

Ohne Ärger geht es nicht

Ärger kann man mit einem roten Signallämpchen vergleichen. Es zeigt mit seinem Blinken an, dass etwas nicht in Ordnung ist und etwas Bestimmtes getan werden muss, wenn es nicht zu einer Katastrophe kommen soll. Von daher wäre es vollkommen falsch, den Ärger nicht wahrhaben zu wollen - weder bei einem selbst noch beim Partner.

Wenn wir unseren Ärger wahrgenommen haben, ist es wichtig, dass wir dabei nicht stehen bleiben. In einem *zweiten Schritt* müssen wir die Botschaft des Ärgers verstehen. Manchmal liegt der Anlass des Ärgers klar auf der Hand, manchmal aber sind wir einfach verärgert, ohne genau zu wissen warum.

In solchen Situationen ist folgende Checkliste hilfreich:

- Fühle ich mich ungerecht behandelt?
- Fühle ich mich überfordert?
- Fühle ich mich nicht geliebt / nicht gebraucht / nicht gehört?
- Gebe ich mehr, als ich eigentlich will oder kann?
- Wurde eine Erwartung nicht erfüllt?
- Gehe ich ein wichtiges Problem in meinem Leben nicht an?
- Habe ich in der Partnerschaft zu viel von meinen Werten, Wünschen und Überzeugungen aufgegeben?

Wenn ich meinen Ärger zugelassen und herausgefunden habe, was Anlass meiner Verstimmung ist, ist es wichtig, in einem *dritten Schritt* diesen Ärger meinem Partner gegenüber zum Ausdruck zu bringen. Ich kann auf ihn zugehen und z.B. sagen: „Ich bin ärgerlich, weil du zu spät kommst“. Zugleich bitte ich ihn um eine Erklärung, warum er sich so verhalten hat. Dabei kann sich herausstellen, dass wir uns missverstanden haben oder dass ich seine Beweggründe falsch beurteilt habe. Jedenfalls hat er die Chance, den Grund seiner Verspätung zu offenbaren. So kann sich der Ärger legen.

Das moderne Wort für Ärger heißt Aggression. Dahinter steht das lateinische Verb *ag-gredi*. Man kann es übersetzen mit „auf etwas zugehen, etwas in Angriff nehmen, sich öffnen und für etwas einsetzen“. Von daher hat die Aggression, hat der Ärger durchaus eine positive Seite. Er möchte etwas voranbringen und verändern. Aber wir kennen alle auch die andere Seite der Medaille, die zerstörerische, destruktive Seite.

Sprechen Sie gemeinsam über Folgendes:

- Nennen Sie fünf Dinge, über die Sie sich immer wieder ärgern.
- Spüren Sie, wenn Ihr Partner ärgerlich ist?
- Woran erkennen Sie, dass Ihr Partner ärgerlich ist?
- Wie gehen Sie mit Ihrem Ärger um?

© Auszug aus dem Buch „Gemeinsam unterwegs“ von Dieter und Susanne Endres