

Peter Frör
Haderunstr. 32
81375 München
Email: pfroer@gmx.de

FORUM SEELSORGE

Seelsorgetag 2014

Mittwoch, 12.11.2014 Haus Eckstein, Nürnberg

Vortrag:
„Mensch ärgere dich!“ - Vom Umgang mit dem Ärger

Kleine Übung zum Beginn:

Mit dem Nachbarn, der Nachbarin wechselweise besprechen:

Wann habe ich mich zum letzten Mal richtig geärgert? Welche Situation war das? Worum ist es dabei gegangen? Was habe ich gespürt? Was war mein Handlungsimpuls? Was habe ich letztlich mit meinem Ärger gemacht?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich fange am besten mit einer kleinen persönlichen Erinnerung an, mit meiner ersten eigenen Begegnung mit Ärger.

Ich weiß noch, dass ich als Kind ein ganz schlechter Verlierer war. Ich konnte es einfach nicht ertragen, wenn ich beim Spielen nicht gewonnen habe. Meine Eltern mussten mir manchmal das Mitspielen verbieten, damit es kein Geschrei und keine Katastrophe gab. Ich hatte im Leben noch viel zu lernen. War das Ärger, was ich dabei fühlte? Oder etwas anderes? Ich weiß es nicht mehr. Aber die Situationen sind mir immer noch gegenwärtig.

Dann weiß ich auch noch: Ich habe mit größter Lust meinen Bruder Willi geärgert, der eineinhalb Jahre jünger ist als ich, oft bis zur Weißglut. Nach dem Motto dieses Tages: „Mensch, ärgere dich!“ Er sollte sich ärgern, und ich habe es geschafft, dass er sich geärgert hat, wurde bestraft und war stolz darauf.

Damit sind wir beim Thema: „Mensch, ärgere dich!“

Soll ich mich ärgern? Soll ich mich nicht ärgern? Was tun, wenn der Ärger da ist? Einbeziehen, ausblenden, wegdrücken, rauslassen?

Denn „Ärger ist ein Phänomen, es gibt ihn“ – bei mir, bei anderen – in der Seelsorge. Also muss ich auf diese Fragen eine Antwort suchen.

Machen wir uns auf den Weg:

1. Erste Erforschung: Worum handelt es sich, wenn Ärger auftaucht?

Ärger ist ein Gefühl. Wir werden noch erkunden, welche Art von Gefühl.

Ich erinnere mich und Sie zunächst an einen Grundsatz:

Zu jeder Situation gehört ein Gefühl, und zu jedem Gefühl gehört eine entsprechende Situation.

Mein Vorschlag: So vorzugehen, dass wir uns zuerst mit den Situationen befassen. Mich interessiert als erstes die Phänomenologie der Situationen, in denen der Ärger begegnet.

Ich habe gefunden:

Er tritt auf, wenn es unliebsame Störungen gibt, die den Fluss des Lebens überraschend unterbrechen! Wenn eine unangenehme oder unerwünschte Situation, Person oder Erinnerung überraschend auftaucht. Die ärgerlichen Vorkommnisse im Leben sind es, die Ärger machen und Ärger auslösen.

Das können einmalige oder dauerhafte oder perspektivische Situationen sein:

Aktuell oder einmalig:

- Ich gehe zum Briefkasten: die Zeitung ist nicht da.
- Ich passe nicht auf und schneide mich in den Finger. Ich kann den Finger länger nicht benutzen.
- Es kommt etwas dazwischen und der Zug fährt mir vor der Nase davon.
- Plötzlich merke ich: Ich habe meine Schlüssel im Restaurant liegen lassen.
- Ich begegne einer Person, der ich unbedingt nicht begegnen will.

