

Redaktioneller Artikel

Wohin mit Wut & Ärger? Teil 2

Teil 2: Kontakt mit meinem Ärger und mit meiner Wut aufnehmen. Ursache erkennen!



Teil 2/4

"Kontakt mit meinem Ärger und mit meiner Wut aufnehmen. Ursache erkennen!"

Wie geht das denn?

Als aller erstes ist es wichtig zu erkennen, dass die Ursache unseres Ärgers und unserer Wut in uns selbst liegt. In unserem Inneren. Also die Reaktion auf das was andere Menschen tun. Wie ich im ersten Teil geschrieben habe, ist Ärger und Wut ein Produkt unserer Gedanken, weil wir z.B. anderen Menschen böse Absicht in ihrem Tun unterstellen. Oder weil sich andere Menschen nicht so verhalten, wie ich mich verhalten würde/hätte. Oder weil man sich in solchen Situationen halt nicht so verhält. Und so weiter und so fort.

Also liegt die Ursache in dem was WIR brauchen/möchten/wollen/gerne hätten - in unseren unerfüllten Bedürfnissen. Es ist also die Bewertung dessen, was jemand tut, oder vllt. auch nicht tut. Wir analysieren, interpretieren, diagnostizieren, kritisieren, vergleichen, weisen Schuld zu, diskriminieren, urteilen moralisch, üben destruktive Kritik, oder Kritik generell, Versuchen sie es doch mal selber, wenn sie sich verärgert fühlen, zu sich selbst zu sagen: "Ich bin verärgert weil ich zu mir selbst ... sage ..." oder "Es sind meine eigenen Gedanken die mich wütend machen, weil ich ... denke ...".

Das ist eine Möglichkeit mit seinem Ärger und mit seiner Wut in Kontakt zu kommen. Ich möchte nicht sagen - noch nicht *smile* - dass diese Art zu denken etwas *falsches* ist. Es ist mir sehr wichtig verständlich zu machen, dass die Ursache für unseren Ärger und unserer Wut ganz einfach unsere Art des Denkens ist. Hier ist es sehr wichtig zwischen der Ursache und dem Auslöser unserer Wut - also, das was ein Mensch tut - zu unterscheiden (zu lernen).

Um die Kraft der Gedanken zu verdeutlichen schildere ich eine Diskussion zwischen mir und einer jungen Mutter.

Die junge Mutter sagt zu mir: "Es ist sehr wichtig Kindern eine Grenze zu setzen. Schon von Klein an muss Strafe für etwas Falsches in sie eingeprägt werden." Ich frage sie ob sie mir das durch ein Beispiel verdeutlichen kann? Sie erzählt Folgendes: "Nun, wenn mein Kind etwas auf den Boden wirft, ich es aufhebe und es dem Kind gebe und das Kind es wieder auf den Boden wirft, dann haue ich es auf die Finger. Damit es weiß, dass es etwas Falsches getan hat. Und beim nächsten Mal weiß es, dass es was auf die Finger gibt, also wird es sich überlegen ob es das wieder auf den Boden wirft."

Ich schaue sie an und frage: "Weshalb hebst Du es denn beim zweiten Mal wieder auf?". Sie sagt: "Na, weil es doch auf dem Boden liegt!". "Ok" sagte ich, "und was wenn das Kind das gar nicht wider haben möchte. Hast Du es denn gefragt ob es das Ding wieder haben möchte?". "Nö, wozu? Ich habe mich schon beim ersten Mal geärgert". "Ok" sagte ich, "und weshalb hast Du nach dem Kind geschlagen?". "Na weil ich nicht irgendwann mal zu seiner Dienerin gemacht werden möchte!".

Und das hat mich sehr erstaunt und gleichzeitig traurig gemacht. Diese junge Mutter denkt in der Tat, dass dieses kleine Kind mit 3 Jahren an sowas wie "ich mache meine Mutter zu meiner Dienerin" denkt. Dass es in der Tat solche Gedanken hat. Dass es tatsächlich dieses Bewusstsein hat, an sowas wie Dienerin zu denken. Ich frage mich, wenn die Mutter schon jetzt solche Gedanken über ihr eigenes Kind hat, was wird sie ihm durch Strafen im Laufe seine Lebens noch einprägen (wollen). Was veranlasst die Mutter so über ihr Kind zu denken? Und, welches Bedürfnis hat die Mutter in dieser Situation?

Im Laufe meiner Tätigkeit sind mir viele ähnliche Fälle begegnet, doch das hier macht es für mich sehr deutlich wie Eltern durch ihre Gedanken Kinder in der Tat *prägen* (können). Weil sie es nicht schaffen den Kontakt zu ihren Bedürfnissen herzustellen.

Weiter auf Teil 3/4