

DR. CHRISTOPH AUGNER

# WUT IST AUCH KEINE LÖSUNG



ÄRGER UND NEGATIVE GEFÜHLE  
IN DEN GRIFF BEKOMMEN

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

DR. CHRISTOPH AUGNER

**WUT** IST AUCH  
KEINE **LÖSUNG**

**humboldt**

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>„Mein Name ist Wut“ – Eine unverstandene Emotion stellt sich vor</b>	<b>10</b>
<b>Was ist Wut überhaupt?</b>	<b>11</b>
Wut im Lauf der Geschichte	11
Wut psychologisch gesehen	14
Wut und Persönlichkeit	18
Wut physiologisch gesehen	23
<b>Warum werden wir wütend?</b>	<b>27</b>
Ursachen der Wut	27
Funktionen der Wut	31
<b>Die negativen Folgen der Wut</b>	<b>37</b>
Wut in persönlichen Beziehungen	38
Wut am Arbeitsplatz	42
Die Folgen für den Wütenden	48
<b>Wut, Hilflosigkeit und die Macht der Demut</b>	<b>54</b>
<b>So werden Sie zum Wut-Entschärfer: Crashkurs</b>	<b>58</b>
<b>Der „Feuerdrache in uns“: So managen Sie Ihren Ärger</b>	<b>58</b>
Die Grundlagen	58
Vorbeugen ist besser als heilen	61
Wenn der Vulkan zu rauchen beginnt	65
Entwickeln Sie einen Wut-Kontrollplan	67
<b>Die „Feuerdrachen um uns“: So gehen Sie mit der Wut der anderen um</b>	<b>69</b>
Die Perspektive des anderen einnehmen	70
Den Wütenden ins Leere laufen lassen und Zeit gewinnen	72
Angebote machen, um wieder in Verbindung zu kommen	74
So tun, als ob	75
Großzügig sein	76

<b>So kontrollieren Sie Ihre Wut langfristig: Vertiefung</b>	<b>78</b>
Der Wut nachhaltig Grenzen setzen	78
Analyse #1: Die eigene Wut verstehen	79
Analyse #2: Die Wahrnehmung schärfen, Wutauslöser erkennen	82
Anti-Wut-Methode #1: Widerstandsfähigkeit kultivieren	88
Anti-Wut-Methode #2: Empathische Offenheit zeigen	93
Anti-Wut-Methode #3: Die Perspektive des anderen einnehmen	105
Anti-Wut-Methode #4: Entscheidende Gesprächssituationen erkennen und steuern	114
Anti-Wut-Methode #5: Den eigenen Handlungsspielraum nutzen	127
Anti-Wut-Methode #6: Den Stress meistern, fast alles ignorieren	134
Anti-Wut-Methode #7: Die Wut konstruktiv einsetzen	143
<b>Zum Schluss</b>	<b>150</b>
<b>Der „Werkzeugkoffer Wut“ – die Top 7</b>	<b>152</b>
<b>Dank</b>	<b>158</b>
<b>Anhang</b>	<b>159</b>
Quellen	159
Weitere Bücher von Christoph Augner	163

# EINLEITUNG

Kennen Sie diese Tage? Nichts funktioniert, alles scheint irgendwie gegen Sie zu arbeiten. Dann kommt auch noch dieser Kollege, den Sie nicht leiden können, mit haltlosen Vorwürfen um die Ecke. Mit unendlicher Selbstbeherrschung unterdrücken Sie Ihre Wut – nur um sie am Abend wegen einer Kleinigkeit bei Ihrem Partner rauszulassen. Irgendwann reicht es eben!

Später am Abend drehen Sie vielleicht den Fernseher auf und kommen gerade recht zum Interview mit einem Fußballer, der ein Spiel knapp verloren hat. Sichtlich wütend schnauzt er den Reporter bei jeder Frage an. „War es ein Fehler, in der zweiten Hälfte so offensiv zu spielen?“ – „Sie können sich ja selbst mal auf den Platz stellen, wenn Sie so ein Schlaumeier sind!“, blafft der Spieler zurück. „Es ist mein Job, diese Fragen zu stellen“, sagt der Reporter. „Dann stell doch mal eine, die nicht dumm ist“, bricht der Spieler das Interview ab.

Klar, im Sport ist reichlich Adrenalin im Spiel, da geht man schnell in die Luft. Aber auch im Alltag begegnen wir ständig irgendwo wütenden Menschen.

Ich sitze in der S-Bahn, die Fahrkarten werden kontrolliert. Die Frau vor mir zückt wie ich ihre Jahreskarte, doch leider scheint der Scanner des Kontrolleurs die Karte nicht lesen zu können. „Die ist ungültig“, sagt er. „Sie müssen ein Ticket kaufen.“ – „Die läuft erst in acht Monaten ab, natürlich ist die gültig“, erwidert die

Frau schon leicht gereizt. Sie ahnen, was kommt: Ein Wort gibt das andere, es kommt zu einem Schreiduell, in dem der Frau mit der Polizei und dem Kontrolleur mit der Entlassung gedroht wird.