Dauerhaft:

- Ich wohne an einer Autobahn, und der dauernde und immer noch zunehmende Verkehrslärm macht ein entspanntes Wohnen unmöglich.
- „Immer neuer Ärger mit dem Flughafen BER in Berlin: Wird einfach nicht fertig – es gibt keine Pläne – er kostet immer täglich Millionen Steuern – es gibt keinen Eröffnungstermin – ob der Manager Mehdorn der Richtige ist, ist auch nicht gewiss – ob der Aufsichtsratsvorsitzende Wowereit der Richtige ist, ist auch ungewiss.... Der ist inzwischen zurückgetreten. Wer der Neue wird, ist ungewiss....“ Mein Chef macht mich täglich herunter
- Der Nachbar macht dauernd Lärm und bleibt unbelehrbar
- Ich habe Mieter, die die Miete nicht bezahlen
- Meine Kollegin lässt sich auf keinerlei verlässliche Absprachen ein, sondern macht, was sie will
- Die Bundesregierung macht kontinuierlich die falsche Außenpolitik
- Ich fühle mich vom Leben betrogen
- Das ganze Leben ist eine einzige ärgerliche Angelegenheit.

Perspektivisch:

Der Bau einer gewaltigen Stromtrasse ist längst Gesetz, da merken die Menschen in der Oberpfalz: Das betrifft ja uns! Ein explosionsartiger Bürgerprotest bricht los.

Alle haben wir diese Erfahrung:

Es gibt störende, dazwischen kommende Situationen, meistens viel mehr, als uns lieb ist.

Und zu dieser Erfahrung haben wir ein Wissen:

Es gibt störende, dazwischen kommende Situationen, da ist Ärger völlig angebracht.

Wenn ich schon wieder auf dem Teppich ausrutsche, weil die Putzfrau die rutschfeste Unterlage wieder vergessen hat.

Und es gibt störende, dazwischen kommende Situationen, da ist Ärger völlig unangemessen und unangebracht:

Wenn ich eine lebensbedrohliche Diagnose bekommen habe.
Wenn ein naher Angehöriger gestorben ist.

Was ist der Unterschied? Wo ist Ärger angemessen und nachvollziehbar? Und wo auf keinen Fall? Und was mache ich, wenn der Ärger angemessen ist, mit dem Ärger? Und vor allem: Was mache ich, wenn er nicht angemessen ist?

Jedes Mal muss ich ja mit der neuen Situation umgehen, auf sie reagieren, sie verarbeiten.

2. Zweite Erforschung: Welche Art von Gefühl ist „Ärger“?

These:

Ärger ist ein Gefühl.

Darum müssen auch für den Ärger die Grundsätze gelten, die für alle unsere Gefühle gelten.

Ich habe solche Grundsätze in einem alten Merkblatt in meinen Unterlagen gefunden, und ich finde es lohnend, sie noch einmal in Erinnerung zu rufen:

- + Gefühle sagen etwas über die innere Welt des Menschen.
- + Jedes Gefühl steht im Zusammenhang zu einer konkreten Lebenssituation.
- + Jeder Mensch hat Gefühle, egal ob er sie äußert oder nicht.
- + Jeder Mensch hat seine eigene (Lern- und Erfahrungs-) Geschichte im Umgang mit seinen Gefühlen. (Lebenshintergrund, Herkunftsfamilie, Familie).
- + Gefühle zu erleben ist das Ergebnis eines Prozesses der Ausdifferenzierung von Erfahrungen und Kommunikation. Ein Mensch lernt von Kindesbeinen an sein Leben immer differenzierter wahrzunehmen und entwickelt eine immer größere Fähigkeit, sein Erleben in Sprache auszudrücken und zu verstehen.
- + Gefühle, die nicht gelebt werden, holen einen immer wieder ein. Ich kann sie unterdrücken, aber nicht beseitigen.
- + Wenn ein Gefühl wahrgenommen und ausgedrückt wird, verändert es sich.

Weitere These: Ärger gehört in die Gefühlswelt von Unmut, Wut, Aggression etc.

Aus demselben Merkblatt in meinen Unterlagen. Da steht zu diesem Komplex von Gefühlen:

„2. Aggression, Wut, Auseinandersetzung, Konflikt, Konkurrenz, Rivalität, Autorität, Wachsen, Lebendigkeit, Mut, Zielgerichtetheit, Durchsetzungsvermögen, Standhaftigkeit, Beherrlichkeit, Angriffslust (etwas in Angriff nehmen).

