

1. Unmutsqualm auflösen - neue Formen entwickeln mit Ärger umzugehen und die Handlungslähmung loszuwerden

“Wir beschränken uns selbst so fürchterlich in all unserem Denken“, hat der Gründer der Hypnotherapie, Milton H. Erickson in seinen Lehrgeschichten geklagt. Tatsächlich lassen wir uns von unterdrückten Emotionen, problematischen Einstellungen, niedermachenden Gedanken u. ä. nicht selten in unserem Handeln ausbremsen, in der Selbstentfaltung irritieren. Inspiriert von einem Gedicht von Paul Heyse soll die Vortragsreihe Impulse geben, damit “dir Hohes gelinge”...

Die Vorträge, die jeweils mit einer Trance zur Verankerung des neu Gelernten abschließen, sollen Beiträge dazu liefern, einige Brems-Kräfte, die auf dem Weg der Selbstverwirklichung noch aktiv sind, in Anschub-Energien zu verwandeln.

Die Vortragsreihe ist inspiriert von dem Gedicht „Schwinge dich auf und singe“ von Paul Heyse. Paul Johann Ludwig von Heyse (* 15. März 1830 in Berlin; geadelt 1910; † 2. April 1914 in München) war ein deutscher Schriftsteller, Dramatiker und Übersetzer. Neben vielen Gedichten schuf Heyse rund 180 Novellen, acht Romane und 68 Dramen. Heyses Biograf Erich Petzet rühmte die „Umfassenheit seiner Produktion“. Der einflussreiche Münchener „Dichturfürst“ Heyse pflegte zahlreiche Freundschaften und war auch als Gastgeber berühmt.

Theodor Fontane glaubte 1890, dass Heyse seiner Epoche „den Namen geben“ und ein „Heyse’sches Zeitalter“ dem Goethe’schen folgen werde. 1910 wurde Heyse als erster deutscher Autor belletristischer Werke mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet.

Die Poesie eröffnet uns – wenn sie aus einem großen Geist kommt – den Zugang zu inneren Bildern. Und Heyse schafft das hier besonders gut, indem er sehr sprechende Metaphern nutzt, um emotionelle Phänomene fassen zu können. Die Metapher hat ja in der Regel die Funktion, etwas bildhaft und kontextbezogen auszudrücken, was in logisch konstruierter – erklärender – Sprache nur schwer in seiner Gesamtheit zum Ausdruck gebracht werden kann beziehungsweise nachvollziehbar ist.

Das Bild, das Heyse mit seiner Aufforderung „Schwinge dich auf und singe, mein Herz!“, hervorruft, ist ein Bild von ursprünglicher Lebenslust. Aber er weiß auch, was dieser Lebenslust den Schwung und die Lust am Singen nehmen kann, uns durch die Verbreitung von „Dunst und Nebel“ die Sicht und damit die Richtung verhängen kann. Und daraus folgt eine regelrechte Lähmung durch „Unmutsqualm“ – eine sehr treffende Bezeichnung für das, was sich in unserem Inneren ausbreiten und uns den Atem nehmen kann.

Schwinge dich auf und singe, mein Herz!
Dunst und Nebel durchdringe, mein Herz!
Diesem lähmenden Unmutsqualm

Stark und frei dich entringe, mein Herz!
 Was die Toren mit Ehrfurcht füllt,
 Acht' es alles geringe, mein Herz!
 Sieh, es ist nur ein nicht'ger Traum
 Dieser Wechsel der Dinge, mein Herz!
 Hüte dich, dass ihr gleißender Schein
 Nicht dich lockend bezwinge, mein Herz!
 Stellt dir Fallen die Eigensucht,
 Zieh dich rasch aus der Schlinge, mein Herz!
 Gib an hohe Gedanken dich hin,
 Dass dir Hohes gelinge, mein Herz!
 Und aus Sümpfen zum Ätherglanz
 Fleuch mit Adlerschwinge, mein Herz!

