

Ärgern – aber mit Spaß.

Vom stärkenden Umgang mit einer kraftvollen Energie

Heute schon geärgert? Gestern oder diese Woche? Ja? Spaß dabei gehabt? Nein? Wenig?

Und jetzt hier diese Ankündigung; Ärgern – aber mit Spaß

Ärger und Spaß, wie geht das denn zusammen? Assoziieren die meisten doch eher eine spaß- freie Zone, wenn es um Ärger geht.

An all den möglichen Stellen, in denen du im Ärgerprozess mehr Helligkeit in dir einladen kannst, habe ich mit 😊 gekennzeichnete Bemerkungen eingeschoben.

Und als allererstes erinnere dich:

😊 Jede deiner Lebensbewegungen macht Sinn.

Nun ein genauerer Blick auf Ärger:

1. die unangenehme Seite

- Ärger als Gefühl - unangenehm
- Situation, die den Ärger ausgelöst hat - unangenehm
- Ärger, der uns entgegenkommt - unangenehm
- Reaktion, die wir auf unseren Ärger bekommen - meistens unangenehm
- Handlungen, zu denen wir uns im Ärger verleiten lassen - kann sein, sie entsprechen gar nicht dem, wie wir gerne sein mögen - unangenehm

Was den Teilnehmenden noch einfiel:

- Körpersymptome, die unangenehm sind
- besonders unangenehm, wenn mit Hilflosigkeit vermischt
- Rückzug als Folge
- Verwirrung
- bindet viel Energie

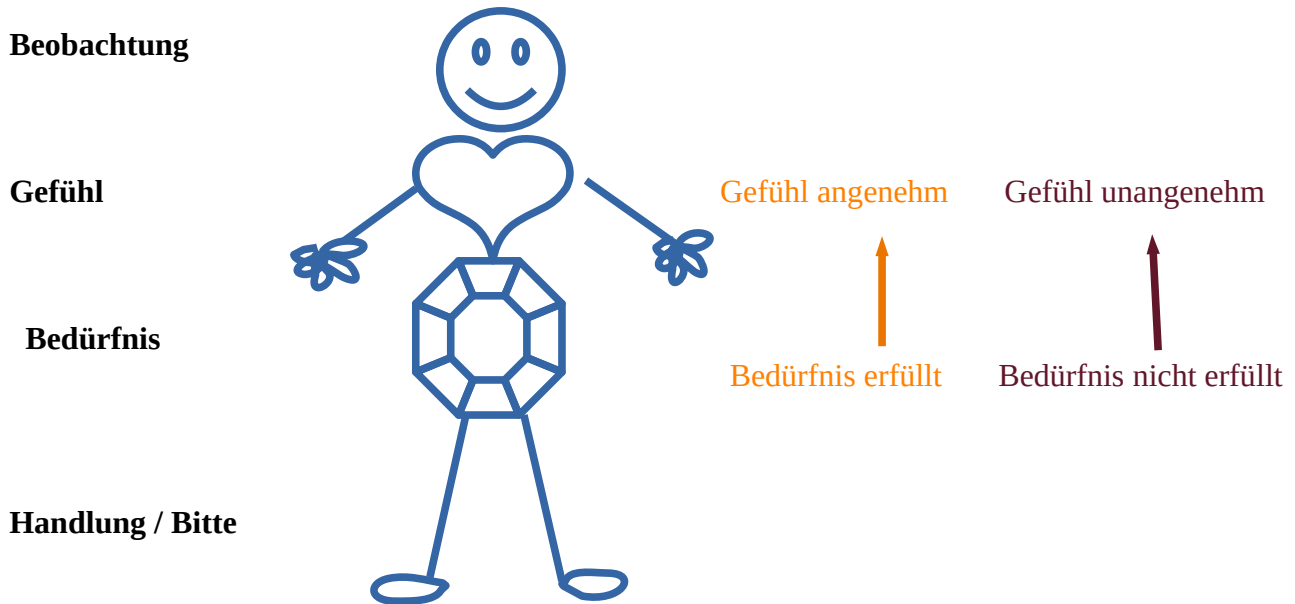
2. die angenehme Seite, eine kurze Sammlung durch die Teilnehmenden

- Ärger kann Motivation sein
- viel Energie
- Lebendigkeit
- Kontakt
- zeigt an, was mir wichtig ist
- Warnsystem
- Empowerment
- Lustvoll
- kann Gruppenidentität fördern
- kann Veränderung in Gang setzen

Warum also ärgern wir uns?
zwei Antworten:

- ➡ Wir haben es gelernt.
- ➡ Ärger kann uns wertvoll sein.