In diesem Feld ist in Kreisen von Seelsorgenden häufig der größte Nachholbedarf.“

In dieses Feld gehören auch,

Entschlossenheit (konzentrierte Aggression)

Zorn (auf eine Person oder einen Vorgang gerichtete Aggression: Moses nach dem Bau des goldenen Kalbs zerschlägt die Gesetzestafeln)

Empörung (auf eine unmögliche Sache gerichtete Aggression)

Protest (gegen ein Vorhaben, z.B. Bau einer neuen Stromtrasse in der Oberpfalz)

Rebellion

Revolution (Energie des Umsturzes der Verhältnisse)

Gewalt (gewaltsame agierte Aggression)

Hass (gewaltsame nach innen oder nach außen gerichtete Aggression).

Interessant war für mich, als ich diese Aufzählung wieder entdeckte:

„Ärger“ kommt damals nicht vor. Warum? Bin auch ich ein Ärger-Verweigerer?

Noch einmal ein genauerer Blick:

- Ärger ist ein Gefühl
- Er ist im Körper beheimatet
- Er ist ein spezifischer Teil meiner Leidenschaft
- Er hat mit der aktuellen Wahrnehmung zu tun, die ich von einer Situation, von der Welt habe
- Er setzt mich mit einer Situation, mit der Welt in Beziehung
- Er ist meine Antwort darauf, meine Deutung dessen, was ist.

Insofern ist Ärger weder gut noch schlecht. Sondern ein Phänomen.

In ärgerlich machenden Situationen ist er das angemessene Gefühl.

Es gibt aber auch viele Situationen, die ich mit Ärger beantworte und damit mir selber – und anderen - schade.

Ärger ist zuerst einmal die spontane kleine, alltägliche, banale Antwort auf die „kleinen“, alltäglichen, banalen, dazwischen kommenden, aber nicht unwichtigen Situationen, die im Leben störend begegnen.

Meine Frau kommt gestern voller Ärger heim: sie hat wieder einmal beim Arzt länger als eine ganze Stunde warten müssen.

Er ist darüber hinaus eine Form der Aggression. Ich kann ihn hinunterschlucken. Oder ich kann ihn ausdrücken. Fragt sich jedoch, wie.

Er kann eine große Macht entwickeln. Er kann mich beherrschen und zum vorherrschenden Thema meines Lebens werden.

Er ist, wenn ich nichts damit mache, wenn er alleine gelassen wird, destruktiv und selbst-schädigend!

Er ist dann destruktiv und selbst-schädigend, wenn ich damit eine Situation banalisierere und herunterspiele, wo entschlossenes Auftreten gefordert ist, ich aber von vorneherein mit klein beigehbe und mich lieber ärgere.

Beispiel: Die Klinikverwaltung will der Seelsorge keine Patientenlisten mehr aushändigen aus fadenscheinigen Gründen.

Ärger ist auch dann destruktiv und selbst-schädigend, wenn er eine Situation größer macht als sie ist

Beispiel: Ich rege mich rasend auf, weil der Organist wieder nicht zum Gottesdienst gekommen ist und wir alle Lieder ohne Orgel singen müssen.

Die weniger erregenden, geringeren Formen des Ärgers als innere Reaktion seien hier wenigstens genannt, wir kennen sie ja alle auch:

Unbehagen, Unmut oder Missmut.

3. Erforschung: Eine alttestamentliche Erinnerung:

Ich bin mit den Vorüberlegungen für den heutigen Vortrag beschäftigt. Da lese ich in den Herrnhuter Losungen am 14.04.1024: Deuteronomium 4,24:

„Der HERR, dein Gott, ist ein verzehrendes Feuer und ein eifernder Gott.“

Ich erfahre etwas vom Ursprung dieser Energie: Gott als verzehrendes Feuer und eifernder Gott.

Pure Energie.

Erste Bannung: Mächtiger Zorn. Da gibt es viele Bibelstellen.

Zweite – menschliche - Bannung: Aggression; Wut; Angriffslust.

