

# „Keine Vorwürfe machen, sondern Wünsche äußern“

## Interessanter Vortrag im Kapuzinerhof: Wenn dich jemand ärgert, gehörst du ihm

Laufen. Das Thema muss einen Nerv getroffen haben. So viele Besucher konnten beim Verein „Aktiv Gesund“ noch kaum gezählt werden. Das Thema des Abends im Kapuzinerhof lautete: „Wenn dich jemand ärgert, gehörst du ihm“. Referentin war Souza Seethaler.

„Die einzige Energie, die mehr wird, wenn man sie weg gibt, ist die Liebe“, stellte die Referentin eingangs fest. Die meiste Energie kostet ein Konflikt, der auf der emotionalen Ebene stattfindet. Hier habe man nur die Wahl zwischen offensiver oder defensiver Reaktion.

„Menschen reagieren auf ihre Vorstellung von der Wirklichkeit, nicht auf die Wirklichkeit selbst. Es gibt kein Versagen, nur Ergebnisse“ waren Aussagen von Souza Seethaler, die sie mit Beispielen unterlegte. Die Energie folgt ihrer Meinung nach der Aufmerksamkeit, und hier hat man die Wahl, worauf man sein Augenmerk richtet - auf das Positive oder auf das Negative.

Hilfreich sei auch die Taktik, statt dem anderen Vorwürfe zu

machen, Wünsche zu äußern, also nicht zu schimpfen: Anstatt: „Du kommst immer zu spät, wenn wir ins Kino gehen wollen. Ich bin dir anscheinend nicht wichtig“ könnte man es so ausdrücken: „Wenn wir das nächste Mal ins Kino gehen wollen, bitte ich dich, dir den Termin zu notieren, damit wir rechtzeitig hinkommen.“ Die Referentin erklärte, dass Menschen von klein auf lernen, Fakten mit Befindlichkeiten zu verknüpfen und diese zu verallgemeinern. Es geht darum, wann wir statt wertfrei wahrzunehmen, in die Interpretation abrutschen und damit in die Wertung und in der Folge in die Be- und Verurteilung.

Wie man in der Praxis mit verschiedenen Modellen arbeitet, um Menschen zu helfen, das



Souza Seethaler referierte beim Verein „Aktiv Gesund“ über Ärger.

zeigte die Referentin. Es ging um Betriebsklima, um Hofübergabe, um das Zusammenleben in

vorgegeben wie die Zugehörigkeit zur Familie, im Betrieb sei dies veränderbar, so Souza Seethaler. Die Rangfolge in der Familie sei ebenfalls vorgegeben - Ältere kommen vor Jüngeren, Eltern vor den Kindern, Erstgeborene vor den Folgenden. In Unternehmen gebe es einen Vorrang der zeitlichen Zugehörigkeit - also wer zuerst eingetreten ist, hat Vorrang vor später Dazugekommenen, sowie einen Vorrang der höheren Position und einen Vorrang der Leistung. Stimmt diese Ordnung so hat dies sehr gute Auswirkungen auf die Disziplin und die Motivation aller Beteiligten. Stimmt sie nicht, kommt es zu Konflikten, deren Ursachen oft nicht gleich erkannt werden. „Das Ärgerbuch am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen“, hatte schon Kurt Tucholsky festgestellt. Souza Seethaler hatte hier viele Lösungsbeispiele und die Besucher stellten viele Fragen.