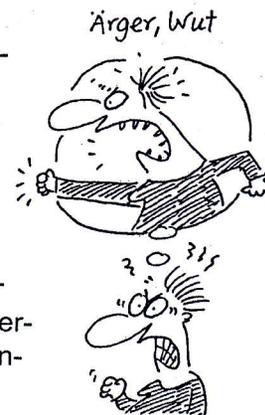


Ärger und Wut

Grundlagen

Ärger und Wut entstehen immer dann, wenn wir selber, jemand uns Nahestehendes oder wichtige Ziele von uns bedroht werden. Wut ist eine evolutionär äußerst wichtige Emotion: Sie ist notwendig, um die körperliche und psychische Bereitschaft zur Verteidigung zu aktivieren und um eigene Ziele durchzusetzen. Zielorientiertes Handeln ist langfristig ohne die Aktivierung von Ärger überhaupt nicht möglich. Andererseits ist es möglich und notwendig, Wut- und Ärger-Impulse zu steuern. Die sofortige Umsetzung von Wut in Aggression ist in aller Regel sozial sehr schädlich und führt langfristig zu ernsthaften Konsequenzen. Viele Borderline-Patientinnen spüren die negativen Konsequenzen von impulsiver, unberechenbarer Wut am eigenen Leibe. Wer daraus jedoch den Schluss zieht, dass Ärger an sich schädlich und „falsch“ sei, schneidet sich ins eigene Fleisch.



Typische Auslöser und Interpretationen

Ein wichtiges Ziel wird blockiert oder verhindert. Eine wichtige oder angenehme Tätigkeit wird unterbrochen oder aufgeschoben. Man selbst oder jemand, der einem wichtig ist, wird angegriffen, körperlich oder emotional verletzt. Man selbst oder jemand, der einem wichtig ist, wird beleidigt. Die Dinge laufen nicht so wie erwartet. Man glaubt, dass man unfair behandelt wurde; man glaubt, dass Dinge anders sein sollten, als sie sind. Man erinnert sich an Situationen, in welchen man früher schon wütend und ärgerlich war.

Wahrnehmung

Man ist sehr auf sich selbst konzentriert und bereit, jemanden zu verletzen. Man sucht Bestätigung für die eigene Wahrnehmung: „Es ist wirklich ungerecht, was mir passiert“ usw. Bisweilen taucht das Gefühl von Kontrollverlust auf, man spürt den Ärger förmlich in sich aufsteigen.

Körperreaktion

Muskuläre Anspannung, besonders im Bereich der Oberschenkel und des Kiefergelenks; Ballen der Fäuste; „Mahlen“ des Kiefers; Anspannen des Mundes; Heben der Schultern; Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems; Bereitschaft, laut loszubrüllen. Man spürt, wie das Gesicht warm oder rot wird; man spürt die Bereitschaft zu weinen.

Handlungsdrang

Bei starker Wut ist man bereit, physisch oder verbal anzugreifen, aggressive und drohende Gesten zu benutzen, Dinge zu werfen oder kaputt zu machen. Man beginnt schwer zu gehen, zu stampfen, Türen zu schlagen, laut zu reden, rufen oder schreien. Man schmiedet Rache-gedanken, Rachepläne und -aktionen. Man will die Situation verlassen.