

Ärgermanagement – Wie Mann mit seinen Emotionen umgehen kann

Gestellte Fragen während des Online-Vortrages

Die Fragen wurden vom Referenten Mag. Thomas Zornig, Klinischer- und Gesundheitspsychologe beantwortet.

Es ärgert mich, wenn mein Partner nicht mit mir spricht (z.B. bei Streit) - was kann man tun?

In emotional aufgeladenen Situationen ist es durchaus sinnvoll, dass sich die Lage erst einmal beruhigt, bis man wieder miteinander reden kann. Bis zur Beruhigung versuchen Sie sich zu überlegen, was Sie geärgert hat, wo möglicherweise Ihre Grenzen verletzt wurden und wo Sie sich vielleicht auch bedroht fühlten. Ein klärendes Gespräch kann auch noch später erfolgen. Spricht man nicht darüber, belastet das zweifelsohne eine Beziehung und unterdrückte Emotionen treten in ähnlichen oder ungelegenen Situationen wieder hervor. Eine Paarberatung; zum Beispiel bei Familienberatungsstellen, kann helfen, die Kommunikation miteinander zu verbessern. Konflikte auch unter Paaren sind kein Zeichen für eine schlechte Beziehung; eigene Gefühle, auch wenn sie unangenehm sind, sollten in einer Beziehung Platz haben dürfen.

Häufig stellt sich aber heraus, dass Kleinigkeiten zur Eskalation führten, die Sache selbst gar nicht das große Problem darstellt.

Wie kann man Ärgermanagement "trainieren" oder üben, um in Situationen gewappnet zu sein? Z.B. Rollenspiel etc.

Das „Trainieren“ kann auf mehreren Ebenen erfolgen:

- Selbstwahrnehmungsübungen, z.B. Achtsamkeitstraining oder Biofeedback, um den eigenen Ärger rechtzeitig erkennen zu können, noch bevor der „Kochtopf“ übergeht. Rechtzeitiges wahrnehmen hilft, rechtzeitig zu reagieren.
- Lernen, durch kommunikative Techniken eigene Grenzen zu bewahren. Kommunikation zu trainieren (auch z.B. in Rollenspielen) hilft, Erfahrungen zu sammeln, welche in realen Situationen dann leichter umgesetzt werden können.
- Jede Situation ist anders – Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungen und eigenen Emotionen wie auch an den Erfolg zu glauben hilft, sich jeder Situation gewappnet zu fühlen und die Situation für sich selbst optimal lösen zu können.

In manchen Situationen ärgert man sich, aber traut sich nichts zu sagen (man weiß nicht, wie der andere reagiert) - wie kann ich mich hier verhalten oder was kann man hier machen?

Dem Anderen eigene Emotionen mitzuteilen kann helfen. Nicht im Sinne von „Du bringst mich zum Ärgern“, sondern „das ärgert mich“ (bei sich selbst bleiben, die eigenen Wahrnehmungen mitteilen, nicht was man am anderen wahrnimmt).

Manchmal ist es sicherlich von Vorteil, sich zurück zu halten und zu überlegen, wie man die Situation besser bewältigen könnte. Erfahrungsgemäß steigt man aber in vielen Situationen besser aus, wenn man unmittelbar kommuniziert, was einen beschäftigt bzw. die Situation gleich klärt.

Wir kennen alle die Situation aus unserer Schulzeit, dass man nicht gleich nachfragt, wenn man etwas nicht versteht aus der Befürchtung heraus, als dumm zu gelten.

Erst als Erwachsene wissen wir, wenn wir gleich fragen, lernen wir es leichter.

Ich werde von meiner ehemaligen Lebensgefährtin mit FREI ERFUNDENEN Gewaltvorwürfen konfrontiert. Mit diesen Vorwürfen versucht sie mein Kontaktrecht zu den Kindern einzuschränken. Mich ärgert das sehr, zumal ihr als Frau von Gericht (Richterin) und den Behörden (Jugendamt) usw. Glauben geschenkt wird. Wie soll ich mich in solchen Situationen verhalten?

Ungerechtfertigte Anschuldigungen oder Zerwürfnisse können häufig nicht mehr auf der Beziehungsebene, also mit Gesprächen, gelöst werden; das würde voraussetzen, dass man auf gleicher Ebene noch miteinander reden kann. In Rechtsangelegenheiten geht es nicht mehr um Beziehungsklärung sondern darum, Recht zu bekommen. Gerade in Rechtsangelegenheiten ist es manchmal schwer, Entscheidungen von Ämtern oder Gerichten nicht als persönlichen Angriff zu erleben – meistens wird eben gegen eine der Parteien entschieden. Dabei unterwerfen wir uns alle dem Rechtssystem. Vorübergehend können begleitete Besuchskontakte zu Kindern oder Besuchs-Cafés genutzt werden, um vermeintliche Gewaltvorwürfe bzw. die Gefährdung der Kinder zu entkräften. Generell wird das Wohl der Kinder im Vordergrund stehen und nicht die Bedürfnisse der Eltern. Ein Rechtsanwalt kann Ihnen diesbezüglich rechtliche Hilfestellung geben.

Eine Möglichkeit, wieder auf der Beziehungsebene ein Problem zu lösen, ist eine außergerichtliche Lösung, zum Beispiel mit Hilfe von Mediation. Wie es in Beziehungen so ist, braucht es dazu aber die Bereitschaft beider Seiten. Nicht immer gelingt eine Klärung vor allem, wenn im Vorfeld viele Kränkungen passiert sind.

Im Umgang mit eigenen Emotionen in solchen Ausnahmesituationen helfen psychologische oder psychotherapeutische Gespräche.

Was ist am sinnvollsten in einem fortgeschrittenen Stadium von Ärger, der sich im Körper festgesetzt hat (Bluthochdruck, Fettleibigkeit, kleinste Kleinigkeiten führen zu einem hohen Ärgerlevel, Schwindel, für Meditation zu abgelenkt, ...), zu tun? Wohin kann man sich am besten wenden?

Erste Ansprechstelle ist Ihre Hausärztin/ Ihr Hausarzt oder einer der Erstversorgungszentren. Was Ärztinnen und Ärzte oft nicht genug betonen ist die Wichtigkeit einer multiprofessionellen Behandlung, auch wenn es sich (nur) um körperliche Erkrankungen wie die genannten handelt. Emotionen wirken sich körperlich aus und sollten psychologisch/ psychotherapeutisch behandelt werden. Zudem sollte ausreichend Bewegung und Sport umgesetzt werden (eventuell begleitet durch Physiotherapie oder Sportwissenschaft). Weiters ist auf eine gesunde Ernährung zu achten (Diätologie, Ernährungswissenschaft). Alle Bereiche stellen neben der Medizin wichtige Teile einer ganzheitlichen Behandlung dar.

Sowohl von den Gesundheitskassen wie auch von den Ländern werden entsprechende Projekte und Leistungen angeboten und (teil-)finanziert, wie zum Beispiel stationäre oder ambulante Kur- und Rehabilitationstherapien oder Vorsorgeprogramme.

In der psychologischen Behandlung stellt häufig die Förderung der Entspannungsfähigkeit und Veränderung körperlicher Reaktionen einen wichtigen Aspekt dar. Aber auch sich aufdrängende Gedanken und Ängste können eine Rolle spielen, nicht zuletzt Auswirkungen belastender Erfahrungen. Es sollte nicht darum gehen, den Ärger „weg zu bekommen“, sondern etwas Neues zu erfahren, neue Möglichkeiten zu erlernen, die Anforderungen des Lebens besser zu „managen“.