



# Raus aus der OPFERROLLE!

Wut ist ein zutiefst menschliches Gefühl. Doch es bringt einen nicht weiter! Besser ist es, diese starke Emotion zu nützen und in konstruktive Energie umzuwandeln.

Evelyn Summhammer weiß, wie das geht.

*Text: Nicole Madlmayr  
Fotos: Shutterstock, Severin Dostal*



**E**in Kunde, der nicht weiß, was er will. Ein Vorgesetzter, von dem man sich ungerecht behandelt fühlt. Ein Kollege, der zu jedem Meeting zu spät kommt. Jeder kennt Situationen, in denen man das Gefühl hat, dass einem gleich der Kragen platzt. Aber warum sind so viele Menschen dermaßen aggressiv, gereizt und genervt? Wir haben bei Wirtschaftspsychologin Evelyn Summhammer nachgefragt. Die gebürtige Oberösterreicherin hat ein Buch darüber geschrieben, wie man mit Ärger, Wut und Aggressionen souverän umgehen kann.

**OBERÖSTERREICHERIN:**  
*Täuscht der Eindruck oder sind tatsächlich immer mehr Menschen immer schneller auf die Palme zu bringen?*

**Evelyn Summhammer:** Ich stelle bei meiner Arbeit fest, dass das tatsächlich viele Menschen genauso wahrnehmen. Es fällt auf, dass die Menschen nahezu ständig gereizt sind und auch schneller ärgerlich und wütend werden. Ich denke, dass das mit der Entwicklung unserer Gesellschaft in den vergangenen 20 bis 30 Jahren zu tun hat. Die Digitalisierung hat unsere Welt schnelllebig und sehr komplex gemacht. Man kann es sich nicht mehr leisten, durchschnittlich zu sein. Jeder muss sich ständig optimieren. Gleichzeitig geht alles sehr schnell. Unsere Generation wurde nicht in das hineingeboren, die jungen Menschen von heute kennen es hingegen gar nicht anders. Sie wurden und werden anders sozialisiert. Bei vielen Menschen sind die Tage auch dermaßen vollgefüllt, dass es oft nicht mehr viel braucht, um das Fass zum Überlaufen zu bringen.

*Sie arbeiten als Wirtschaftspsychologin viel mit Unternehmen zusammen. Wie wirken sich Wut und Ärger im Job aus?*

Wenn Wut offen gezeigt wird, bin ich sehr froh, weil man in diesem Fall eingreifen und damit arbeiten kann. Problematisch hingegen sind passiv aggressive Verhaltensweisen, wenn Mitarbeiter permanent wütend oder unzufrieden sind. Sie trauen sich nicht, ihre Wut offen zu zeigen. Dass sie aber da ist, zeigt sich dann zum Beispiel in schlampigem Arbeiten, indem sie In-

„Wie jemand mit anderen Menschen redet, sagt extrem viel über ihn selbst aus.“

*Evelyn Summhammer*

formationen zurückhalten oder Gerüchte streuen. Das kann auf allen Ebenen passieren und führt zu Ineffizienzen und Fehlern. So etwas kostet viel Zeit, Geld und Energie!

*Wie geht man denn richtig mit Wut um?*

Mein Credo ist, über die Wut und alles, was einem Ärger bereitet, zu reden. Wobei man natürlich wissen muss, wie man es anspricht! Die größte Krux an unserer Kommunikation sind Bewertungen. Wir bewerten rund um die Uhr und dadurch bringen wir uns in den Ärger. Nehmen wir folgende Ausgangssituation: Ein Vorgesetzter spricht sehr unfreundlich mit mir. Wenn ich das nun bewerte, ist das Ergebnis, dass ich mich über ihn ärgere. Was bildet der sich ein? Wie redet der mit mir? Ich könnte allerdings auch sagen: Er hat Umgangsformen, die bei anderen Menschen nicht gut ankommen. Wenn ich nicht bewerte, kann ich auch an Lösungen denken. Wenn ich bewerte, beuge ich mich automatisch in die Opferrolle. Ich fühle mich schlecht und werde wütend. Die Beziehung gerät in Schieflage, und in so einer Schieflage kann man nicht mehr bestmöglich reagieren.