Paul Heyse

Ich habe für diese Vortragsreihe aus Heyses Gedicht drei unterschiedlichen Aspekte ausgewählt, mit denen zu beschäftigen sich lohnt, um die Schwingen der Lebenslust wieder in Gang zu bringen und wenn nicht gleich singend, dann doch mit wohlklingenden Worten und Gefühlen sich selbst und anderen begegnen zu können. Es geht um

- Auflösung von Ärger („Unmutsqualm“)
- Auflösung von falscher Ehrfurcht („Toren“-Ehrfurcht)
- Bestärkung der Selbstverwirklichung („Hohe Gedanken“).

Wenden wir uns also heute dem ersten Thema zu, dem „Unmutsqualm“, seinen Wirkungen, seinen Quellen, seinen Formen und selbstverständlich auch all den bunten Möglichkeiten, sich ihm „stark und frei“ zu „entringen“. Das Thema steht sehr richtig an der ersten Stelle des Ziels, „dass dir Hohes gelinge“; denn jener „Unmutsqualm“ des Ärgers verpestet mitunter unseren gesamten Innenraum und lässt uns gar nicht dazu kommen, all die Schätze in unserem Selbst wahrzunehmen und zu nutzen, die uns da so reichhaltig zur Verfügung stehen.

Betrachten wir zunächst wieder einmal die Herkunft des **Begriffs**:

ärgern kommt aus dem mhd. *ergern*, *argern* und ist von dem Komparativ (= erste Steigerungsform = arg – ärger – am ärgsten) des Adjektivs *arg* abgeleitet und bedeutet demnach eigentlich *schlimmer*, *böser*, *schlechter machen*. *Arg* wurde in den alten Sprachzuständen in den Bedeutungen *ängstlich*, *feige*, (*moralisch*) *schlecht* verwendet.

Bezogen auf die Wahrnehmung des alltäglichen Ärgers bedeutet das, dass man sich selbst oder Andere, das eigene Tun oder Geschehnisse *ärger machen kann* als sie eigentlich sind.

Heyse weist uns in seinem Gedicht auf das Wesentliche im Kontext mit Ärger hin:

- Ärger ist lediglich ein Qualm, der aus Unmut entsteht;
- man muss seine Kraft voll wahrnehmen

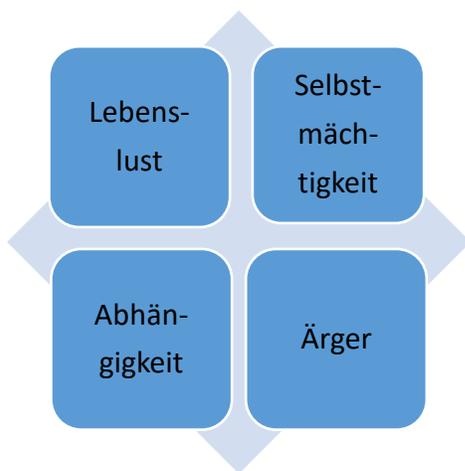
- und in Richtung Befreiung aktivieren;
- dieser Befreiungsprozess macht es nötig, sich einem Widersacher zu entringen, der einen festhält, für seine Zwecke, Ziele nutzt.

Betrachtet man den Ärger in seiner Ausdrucksform, so lassen sich zwei verschiedene Richtungen unterscheiden.

Man kann wahlweise sich selbst oder andere ärgern – ob einem das eine oder das andere besser vorkommt, ist eine Frage der Gewohnheit (die gewählten Bilder sollen keine Aussage über die Geschlechter spezifischen bevorzugten Ausdrucksformen des Ärgers darstellen; es gibt durchaus auch Männer mit wenigen Haaren auf dem Kopf oder Frauen mit überentwickelten Greifmuskeln).

Immer aber bedeutet Ärger, dass das Ich sich abhängig fühlt von einer Macht, die stärker ist als der eigene Wille, ja manchmal sogar stärker als das zur Verwirklichung drängende Selbst. Betrachtet man also den Ärger als eine irgendwie am freien Fluss gehinderte Kraft aus dem eigenen Selbst, so erhebt sich die Frage: Was für eine Kraft ist der Ärger eigentlich? Welche Art von Kraft ist im Ärger versteckt/unterdrückt?