Ich denke noch: „Muss sie sich jetzt so aufregen?“, doch beim Aussteigen später sagt sie mir, dass ihr Tag furchtbar war und sie jetzt auch das noch regeln müsse. „Ich kenne solche Tage“, antworte ich und meine es auch so. Man muss kein geborener Choleriker sein, um einmal die Nerven zu verlieren und wütend zu werden. Wenn die Kinder schon beim Frühstück quengeln, der Chef zu Hause anruft, man keine Zeit mehr für den Einkauf hat, die Kollegen die Arbeitsaufteilung absichtlich missverstehen – dann kann der Topf einfach einmal übergehen.

Beim Heimgehen biege ich in meine Gasse ein, in dem Moment dreht eine Autofahrerin mitten auf dem Gehweg um – ich kann gerade noch zur Seite springen. Ich blicke zur Fahrerseite und erwarte voller Naivität eine entschuldigende Geste. Weit gefehlt, die Frau deutet mir den Mittelfinger. Sie gibt Gas, und wieder muss ich ausweichen, um nicht mit ihrem Seitenspiegel zu kollidieren. Fassungslos schaue ich dem Auto hinterher, ich spüre mit jeder Faser meines Körpers, dass ich wütend werde ...

Im Straßenverkehr, auf Demonstrationen, in Internetforen, sogar in Diskussionssendungen – überall wütende Menschen. Klar, Wut hat es schon immer gegeben, ist zutiefst menschlich, aber es scheint kaum von der Hand zu weisen, dass diese Emotion im Trend liegt. Wütende Rächer à la „Ein Mann sieht rot“ sind mittlerweile gängige Heldencharaktere in Film und Fernsehen. Viele Serien bestehen mittlerweile daraus, dass sich Menschen anbrüllen, „auf den Tisch hauen“ oder sich sonst irgendwie die Meinung geigen.

Auch die psychologische Forschung interessiert das Thema Wut brennend – allerdings erst seit Kurzem. Eine einschlägige Schlagwortsuche in der größten medizinischen Datenbank PubMed zeigt einen bemerkenswerten Trend: Bis 2006 wurden nur wenige Studien pro Jahr publiziert, dann plötzlich ein massiver Anstieg: Drei Viertel aller Studien zur Wut sind seit 2006 erschienen.

Manche sagen, in der modernen Gesellschaft, am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit sind negative Emotionen nicht mehr akzeptiert, man darf nicht mehr sagen, was man denkt, man muss immer schön brav sein. Das staut sich dann alles auf und entlädt sich in anderen Situationen. Die Gattung „Wutbürger“ entsteht.

Doch Wut ist keine Lösung. Ihre negativen Seiten sind unübersehbar. Wütende Menschen beschädigen ihre Beziehungen, vergiften ihre Umgebung und schaden letztlich sich selbst. Manchmal führt Wut zu Aggression oder gar Gewalt. Konflikte eskalieren, statt sich zu entspannen, Probleme vertiefen sich, anstatt gelöst zu werden. Nicht umsonst galt die Wut schon in der Antike als Charakterchwäche und war deshalb verpönt.

Ist der Wutanfall schließlich vorbei, überkommen den Wütenden nicht selten Schuldgefühle. Man hat es ja nicht so gemeint, entschuldigt sich im besten Falle, relativiert die ganze Sache („So schlimm war es ja auch nicht“, „Es musste halt raus“) oder tut einfach so, als wäre nichts gewesen.

Doch die Wut ist keine nutzlose Emotion, die nur Schaden erzeugt. Sie hat Funktionen in unserem Leben. Ein konstruktiver Umgang mit ihr heißt auch nicht, sie zu ignorieren oder einfach hinunterzuschlucken. Sie weist uns auf etwas hin, was nicht „passt“. Auf eine

Ungerechtigkeit, auf verletzte Bedürfnisse oder Gefühle, auf eine Situation, die uns schadet.

Wut ist dann zwar nicht *die* Lösung. Aber wir können dafür sorgen, dass sie den Beginn einer Lösung darstellt. Wenn wir lernen, unsere Wut zu kontrollieren, also sie weder zu ignorieren noch sie einfach rauszulassen, kann sie ihre wichtige Funktion voll entfalten.

Genau darum geht es in diesem Buch. Wir werden zunächst unseren vermeintlichen Feind einmal kennenlernen und ihn uns zum Freund machen: Im ersten Hauptkapitel *Mein Name ist Wut: Eine unverstandene Emotion stellt sich vor* werden wir erfahren,

- was Wut genau ist,
- warum wir überhaupt wütend werden und
- welche Folgen die Wut wirklich hat.

Nach diesem ersten Einblick erfahren wir, wie wir den Feuerdrachen in uns selbst zähmen, also unsere eigene Wut, unseren Ärger kontrollieren lernen und mit wutauslösenden Situationen besser umgehen. Nicht zuletzt müssen wir uns aber auch mit den wütenden Menschen in unserer Umgebung auseinandersetzen. Dies ist der Inhalt des zweiten Hauptkapitels, *So werden Sie zum Wut-Entschärfer: Crashkurs*.

Um langfristig einen besseren Umgang mit Wut zu etablieren, müssen wir unsere Haltung negativen Emotionen gegenüber überdenken. Dafür liefert das dritte Hauptkapitel dieses Buches zahlreiche Impulse: *So kontrollieren Sie Ihre Wut langfristig: Vertiefung*. Dazu gehört, die eigene Wut besser zu verstehen, aber auch, die Wahrnehmung zu schärfen und voreilige Bewertungen zu reduzieren.