Einschub: Das Modell der gewaltfreien Kommunikation



1. Im Mittelpunkt der GFK stehen die Bedürfnisse von Menschen.
Sie dienen der Entwicklung und Erhaltung von Leben. Sie sind immer positiv und gelten für alle Menschen. Beispiele: Nahrung, Bewegung, Selbstbestimmung, Verbundenheit, Spiel, Kreativität, Sinn,
2. Gefühle sind eng verbunden mit den Bedürfnissen. Sind Bedürfnisse erfüllt, spüren Menschen angenehme Gefühle. Z.B. freudig, entspannt, neugierig, heiter, kraftvoll, Sind Bedürfnisse nicht erfüllt, erleben Menschen unangenehme Gefühle, z.B. ängstlich, verwirrt, angespannt, gereizt, ärgerlich,
Gefühle können also so etwas sein wie ein Anzeige-Lämpchen für den „Füllstand“ eines Bedürfnisses.
3. Angeregt wird dieser Prozess durch etwas, das wir vorher sehen, hören, riechen, Wir machen eine Beobachtung. Diese wird durch den Filter unserer gegenwärtigen Verfassung und unserer gemachten Erfahrungen gedeutet.
4. Den Prozess Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis kann jetzt eine Bitte oder Handlung abschließen, die darauf abzielt, das jeweilige Bedürfnis zu nähren.

😊 Wenn du Ärger spürst: dein Anzeigelämpchen für „Bedürfnis nicht erfüllt“ funktioniert!

Rezept, um Ärger in sich zu produzieren

Startpunkt: Wir nehmen etwas wahr und der Filter unserer Deutung der Situation weckt Unbehagen und inneren Druck.

