiel durch Brüllen, Einschlagen auf Gegenstände oder durch körperliche Aggressivität gegen andere ausgelebt, kann das außerordentlich negative Konsequenzen für uns haben – im schlimmsten Fall eine Gefängnisstrafe. Selbst wenn wir nicht bis zum Äußersten gehen, so hat das Ausleben von Wut immer den Effekt, dass sie sich noch weiter steigert. Die Idee vom Dampfablassen stimmt also nicht, denn der Dampf wird immer mehr. Der Kopf wird rot, der Blutdruck steigt – das ist alles nicht gut und keine Lösung. (Etwas anderes ist es, wenn wir das beim Ärger entstehende Stresshormon durch Bewegung wie Joggen oder einen Spaziergang abbauen; siehe hierzu Killer 6, S. 24). Und warum soll das Sich-Beherrschen nicht gut sein? Nun, auch da konzentrieren wir uns auf den Ärger, auf das negative Gefühl. Wir versuchen zwar, es in Schach zu halten, aber das Bild des Dampfkessels, in dem der Druck bis zum Platzen zunimmt, drängt sich einem in diesem Fall erst recht auf.

Das Prinzip der Achtsamkeit bietet einen dritten Weg. Statt den Ärger ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit zu stellen, distanzieren wir uns innerlich von ihm, ohne ihn zu leugnen. Wir nehmen unseren Ärger wahr, stellen uns aber vor, dass er peripher bleibt und an uns vorbeizieht. Ein Bild, das sich hierfür anbietet, ist das vorbeiziehender Wolken: Wir stellen uns den Ärger als Wolken vor, die an uns vorbeiziehen, die sich verziehen, bis der Himmel wieder blau ist. Glauben Sie uns, das funktioniert tatsächlich. Und das umso besser, je öfter

wir uns dieses Bild vorstellen. Übung macht den Ärger-Killer-Meister. Und es ist auch noch kein Ärger-Meister vom Himmel gefallen.

2

Lutschen Sie ein ultrascharfes Bonbon

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie sind spät dran für ein wichtiges Meeting und verlassen Ihre Wohnung in großer Eile. Auf dem Weg zum Auto möchten Sie Ihren Gesprächspartner anrufen, um ihm zu sagen, dass Sie ein wenig später kommen. Sie greifen in die Jackentasche und stellen fest, dass Sie Ihr Handy in der Wohnung liegen gelassen haben. Sie kehren um, stecken den Schlüssel ins Schloss der Haustür und drehen hektisch. Dabei bricht der Schlüssel im Schloss ab. Verflixt, Sie sind ausgesperrt, und Ihr Handy liegt immer noch in der Wohnung. Eine Situation, in der man nur schreien möchte. Was können Sie tun, um Ihre Rage ein wenig abzumildern?

In solch extremen Ärgersituationen müssen Sie sich irgendwie abreagieren, ehe Sie wieder rational zu handeln beginnen (bei den Nachbarn klingeln, von dort aus das Meeting absagen, den Schlüsseldienst benachrichtigen etc.). Hier hilft manchmal das bekannte Prinzip des Gegengiftes.

Sie kennen das vielleicht aus der Schmerztherapie. So kommen bei akutem Rückenschmerz Pflaster zum Einsatz, die ein starkes lokales Hitzegefühl erzeugen, das wir unter normalen Umständen als unangenehm emp-

finden würden. Da dieses Hitzegefühl aber den Rückenschmerz in den Hintergrund drängt, nehmen wir ihn weniger wahr und entspannen. Das führt dann tatsächlich zu einer Verminderung der lokalen Schmerzreaktion. Übertragen Sie dieses Beispiel eins zu eins auf Ihre Ärgersituation: Auf diese Weise können Sie Körper und Psyche auch in einer solchen Lage überlisten. Indem Sie beispielsweise einen sehr starken Geschmacksreiz setzen. So stark, dass Sie sich für einen Moment auf gar nichts anderes mehr konzentrieren können und den Ärger vergessen oder zumindest deutlich abgeschwächt wahrnehmen. Mit einem ungewohnt scharfen Bonbon können Sie diesen starken Geschmacksreiz setzen. Es muss so scharf sein, dass Sie sonst nicht daran dächten, es in den Mund zu stecken. Kollegen empfehlen, in solchen Situationen auf eine Chilischote zu beißen, was den gleichen Effekt hat.

Aber woher bekommen Sie in einer solchen Situation ein ultrascharfes Bonbon oder eine Chilischote? Wenn Sie sich jedoch kennen und wissen, dass solche Situationen bei Ihnen nicht die Ausnahme sind, dann wäre es vielleicht sinnvoll, ein kleines Döschen mit solchen Bonbons ständig bei sich zu haben. Es sei denn, die hätten Sie auch in der Wohnung liegen lassen ... Dann haben Sie aber immer noch die vielen Entspannungs-basierten Ärger-Killer in diesem Buch.

3

Machen Sie Ihre persönliche Musiktherapie

Es gibt nicht vieles, das man sich von Teenagern abschauen sollte. Noch uneins mit sich selbst und der Welt, an Leistung und Lebensstruktur eher weniger interessiert, zum Fremdschämen unhöflich – das sind nur einige Attribute, die fast jeder bestätigen wird, der näheren Umgang mit jungen Menschen in dieser schwierigen Übergangsphase hat.

Doch eines muss man den meisten Teenagern lassen: Sie verstehen es unglaublich gut, ihre Emotionen und vor allem auch ihren Frust in ihrer ganz persönlichen Musik auszuleben und sich von dieser gewissermaßen trösten zu lassen (wenn das auch ein ziemlich uncooles Wort ist). Über Geschmack lässt sich dabei wie immer streiten, auch über Lautstärke. Nur eines ist sicher: So intensiv wie in der Jugend wird man Musik selten wieder erleben. Und so werden sich die meisten von uns auch heute noch daran erinnern, welche Songs sie in ihrer Jugend begleitet, geprägt und, ja, auch getröstet haben.

Dieses Gefühl von damals sollten wir nicht ganz verlieren. Die Songs, bei einigen vielleicht auch die Sinfonien oder Opern, die den Soundtrack unserer Jugend gebildet, die unsere erste Liebe und unseren ersten Liebeskummer, die ungebremste Euphorie und tiefe Melancholie untermalt haben – diese Musik können wir auch heute noch für uns nutzen. Sie ist nämlich tief in unserem Gehirn verankert. Engrammiert heißt das in der Neurobiologie. Dadurch bringt sie uns nicht nur ein Stück weit zu unserem jugendlichen Ich zurück, sondern er-