Mir fällt ein: Die kleine Münze davon - nach innen gerichtet, schwach, schwächlich - das ist dann der Ärger.

Kann man also sagen: Ärger ist die kleine destruktive Form der aggressiven Energie?

Es gibt vielleicht noch eine Steigerung nach unten: Dann sprechen wir von Depression. Dann reagiere ich mit Resignation. Da fehlt dann auch noch der letzte Rest von Aggression.

Zurück zum Ursprung:

An keiner Stelle der Bibel wird von Gott gesagt, dass Gott sich geärgert hat. Das gibt es einfach nicht. Entweder er ist eifernd, zornig, strafend, oder er ist liebevoll, barmherzig, langmütig. Das sind seine Leidenschaften. Beides entspringt dem Licht, das er ist.

Es wäre völlig inadäquat, wenn es von Gott heißen würde, dass er sich geärgert hat.

Stellen wir uns Gott vor: Er ärgert sich, dass die Menschen seinen Willen nicht tun. Unmöglich!

Stellen wir uns Moses vor: Er sieht das Goldene Kalb - und ärgert sich!

Unmöglich! Moses nimmt die steinernen Gesetzestafeln und zertrümmert sie. Das ist angemessen!

Es gibt die Wut, es gibt den Zorn: Dazu gehört die Farbe Rot: Leidenschaft, Aggression, Lebenskraft, oft ungerichtet, nach außen gerichtet. Auf Beziehung gerichtet. Rot ist ja auch die Farbe der Liebe, der intensiven Beziehung. Aber eben auch der Wut und der Abgrenzung.

Die Ärger- Farben dagegen: Grün und blau und schwarz. Wie der Auswurf, wie die Galle.

Dazu kommt: Ärger hat wie Angst und Schmerz ein Potential, sich zu verselbständigen, zu einem Teufelskreis zu werden:

Dann ist die ganze Welt ein Ärgernis. Dann bin ich ein ärgerlicher und damit unerträglicher Mensch. Dann finde ich nicht mehr heraus. Aus Sich-Ärgern ist permanentes Hadern und eine permanente Unzufriedenheit geworden. Keine Freiheit mehr!



Kurt Tucholsky:

„Das Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen.“

4. Erforschung: Wozu muss es Ärger geben? Was ist seine Lebensfunktion?

These: Wenn es ihn gibt, wenn er in der Schöpfung vorkommt, dann hat er eine Funktion, eine Aufgabe im Ganzen des Lebens. Aber welche?

Was sagt der Kognitionswissenschaftler dazu?

„Das Bewusstsein ist bekanntermaßen auch sehr störanfällig. Es neigt dazu, abzuschweifen und sich von attraktiven ebenso wie von lästigen Dingen ablenken zu lassen. Die Störanfälligkeit ist besonders offenkundig, wenn wir unter Stress stehen oder stark ablenkenden Reizen ausgesetzt sind. Der Grund liegt in unserer ausgeprägten Schreckreaktion, auch Orientierungsreaktion genannt, einem automatischen Aufmerksamkeitsmechanismus, der im bewussten Erleben eine Zäsur setzt, sobald im Strom der Erfahrung eine größere Veränderung eintritt. Diese Unterbrechungsfunktion ist Teil eines sehr alten Reflexes, der sich im Laufe der Evolution herausbildete, lange bevor es Säugetiere gab. Es gibt sehr gute Gründe dafür, dass er auch bei uns vorhanden ist. Es wäre dem Überleben unserer Vorfahren nicht allzu dienlich gewesen, wenn sie sich derart in ihren Gedanken verloren hätten, dass ihnen ernste Gefahren etwa durch Raubtiere entgangen wären. Wir Menschen können die Orientierungsreaktion durch Selbstbeherrschung bis zu einem gewissen Grad ausschalten. Manche Meditationsmeister behaupten, dass sie sie vollständig kontrollieren können. Diese Art der Selbstbeherrschung ist nur bei sehr wenigen Menschen und nur unter sehr speziellen Bedingungen nachzuweisen. Im Großen und Ganzen sind wir alle extrem leicht ablenkbar.“

Merlin Donald, Triumph des Bewusstseins, 26.