*Und wie würde man bestmöglich reagieren?*

Wir wissen nicht, was der Vorgesetzte gerade erlebt hat, ob jemand in seiner Familie vielleicht krank ist oder ihm in seinem Leben bisher nie Grenzen gesetzt worden sind. Wie jemand mit einem anderen Menschen spricht, sagt extrem viel über ihn selbst aus. Das sollte man sich immer bewusst machen. Ist man aber nicht in diese Richtung geschult, interpretiert man es sofort gegen einen selbst. Jeder Mensch hat seine persönlichen Geschichten und Prägungen. Hatte man



Evelyn Summhammer ist Wirtschaftspsychologin und Expertin für den richtigen Umgang mit Wut.

zum Beispiel einen sehr autoritären Vater, erinnert uns jeder Tonfall daran, der nur ähnlich ist. In uns springt sofort ein Trigger an und setzt eine Dynamik in Gang, die mit der aktuellen Situation überhaupt nichts zu tun hat.

*Herzklopfen, ein enges Gefühl in der Brust, zitternde Hände: Meist spürt man selbst sofort, welche Trigger bestimmte Reaktionen in uns auslösen. Und trotzdem kann man scheinbar nichts dagegen tun ...*

Man kann sehr wohl etwas dagegen tun! Um nicht in die Opferrolle zu rutschen, kann man versuchen, in die Selbstkontrolle zu gehen. Ich persönlich begeben mich dann auf meinen so genannten Logenplatz und beobachte die Situation von außen. Ich achte auf Tonfall und Körpersprache meines Gesprächspartners, was er sagt und wie er es sagt. Ob er aufgeregt, nervös oder gereizt wirkt. Und ich führe mir vor Augen, dass alles, was er sagt und zeigt, etwas über ihn aussagt, nicht über mich. Wenn ich nicht auf den Logenplatz und damit in die Selbstkontrolle gehe, springt automatisch die Interpretation an und ich bewerte wieder. In der Opferrolle fühlt man sich immer ohnmächtig und kann keine Lösungen finden.

*Das hört sich in der Theorie sehr schlüssig an, aber wenn in der Praxis dann Emotionen dazu kommen, wird es vermutlich schwieriger, oder?*

Man kann das trainieren. Ich beschäftige mich seit mehr als 30 Jahren mit diesen Themen und habe selbst auch lernen müssen, richtig bzw. konstruktiv mit Wut und Ärger umzugehen. →

## Man ist nie das Opfer von irgendjemand anderem, sondern kann immer selbst bestimmen, wie man reagiert.

*Evelyn Summhammer*

Wichtig ist das Bewusstsein, dass man nie das Opfer von irgendjemand anderem ist! Man kann immer selbst bestimmen, wie man reagiert. Es bringt auch nichts, ständig zu grübeln und sich zu fragen, warum der Chef ungerecht mit mir so unfreundlich spricht. Dieses Grübeln verschärft das Problem nur weiter und führt nie zu einem Ergebnis.

*Sie schreiben in Ihrem Buch, dass man Ärger in konstruktive Energie lenken kann. Wie funktioniert das?*

Man hat grundsätzlich immer die Wahl, ob man eskalieren, in der Wut bleiben und sich hineinsteigern will, oder ob man sich sensibilisieren und konstruktiv damit umgehen möchte. Denn immer wenn ich wütend bin, läuft etwas nicht rund. Wer sich das bewusst macht, kann diese Super-Energie nützen und Lösungen entwickeln.

*Warum hatten Sie das Gefühl, dass jetzt die richtige Zeit für ein Buch über den souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggressionen ist?*

Ich habe in den vergangenen Jahren beobachtet, dass es in den Unternehmen einen Trend zu flachen Hierarchien gibt. Es geht ständig um das Miteinander und um Wertschätzung, was grundsätzlich etwas Gutes ist. Allerdings muss es auch eine klare Führung geben, und genau diese geht bei flachen Hierarchien häufig verloren. Die Folge kann latente Unzufriedenheit unter den Mitarbeitern sein, die oft zu Ärger, Wut und Aggressionen führt. Und wenn man dann weiß, wie man souverän mit diesen Emotionen umgehen und sie sogar in konstruktive Energie umwandeln kann, ist sowohl den Menschen geholfen als auch dem Unternehmen. ●



BUCHTIPP:  
Komm doch mal runter!  
Vom souveränen Umgang  
mit Ärger, Wut und  
Aggressionen,  
Evelyn Summhammer,  
Goldegg Verlag  
€ 19,99