Allzu oft stolpern wir in wichtige Dialoge völlig unvorbereitet und unkoordiniert hinein und lösen unnötigerweise einen Teufelskreis negativer Emotionen aus. Daher beschäftigen wir uns damit, wie wir in der Begegnung mit anderen Menschen wutauslösende Momente reduzieren können, also wie wir „offener“ in Gesprächssituationen gehen, aber auch, wie wir wichtige Gespräche erkennen und besser führen können.

Wut entsteht oft als Ohnmacht oder aber aus Überforderung und Stress. Beides macht uns irgendwie hilflos, lässt uns dünnhäutig werden. Daher geht es in meinem Buch auch darum, sich auf das zu fokussieren, was wir ändern können, was in unserer Kontrolle liegt – und das ist immer noch sehr viel, nicht selten zu viel. Genau darum müssen wir wählerischer sein bei unseren Aktivitäten und Aufgaben, müssen Prioritäten setzen, reduzieren und so manches auch ignorieren.

Am Ende geht alles gut aus, das verspreche ich. Zumindest in diesem Buch, aber – da bin ich zuversichtlich auch bei Ihnen – wir versöhnen uns jedenfalls mit der Wut. Sie ist ein Teil von uns, und manchmal ist es sogar sinnvoll, sie von der Leine zu lassen.

In *Wut ist auch keine Lösung* ist es mir wichtig,

- Ihnen so viel fundierte Hintergrundinfos zum Thema Wut und negative Emotionen zu geben wie nötig,
- den Fokus auf praktische Impulse und Tipps zu legen, mit denen Sie die eigene Wut wirksam kontrollieren und nutzen können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern,
- Ihnen alltagstaugliche Methoden an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, mit der Wut anderer Menschen besser umzugehen,

- Vorschläge zu machen, wie Sie durch relativ einfache Haltungsänderungen die negative Energie der Wut stoppen und die positiven Seiten dieser Emotion nutzen, um Ihr Leben und die Beziehung zu den Menschen, die Ihnen wichtig sind, erfolgreicher zu gestalten,
- wissenschaftlich fundiertes Material aus den verschiedensten Fachdisziplinen anzubieten, das aber gleichzeitig einfach und effektiv in die Praxis umsetzbar ist.

Sind Sie bereit, sich der Wut zu stellen? Dann los!

Herzlichst

Ihr

*Dr. Christoph Augner*

# SO WERDEN SIE ZUM WUT-ENTSCHÄRFER: CRASHKURS

*In diesem Kapitel entwickeln wir Strategien, wie Wut erst gar nicht entsteht, und wenn doch, wie wir besser damit umgehen. Leider reicht es oft nicht, seine eigenen negativen Emotionen im Griff zu haben. Daher werden wir uns auch daran machen, die Wut unserer Mitmenschen zu entschärfen.*

*Jeder denkt daran, die Welt zu verändern, aber niemand denkt daran, sich selbst zu verändern.*

*Leo Tolstoi*

## Der „Feuerdrache in uns“: So managen Sie Ihren Ärger

### Die Grundlagen

„Jetzt reicht es, ich bin lange genug ruhig geblieben“, sagen Sie sich und geigen ihrem Gegenüber die Meinung. Tatsächlich vertreten wir im Alltag meist die Meinung, es gebe nur zwei Möglichkeiten, wie man sich in einer Situation, die Wut auslöst, verhalten kann, passiv oder aggressiv. Schauen wir uns beides einmal an:

Man bleibt passiv, also „ruhig“, und verzichtet auf (möglicherweise berechnete) Ansprüche. Das kann in manchen Fällen sinnvoll sein, wenn es sich nicht lohnt, wegen einer Kleinigkeit überhaupt ein Gespräch zu beginnen.

Vielleicht kennen Sie den wunderschönen Königspalast in der spanischen Hauptstadt Madrid. Gerade zur Hauptsaison gehört das Bild der langen Warteschlange vor dem Eintritt zum gewohnten Straßenbild. Die Wartezeit kann in die Stunden gehen. Ich suche das Ende der Schlange und bin gerade mal einen Deut schneller als ein weiterer Tourist, der dadurch hinter mir zum Stehen kommt. Ich höre ihn schon fluchen und schimpfen, dann tippt er mir auf die Schulter. Wild gestikulierend vermittelt er mir, dass ich mich aus seiner Sicht vorgedrängt habe. Ich bin davor zu kontern, doch dann besinne ich mich. Vor mir stehen ca. 70 Leute – es wäre völlig gleichgültig, ob es 71 sind. Außerdem habe ich schon einen Verdacht. So lasse ich ihn ohne großen Wortwechsel vor. Damit hat er nicht gerechnet – er bedankt sich sogar. Es dauert noch zehn Minuten, dann stehe ich wieder an meinem Platz: Die Wartezeit war dem Mann zu lang, er verließ die Schlange. Ein Streit hätte sich hier nicht ausgezahlt und mich nur daran gehindert, diesen wunderbaren Tag in Madrid zu genießen.

Die zweite Möglichkeit: Man wird aggressiv, das heißt, man vertritt offensiv seine Anliegen und Bedürfnisse. Das Ziel ist es, sich gegen anderen durchzusetzen, „ich gegen den“, eine klassische Win-Lose-Situation. Es gibt sicherlich Situationen, wo Aggressivität sinnvoll ist, z. B., wenn man gerade Eishockey spielt oder als Polizist einer Spezialeinheit einen potenziellen Terroristen festnehmen soll. In den allermeisten Fällen in unserem normalen Alltag aber richtet Aggressivität mehr Schaden an, als sie nützt.