Ärger hat also eine lebensunterstützende Funktion:

Er macht mich auf die Lebenssituationen aufmerksam, die ihn auslösen. Es sind die Situationen, die den regelmäßigen Ablauf meines Lebens unterbrechen oder schwierig machen. Die also darauf hinweisen, dass eine Veränderung ansteht. Entweder der äußeren Situation oder der inneren Einstellung bei mir selber.

Ärger ist ein Impuls, eine neue Anpassung an die gegebene Situation zu versuchen. So wird mein Bewusstsein vom Leben erweitert.

Ärger hat aber dann eine lebensschädigende Funktion, wenn ich bei meinem Ärger bleibe, „auf ihm sitzen bleibe“. Dann schadet er mir. Er wird selbstdestruktiv.

Die These daraus: Ärger ist nicht dazu da, dass ich auf ihm sitzen bleibe. Er ist dazu da, dass er etwas in Bewegung bringt – in mir – oder durch mich in meiner Umwelt (wie jede Emotion, jedes Gefühl).

5. Erforschung: Wie umgehen mit dem Ärger, wenn er auftaucht?

Meine Vorschläge:

Ihn bemerken und spüren, wenn er auftritt:

Noch schlimmer als Ärger ist unterdrückter, nicht zugelassener Ärger.

Die Situation bemerken, in der er auftritt.

Wissen erwerben, das ihn kleiner macht.

Wenn ich die Situation besser verstehen und nachvollziehen kann, wird der Ärger kleiner und das Verständnis größer.

Wenn ich im Restaurant anrufe und erfahre, dass meine Geldbörse gefunden und in Sicherheit ist, wird der Ärger kleiner und handhabbar.

Wenn ich weiß, dass der Streik der Lokführer schon frühzeitig am Samstagabend wieder zu Ende ist, kann ich die Zeit bis dahin besser ertragen.

Wenn ich weiß, woher der Stau kommt, und wie lange er dauern wird, wird der Ärger kleiner.

Im Stau:

(aus dem SZ Magazin Nr. 40 vom 02.10.2014, 40)

1980 stand ein Mann vom ADAC im Stau, ärgerte sich und überlegte, was passieren müsste, damit sein Ärger verschwände. Weiterfahren, klar, doch das ging nicht. Die Erklärung, die er sich selber geben konnte, nämlich dass wohl zu viele Autos unterwegs seien, genügte ihm nicht. Wenn er aber wüsste, wie lange die Wartereie dauert und was der Grund dafür ist, wäre er zufriedener. – Und so fahren seit 1982 die ADAC-Stauberater in den Sommermonaten mit gelbweißen Motorrädern über die Autobahnen....

Ihm auf die Spur kommen, ihn erforschen: „Ach so ist das, wenn bei mir Ärger aufkommt.“

Ich habe mich über die Predigt am Sonntag wieder maßlos geärgert. Ich bin mir sicher: Dieser Ärger ist berechtigt. Der Pfarrer hat sich unmöglich angestellt, gegen jede Regel der Kunst. - Ich kann jetzt weiter gehen:

Was sagt mir mein Ärger, was ich von einer Predigt erwarte?

Was wäre mein Skopus dieses Predigttextes gewesen? Und warum?

Was sagt mir mein Ärger über mein religiöses Beheimatet- oder Unbeheimatetsein?

Was sagt er mir über meinen geistlichen Hunger? Über meine Frustrationstoleranz? Über meine Grenzen? Über meine Grundhaltung?

Inwiefern fordert er mich auf, in einer bestimmten Weise tätig zu werden?

Ihn verstärken. Dann wird u.U. etwas Kreatives daraus, Mut oder Empörung oder Entschlossenheit.

Es kann also der Ärger ein verheißungsvolles Eingangstor zu meiner Libido und zu meiner Sicht der Welt werden.

