



Die Wut muss raus

Sie lauert überall. In Beziehungen, am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr. Oft brodelt sie unter der Oberfläche und entlädt sich explosionsartig. Die Wut. Starke negative Gefühle wie Ärger, Aggressionen und Wut können auf Dauer krank machen. Alles kurz und klein zu schlagen macht aber nichts besser. Vielmehr zahlt es sich aus zu lernen, mit seinen Wutgefühlen umzugehen.

Wenn ich nach Ihnen rufe, haben Sie sofort zu reagieren und das zu tun, was ich Ihnen sage“, brüllt Roland Burger die Angestellte Karin Wegener an. Mit geballten Fäusten und hochrotem Gesicht bäumt sich der Supermarkt-Filialleiter vor der jungen Frau auf. Sein aggressiver Auftritt lässt die Kunden und die Kollegen rundum erstarren. Situationen wie diese hat Karin Wegener schon öfters erlebt. Beinahe täglich kommt es vor, dass sich ihr Chef im Ton vergreift. Bislang hat sie jedes Mal den Mund gehalten, jetzt reicht es ihr. Die seit Monaten in ihr aufgestaute Wut über die Respektlosigkeit muss raus. „Ich bin es leid, mich von Ihnen anschreien zu lassen“, brüllt sie zurück. „Wenn Sie mir nicht in einem vernünftigen Gespräch sagen können, welches Problem Sie mit mir haben und Sie mich weiterhin vor anderen Menschen bloßstellen, melde

ich Ihr Verhalten in der Zentrale.“

Von einem auf den anderen Moment beruhigt sich der Mann, murmelt eine Entschuldigung und schlägt der Angestellten einen Termin für ein klärendes Gespräch vor.

„Kaum jemand weiß mit negativen Gefühlen wie Ärger und Wut gezielt umzugehen“, sagt die Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin Mag. Evelyn Summhammer. „Dabei liegen in diesen negativen Gefühlen

viele Chancen. Wenn wir in ruhiger Zustand nachdenken und unsere negativen Gefühle akzeptieren, können wir herausfinden, was uns so verdrießlich stimmt und was wir brauchen, damit es uns besser geht. Wenn wir es schaffen, mit unserem Chef, den Kollegen oder unseren Kunden darüber zu reden, was sie so verärgert oder ihnen ruhig mitteilen, was uns so verärgert, können Lösungen erarbeitet werden. Dasselbe gilt für den Umgang mit Familie und Freunden.“

— Die Au-



Mag. Evelyn Summhammer, Psychologin und Buchautorin

**LEBENSART**

torin des Buches „Komm doch mal runter!“ ist überzeugt davon, dass das Abreagieren unseres Ärgers und unserer Wut wesentlich zur persönlichen Entwicklung beiträgt. „In meiner Ausbildung sollte ich meinen Ärger gezielt wegschlagen. Mit immenser Wucht schnalzte ich Kopfpolster auf eine Matratze und schrie laut und aggressiv“, erzählt Evelyn Summhammer. Dabei sei sie in einen nicht enden wollenden Wutausbruch geraten. „Ich begann regelrecht zu toben und spürte, dass ich durch die negative Energie Dinge dramatisierte. Ich wurde unfair, kritisch und bössartig.“

Das Erlebnis habe sie bis heute geprägt. „Ich war verstört, denn das war kein Abreagieren, sondern ein Aufschäumen und Ungerecht-Sein.“

Um den Ärger abzubauen, sei es viel wichtiger, offen über seine Wutgefühle zu sprechen, über die Wut nachzudenken, und erst an dritter Stelle den Dampf abzulassen.

„Wenn wir in Hochstress-Situationen einen Raum nicht verlassen können, weil alle anwesend bleiben müssen, empfehle ich, alle roten Gegenstände im Raum zu zählen, Länder der Hauptstädte zuzuordnen oder die Einkaufsliste zusammenzustellen“, empfiehlt die Psychologin. Wichtig sei es, seine Wut wahrzunehmen, sie zuzulassen und zu spüren. „Andernfalls laufen wir Gefahr, dass sie an der falschen Stelle zum Ausbruch kommt oder sich in Gesundheitsproblemen äußert. Unterdrückte Wut kann uns in den Tod treiben. Denn der emotionale Stress, den die nicht verarbeitete Wut auslöst, kann zu massiven Herz- und Kreislaufproblemen oder Magenschmerzen führen“, warnt Summhammer. Seiner Wut ungefiltert freien Lauf zu lassen, berge jedoch die Gefahr, andere so stark zu verletzen, dass etwa eine Beziehung oder der Arbeitsplatz in Gefahr gerät.