Die meisten Menschen wissen das natürlich, dennoch fällt es häufig schwer, auf aggressive Verhaltensweisen zu verzichten. Warum? Aggressiv sein ist sehr leicht. Man muss endlich einmal auf niemanden Rücksicht nehmen. Man kann sich quasi austoben. Wir alle treffen immer wieder auf Menschen, bei denen Aggressivität zur Kommunikationskultur gehört.

Erinnern Sie sich an den schwierigen Kollegen, bei dem selbst ein harmloser Tratsch über das Wetter zu einem Konflikt führt. Wie geht man mit solchen Leuten um? Leider gibt es hier keinen Königsweg, der einfach hilft. Tatsächlich ist es am besten, sie zu meiden, so gut es geht – was die meisten Menschen ja dann auch machen. Das sagt uns aber auch schon einiges über die Wirkung von Aggressivität. Aggressive Menschen setzen sich zwar vermeintlich eher durch, aber sie werden eben auch eher gemieden, ihnen wird eher nicht die Wahrheit gesagt. Mit vertrauensvollen Beziehungen tun sie sich schwer, denn Menschen fühlen sich aggressiven Personen weniger verpflichtet.

Es gibt neben Passivität und Aggressivität aber auch noch einen dritten und vielfach besseren Weg, mit Konflikten und wütenden Menschen umzugehen, nämlich die Selbstbehauptung.<sup>34</sup> Hier geht es darum, die eigenen Bedürfnisse, Ansprüche und Rechte klar zu artikulieren, ohne dabei das Gegenüber abwerten oder beleidigen zu müssen. Das heißt, die eigenen Gefühle und Perspektiven sind genauso wichtig wie die des anderen.

Ein Beispiel: Ein Freund kommt zu Ihren Treffen immer zu spät. Sie müssen jedes Mal warten. Das ärgert sie, weil sie mit der Zeit etwas Sinnvolleres machen könnten. Außerdem signalisiert Ihnen das Zuspätkommen, dass Sie für den anderen nicht wichtig genug sind. Die passive Lösung ist, Sie fressen den Ärger in sich hinein,

bleiben zwar ruhig, aber ärgern sich jedes Mal. Aggressiv wäre, den Freund zur Rede zu stellen, ihm Vorwürfe zu machen, zu schreien, beleidigt die Situation zu verlassen oder Ähnliches.

Selbstbehauptung kennt zwei Varianten fokussiert auf die eigenen Bedürfnisse, ohne die des anderen zu verletzen. Variante 1: Sie erklären Ihrem Freund, warum es so unangenehm ist, wenn Sie immer auf ihn warten müssen, und bitten ihn schon im Vorhinein, beim nächsten Mal pünktlich zu sein. Variante 2: Sie rechnen ohnehin mit seinem Zuspätkommen und kommen dann einfach selbst ein paar Minuten zu spät.

Wer die eigenen Bedürfnisse gut artikuliert, macht sich manchmal angreifbar, Wut und Ärger haben aber dadurch gar nicht die Möglichkeit, sich dauerhaft festzusetzen. Wie in der Medizin ist auch bei der Wut Prävention die beste Lösung.

## Vorbeugen ist besser als heilen



*Als Sabine am Abend nach dem Kindergeburtstag ihren Wutanfall bekommt, hat sich so viel aufgestaut, dass sie einfach nicht mehr anders kann. Doch der reinigende Sturm bleibt aus. Ihr Mann fühlt sich überfahren, ungerecht behandelt und reagiert seinerseits mit stiller Wut. Ohne es zu wollen, vertiefen die beiden die Gräben zwischen einander, anstatt sie zuzuschaukeln und Nähe herzustellen. Es dauert Tage, bis vielleicht wieder ein halbwegs normaler Gesprächston einzieht, der geheime Groll bleibt noch lange bestehen.*

*Einfach auf den Tisch zu hauen kann zwar kurzfristig erleichternd sein, nachhaltig ist das nicht. Es schädigt das Vertrauensverhältnis zum anderen, schafft Distanz statt Nähe. Wie kann Sabine also die Wut*

*zähmen, ohne die Bedürfnisse, die dahinterstehen, einfach zu ignorieren oder zu unterdrücken?*

Wie sich die eigene Wut in einem Konflikt entwickelt, ist natürlich auch stark von unserem Gegenüber abhängig. Wenn jemand durch sein Verhalten unsere wunden Punkte berührt, fällt es schwer, der aufkommenden Wut zu widerstehen.

Zunächst soll es aber nicht um das Verhalten der anderen gehen, sondern darum, was Sabine und wir selbst tun können, um die eigene Wut zu zähmen. Eines der wichtigsten Elemente dabei ist es, sich selbst darüber bewusst zu sein, wann die Wut bei uns hochkocht. Welche Situationen, Personen, Erfahrungen, Gesprächskonstellationen sind ausschlaggebend dafür, dass wir wütend werden? Wenn uns das bewusst ist, können wir präventiv reagieren, indem wir solche Situationen vermeiden, umgestalten oder auch einfach beginnen, sie anders zu interpretieren.



