



6/ KOPF & SEELE



STOP!

KOMM WIEDER RUNTER!

VOM SOUVERÄNEN UMGANG MIT ÄRGER, WUT UND AGGRESSIONEN

Aggression, sprachliche Übergriffe, abfällige Gesten – sie sind Alltag, und sie sind pures Gift! Woher aber kommen Gefühlsausbrüche? Warum schaukeln sich Kleinigkeiten oft zu schwerwiegenden Konflikten auf? **Wie sollen wir ihnen begegnen?** Gemeinsam mit unserer Expertin Evelyn Summhammer gehen wir dem Wesen des Ärgers auf den Grund. Die Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin setzt im **Umgang mit angriffslustigen Menschen auf das eigene Gefühlsmanagement ...**

Foto: © iStock.com/masreri1305



„Dein Leben ist keine Schlacht, sondern ein Ort, an dem du deine Möglichkeiten in Würde und guter Manier leben kannst.“

Evelyn Summhammer

Du bist nicht mehr du, wenn du wütend bist.“

Diesen Satz haben Sie sicher schon mehrfach in Ihrem Leben gehört, ungern zugegeben. Was man an sich nicht mag, mag man noch viel weniger am anderen. Generell ist der Umgang mit aggressiven Menschen und jenen, die es darauf anlegen, zu provozieren oder anderen zu schaden, eine große Herausforderung. „Wir sind oft Opfer unserer Emotionen und Erfahrungen, die Ärger, Frustration und Wut mit sich bringen, obwohl das gar nicht notwendig wäre. Aggressionen gegen Leichtigkeit einzutauschen, ist oft ganz leicht“, so die Autorin. Bedingung: das eigene Verhalten hinterfragen, jene Trigger, sprich Auslöser enttarnen, die das Verhalten in Gang setzen. Denn abgesehen von der verbrannten Erde, die Aggression hinterlässt, gilt vor allem eines:

Aggression ist höchst giftig!

Wenn wir uns angegriffen fühlen, schalten wir in den Überlebensmodus. Unsere Vernunft verabschiedet sich. So ist unsere Natur, und viele glauben noch heute, wir sollten negative Emotionen einfach „rauslassen“ wie durch ein offenes Ventil. Dann müsste es uns doch besser gehen? Nein, das Gegenteil ist längst bewiesen! „Erhöhte Reizbarkeit als durchgängige Haltung tritt meist als Konsequenz andauernder negativer Lebensumstände auf.“ Es müssen die Kernprobleme gelöst werden, um ein gesundes Verhalten in Konfliktsituationen zu erreichen. NICHT sofort reagieren! Lass Dampf ab, lass deinem Ärger freien Lauf? Nein! Der Kollege, der Partner, die Freundin ist kein Punchingball! Dieser hängt im Fitnessstudio. Das können wir besser! Evelyn Summhammer entwickelte dafür

drei Faustregeln zur Sofort-Bewältigung. Diese haben mit Einsicht, Fokus und Kontrolle zu tun. Auch „Schutzschirme“ vor schädlichem Verhalten und „Booster“ für mehr Selbstachtung, die jeder selbst trainieren kann, helfen, das Problem mit der Wut zu lösen. „**Wichtig ist es, aus der Opferrolle zu gehen. Wir sind anderen niemals ausgeliefert**“, sagt die Expertin. Dazu gilt es Folgendes zu wissen: Es geht immer um Situationen, die wir subjektiv als Bedrohung wahrnehmen. Die Schwiegermutter/der Chef ist ein Tyrann, und macht Ihnen das Leben schwer. Beide haben Sie in Ihren Fantasien tausendmal zum Teufel gejagt, aber Sie bleiben (noch) ruhig. Schließlich will man weder Job noch Ehepartner verlieren. Was bleibt, sind die Stressoren. Unser Gehirn unterscheidet zudem physische und soziale Bedrohungen nicht. **Ein körperlicher Schmerz löst dieselben Überlebensprogramme aus wie Ungerechtigkeit und seelische Verletzungen.** Sie werden gleich schmerzhaft erlebt wie ein Schlag auf den Kopf und münden in Ärger bis hin zu rasender Wut oder aggressivem Handeln. Elendslange Gedanken-schleifen, die uns nur noch mehr verärgern, sind die Vorstufe. Stop! Wehret den Anfängen!

Raus aus dem Grübelmodus!

Grübeleien führen nicht zu Lösungen – sie reiben innerlich auf! Und wer grübelt, steigt innerlich schnell in besagte Opfer-Haltung, die Aggression „triggert.“ **TIPP: Wechseln Sie von der Opfer- in die Gestalter-Haltung!** Wenn wir gestalten, stellen wir intuitiv lösungsorientierte Fragen, erkennbar an einem „Wie“ voran statt einem „Warum.“ Tut Ihrer Seele und den anderen gut!

3 SOFORT-MASSNAHMEN

So gelingt es, Situationen zu deeskalieren

* Entwickeln Sie Frühwarnsysteme

gegen Aggression: Achten Sie auf passiv aggressives Verhalten. Dieses zeigt sich an verkrampfter Körperhaltung, wenn sich jemand ständig als Opfer fühlt, an Sarkasmus, nicht eingehaltenen Zusagen – weil sich der Aggressor ja selbst „immer übergangen“ fühlt – ein sicheres Anzeichen für latent keimende Wut. Wenn es zu offener Aggression kommt:

*** 1. Schritt: EINSICHT!** Entwickeln Sie Distanzierungsstrategien! Gehen Sie aus der Situation heraus in eine Position, von der Sie wieder gestalten können – bevor Sie selbst in der Aggressionsfalle landen. Denn: Aggression erzeugt Gegenaggression, nichts leichter als das! Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas ganz anders, denn eine Lösung ist nur im „deeskalierten“ Zustand möglich. Mit der Einsicht kommt die Distanz, die Emotion abkühlen zu lassen, dann folgt ...

* 2. Schritt: Innehalten – Wahrnehmen

– **FOKUSSIEREN:** Lernen Sie die innere Sprengstoffliste kennen. Dazu gehören Ängste, nie verarbeiteter Frust, ein Mangel an Anerkennung. Das macht Sie besonnen genug und „fit“ für ...

* 3. Schritt: SELBSTKONTROLLE – der beste

Schutz in Hochspannungsphasen. Sie haben die Situation verlassen, beschlossen, die Gesundheit der eigenen Seele zu schützen. Derart „abgekühlt“ analysieren Sie. Wenn das schwer gelingt, wenden Sie die „Salamitechnik“ an, rät Summhammer. Stück für Stück die Stressoren-„Dauerwurst“ abschneiden. Große Aufgaben wirken schon auf Grund ihrer Größe oft so, als ob sie nicht zu schaffen wären. Hier hilft die Aufteilung in kleinere Aspekte bzw. Schritte. *Mehr dazu im Buch von Evelyn Summhammer: Komm doch mal runter! Goldegg 2019, 19,90 Euro.*