

# Tut Wut gut?

Zorn kann Dinge bewegen und wieder ins Lot bringen - vorausgesetzt, wir haben das explosive Gefühl im Griff. Wie das geht? Wir haben die Diplom-Psychologin Monika Matschnig um Rat gefragt

Justin Moya/istock.com/2108519

TEXT: MONIKA MATSCHNIG

**W**arum werden wir wütend? Denken Sie einfach an den letzten Ärger zurück. Was war passiert? Wahrscheinlich haben Sie sich durch die Worte oder das Verhalten eines anderen verletzt, angegriffen oder ungerecht behandelt gefühlt. Ihr Selbstwertgefühl wurde angekratzt. Das ist das eigentliche Problem: Unser Ego wird umso verletzbarer, je weiter wir von einem authentischen Leben entfernt sind. Wenn wir lernen, uns selbst anzunehmen und uns nicht selbst der größte Feind sind, desto eher können wir über den Dingen stehen und gelassen bleiben. Was nicht heißt, dass wir uns überhaupt nicht mehr ärgern dürfen oder sollten. Im Gegenteil: Es gibt sogar regelrecht heilsamen Ärger. Wird etwa im Betrieb ständig auf einem bestimmten Kollegen herumgetrampelt wird, wird ein Kind Tag für Tag gegenüber seinen Geschwistern benachteiligt, darf ein Partner sich alles herausnehmen darf, während der andere kuscheln muss – handelt es sich also um eine wirklich ungerechte Situation, dann ist Zorn überaus berechtigt. Man muss nur damit umzugehen wissen.

**Das Beste daraus machen** Wut kann uns die Energie schenken, gegen Ungerechtigkeiten aufzustehen, schiefe Beziehungen gerade zu rücken oder Hindernisse zu beseitigen. Fragt sich nur, wie sie am besten handhaben, damit wir mit der freigesetzten Kraft nicht kaputtmachen, was wir eigentlich retten wollen.

**Der erste Schritt:** So abgedroschen es klingen mag, die beste Taktik bei auffallender Wut ist erstmal bis zehn zählen – manchmal vorsichtshalber auch bis 100 –, tief durchatmen, die Augen schließen, sich beruhigen. Denn für den nächsten Schritt braucht es vor allem eins: Vernunft und etwas Ruhe.

**Schritt zwei:** Ist die erste »Wutwelle« vorüber, widmen Sie sich innerlich der ärgerlichen Situation. Welche Gedanken machen Sie zornig? Vielleicht: »Er hat kein Recht, so etwas zu sagen.«

Korrigieren Sie dann diesen Gedanken. Etwa so: »Er verhält sich so, weil er meint, es sei in Ordnung.« Sagen Sie sich dann: „Für jedes Verhalten gibt's Gründe: Es nicht besser wissen, nicht besser können, Angst vor Gesichtsverlust, der Wunsch nach Beachtung und vieles mehr.“ Hinter dem Nachforschen steckt die Überlegung, dass jeder Mensch im Recht ist, sich so oder so zu verhalten, auch wenn es Ihnen nicht gefällt. Im Gegenzug sind Sie ebenso berechtigt, Ihre Meinung zu sagen oder das Verhalten Ihres Gegenübers abzulehnen. Ob er es daraufhin ändert, liegt bei ihm.

**Und noch ein Schritt weiter:** Im Alltag ärgern wir uns ständig über tausend Kleinigkeiten. Erinnern Sie sich in solchen Momenten daran, dass Ihre Wut die Welt nicht ändern wird. *Nur weil Sie sich ärgern, fährt keine Autofahrer schneller, werden Ihre Kinder ordentlicher oder Ihr Partner pünktlicher. Da können Sie sich ebenso gut entspannen!*

**Falls nichts hilft:** Sitzen Sie trotz allem in der »Wutfalle«, verleihen Sie Ihr Ausdruck, statt sie hinunterzuschlucken. Dabei kommt's darauf an, wie Sie Ihren Zorn artikulieren. Haben Sie das Gefühl, sich nicht mehr beherrschen zu können, donnern Sie nicht gleich los. Nehmen Sie lieber ein Blatt Papier und schreiben Sie Ihre Beschwerden auf. Gern mit Schimpfwörtern – Papier ist ja bekanntlich geduldig. Alternativ kehren Sie der

brenzlige Situation einfach den Rücken und verlassen Sie die Szene, wetten Sie kommen entspannter zurück? Hauptsache, Sie halten sich der betroffenen Person gegenüber zurück. Sind Sie allerdings nicht gar so wütend, können Sie Ihr Gegenüber ruhig direkt ansprechen. Drücken Sie sich dabei bewusst nur in der Ich-Form aus: »Mir gefällt nicht, dass ... Ich habe erwartet, dass ...«. Vermeiden Sie die vorwurfsvolle Anrede: »Wie konnten Sie nur ... Immer machst Du...«. **Ganz wichtig:** Ist das Ärgernis ausgestanden, reflektieren Sie das Problem noch einmal und überlegen Sie, wie sich eine solche Situation in Zukunft vermeiden lässt.

➔ *Aktuelles Buch: Körpersprache. macht. Erfolg. Erschienen im Gabal Verlag*

MONIKA MATSCHNIG



Im Auto sitzend ertappt sich die Diplom-Psychologin Monika Matschnig manchmal, dass sie anstatt bis zehn nur bis drei zählt. Dann hupt auch sie, wenn sie nicht schnell genug voran kommt. (Nobody is perfect!)

Fotos: PR