Zur Veranschaulichung hilft wieder (wie in anderen Vorträgen schon erwähnt) das Modell des Wertequadrats (von Paul Helwig):



Wie sich bei näherer Betrachtung zeigt, ist im Ärger unsere Selbstmächtigkeit blockiert, also jene Kraft, die direkt mit dem Willen verbunden ist und Ja oder Nein sagt zu etwas, was geschieht. Der Ärger ist ein emotioneller Impuls, der zunächst einmal einfach nur „Nein, so nicht!“, sagt. Dabei nimmt das Ich Unstimmigkeiten wahr zwischen den eigenen Werten oder Erwartungen und dem, was gerade geschieht. Je häufiger wir die Handlung, die einem Nein-Impuls folgen müsste, unterlassen, umso mehr häuft sich Ärger als innere Widerstandsspannung auf. Und irgendwann ist der Ärger dann ein chronischer Zustand, der unterschwellig vor sich hin qualmt.

Nein ist eine Entscheidungskraft, die innere Suchprozesse in Gang setzt, um herauszufinden: „Wie/was denn dann?“ Im Grunde sind wir in solchen (Ärger-)Situationen also verbunden mit unserem kreativen, immer Neues gebärenden Handlungspotenzial.

Denken Sie an den Gesichtsausdruck von Ärger in einer typischen Situation, in der jemand nicht handelnd eingreifen kann: Da graben sich dann bestimmte Falten ins Gesicht...

Es gibt unterschiedliche Entwicklungen für den Ärger:

- Er kann verharren – dann wird er chronisch, weil die wahrgenommene Unstimmigkeit als Machtlosigkeit angenommen wird; Machtlosigkeitsgefühle, Unzufriedenheit, üble Laune, Neigung zum Kritteln oder zur kritiklosen Anpassung, allgemeiner Pessimismus folgen daraus.
- Er kann in Zorn umschlagen – wenn es dann gelingt, ihn mit Vernunft zu verbinden, folgen Befreiungsaktionen von Unterdrückung (lässt sich historisch vielfach belegen); Georg Schramm hat auf der Demonstration gegen die Machenschaften der Banken folgendes von Papst Gregor dem Großen (ca. 600 n. Chr.) zitiert: „Die Vernunft kann sich mit größerer Wucht dem Bösen entgegenstellen, wenn der Zorn ihr dienstbar zur Hand geht“.
- Er kann in Wut umschlagen – dann folgt meist eine von der Vernunft getrennte Aktion, die mehr zerstört als nötig. Auch diese Wut kann chronisch werden, was wir aktuell im Umgang vieler mit dem Fremden beobachten können. Der Zugang zur Vernunft wird in diesem Bereich durch Vorurteile, die ausschließlich niederen Gefühlen folgen, unmöglich gemacht.

Zu der Art und Weise, wie Gefühle sich mimisch ausdrücken und wie wir das besser wahrnehmen können, gibt es ein ausgezeichnetes Buch von **Paul Ekman: Gefühle lesen**; und wer es lieber etwas reißerischer mag, dem sei die Serie **Lie to me** empfohlen, die in Beratung von Ekman entstanden ist.

Wie kann es nun zu so viel Ärger kommen? Das hat zu tun mit dem inneren Widersacher, einer (Schatten-)Kraft, die sich aus völlig unbewussten gelernten Inhalten gebildet hat, deren Ziel ist, die Selbstentwicklung in von ihr gewünschten Bahnen zu lenken – im Gegensatz zu den vom Selbst gebahnten Entwicklungen.

