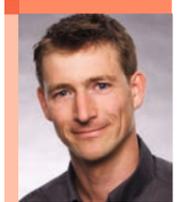


Ich flippe HIER GLEICH aus!

Wutausbruch Evolutionsbiologisch betrachtet, kann es durchaus sinnvoll sein, seinem Ärger lauthals Luft zu machen

Warum gehen manche Menschen extrem schnell in die Luft, während andere ihren Ärger im Zaum halten? Wissenschaftler wissen: Wut ist nicht sinnlos, Wüten nicht unbedingt eine **Charakterschwäche**. Aber es gibt ein paar Dinge, die man darüber wissen sollte



Prof. Dr. Matthias Berking

Der Psychologe ist Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie und der Hochschulambulanz für Psychotherapie an der Friedrich-Alexander-Universität **Erlangen-Nürnberg** sowie Autor des Buches „Training emotionaler Kompetenzen“, Springer-Verlag, 190 Seiten, 69,99 Euro

An die Decke gehen, Luft ablassen, grundlos explodieren – fast jeder hat in seinem Umfeld Freunde, Familienangehörige oder Chefs, die ihrem Ärger freien Lauf lassen und sich an anderen abreagieren. Wir kennen sie alle: den Autofahrer, der plötzlich aus der Haut fährt, nur weil jemand ihm den Parkplatz vor der Nase wegschnappt. Die Chefin, die ihre Mannschaft lauthals zur Schnecke macht. Der Vater, der zwischen zwei Supermarktregalen das nörgelnde Kind anbrüllt.

könnte man das gar nicht.“ Deshalb ist es auch so schwer, aus diesem Gefühl herauszukommen. „Denn Ärger hat ja die Funktion, dass man sich gegenüber anderen durchsetzt.“

Vulkan im Innern: Genetisch vorbelastet?

Nur wirkt ein unkontrolliertes Ausleben von Wut mittlerweile wie aus der Zeit gefallen. Dazu stehen Werte wie Freundlichkeit und Wertschätzung in unserer Gesellschaft glücklicherweise zu hoch im Kurs. In welchem Maße Menschen ihre Wut offen ausleben, hängt letztendlich von individuellen Faktoren ab. Heute weiß man: Die „Ärgerbereitschaft“ in der Gesellschaft ist ungleich verteilt. Die einen sind genetisch vorbelastet, andere nicht. Manche haben schon in der Kindheit gelernt, dass Ausrasten zum Erfolg führen kann. Zum Beispiel wenn sie gemobbt wurden und das erst aufhörte, wenn sie zuschlugen. Oder sie haben sich das aggressive Verhalten beim cholerischen Vater oder der reizbaren Mutter als „Problemlösung“ abgeschaut. Es kann aber auch mit dem eigenen Stresslevel zu tun haben: „Wenn die Belastung am Arbeits-

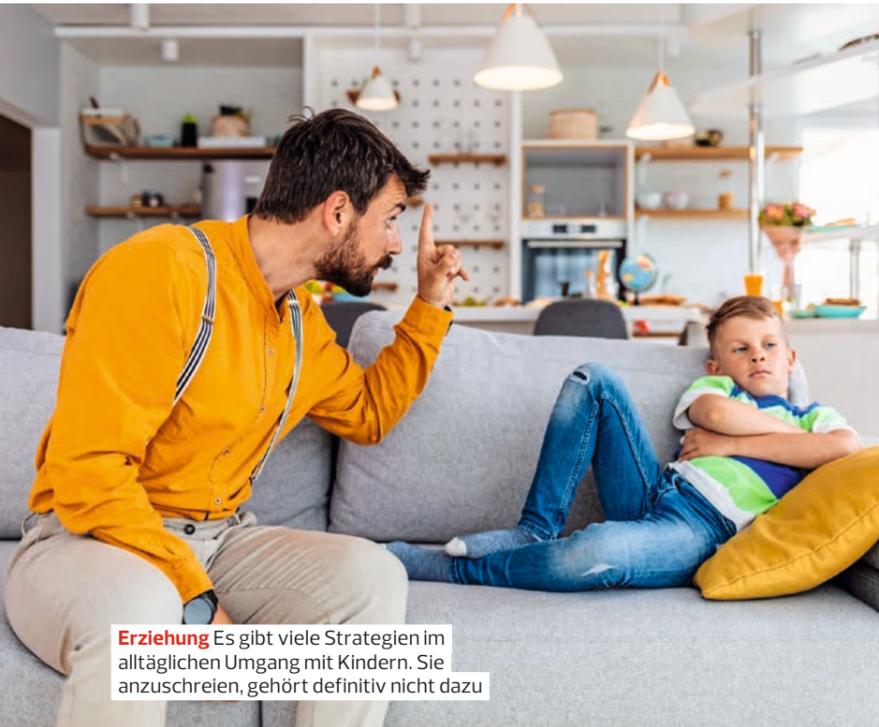
Einschüchterung als Taktik

Aber warum haben sich manche Menschen nicht im Griff, gehen bei der kleinsten Gelegenheit an die Decke, vergreifen sich im Ton? Und andere Menschen nicht? Wut ist ein Gefühl, das durchaus Sinn macht, sagt der Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Prof. Matthias Berking: „Wenn Menschen ihrem Ärger Luft machen und sogar Drohgebärden einsetzen, kann das von Vorteil sein.“