Deshalb rät die Psychologin zu Gesprächen mit vertrauten Menschen oder Therapeuten, um herauszufinden, welche Kränkungen, Verletzungen, Enttäuschungen und Bedrohungen hinter der Wut stecken.

Fotos: Chris Tobin/FT online, Severin Dostel, zvg

Haben Sie Ihre Wut im Griff?

MARIO LUTTENBERGER, 38, Angestellter
„Ja, aber egoistische Autofahrer bringen mich auf die Palme“

„Früher hatte ich Gefühle wie Wut und Zorn nicht gut im Griff. Wenn ich mich ungerecht behandelt oder grundlos schikaniert fühlte, konnte ich recht schnell die Kontrolle über mich verlieren. Vor Wut losbrüllen und die Türen zuknallen, ja, das konnte ich gut. Keine Frage, es gibt noch immer Menschen oder Situationen, die mich wütend machen. Mittlerweile verfliegt meine Wut rasch wieder. Was allerdings bleibt, ist mein Ärger über das teils äußerst rücksichtslose Verhalten im Straßenverkehr. Als Auto- und Motorradfahrer können mich unachtsame und egoistische Verkehrsteilnehmer zur Weißglut bringen.“

EVELINE KOZMA, 67, Pensionistin

„Doch, aber einmal knallte ich den Topfdeckel auf den Boden“



„Wenn ich wütend bin, habe ich im ersten Moment das Gefühl, auf etwas eindreschen zu müssen. Das dauert aber nur kurz, schließlich siegt meine Vernunft. Allerdings hatte ich einmal einen richtigen Wutanfall. Wir hatten Familie und Freunde zu Besuch. Ich stand als einzige stundenlang in der Küche und versorgte alle mit Essen und Getränken. Als mir eine Freundin aus dem Liegestuhl im Garten zurief, ich möge ihr einen Kaffee bringen, verlor ich die Beherrschung. Niemand fand es der Mühe wert, mir zu helfen, also knallte ich einen Topfdeckel auf den Küchenboden. Die verdatterten Gesichter der Anwesenden vergesse ich nie.“



ROLAND HANSCHITZ, 56, Arbeiter
„Früher nicht, aber seit ich Yoga betreibe, bin ich die Ruhe in Person“

„In meiner Jugend war ich ein regelrechter Heißbläuer und hatte meine Aggressionen alles andere als gut im Griff. Wenn ich mich als junger Bursche von jemandem provoziert fühlte und derjenige mich in Rage brachte, konnte mir schon einmal die Hand ausrutschen. Die eine oder andere Schlägerei ist mir noch in Erinnerung. Heute sind mir Wutgefühle völlig fremd. Mir hat Yoga dabei geholfen, mit Aggressionen umzugehen. Seit zwanzig Jahren besuche ich mindestens zwei Mal in der Woche einen Yogakurs und bin seitdem die Ruhe in Person. Mich kann so schnell nichts mehr aufregen, denn ich bin gelassen wie ein Buddha.“

MARIANNE ORTNER, 49, Diplomkrankenschwester
„Ja, denn meine ‚Wut-Ventile‘ sind die Musik und der Sport“



„Sowohl in meinem Beruf als auch als zweifache Mutter meiner inzwischen erwachsenen Kinder ist mir nichts anderes übrig geblieben, als zu lernen, mich in Geduld zu üben. Mit den Jahren sind meine jugendlichen Wutausbrüche immer seltener geworden. Obwohl ich ein äußerst emotionaler Mensch bin, erlaube ich mir keine Wutanfälle, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass sie letztlich nur mir selbst Energie kosten. Meine ‚Wut-Ventile‘ sind der Sport und die Musik. Am liebsten höre ich Lieder von Andreas Gabalier. Und ich tanze für mein Leben gern. Das lässt mich Wut und Zorn vergessen und macht meinen Kopf frei.“