

## **Clash mit der SL - wie beruhigt ihr euch? Wie lange dauert es bei euch?**

### **Beitrag von „klöni“ vom 19. Januar 2009 22:30**

Hallo zusammen,

bin heute mal wieder mit einem SL-Mitglied aneinander geraten. Will gar nicht ins Detail gehen, sehe auch meinen Teil der Schuldhaftigkeit. Gleichzeitig sehe ich auch ihre Fehler, die sie allerdings partout nicht eingestehen möchte und mich wie den 100%-Depp hinstellte (der stv. SL war in der Nähe).

Die Kollegen, mit denen ich mich nach dem Zwischenfall aufgedreht unterhielt, bestätigten mir, dass ich der "1/4-Depp" sie der "3/4-Depp" in dieser Angelegenheit sei. Generell soll ich die Situation aber nicht überbewerten und den Ball flach halten.

Sehe ich auch so. Rege mich trotzdem jetzt schon seit Stunden auf. Der Ärger dreht sich in mir drin wie eine Fräßmaschine.

War beim Yoga um runter zu kommen, hab Beruhigungstee getrunken, meinen buddhistischen Mönchsgesang aufgelegt, kann aber irgendwie nicht abschalten und gut sein lassen.

Meine Frage :

Wenn ihr euch über Leute aufregt, seien es Schüler, Eltern, Kollegen, SL oder wer auch immer, wie kommt ihr wieder runter? Und v.a. : wie lange dauert es bei euch?

Hat jemand ein paar Tipps für mich?

völlig verspannt

klöni

---

### **Beitrag von „NannyOgg“ vom 19. Januar 2009 22:51**

*Hi klöni -*

Puh, ich kann dich SO gut verstehen!

Ein Großteil meines Ärgers resultiert in solchen Situationen oft daraus, dass ich mir gebetsmühlenartig vorhalte, wie und wo ich hätte anders reagieren können/sollen und mich

selbst zusätzlich fertig mache.

Mir helfen konkret Gespräche mit einer genialen Teamkollegin, die einen klaren Blick auf die Dinge (und KollegInnen) hat - der mir leider noch oft fehlt.

Sie rückt mir dann gelegentlich den Kopf zurecht (seeehr liebevoll natürlich) und hilft mir, auch mal die andere Seite zu sehen - ohne mir das Recht auf meinen Ärger abzusprechen.

Daher - hör auf deine Kollegen... tut doch gut, wenn sie die Sache genauso sehen wie du!

Außerdem habe ich meine höchsteigene Supervisorin - meine Mutter. Meine Güte was sind im letzten Jahr die Telefondrähte heißgelaufen, sie könnte wirklich bald Gebühren verlangen. Sie ist zwar (naturgemäß) erst mal auf meiner "Seite" - manchmal hält sie mir aber auch regelrechte Standpauken.  Und hinterher geht es mir meist besser. Katharsis oder so.

Manchmal hilft es, mit Leuten zu reden, die die Situation und die entsprechenden Personen kennen... manchmal ist es besser, mit unvoreingenommenen Leuten zu reden. Letzteres ist halt eher anstrengend, weil man erst mal so weit ausholen muss - dafür fehlt mir, wenn ich vor Wut kuche, oft die Geduld. 

Ansonsten hab ich schon auch das Problem, dass Ungerechtigkeiten etc. (gefühlte und echte) oft noch laaaange in mir "gären", weil ich (das find ich ja selbst nicht gut) meist zu feige (oder harmoniesüchtig?) bin, Dinge, die mich stören, direkt anzusprechen.

Nachtragend bin ich nicht direkt, ich vergesse sowas aber auch nicht... geht nicht. Wünschte mir oft, dass ich sowas einfach ad acta legen könnte.

Eigentlich hast du ja schon alles gemacht, um den Ärger klein zu kriegen. Eventuell wäre auch noch sowas wie ein richtiger Auspower-Sport was... (?) ich kenn' das nur von mir, dass ich mich dazu dann auch selten aufraffen kann (nicht dass ich das besser könnte wenn's mir gut geht ;)).

Mein Tipp ist wirklich: Redenredenreden.

Da müssen Partner, Eltern, Freunde etc. halt mal durch.

Man kann sich ja gelegentlich mit nem Tässchen Kaffee oder anderen Dienstleistungen  revanchieren...

Meiner Schwester hab ich übrigens letztens nen Sandsack geschenkt.

Dem geht's in Hochphasen ihres Studiums echt dreckig. 

Und jetzt: TIIIIIEF ins Sonnengeflecht atmen. Ommmmmmmmmm....

*NannyOgg*

---

**Beitrag von „Meike.“ vom 19. Januar 2009 23:09**

Das einzige, was mir hilft: Laufschuhe an, ipod ins Ohr und raus in den Wald bis ich Sternchen sehe und das Blut in den Ohren lauter rauscht als der ipod dröhnt.  
Das hilft dafür sehr effektiv und nachhaltig. Nach so nem Brutalowaldlauf sind alle Schwachmatten und alle Idiotie in meinem Umfeld sehr, sehr relativ...  
Dann Badewanne, Pasta essen, fäddisch.

---

### **Beitrag von „Nighthawk“ vom 20. Januar 2009 00:06**

Ist bei mir ganz unterschiedlich, wie lange es dauert, bis ich mich abgeregt hab. Ich halte mich für jemand, der sich nicht schnell aufregt, aber wenn, dann heftig ...

