

Komm doch mal runter!

Foto: imago images/PA Images



GEFÜHLE Die Queen macht's vor: Sie wirkt bei all ihrem Ärger stets gelassen. Wie man Zorn und Wut in den Griff bekommt

EVELYN SUMMHAMMER

hamburg@mopo.de



Auch die Queen ist gegen negative Gefühle wie Ärger, Wut und Zorn nicht gefeit. Ganz im Gegenteil, ihre Aufgaben und ihre Rolle geben der Queen immer wieder Anlässe für negative Gefühle und verlangen von ihr einen sehr kontrollierten und auch souveränen Umgang mit diesen.

Schließlich gilt die Queen als Autorität, als Vorbild, als Institution, und die Öffentlichkeit erwartet, dass diese Person nicht lauthals in alle Welt hinausschreit, wie tief ihre Wut sitzt und wie groß ihr Ärger ist. Wir wollen es aber, ehrlich gesagt, auch gar nicht wissen, wie viele schlaflose Nächte die

Queen vor sich hin brütet, wie verzweifelt sie ist, wie verärgert.

Wir finden im Alltag vielmehr Gefallen an einer Person, die sich im Griff hat. Einer Person, die zwar über Gefühle spricht, aber sie bitte in einem für uns angenehmen Maße abhandelt. Denn schließlich wollen wir ja nicht die dunklen Seiten anderer kennenlernen, nein – wir wollen uns nur oberflächlich mit diesen befassen und zu der Erkenntnis kommen: „Siehste, der geht es auch nicht gut, die hat es auch nicht nur fein in ihrem Amt.“

Das beruhigt. Denn wenn wir ehrlich sind: Wir kämpfen selbst häufig mit negativen Gefühlen und wissen oftmals gar nicht, wie wir diese handhaben sollen. Und wir stellen uns die Frage: Können wir mit unserem Ärger, unserer Wut und unserem Zorn gelassen umgehen, obwohl diese Gefühle uns im Innersten zerreißen und verhindern, dass wir einen kühlen Kopf bewahren?

Bei den vielen Aufgaben im Leben, die wir bewältigen, ist es am schwierigsten, sich selbst im Griff zu haben. Der Grund: Was uns selbst angeht, sind wir mitten im Geschehen. Wir sind mitten im Film, wir sind in den Dramen die Hauptfigur und nicht in der distanzierten Beobachtung, die eine souveräne Handhabung einfach macht.

Am besten ist es natürlich, Ärger, Wut und Zorn gar nicht

erst aufkommen zu lassen. Damit uns das gelingt, müssen wir wissen, dass diese Emotionen großteils unserem Denken entspringen und nur zu einem geringen Anteil aus einer tatsächlichen existenziellen Bedrohung entstehen. Das bedeutet: Unsere Emotionen sind zum großen Teil an unser Bewertungssystem gebunden. Und dieses wiederum haben wir von unseren Ursprungsfamilien und den sozialen Systemen, in denen wir aufgewachsen sind und die uns als Mensch geprägt haben.

Das bedeutet: Wir geben meistens Bewertungen wieder, die wir von anderen erworben haben und von denen wir dann glauben, dass es so sein muss. Schließlich hat man uns doch oft genug gesagt, wie es zu sein hat. Weshalb also sollte es anders sein?

Dazu Beispiele: Wenn ich überzeugt bin, Porsche-Fahrer sind Rüpel und rücksichtslos, dann stellt sich die Frage: Woher habe ich diese Überzeugung? Kenne ich wirklich so viele Porsche-Fahrer, die sich so verhalten? Oder hat meine Familie mir diese Meinung an-erzogen? Oder wenn ich denke: Alle deutschen Pianisten, die nicht auf einem Steinway-Flügel spielen, haben keine Ahnung, weil sie deutsche Handarbeit nicht zu schätzen wissen. Wissen sie diese wirklich nicht zu schätzen oder haben sie einfach nur nicht die Gelegenheit, diesen wunderbaren

Hamburger Flügel zu spielen?

Es gibt dafür noch viele Beispiele. Im Grunde geht es darum zu verstehen, dass wir zum großen Teil unseren Ärger durch unsere Bewertungen schüren. So wie die Queen frustriert und verärgert ist, weil das Verhalten von Harry nicht in das vorgegebene Wertesystem passt.

Wollen wir solche negativen Gefühle vermeiden, ist es am besten, so oft wie möglich keine negativen Bewertungen vorzunehmen, sondern vielmehr die Position eines Beobachters einzunehmen und dann wertfrei zu versuchen zu verstehen, was da gerade beim anderen vor sich geht. Was hat Harry und Meghan dazu bewogen, so zu handeln? Wie könnte eine Kompromisslösung aussehen, die beide Seiten zufriedenstellt?

Dazu drei Tipps:

1. Lösungsorientiert denken und handeln

2. Situationen oder Personen, die wir nicht ändern können, auf die wir keinen Einfluss haben, so akzeptieren, wie sie sind. Und ihnen mit lösungsorientiertem

Denken und Handeln begegnen.

3. Einsehen, dass auch wir nicht immer so toll handeln und in der Konsequenz aus dieser Einsicht nicht sofort den anderen als „böse – schlecht“ und uns als „gut – passend“ einordnen.

Wie kann das gelingen? Dafür braucht es Selbstkontrolle. Damit

ich diese zur Verfügung habe, brauche ich eine

Lebensbalance. Wenn ich dauerhaft überfordert oder hungrig oder übermüdet bin, dann ist das Risiko für Ärger, Wut und Rachegefühle eher hoch. Wenn ich ausreichend darauf achte, dass es mir so halbwegs gut geht, dann sind Selbstkontrolle und Toleranz für mich viel einfacher.

„Komm doch mal runter“ ist machbar. Und es ist gar nicht so schwer.



Evelyn Summhammers Buch ist bei Goldegg erschienen (19,95 Euro).

REISEMARKT

REISEPOST

Sylt, App ab € 31,- oder 1 Wo. + Frühstück + Wellness ab € 249,- Tel. 04651-31932, Uta Bahnsen, Boy-Nielsen-Str. 23, 25980 Sylt www.bahnsen-sylt.de,

Lust auf Urlaub?

Jeden Sonnabend

Reisethemen in der MOPO!

AUS LIEBE ZU HAMBURG

HAMBURGER
MORGEN
POST!

Die Queen (l.) hat gerade reichlich Ärger mit Harry und Meghan, die hier auf dem königlichen Balkon neben ihr stehen. Doch Elizabeth lässt sich nichts anmerken.



Redewendungen schnell erklärt!

***Mich laust
der Affe!***

**Neue Serie
dienstags und
donnerstags
in der MOPO.**



AUS LIEBE ZU HAMBURG

**HAMBURGER
MORGEN
POST**