Ich sitze in meine Wohnzimmer. Der Supervisand ist da. Die Supervision hat gerade begonnen. Plötzlich ein lautes Elektroböhrgeräusch aus der Wohnung neben mir: Die Küche wird dort heute offensichtlich renoviert, die Kacheln werden herab geschlagen. Unerträglicher Lärm durch die Trennwand zu meinem Wohnzimmer, man versteht sein eigenes Wort nicht mehr.

Ärger? Welches Gefühl stellt sich ein? Aus dem Ärger wird Energie: Ich stehe auf, klinge bei der Nachbartür und bitte den Handwerker (dessen Zeit ja auch kostbar ist), das Bohren für 90 Minuten zu unterbrechen, was er auch macht. Entgegenkommen! Aus dem Ärger ist eine Kommunikation und darauf folgend eine Veränderung der Situation entstanden.

Der nachfolgende Lärm am Nachmittag ist dadurch leichter zu ertragen. Er ist aufgrund des heutigen Vormittags nachvollziehbar; ich kann mich ein wenig in Toleranz üben.

Das konstruktive Potential für Veränderung entdecken: Kreativ damit umgehen!

Ich erinnere mich an eine Teamsitzung. Wieder hat mich die Kollegin, wie schon seit Jahren, maßlos geärgert. Bisher habe ich immer den Mund gehalten. Jetzt kommt es fast gegen meinen Willen zum Ausbruch. Ich schreie sie an und gerate ganz außer mir. Anschließend kommen die anderen aus dem Team und äußern, wie erleichtert sie sind, das endlich bei mir erlebt zu haben.

Was ich nicht empfehle:

Ihn unterdrücken (als unmoralisch, als negativ und bedenklich).

Ihn einfach grundsätzlich „rauslassen“. Dann wird der andere/ die andere in das destruktive Karussell einbezogen.

Das ist ja die Frage, ob es gut ist, dem Ärger Bahn zu lassen, ihn auszudrücken, hinauszuschreien etc. Und wenn ja, auf welche Weise? Und wenn ja, was wird die Folge sein?

Erfahrungen in der Kursgruppe. Da üben wir ja, unsere Gefühle zu spüren, damit umzugehen und sie auszudrücken. Dafür gibt es die Selbsterfahrung in der Gruppe.

Also: Soll ich den, der mich rasend nervt, damit konfrontieren, dass er mich nervt? Und ihm Feedback geben, warum? Und wenn ja, wie? –

„Das ärgert mich rasend: Ich habe dir schon so oft gesagt, du sollst deine Kaffeetasse selber wegräumen, Und du hörst einfach nicht. Heute früh stand sie immer noch im Zimmer herum!“

Mein unvollkommener Antwortversuch dazu: Manchmal muss es eben sein, aber eher als Ausnahme!

6. Erforschung: Meine eigene Ärger-Persönlichkeit

Erinnern Sie sich an das HB-Männchen aus der Werbung: „Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Rauche lieber ne HB!“?

Es gibt solche, die bringt der Ärger zur Raserei. Oder die bringt er dazu, aus der Haut zu fahren. Oder wie das Rumpelstilzchen: Sich selber in der Mitte auseinanderzureißen: „Das hat dir der Teufel gesagt.“

Es gibt aber auch solche wie den Münchner in der Straßenbahn, der von einem Berliner unflätig beschimpft wird, weil er ihm sein Nasentropferl auf den wertvollen Mantel hat fallen lassen, und der die ganze Zeit schweigt und nichts sagt. Als der Berliner aussteigt, fragen die anderen: „Du hast ja gar nichts gesagt!“ Antwort: „Ich habe ihm halt derweil mit meiner Zigarre drei Löcher in die Hose neibrennt.“

Die Beschäftigung damit, wann und wie ich mich ärgere, ist auch eine Gelegenheit, mich selbst in dieser Situation kennen lernen: Meine Ärger-Neigung – Meine Ärger-Persönlichkeit - meine Anfälligkeit.

Im Internet kann man dazu einen schönen Ärger-Test finden, um darüber etwas herauszufinden.