*Denken wir an nochmals an die verfahrenere Situation von Sabine und ihrem Mann. Was könnten sie präventiv tun, um Wutausbrüche und schwelende Dauerkonflikte zu vermeiden?*

*Zunächst einmal bei sich selbst ansetzen! Sie hören Sabine schon sagen: „Bei mir ansetzen? Das Problem ist doch eindeutig mein Mann. Er benimmt sich unaufmerksam und unsensibel. Er könnte ..., er sollte lieber ...“ Ja, stimmt, er könnte sensibler sein und von selbst Hilfe und Unterstützung anbieten. Leider tut er es aber nicht, daher sollte Sabine das selbst in die Hand nehmen.*

Für diese Prävention sind drei Komponenten wichtig:

#### Die emotionale Komponente

- Selbstanalyse: Wie fühle ich mich? Hinter der Wut stehen häufig Überforderung, Stress, Ohnmacht oder auch Angst.
- Authentische Kommunikation dieser Komponente, also nicht „Ich bin wütend und mache dir Vorwürfe“, sondern „Ich bin wütend, weil ich überfordert bin und Folgendes brauche ...“

#### Die sachliche Komponente

- Selbstanalyse: Ist meine Wut die Folge der Überforderung? Womit bin ich überfordert? Fühle ich mich bei wichtigen Entscheidungen allein? Habe ich mehr zu erledigen, als ich schaffen kann?
- Authentische Kommunikation dieser Komponente, also „Ich habe zu viele Aufgaben und/oder zu wenig Erholungsphasen bzw. ich brauche manchmal die Meinung eines anderen, bevor ich eine Entscheidung treffe.“

#### Die praktische Komponente

- Selbstanalyse: Was benötige ich konkret (von anderen)? Eine konkrete Handlung, einen Rat oder auch Trost?
- Authentische Kommunikation dieser Komponente, also z. B. um konkrete Unterstützung in einer schwierigen Situation bitten.

Nicht immer kann der andere, der unseren Ärger abbekommt, etwas tun. Manchmal geht es auch einfach um das eigene Stressmanagement, gerade in schwierigen Phasen Zeit für persönliche Grundbedürfnisse, aber auch für persönliche Aktivitäten einzuplanen – als wären es Termine mit anderen Personen.



Das ist natürlich kein Allheilmittel, denn der andere – in unserem Beispiel Sabines Ehemann – kann weiterhin an seinem wenig konstruktiven Verhalten festhalten. Wir können das Verhalten anderer nicht direkt beeinflussen, aber unser eigenes haben wir in der Hand.



*Indem Sabine ihre Bedürfnisse und Probleme direkt artikuliert, liefert sie den Grundstein für eine kooperative Atmosphäre. Jetzt liegt der Ball bei ihrem Mann.*

Wut hat eine besondere Eigenschaft. Sie basiert stark auf dem Gefühl der *wiederholten* Verletzung der eigenen Bedürfnisse: „Es ist jedes Mal das Gleiche“, „Jetzt macht er das schon wieder.“

Daher geht es bei der Wutprävention darum, alternative Handlungsstrategien zu entwickeln. Dabei werden nicht die tieferen Ursachen der Wut behoben oder Kindheitstraumata aufgearbeitet, sondern die unmittelbaren Auslöser der negativen Emotionen gedämpft.

Wutprävention heißt also, Situationen, die Wut und Ärger auslösen, schon vorab zu erkennen. Ihre Gespräche mit der Kollegin enden jedes Mal mit Ärger und Streit? Warum? Sie gehen mit den besten Vorsätzen in das Gespräch und merken, dass Sie dennoch schnell ärgerlich werden. Ihre Vorschläge werden immer abgewertet, während sich die Kollegin als tollste Mitarbeiterin darstellt. Prävention kann hier heißen:

- sich vorab Strategien zurechtlegen, mit denen Sie sich selbst während des Gesprächs beruhigen (siehe nächster Abschnitt)
- Möglichkeiten finden, längere Gespräche mit der Kollegin zu vermeiden; viele kleinere berufliche Themen müssen nicht bei langatmigen Terminen besprochen werden, sondern können schnell telefonisch gelöst werden

- sich einmal von jemandem bei einem Termin mit ihr vertreten lassen
- die inhaltliche Steuerung und das Timing im Gespräch übernehmen (mehr dazu im Abschnitt „Wichtige Gespräche führen“)

Wenn man bereits in der Situation ist, das Gespräch schon läuft und die Sticheleien Fahrt aufnehmen, ist es zu spät für Strategien und Prävention. Hier kommt der Notfallplan „Wenn der Vulkan zu rauchen beginnt“ ins Spiel.

## Wenn der Vulkan zu rauchen beginnt

In der wutauslösenden Situation selbst ist es zu spät für Prävention. Jetzt braucht es andere Methoden und Wege, um das Schlimmste zu verhindern. Diese Tipps helfen dabei, die eigenen, negativen Emotionen zu dämpfen, einen wüsten Wutanfall zu verhindern und die Möglichkeit für eine positive Konfliktlösung offen zu halten.

### Schau auf die Uhr!

Wut zu dämpfen bedeutet, die negative Dynamik zu stoppen, die Situation zu entschleunigen. Wie geht das? Dazu verwenden Sie Redewendungen wie „Komm doch erst mal rein“, „Erinnere mich bitte, dass wir später darüber reden“, „Ich denke über diesen Vorschlag nach und melde mich dann.“

### Sei geduldig!

Oft entstehen negative Emotionen überhaupt erst aus Situationen, in denen wir warten müssen. Stellen Sie sich im Vorhinein auf eine Wartezeit ein, die ohnehin zu erwarten ist. Versuchen Sie, unerwartete Verzögerungen gelassen zu nehmen.