Wie macht das nun dieser innere Widersacher, dass unsere Fähigkeit zur Lust und Freude am Leben sich in diesen „Unmutsqualm“ verwandeln kann? Nutzen wir wieder die Aussagekraft der Metapher und betrachten einmal die Entstehung von Qualm überhaupt, so wird deutlich, dass Qualm in der Regel das Ergebnis von Schwelprozessen ist:

- Ein Feuer, das mit ungünstigen Brennstoffen versorgt ist und dadurch keine Kraft zum Brennen entwickeln kann, kann nur schwelen und Qualm statt Wärme erzeugen.
- Auch ein Feuer, dem nicht genug Luft zur Verfügung steht, kann nur schwelen und Qualm statt Wärme erzeugen.
- Fabrikschornsteine, Autoauspuffs, Grills... sind Erscheinungsformen in unserer Umwelt, die mit völliger Selbstverständlichkeit Qualm in die Luft abgeben – eine sehr passende Metapher für jenen Zustand, den man gerne mit „dem Ärger Luft machen“ bezeichnet.

Übertragen wir nun die Metapher des Qualms auf das uns allseits bekannte Phänomen des Ärgers, so lässt sich sagen, dass Ärger Ausdruck von Lebensenergie ist, die entweder

- nicht das geeignete Material zur Verfügung hat, um ihre volle Kraft zu entfalten
- oder nicht den Raum (die Luft) für ihre Entfaltung zur Verfügung hat
- oder sich unmutig in Routinen verzehren muss.

Man könnte auch sagen: **Ärger ist unterdrückte Handlungsenergie**. Insofern ist er auch keine Wut, allerdings kann er der Vorbote dieses mächtigen Gefühls sein. Denn manchmal genügt ein Funke aus dem schwelenden Feuer, um an anderer Stelle einen Großbrand auszulösen. Oder – wie der Volksmund zu sagen pflegt – es *gießt jemand Öl ins Feuer* und schon breitet es sich aus. Die Wut ist eine ganz starke Form von Handlungsenergie, da sie aber aus denselben Quellen wie der Ärger kommt – also Unterdrückung, Verletzung und ähnliches erfahren hat – ist sie vom ich-gesteuerten Willen abgekoppelt, folgt einem Handlungsimpuls aus dem unreifen Ich.

Wenn Ärger uns erfüllt, gehorchen wir dem Widersacher, der sagt: „Das gefällt dir jetzt wohl nicht, was der da sagt/was da geschieht..., aber du darfst/kannst da nichts machen“. Manchmal folgen wir dieser Rede auch noch mit der Entwicklung eigener Gedanken, formulieren Gründe, weshalb es besser ist, nichts zu tun oder warum es halt nicht möglich ist: weil ich so oder so oder so... bin. **Chronischer Ärger ist also das Zeichen dafür, dass wir dem Widersacher mehr vertrauen als dem Selbst.** Und wenn man erst einmal den falschen Glauben angenommen hat, schwellt der „Unmutsqualm“ unterschwellig vor sich hin und wir hegen die Illusion der eigenen Machtlosigkeit.

Betrachten wir zunächst einmal den ungestörten Handlungsprozess, dessen Ergebnis immer eine Form von Ich-Entwicklung ist.

Handlungsmacht und Ich-Entwicklung – Im Grunde dient jede unserer Handlungen der Weiterentwicklung des Ich und damit der Selbstentfaltung. Der natürliche Prozess lässt sich zum Beispiel so beschreiben:

1. das Selbst sendet einen Impuls;
2. der wird vom Unbewussten empfangen, analysiert und setzt dann Energien im Leib, im Geist und in den Emotionen in Gang;
3. diese Energien aktivieren den Willen;
4. der lösungsorientierte Wille richtet sich auf ein Ziel hin;
5. es erfolgt die entsprechende Handlung, was gleichzeitig die Weiterentwicklung des Ich auf der Basis von Selbstentfaltung bedeutet.

Und hier der Handlungsprozess, der dazu führt, dass der Widersacher noch mehr ungünstigen Einfluss auf das Ich bekommt.