Es hängt bei mir einfach davon ab

- wer "Schuld" daran hat, dass ich mich aufrege (bei Schülern ist der Ärger meist sehr schnell verflogen)
- über was ich mich aufregen muss (Arroganz, Rücksichtslosigkeit und Ungerechtigkeit sind die Dinge, die mich nachhaltig auf die Palme bringen)

Wir hatten so drei Wochen vor den Weihnachtsferien einen Krach, da hab ich mich eine Woche nicht mehr eingekriegt ... bis eine Entschuldigung kam 😊

Normalerweise hilft mir die Frage: Ist das jetzt wirklich wichtig? Und: Kann ich was dran ändern?

Helfen tut auch: mit Kollegen/Kolleginnen gemeinsam schimpfen und ... LAUTE MUSIK

Noch mehr helfen tut: Gitarre auspacken, Verstärker aufreißen und LAUTE MUSIK (?) machen ...

Und in letzter Zeit bin ich endlich auch so weit, dass ich nicht mehr alles schlucke - das hilft auch sehr. Werd ich dumm angeredet oder in meinen Augen ungerecht behandelt (und als Personalrat weite ich das aus auf: Wird das Kollegium oder eine/einer ungerecht behandelt), formuliere ich das auch der Schulleitung gegenüber ... freundlich, aber bestimmt, wenn es sein muss, auch mal, indem ich denjenigen genau so dumm anrede, wie er mich (auch das hat schon geholfen).

Klar, manchmal sieht der "Gegenüber" keinen Fehler bei sich, manchmal braucht er/sie Zeit, es einzusehen (genau wie ich) - bei wichtigen Dingen lass ich da mittlerweile aber auch nicht mehr locker bis die Sache ausgeräumt ist.

---

### **Beitrag von „klöni“ vom 20. Januar 2009 14:29**

Hallo,

danke für eure Tipps! Das mit dem Ausdauerpower-Sport werde ich wieder beherzigen, wenn ich gesundheitlich fit bin. Zur Zeit geht halt "nur" Yoga. Im Frühling und Sommer sieht man mich häufig im Wald umherrennen, Fäuste geballt, auf imaginäre Feinde oder Bäume einschlagend, und Passanten und deren Hunde mit irrem Blick und fletschenden Zähnen ins Weite jagend.

Zitat

Zitat von NannyOgg: Ein Großteil meines Ärgers resultiert in solchen Situationen oft daraus, dass ich mir gebetsmühlenartig vorhalte, wie und wo ich hätte anders reagieren können/sollen und mich selbst zusätzlich fertig mache.

Ich denke, das ist im Grunde der Punkt. Die Situation war an sich nicht der Rede wert, aber ich war mit meinem eigenen Verhalten nicht zufrieden und das ärgert mich jetzt. Diese Person hat es irgendwie drauf, immer wieder dieses Verhalten bei mir zu provozieren bzw. ich lasse mich provozieren (ist wohl eher mein und nicht ihr Problem).

Zitat

Mir helfen konkret Gespräche mit einer genialen Teamkollegin, die einen klaren Blick auf die Dinge (und KollegInnen) hat - der mir leider noch oft fehlt.

So eine Kollegin hätte ich auch gern. Bei einigen, die ich mal in solchen Situationen aufgesucht habe, musste ich leider bemerken, dass sie mir gegenüber nicht wohlwollend eingestellt sind. Soll heißen: ich fühlte mich nach dem Gespräch schlechter als vorher. Und ich muss dabei NICHT immer hören, dass der Fehler allein beim Konfliktpartner liegt.

Es war mehr so eine unterschwellige Art, meinen Schwächemoment zu nutzen, um mein Selbstwertgefühl (das in solchen Situationen ja ohnehin bloß liegt) anzukratzen, indem man mir durch die Blume mitteilte, was einen schon immer an mir gestört habe.

Thank God, ein paar Kollegen (komisch, sind meistens Männer ab 50) habe ich doch, die ich um Rat und ihre Einschätzung fragen kann.

Zitat

Zitat von Nighthawk: Ist bei mir ganz unterschiedlich, wie lange es dauert, bis ich mich abgeregelt hab. Ich halte mich für jemand, der sich nicht schnell aufregt, aber wenn, dann heftig ...

Kann ich für mich bestätigen. Situationen, in denen ich hochgehe wie eine Rakete: wenn jemand mich öffentlich für Fehler, die er/sie selbst zu verschulden hat, bloßstellt, nur um die eigene Haut zu retten.

Da kenne ich dann gar nichts mehr und schlage um mich wie eine Verrückte. Daran muss ich wohl noch arbeiten und zukünftig professioneller werden.

Manchmal hilft mir auch die Einsicht in die Motivation des anderen:

Ein Tischkollege, den ich sehr schätzte (und der mal im PR tätig war) sagte mir, dass die besagte SL-Frau wohl so eine lange Liste an eigenen Fehlern und Versäumnissen aufzuweisen hätte, dass sie jetzt in einem Anflug von Panik alle Vorwürfe nach dem Motto: "Angriff ist die beste Verteidigung" von sich weise. Anscheinend wird sie z.Z. vom stv SL beurteilt.

#### Zitat

Werd ich dumm angeredet oder in meinen Augen ungerecht behandelt

Ich finde es schwierig, solche Ungerechtigkeiten zu beweisen und überhaupt die Zeit zu finden, sie anzusprechen. Häufig frage ich mich dann auch, ob das Ziel (die Herstellung meiner Ehre und Würde) das Mittel rechtfertigt??

Viele Grüße

Klöni, die sich wieder ein bisschen beruhigt hat