Es gibt jetzt

1. ein unerfülltes Bedürfnis

2. Unbehagen und Druck

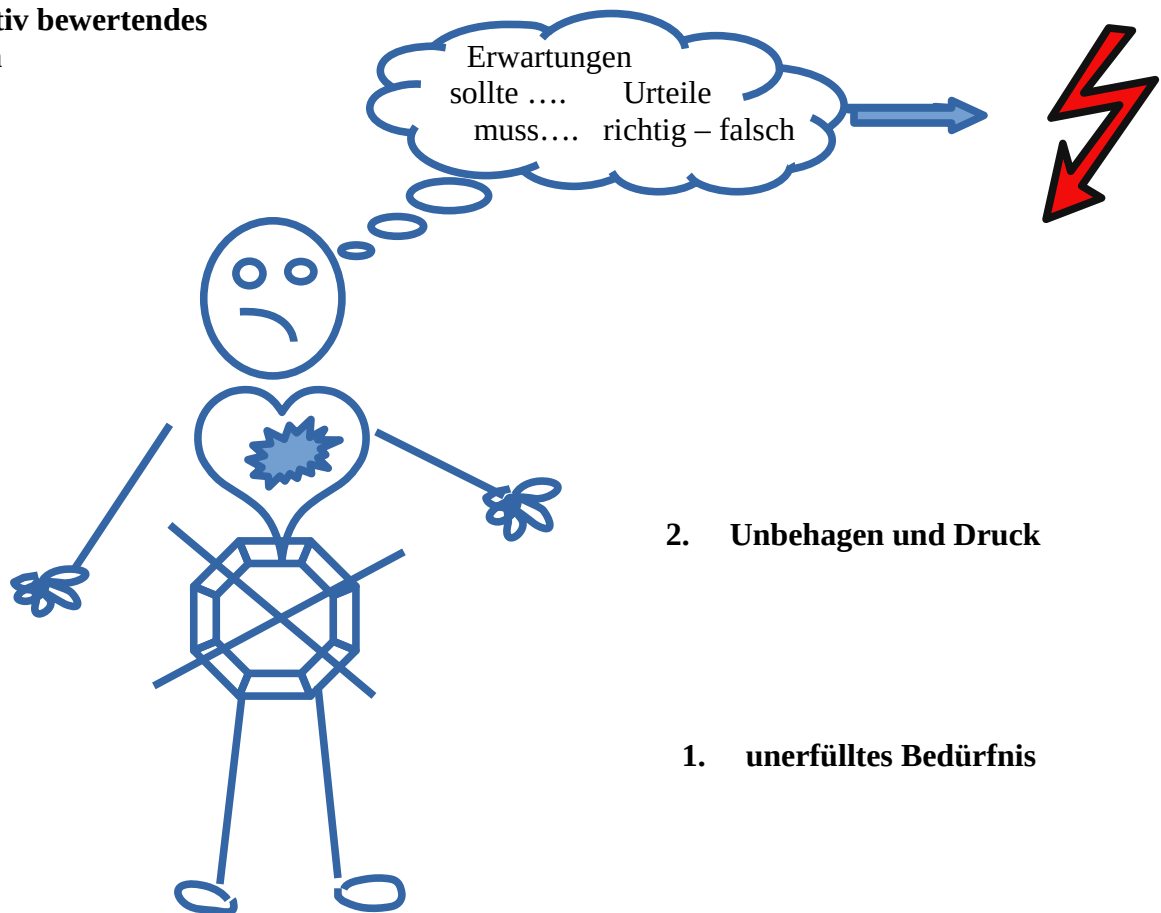
Nun braucht es noch

3. ein Denken das „sollte“, richtig – falsch, Erwartungen, beinhaltet
dabei nur noch die Richtung wählen: ich oder nach außen (oder beides)

→ Ärger fertig

4. Ärger

3. negativ bewertendes Denken

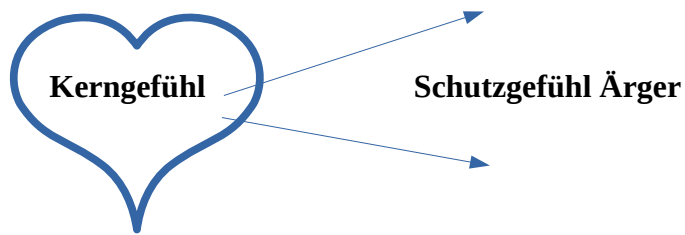


*Ärger zeigt zuverlässig wenn auch recht unspezifisch an, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt ist.
Je größer der Ärger, desto wichtiger muss das unerfüllte Bedürfnis sein.*

Und:

Ärger zeigt an, dass du gerade eine negativ bewertende Denkweise benutzt.

**Noch ein wichtiger Aspekt:
Ärger kann ein Schutzgefühl sein**



z.B. Hilflosigkeit, Trauer, Angst,...

Der Körper stellt nun viel Energie zur Verfügung,
weil das Gehirn eine Einschätzung trifft: Das hier ist nicht in Ordnung, da braucht es Wachsamkeit
und eine Handlung, dringlich!
(meist bevor wir bewusst denken)

Ehre diese Energie, sie ist da, weil sie dich unterstützen will!

😊 ***Wow, was für eine Energie!!***

Aber glaube nicht alles, was du dann denkst!

😊 ***Du musst nicht alles glauben, was du denkst***

Ehre auch die guten Gründe, warum du dieser Energie nicht ungehemmten Lauf lässt.
Vielleicht möchtest du dein Gegenüber nicht wirklich verletzen, vielleicht ist dir auch die
Verbindung wichtig oder Sicherheit oder Ansehen oder

Und wie geht es da wieder raus?

😊 ***Du bist jetzt eingeladen, dich gut um dich selbst zu kümmern***

Freude für dein Körpersystem:

Wenn du deinem Körper etwas Gutes tun willst: lass ihn/sie diese Energie ausdrücken, wenn das
geht ohne Schaden anzurichten.