**Geh raus!**

Eine Möglichkeit, aufkommende Wut in den Griff zu bekommen, ist es, die Situation kurzfristig zu verlassen. „Ich brauche frische Luft“, „Ich gehe auf die Toilette“, „Ich muss noch den Müll rausbringen“, „Ich muss kurz telefonieren“ können Entschuldigungen sein.

**Denk an die Folgen!**

Denken Sie an Ihren letzten Wutanfall. Ist dabei wirklich etwas Gutes herausgekommen? Oft bereuen wir solche Situationen oder schämen uns sogar.

**Sprich (leise) mit dir selbst!**

Auch Selbstsuggestion wirkt. Analysieren Sie, was gerade passiert und wie Sie darauf reagieren wollen. „Der hat jetzt deinen roten Knopf gedrückt, beruhige dich“, „Akzeptiere die Situation“, „Machen wir das Beste aus der Sache“, „Es ist unmöglich, andere Menschen zu kontrollieren, aber ich kann meine eigenen Emotionen kontrollieren“, „Jeder hat seine Fehler, kein Grund, wütend zu werden“, „Ich muss nicht jeden Konflikt bis zum Schluss austragen, ich kann auch einfach gehen.“

**Mach etwas Kontraintuitives!**

Wünschen Sie dem Autofahrer, der Sie wüst beschimpft, eine gute Fahrt. Nehmen Sie den Partner, dessen Verhalten Sie gerade zu ärgern beginnt, in den Arm.

**Geh Holz hacken!**

Eine körperliche Aktivität kann Wut und Ärger abbauen. Danach sieht die Welt oft etwas anders aus und Sie sehen das Problem wieder sachlicher.

### Atme tief durch!

Die Atmung kann wahre Wunder wirken. Bewusstes, ruhiges Ein- und Ausatmen hilft, emotional in der Balance zu bleiben.

### Entwickeln Sie einen Wut-Kontrollplan

Wie möchten Sie mit der nächsten Situation umgehen, die Sie ärgert oder wütend macht? Machen Sie Ihren persönlichen Wut-Kontrollplan und legen Sie schon im Vorhinein fest, wie Sie reagieren möchten. Entscheiden Sie sich gleich jetzt und wählen Sie z. B. die drei Strategien, die für Sie am stimmigsten klingen. Überlegen Sie, wie die letzte Situation ausgegangen wäre, wenn Sie diese Strategien bereits angewendet hätten. Dadurch wird es Ihnen leichter fallen, automatisch die richtige Strategie zu wählen, wenn der Ärger hochkommt.

## ZUSAMMENFASSUNG

Wir haben drei Grundstrategien kennengelernt, wie Menschen mit Situationen umgehen, in denen ihre Bedürfnisse verletzt oder missachtet werden und sie daher wütend werden.

Passivität bedeutet, die Verletzung zu ignorieren, ruhig zu bleiben, aber letztlich auf gerechtfertigte Ansprüche zu verzichten. Sie signalisiert dem anderem, seine Bedürfnisse seien wichtiger.

Aggressivität dagegen heißt, die eigenen Bedürfnisse gegen den anderen durchzusetzen, sie für wichtiger als die des anderen halten. Beide Strategien können manchmal auch sinnvoll sein, meistens haben sie aber negative Folgen.

Die dritte Strategie ist Selbstbehauptung, die es uns ermöglicht, unsere Bedürfnisse zu berücksichtigen, ohne notwendigerweise andere dabei zu verletzen und unseren Beziehungen Schaden zu zufügen.

Prävention ist besser als Heilung – das gilt nicht nur in der Medizin, sondern eben auch in der Wutprophylaxe. Wenn wir in unserem Alltag vermehrt darauf achten, Situationen zu schaffen, die das Entstehen von Wut unwahrscheinlicher machen, haben wir viel erreicht.

Dennoch wird die Wut nicht automatisch aus unserem Leben verschwinden. Wenn der Vulkan doch einmal zu rauchen beginnt, stehen uns einige konkrete Methoden zur Verfügung, mit denen wir solche Situationen entschärfen und uns selbst, andere und unsere Beziehungen schützen können.

# SO KONTROLLIEREN SIE IHRE WUT LANGFRISTIG: VERTIEFUNG

*Wutauslösende Situationen besser zu meistern ist das eine. Aber um die Wut nachhaltig zu kontrollieren und unser Erleben und Verhalten insgesamt „wutreduzierter“ zu machen, arbeiten wir in diesem Kapitel unter anderem an unserer Wahrnehmung, an unserer Widerstandsfähigkeit und an unserer Fähigkeit, zuzuhören und gelingende Gespräche zu führen.*

**Handle nie in Wut. Es bedeutet, im Sturm in See zu stechen.**

Thomas Fuller

## Der Wut nachhaltig Grenzen setzen

Wir haben gesehen, dass man durch geschicktes Gestalten des Alltags wutauslösende Situationen vermeiden kann. Wir können das Verhalten von anderen Menschen nicht direkt beeinflussen. Indirekt haben wir aber Möglichkeiten, indem wir bei uns selbst beginnen. Indem wir sensibler werden für unsere negativen Emotionen, lernen wir auch, besser mit ihnen umzugehen. Und wir können auch wirksamere Strategien für den Umgang mit den negativen Emotionen anderer entwickeln.