Chronischer Unmut und Ich-Stagnation – Wenn sich diese Art von chronischem „Unmutsqualm“ entwickelt und das Innere kontaminiert hat, lässt sich eine entscheidende Veränderung in dem natürlichen Handlungsprozess erkennen:

1. das Selbst sendet einen Impuls;
2. der wird vom Unbewussten empfangen, analysiert und setzt dann Energien im Leib, im Geist und in den Emotionen in Gang;
3. der Wille ist blockiert;
4. dadurch wird das Ziel unklar;
5. die Handlung unterbleibt oder erfolgt auf eine Art und Weise, die mit dem auslösenden Impuls nichts mehr zu tun hat, damit unterbleibt auch die weitere Entwicklung des Ich; die Ich-Entwicklung stagniert.

Was ist zu tun, wenn man an sich selbst eine Neigung zum Ärger feststellt? All die möglichen Ursachen aus der Kindheit und Jugend, aus Schule und Elternhaus und so weiter analysieren zu wollen, die vielleicht verantwortlich gemacht werden können dafür, dass manchmal mehr Ärger als Lebenslust gelebt werden kann, führt nicht selten dazu, dass man sich über all die erinnerbaren Kränkungen und Unterdrückungen aktuell mächtig ärgert. Das macht also wenig Sinn.

Sinnvoller ist es, Heyses Idee zu folgen, und sich aufzuschwingen, was ja nichts Anderes bedeutet, als eine Vogelperspektive einzunehmen. Diese Vogelperspektive bringt viele Vorteile:

- Schwung
- Abstand
- Überblick
- Leichtigkeit
- Schnelligkeit
- Genauigkeit

Wenn man im alltäglichen Ärger sich selbst oder Andere, das eigene Tun oder Geschehnisse *ärger macht* als sie eigentlich sind, muss man die gesamte Aufmerksamkeit und die persönliche Kraft dem inneren Steigerungsprozess zuwenden. Der Komparativ deutet ja schon hin auf diese Leistung: Da wird etwas als *schlimm* erlebt, und dann entwickelt sich im Inneren eine Kraft, die das noch schlimmer machen will. Der ruhige Blick auf die Situation vermag aber in der Regel ganz andere Einstellungen für einen selbst möglich machen.

Oft sind es gar nicht die äußeren Bedingungen, die es uns schwermachen, unsere Handlungskräfte ganz im Sinne der Selbstentfaltung zu nutzen; oft hemmen uns unsere verinnerlichten Haltungen. So haben wir zum Beispiel gelernt, ärgerlich auf Ärgerliches zu antworten – uns also anzupassen an die Kommunikationsform, die das Gegenüber uns bietet. Aber wenn wir der kreativen Kraft des Nein folgen, bleiben wir in Kontakt mit den eigenen bewährten Stärken.

Nehmen Sie also jene Kräfte wahr, über die Sie verfügen, um den „lähmenden Unmutsqualm“ aufzulösen und sich „stark und frei (ihm zu) entringe(n)“ und wieder klare Sicht und gute Luft zu haben – innen wie außen.

Persönliche Anti-Ärger-Kräfte können sein

- Humor
- Neugier
- Staunen
- Freiheit
- Logik
- Schnelligkeit
- Ruhe

Betrachten wir die Auflösung des Ärgers in **möglichen Schritten**:

1. Als erstes ist es immer wichtig, sich bewusst zu sein darüber, dass der aufkommende Ärger nur Qualm ist, nichts Substantielles. Er hat also keine Macht über das Ich.

Dazu gibt es in Paul Repts' Buch *Ohne Worte – ohne Schweigen* eine **Geschichte**:

Ein Zen-Schüler kam zu Bankei und klagte: *Meister, ich habe eine unbeherrschte Laune. Wie kann ich sie heilen?*

Du hast etwas sehr Seltsames, erwiderte Bankei. *Lass mich sehen, was du hast.*

Ich kann sie euch jetzt nicht zeigen, sagte der andere.

Wann kannst du sie mir zeigen? fragte Bankei.

Sie kommt ganz unerwartet, antwortete der Schüler.