Tu etwas, das körperlich gut tut: Bewegung, Wasser trinken,)

Oder lehne dich zurück und genieße deine innere Show. (Ich liebe es, mir vorzustellen, wie ich eine
Tasse an die Wand werfe. Dieses wunderbare Splittern :-)

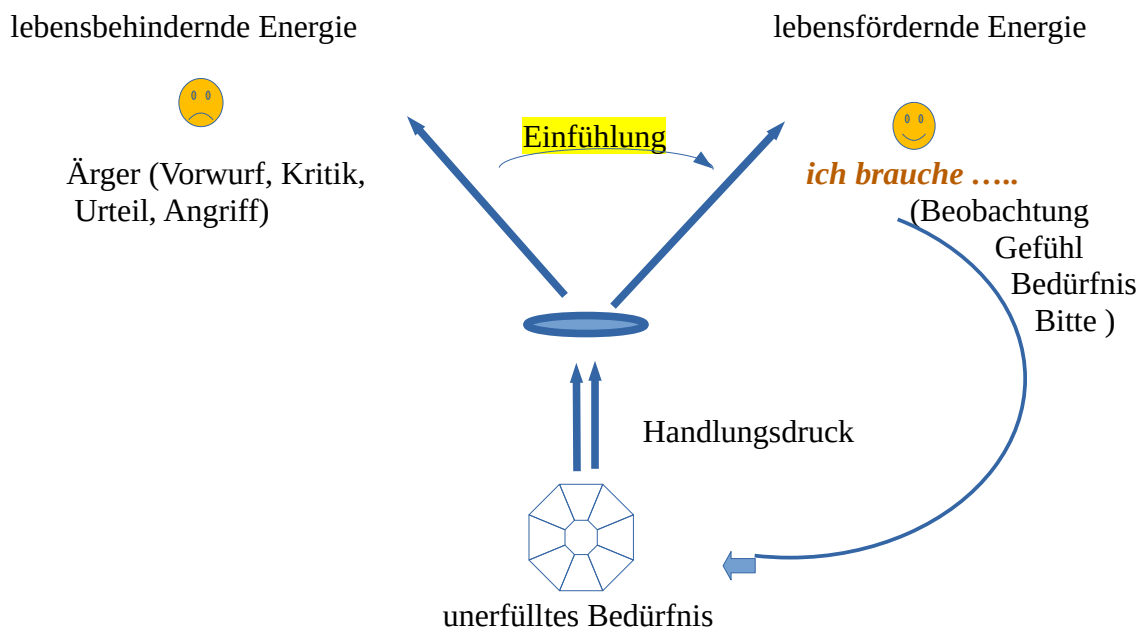
😊 ***genieße deine innere Show!***

Und dann mach dich auf zu dir:
Freude für dein inneres Wesen:

Nimm dich ernst. Geh auf die Suche nach dem Bedürfnis, das in dir hungrig ist.
Um welche Lebensqualität geht es dir in dieser Situation?

Verbinde dich mit den tiefen Bedürfnissen, um die es dir geht.
Erlaube dir die damit verbundenen Gefühle.

😊 *genieße die Verbundenheit mit dir selbst*



Geht es dir um Einfluss, Grenzen wahren, sich ausdrücken, Handlungsfähigkeit, Gehört werden....? Um Mitgefühl, Gleichwertigkeit, Sicherheit, Kontakt,?

Drücke dich kraftvoll aus: „Ich brauche“
ausführlicher: wenn ich sehe / höre
bin ich
weil ich brauche / weil mir wichtig ist
und deshalb bitte ich / deshalb möchte ich

Und Sorge, wenn möglich, für die Erfüllung deines Bedürfnisses
eventuell auf anderen Wegen als ursprünglich gedacht

wichtige Schlussbemerkung:

Das gilt auch für dein Gegenüber.

Du hast die Möglichkeit, den Ausdruck von Ärger zu hören als: „Ich brauche ...“