Vieles, was wir gehört haben, sind Maßnahmen, die man kurzfristig treffen kann. Die relativ leicht umsetzbar sind, um schwierige Gesprächssituationen zu entschärfen und wutauslösende Ereignisse zu vermeiden. Noch besser ist es, Strategien zu entwickeln, die langfristig und nachhaltig unseren Blick auf Ereignisse und Menschen so verändern, dass negative Emotionen wie Wut und Ärger seltener vorkommen. Und wenn sie vorkommen, sind sie nicht die Ursache für unkontrollierte Ausbrüche und eskalierende Konflikte, sondern Signale, dass etwas nicht stimmt, dass etwas getan werden muss, dass etwas in Ordnung gebracht werden muss.

Daher soll es in diesem Kapitel darum gehen, an der eigenen Haltung zu arbeiten. Dabei treffen wir zwei Fliegen mit einem Schlag: Es wird uns helfen, den eigenen Ärger, die eigene Wut besser zu verstehen und zu kontrollieren – und auch die negativen Emotionen der anderen. Im ersten Schritt betrachten wir nochmals die eigene Wut. Nicht wie wir besser mit ihr umgehen oder als etwas Negatives, sondern zunächst einmal wertschätzend und unvoreingenommen. Wie einen Freund, der uns eine unangenehme Wahrheit ehrlich ins Gesicht sagt, nicht, um uns zu verletzen, sondern um uns zu schützen.

## Analyse #1: Die eigene Wut verstehen

Manchmal, wenn wir wütend werden, trifft uns die Wut selbst. Wir ärgern uns über unser eigenes Verhalten, dass uns bestimmte Dinge immer wieder passieren usw. Wir geben uns selbst die Schuld, dass wir bestimmte Ziele nicht erreichen. Wir fühlen uns vielleicht unfähig und dumm.

Häufig richten sich Wut und Ärger gegen andere Menschen, gegen das, was andere falsch gemacht haben und wie sie uns damit schaden. Für negative Ereignisse in unserem Leben werden andere verantwortlich gemacht. Das schützt zwar unser Ego besser, als wenn wir uns selbst die Schuld geben würden, weil wir uns dann nicht verantwortlich fühlen müssen. Das Phänomen ist aber dasselbe. Es macht uns hilflos – und wütend. Hier geht es meist weniger um Wutanfälle als um eine grundlegende Wut, die wir ständig mit uns herumtragen.

Damit sind wir bei einem Phänomen, das wir schon einmal angesprochen haben. Wut ist eine Emotion der Ohnmacht, der mangelnden Kontrolle, des Ausgeliefertseins. „Ich kann an dieser Situation nichts ändern, aber der andere kann das sehr wohl“, könnte hier der Leitsatz sein.

Man fühlt sich machtlos und ohne Kontrolle über sein Leben, obwohl das nicht so ist. Die Psychologen nennen das „erlernte Hilflosigkeit“. Weil man die Erfahrung gemacht hat, dass die eigenen Bemühungen nicht belohnt werden und keinen Erfolg bringen, gewinnt man die Überzeugung, dass die eigene Anstrengung nutzlos ist. Man kann die Situation ohnehin nicht ändern, man wird passiv, lässt alles mit sich geschehen. Wir lernen negative Situationen zu akzeptieren, uns mit Verhältnissen zu arrangieren, die unseren Bedürfnissen zuwiderlaufen, in Partnerschaften, Freundschaften, im Job. Sehen wir uns wieder Sabine an:



*Sabine tut sich (wie viele von uns) schwer, Nein zu sagen. Am Arbeitsplatz bekommt sie regelmäßige Aufgaben, die andere nicht machen wollen. Während die Kollegen sich weiterbilden und weiterentwickeln, sich spezialisieren, bleibt sie das „Mädchen für alles“ – nicht gerade ein Karrieremotor.*



*Ihren Kollegen fällt das gar nicht auf. Sabine macht brav ihren Job. Erst wenn sie nach Hause kommt, merkt sie, dass sie wegen jeder Kleinigkeit „übergeht“. Leidtragende sind dann Familie und Freunde, obwohl das Problem, die eigentliche Bedürfnisverletzung in der Arbeit liegt.*

Um die eigene Wut zu verstehen, geht es zunächst darum zu klären, woher sie überhaupt kommt, wo sie „hingehört“. Sabine könnte sich an den folgenden Leitfragen orientieren, um ihre Wut richtig einzuordnen. Genau das können Sie jetzt auch. Fragen Sie sich:

### **1. Nach welchen Ereignissen werde ich wütend oder ärgerlich?**

Am leichtesten können Sie diese Frage beantworten, wenn Sie einen Zeitraum im Blick haben. Sie könnten z. B. an Situationen der letzten Woche denken. Greifen Sie dann eine typische Wutsituation heraus und fragen Sie sich:

### **2. Was macht mich in dieser Situation wütend?**

Was löst die Wut aus? Sind es bestimmte „Hinweisreize“ (Ihr Partner legt den Schlüssel an die falsche Stelle), eine bestimmte Wortwahl, der Tonfall ihres Gegenübers oder eine stressende Situation, die gar nicht durch eine Person verursacht wird? Was war vor dieser Situation, an diesem Tag oder in dieser Woche? Ist die Situation der Grund oder nur der Auslöser für die Wut?