Dann, folgerte Bankei, *kann sie nicht deine eigene wahre Natur sein. Wäre es so, dann könntest du sie mir jederzeit zeigen. Als du geboren wurdest, hattest du sie nicht, und deine Eltern gaben sie dir nicht. Denk darüber nach.*

2. Wenn der Ärger zu qualmen beginnt, machen Sie ein paar kräftige innere Flügelschläge, um die Situation besser überblicken zu können und beobachte, was genau sich da ein bisschen entzündet hat und vor sich hin schwelt (dazu genügen oft ein paar tiefe Atemzüge): *Was ist der Auslöser für mein Ärger? Liegt der außen oder innen?*
3. Nehmen Sie die Richtung des Ärgers wahr: *Verletze und kränke ich mich damit selbst? Oder verletze und quäle ich damit jemand anderen? Direkt im Handeln, in Gedanken, mit meiner Ausstrahlung (Blicke, Gesten und so weiter)?*
4. Fragen Sie sich: *Woran hindert mich der Ärger jetzt beziehungsweise in der Rückschau auf eine Situation, in der der Ärger doch die Oberhand behalten hatte: Woran hat mich der Ärger gehindert?*
5. Nehmen Sie wahr, welche Fähigkeiten Ihnen in Situationen zur Verfügung stehen, in denen Sie froh gestimmt sind: *Welche davon nützt in der betrachteten Situation?*
6. Zwei besondere Übungen mögen hier angezeigt sein:
 - a) Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich einfach nur gefreut haben. Nehmen Sie sie in allen Einzelheiten wahr, mit allen Sinnen. Jetzt betrachten Sie sie als etwas Ärgerliches: Nehmen Sie jede Einzelheit als ein Ärgernis wahr und drücken Sie Ihren Ärger auf jede nur mögliche Weise aus. (Eine solche paradoxe Vorgehensweise hat immer etwas von dem Schub, der nötig ist, um sich über alte Formen zu erheben, die dem Ich überhaupt nicht mehr entsprechen.)
 - b) Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich einfach nur geärgert haben. Nehmen Sie sie in allen Einzelheiten wahr, mit allen Sinnen. Jetzt betrachten Sie sie als etwas Erfreuliches: Nehmen Sie jede Einzelheit als eine Freude wahr und drücken Sie Ihre Freude auf jede nur mögliche Weise aus. (Eine solche paradoxe Vorgehensweise hat immer etwas von dem Schub, der nötig ist, um sich über alte Formen zu erheben, die dem Ich überhaupt nicht mehr entsprechen.)

Zum Schluss noch ein paar Beispiele für die Verwandlung des Ärgers in Lebenslust:

- Jemand lässt seinen Ärger an mir aus: Haltung des Staunens einüben – *Ich habe damit nichts zu tun.*
- Jemand verhält sich extrem unfreundlich: *Sie haben heute irgendwie einen schweren Tag?*
- Jemand sagt etwas völlig Unsinniges: *Über den Text sollten Sie vielleicht noch einmal nachdenken.*
- Den eigenen Ärger sehr bewusst formulieren – das bedeutet, sich in der Anmutung des Ärgers zu respektieren und dem Ärger Ausdruckskraft zukommen lassen, aber sehr bewusst und selbstmächtig. Das ist eine Form von Ärger, die dem Willen folgt und klare Aussagekraft mobilisiert.

- Auch bestimmte Erkenntnisse zu verinnerlichen und zu beherzigen, kann einen immun machen gegen Ärger – zum Beispiel:
 - ⇒ Es ist wie es ist.
 - ⇒ Was fort ist, ist fort.

Was insbesondere hilft, ist sich unumstößliche Lebensweisheiten bewusst zu machen und sie immer wieder zu zitieren, wenn der Ärger mit seiner Anmutung von Hilflosigkeit einen zu packen versucht.

Allgemeines Grundgesetz: Das Recht auf Eigentümlichkeit ist unantastbar.

Niemand ist zum Ärgern verpflichtet!

⇒ Eventuell Beispiele von den Zuhörern besprechen.

⇒ Trance zur Auflösung des Unmutsqualms