Evolutionsgeschichtlich ergab es durchaus Sinn, seine Stimme zu erheben, die Schultern hochzuziehen und ein grimmiges Gesicht zu zeigen. Gegenüber anderen wirkte – und wirkt bis heute – das sichtbare Aggressionspotenzial einschüchternd. Durch Ärger energetisiert lassen sich die eigenen Interessen im Konfliktfall leichter durchsetzen. „Vielleicht hat sich auch deshalb über Jahrtausende am Gefühl von Ärger nichts geändert“, gibt Prof. Matthias Berking zu bedenken: „Ärger liefert uns letztendlich genau die Energie, um Schlachten zu schlagen oder uns mit Gewalt zu verteidigen. Aus einem entspannten Zustand heraus

In den ersten zwei Stunden nach einem **intensiven Wutausbruch** kann das **Herzinfarkt**risiko um das bis zu 5-Fache und das **Schlaganfall**risiko um das bis zu 3-Fache ansteigen.

Quelle: European Heart Journal



Erziehung Es gibt viele Strategien im alltäglichen Umgang mit Kindern. Sie anzuschreien, gehört definitiv nicht dazu



Stress Choleriker bringen ein hohes Ärgerpotenzial mit. In schwierigen Situationen eskalieren ihre Gefühle

platz und in der Familie so hoch ist, wird bei dem einen oder anderen die Haut so dünn, dass solch ein Ärgerimpuls nicht mehr so einfach weggesteckt werden kann. Dann explodieren selbst sonst friedliche Zeitgenossen“, weiß Prof. Matthias Berking. Und es gibt auch noch weitere Gründe, warum Menschen ausrasten: Für sie ist Freundlichkeit kein Wert, an dem sie sich orientieren. Oder ihnen fehlt neben der Fähigkeit, sozial zu handeln, auch die Möglichkeit zur Empathie. Beides spielt in diesem Zusammenhang aber eine entscheidende Rolle. „Kann ich mich in mein Gegenüber einfühlen und zum Teil auch den Schmerz nachempfinden, den ich ihm durch mein Verhalten zufüge? Wenn ich diesen Schmerz nicht spüre, bin ich auch nicht motiviert, mich so zu verhalten, dass es dem anderen im Konfliktfall noch möglichst gut geht“, sagt Prof. Matthias Berking. Auch Menschen, die ihre Befindlich-

keit an erste Stelle setzen und egozentrisch nur auf ihr Wohlergehen schauen, sind wenig motiviert, ihr Verhalten zu reflektieren. Das Problem ist: „Wenn ich dazu nicht willens bin, werde ich es auch nicht oft probieren, meinen Ärger herunterzufahren. So gibt es wenig Möglichkeit, das überhaupt zu lernen“, weiß der Psychologe.

Bei Cholerikern kommt hier also eine Menge zusammen: als Grundproblem eine hohe „Ärgerbereitschaft“, dazu fehlende soziale Werte und ein Mangel an Empathie. Solch ein narzisstisches Verhalten hilft zwar kurzfristig dabei, die eigenen Wünsche durchzusetzen. Praktiziert man diesen Stil allerdings dauerhaft, führt das in die soziale Isolation und Einsamkeit.

Manchmal geht es einfach um Kontrolle

Die meisten dieser Menschen kommen nicht auf die Idee, sich hinterher für ihr cholerisches Verhalten zu entschuldigen. Sie finden es angemessen und rechtfertigen sich damit auch vor sich selbst: „Der Idiot! Was muss der mir auch den Parkplatz wegnehmen. Dem habe ich es aber gezeigt!“ Manchmal entsteht dieser Gefühlsausbruch aber auch aus einem Kontrollbedürfnis heraus: Die Betroffenen schalten lieber in den Angriffsmodus, als sich einer ärgerlichen Situation hilflos ausgeliefert zu sehen und womöglich die Kontrolle zu verlieren.

FOTOS: GETTY (3), PAUL HOFFMANN

Scham als Chance für Veränderung

Entscheidend, ob man an seinem Verhalten arbeiten kann oder nicht, ist aber das Gefühl nach dem Wutausbruch: Schäme ich mich dafür oder ist mir der Ausraster völlig egal? „Diejenigen, die sich nach einem Wutanfall schlecht fühlen und ihr aggressives Verhalten bereuen, haben natürlich eine große Motivation und damit auch die Chance, an ihrem Verhalten zu arbeiten und es zu verändern. Und ein Teil wird es auch schaffen“, weiß Prof. Matthias Berking. „Das sind vor allem die Menschen, die sich in andere hineinversetzen können. Sonst täte ihnen das ja auch nicht leid.“ Warum sie manchmal trotzdem toben, liegt meist daran, dass sie von einer konkreten Situation überfordert sind.