Da soll man dann solche Fragen mit Ja oder Nein beantworten:

<input type="checkbox"/>	7.	Wenn andere sich nicht nach meinen Vorstellungen verhalten, dann ist es mein Recht, mich zu ärgern.
<input type="checkbox"/>	8.	Wenn ich ärgerlich bin, merkt der andere, dass er mit mir nicht machen kann, was er will.
<input type="checkbox"/>	9.	Nur durch meinen Ärger merkt der andere, dass ich sein Verhalten nicht gutheiße.
<input type="checkbox"/>	10.	Wenn etwas meinen Vorstellungen zuwider läuft, dann beschäftigt mich das noch stundenlang.
<input type="checkbox"/>	17.	Ich hasse es, wenn ich Fehler mache oder mir etwas misslingt.
<input type="checkbox"/>	18.	Ich erwarte von mir, dass ich perfekt funktioniere.

Dieser Ärger-Test ist hilfreich, um sich selbst auf die Spur zu kommen: Ob man selbst eine Ärger-affine Person ist, die zu Perfektionismus und Rechthaberei neigt, oder ob man eine Person ist, die mit den Unwägbarkeiten des Lebens selbstverständlich rechnet, und die damit - meistens wenigstens- ruhig und gelassen umgehen kann, auch großzügig und vertrauend.

Das Wertvollste daran: Mein brachliegendes kreatives Potential im Umfeld von Ärger zu entdecken. Dann **meist ist der Ärger halbvergorene Aggression, ein bisschen Aggression, aber nicht zu viel. Eher nach innen als nach außen gerichtet. „Gebremstes Leben.“**

7. Erforschung: Vom Ärger in der Seelsorge

Es ist nicht nur so, dass ich mich ärgere. Oder in der Lage bin, andere zu ärgern.

Es ist auch so, dass ich Menschen in der Seelsorge treffe, die sich gerade sehr ärgern oder geärgert haben. Aus gutem Grund. Oder auch gar nicht aus gutem Grund.

Was tun?

Ist das eine Option: „Lassen Sie Ihren Ärger einfach raus!“??

Ist das eine ernsthafte seelsorgerliche Intervention: „Ärgern Sie sich ruhig! Ärgern Sie sich richtig!“ „Spüren Sie Ihren Ärger, das hilft!“

Es ist auch so, dass ich Menschen in der Seelsorge treffe, deren vorherrschendes Gefühl Ärger ist. Wie sie begleiten?

Was tun?

Ich treffe Menschen, die von ihrem Ärger oder ihrer Ärgertendenz beherrscht werden, darüber krank oder unglücklich geworden sind.

Was tun?

Meine These, die zu überprüfen wäre; ich neige ihr zu:

Keine Einfühlung bei Ärger!

Bei Ärger ist Einfühlung kontraindiziert.

So wie bei Angst.

So wie bei Depression.

Denn dadurch wird das Gefühl gestärkt, ohne dass etwas gewonnen ist!

Patientin im Krankenhaus sagt: „Sie bringen es einfach nicht auf die Reihe: Jedes Mal sage ich, was ich zum Essen haben will und was ich nicht vertrage. Und jedes Mal bringen sie mir das falsche Essen!“

Aber: Die Schritte der genauen Erforschung, die ich vorhin genannt habe, sind auch hier wichtig und weiterführend:

- Welcher Art von Ärger ist es, der ich hier begegne?

- Ist der Ärger nachvollziehbar – oder treffe ich hier eine Ärger-Persönlichkeit?
- Kann man die Ursache abstellen – oder geht es darum, damit umgehen und damit leben zu lernen?
- Welche Ausdrucksmöglichkeiten sind realistisch?
- Das dahinter liegende Anliegen ernst nehmen und stärken (z.B.: Besser für sich zu sorgen, statt alles hinunterzuschlucken).

Letztlich geht es darum, das Gegenüber darin zu unterstützen, aus der Unentschiedenheit in eine Entschiedenheit, eine Haltung dazu kommen! Damit nicht der Ärger mich beherrscht, sondern ich ihn.

Die Stichworte, die dazu die Richtung angeben, heißen:

Gelassenheit und/ oder Entschlossenheit.

