

## **Basic Info: Umgang mit Gefühlen 22 B**

---

### **Ausdruck**

Die Körpersprache ist meistens sehr eindeutig (s. o.), wobei man das natürlich kontrollieren kann. Man verhält sich streitsüchtig oder sarkastisch, man verwendet Schimpfwörter oder flucht, kritisiert oder meckert, man mokiert sich darüber, wie widerlich die Dinge sind, und befließigt sich eines beißenden Tonfalls.

### **Häufige Folgegefühle**

Falls die Wut berechtigt und die Handlung erfolgreich war: Erleichterung. Sonst: Scham, Schuld, Selbstverachtung, Angst.

### **Wann sind Wut und Ärger angemessen?**

Wann immer Sie sich mit Recht bedroht fühlen oder jemand Sie daran hindert, Ihre Ziele umzusetzen, ist das Gefühl von Ärger oder Wut angemessen. Meistens ist es jedoch förderlich, Wut und Ärger nicht in der vollen Wucht zum Ausdruck zu bringen, sondern sowohl den Zeitpunkt sinnvoll zu wählen als auch die Intensität des Ärgerausdruckes zu dosieren.

### **Wie kann ich der Wut entsprechend sinnvoll handeln?**

Zunächst gilt es, Wut und Ärger wahrzunehmen und als sinnvoll einzuschätzen. Im zweiten Schritt ist abzuschätzen, wie man seine Ziele und Interessen am besten durchsetzen kann. Dies ist sehr abhängig von der individuellen Bedeutung der Ziele. Wenn mein Leben oder das meines Kindes bedroht ist und ich mich in der Lage sehe, durch einen Angriff die Gefahr abzuwenden, so werde ich sofort und ohne Rücksicht auf weiterreichende Konsequenzen angreifen, und dies ist auch sinnvoll. Bei Zielen, die weniger wichtig sind (z. B. Durchsetzen von Urlaub gegenüber dem Chef), erscheint es sinnvoller, Wut und Ärger zu benutzen, um strategisch sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen, die sowohl zum Ziel führen als auch die Beziehungen nicht gefährden. Da lebensbedrohliche Situationen sehr selten sind, sollte man in der Regel üben, Wut und Ärger dosiert, wirkungsvoll und gezielt einzusetzen.

### **Wie kann ich Wut und Ärger vorbeugen?**

Sicherlich ist es weitgehend unmöglich, sich vollständig vor Wut und Ärger zu schützen. Wann immer ich versuche, Ziele umzusetzen, laufe ich Gefahr, auf soziale Hindernisse zu stoßen. Der Preis, auf die Ziele zu verzichten, um Wut und Ärger zu vermeiden, ist zu hoch. Dennoch kann ich versuchen, unabänderliche Quellen von Wut und Ärger zu vermeiden oder zu umgehen. Zum anderen hilft es, ein gewisses Maß an Akzeptanz (Achtsamkeit), Toleranz und Nachsicht zu entwickeln. So ist es zum Beispiel möglich, mir persönlich unangenehme Menschen so zu begegnen, als ob sie mir von einer höheren Macht als „Trainingspartner“ für die Entwicklung von Toleranz geschickt wurden.