Zum Beispiel, wenn es um Erziehung geht. Hier hilft es, sich klarzumachen, dass es in solchen Fällen auch andere Strategien gibt, als die Kinder anzuschreien. Ganz praktisch funktioniert hier eine Regel: „Wenn ich merke, dass ich jetzt losbrülle oder sogar gleich zuschlage, gehe ich sofort aus dem Raum heraus“, rät Prof. Matthias Berking. Es müssen einfache Regeln sein. Solche, die in einer Stresssituation unkompliziert zu befolgen sind. Und: Sie müssen immer wieder eingeübt und praktiziert werden, damit daraus ein Automatismus entsteht. Das Gleiche gilt auch für Regeln, die helfen sollen, gar nicht erst in solch eine Situation hineinzugeraten, und Techniken, mit denen man den eigenen Ärger herunterfahren kann. Und egal, ob man genetisch vorbelastet ist oder sich solch ein Verhalten von den Eltern oder anderen Personen abgeschaut hat: „Das darf in keinem Fall eine Ausrede sein für die, die cholerisch durchs Leben gehen. Man kann daran ja arbeiten“, weiß der Psychologe.

BRIGITTE JURCZYK



Runterkommen Gezielte Entspannungstechniken wie Atemübungen können helfen, einen Wutausbruch zu verhindern

Etwa 12 Prozent der Menschen haben regelmäßig **Schwierigkeiten**, ihre Wut zu kontrollieren. Weitere 28 Prozent machen sich **Sorgen über die Intensität** ihrer Wutausbrüche.

Quelle: Mental Health Foundation UK

Interview

Was hilft gegen Wutanfälle?

Wer immer nur aufbrausend auf Herausforderungen reagiert, setzt Partnerschaft, Familie, den Job aufs Spiel – und die eigene Gesundheit

Katrin Hoster und Merlin Faude sind Gründer der „Wut Coaches“: Mit einem Team aus Psychologen, Pädagogen, Medizinerinnen und Trainern zeigen sie Betroffenen Wege aus der zerstörerischen Kraft von Wut und Aggression. Jeder im Team hatte früher selbst ein Wutproblem, weiß daher aus eigener Erfahrung, dass es möglich ist, es zu überwinden. Gecoacht wird eins zu eins im Onlinegespräch und in der Gruppe, unterstützt durch Lernvideos und Chat-Support. Wir sprachen mit Headcoach & Antiaggressionstrainerin Katrin Hoster.

Wann platzt den meisten Menschen der Kragen?

KATRIN HOSTER: Typischer Wut-Auslöser ist zum Beispiel, wenn der Partner ein altes Thema aus der Kindheit „triggert“. Oft fühlt man sich dann hilflos und weiß gar nicht, warum. Oder man kommt gestresst nach dem Job nach Hause und das Kind quengelt. Oder im Job: Die Erwartungen des Chefs an sich selbst und die Mitarbeiter sind hoch. Wenn die dann nicht so performen wie gewünscht, kann es schnell mal laut werden. Auch der körperliche Zustand spielt eine Rolle: Hunger macht uns gereizt und kann zum Anlass eines Wutausbruchs werden. Gefährlich wird es auch mit Alkohol. Der enthemmt, und manchmal entgleisen einem Situationen dann sehr schnell und heftig. Häufig geht Wutausbrüche ein starkes Gefühl von Hilflosigkeit voraus.

Was passiert dann auf der körperlichen Ebene?

Zuerst die klassische Alarmreaktion: Das sympathische Nervensystem wird aktiviert, Stresshormone werden ausgeschüttet, und der Blutdruck steigt. Kommt es immer



Coaching Katrin Hoster macht sich im Gespräch mit Teilnehmern Notizen

wieder zu solchen Wutausbrüchen, kann die Regeneration im Schlaf gestört werden, und Entzündungsprozesse nehmen eher zu. Die akute Gefahr: Unmittelbar nach einem Wutausbruch kann das Risiko für einen Herzinfarkt bis um das Fünffache ansteigen, das für einen Schlaganfall um das Dreifache.

Was kann man tun, um nicht immer wieder auszurasen?

Es gibt natürlich Notfalltipps, etwa sofort den Raum zu verlassen, wenn man merkt, dass man gleich ausrastet. Effektiv ist auch: Wasser ins Gesicht, eine Runde um den Block sprinten, sich ablenken. Ganz simpel: die 4-7-8-Atemübung – vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden den Atem anhalten und acht Sekunden langsam wieder ausatmen. Das beruhigt das eigene Nervensystem ungemein.

Und wenn das nicht reicht?

Am besten wartet man nicht, bis die Wut das eigene Leben übermäßig belastet. Wenn man merkt, dass man allein nicht weiterkommt, und der Leidensdruck hoch ist, kann professionelle Hilfe von Therapeuten oder Coaches der richtige Weg sein. Hier lernt man, seine Wut zu verstehen und anders damit umzugehen. Dieser Prozess kostet Zeit, kann sich aber definitiv auszahlen.