8. Eine neutestamentliche Reflexion:

Auch im Neuen Testament ist an wesentlichen Stellen von Ärger die Rede. Von dem Ärger, den das Kreuz als Ärgernis auslöst. Mit Recht auslöst. Das Kreuz ist ein Stolperstein, ein Skandalon. Dass einer, der gekreuzigt worden ist, der Messias, der Retter der Welt, der Sohn Gottes sein soll, ist ein Ärgernis. Es ist in der Welt, bis heute. Wir sollen sogar seine Zeugen sein!

Die Griechen finden es eine Torheit, und die Juden nehmen Anstoß und regen sich auf darüber.

Und dann schreibt Paulus: „Uns aber, die wir selig werden, ist es eine Gotteskraft.“ 1. Kor. 1, 18. 23-24

Wie kann aus einem Ärgernis eine Gotteskraft werden?

Jesus selbst sagt an einer Stelle:
 „Selig, wer sich nicht ärgert an mir.“

„Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, ist zum Eckstein geworden. Das ist vom Herrn geschehen und ist ein Wunder vor unseren Augen.“ Psalm 118, 22f.

„Für euch nun, die ihr glaubt, ist er kostbar; für die Ungläubigen aber ist „der Stein, den die Bauleute verworfen haben und der zum Eckstein geworden ist, ein

Stein des Anstoßes und ein Fels des Ärgernisses“ (Psalm 118,11 und Jesaja 8,14); sie stoßen sich an ihm, weil sie nicht an das Wort glauben, wozu sie auch bestimmt sind.“ 1. Petrus 2,7f. Predigttext am 6. Sonntag nach Trinitatis.

Wozu fordern uns solche Worte auf? Da ist – wie gesagt – Ärger kein Gefühl, sondern ein geistlicher Sachverhalt: Man kann die Bedeutung erkennen oder darüber stolpern, ja fallen, Anstoß nehmen, in die Abwehr und Ablehnung gehen. „So etwas Ärgerliches!“ Oder daran wachsen, geistlich wachsen, eine wesentliche Lebenseinsicht gewinnen, das Heilszeichen erkennen. Dazu ist eine Einstellung, eine Entscheidung notwendig.

Das Kreuz begegnet als Inbegriff des Skandalons und gleichzeitig als das Heilszeichen. Oder besser: Der, der gekreuzigt worden ist, als Inbegriff des Skandalons und gleichzeitig der, der das Heil ist.

Jedenfalls geht es hier nicht um das Umgehen mit Ärger, erst gar nicht um das Ausräumen von Ärger, sondern um die Anerkennung dessen, was wirklich das menschliche Leben durcheinander bringt, aber auch rettet.

Was bedeutet das für unsere Überlegungen heute?

Schlussbemerkung:

Das Gemeinsame dieses neutestamentlichen Befunds mit unserem Thema:

Das Leben ist nicht so, wie wir es uns vorstellen. Es hat Stolpersteine, Ärgernisse, Hindernisse (große und kleine, manchmal sehr große und unüberwindliche, manchmal sehr ernst zu nehmende) für uns bereit. Das Leben stellt uns vor die Aufgabe, diese mit einzubeziehen und zu nutzen.

Wenn Ärger die Reaktion ist, dann gilt:

Ärger verzehrt Energie.

Ärger übergehen verzehrt Energie.

Im Ärger drin bleiben verzehrt Energie.

Was kann ich tun? Dafür ist dieser Tag da, hier in die Genauigkeit zu kommen. Das geht immer nur in der konkreten Situation.

Meine Folgerung erst einmal für jetzt:

Dem Ärger ein bisschen Aufmerksamkeit schenken. Das bisschen, das ihm zusteht und zukommt.

Dann wegstellen – dorthin, wo er hingehört – in die Ecke.

Und weiter leben.

Oder anders gesagt:

Wenn er auftaucht, ist er da.

Wenn er da ist, soll er wahr- und ernst genommen werden.

Und dann soll er auch wieder in die Ecke gestellt werden, wo er hingehört, wie ein Besen in die Kammer. Er soll das Leben nicht dominieren. So wichtig ist er dann auch wieder nicht!