### **3. Was denke ich in dieser Situation? Welche Gefühle kommen in mir hoch?**

Wie funktionieren Sie in so einer Situation? Was besänftigt Sie, was macht alles nur schlimmer, was beruhigt Sie?

### **4. Was liegt meiner Wut zugrunde?**

Welche meiner Bedürfnisse, Ziele, Prioritäten wurden verletzt?

## Analyse #2: Die Wahrnehmung schärfen, Wutauslöser erkennen

Ich bin ein mäßiger Heimwerker, aber ich tue mein Bestes. So verbringe ich diesen Samstagvormittag mit dem Zusammenbauen eines Bettes, das – wie praktisch – geliefert wurde. Leider eben in Einzelteilen, aber das kann ja kein großes Problem sein. Ich arbeite so dahin, habe alle Teile schön nach ihrem Bestimmungsort sortiert und Schrauben, Nägel, Dübel nach Arbeitsschritten zurechtgelegt. Das halbe Bett ist montiert, bis mir schließlich klar wird, dass hier irgendwo ein Teil fehlt. Ich suche alles ab, vergleiche jedes Teil nochmals mit der Anleitung, suche schließlich in den Kartons, im Vorzimmer, vor der Wohnungstür (vielleicht habe ich es ja beim Hineinräumen vergessen) – nichts. Das Ding fehlt. Ich schnaube, werde zunehmend ärgerlich. Die haben das vergessen. Gibt's ja nicht.

Wahrnehmen statt bewerten – natürlich gibt es das: dass, wenn jemand etwas einpackt, auch etwas einmal vergessen wird. Ich bin nur deshalb so fassungslos, weil es jetzt umständlich wird – und zwar für mich. Ich habe mir den freien Tag reserviert, um das Bett zusammenzubauen. Jetzt steht das halbe Bett im Schlafzimmer und es geht nicht weiter. Ich finde zunächst gar keine Telefonnummer, dann doch. Die Dame am Telefon erklärt mir ganz routiniert, was in „so einem Fall“ zu tun ist. Alles zurückschicken und neu bestellen. Wie jetzt – soll ich jetzt alles wieder abbauen? Ich brauche nur ein Brett.

Die Dame hat dennoch keine andere Antwort für mich. Das regt mich noch mehr auf, aber es hilft nichts. Ich werde laut, weil ich

mich hilflos fühle, vor allem deshalb, weil mein Problem niemanden wirklich interessiert.

Wir sind es gewohnt, schnell zu bewerten. Jemand hat einfach etwas vergessen? Oder einfach einen Fehler gemacht? Nein, das ist Dummheit, womöglich sogar eine Verschwörung gegen mich. Beim Bewerten ist alles schwarz oder weiß. Etwas oder jemand ist gut oder schlecht, ein Kind ist brav oder schlimm. Jemand ist sympathisch oder unsympathisch, freundlich oder unfreundlich. Zwischentöne gibt es nicht.

Solche Bewertungsprozesse sind quasi in unsere DNA eingebrannt. Das hat gute Gründe. Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, Situationen richtig zu bewerten. Stellt etwas eine Gefahr dar oder bin ich sicher? Für Zwischentöne oder genauere Analysen blieb da keine Zeit. Zaudern und Zögern hätte tödlich sein können. In unserer modernen Gesellschaft jedoch sind Situationen nur noch in Ausnahmefällen so dramatisch.

Und so machen uns voreilige Bewertungen nicht selten das Leben schwer. Aus unseren voreiligen Urteilen über andere Personen und Sachverhalte werden schnell handfeste Vorurteile. Und so machen wir systematisch Fehler bei der Bewertung von Situationen.

Besonders deutlich wird das beispielsweise bei der Beurteilung von Ursachen für Fehler bzw. für Schuld. Wir schätzen unsere eigene Verantwortung bei Fehlern systematisch niedriger ein, als wenn der gleiche Fehler jemandem anderen passiert. In unserem Fall sind die Umstände schuld („Das kann ja passieren“), im Fall einer anderen Person liegt es an ihr („Weil du immer so ungeschickt bist“).

Negative Emotionen entstehen nicht selten daraus, weil wir voreilig schlussfolgern und unsere Bewertungen auf der Basis von unvollständigen Informationen vornehmen. Weil wir vorschnell die Welt in Gut und Böse, in Schwarz und Weiß einteilen.

## Die eigenen Bewertungsmuster erkennen

Wenn wir etwas falsch machen, tendieren wir dazu, die Situation verantwortlich zu machen. Wir können ja nichts oder nicht viel dafür, wenn die Rahmenbedingungen so oder so sind, wenn der Chef sich auf diese Weise verhält, wenn der Partner oder Freund schon wieder ... usw. Wir bewerten also eher external. Wenn wir selbst Erfolg haben, war es natürlich unsere Leistung, wir bewerten dann gern internal. Wenn andere etwas falsch machen, machen wir meist nicht die Situation dafür verantwortlich, sondern die Person, geben also auch eine interne Bewertung ab.

Jetzt geht es nicht darum, sich selbst ständig für alles verantwortlich zu machen und von Selbstzweifeln zerfressen zu werden. Nein, das Ziel wäre hier, mit unseren Mitmenschen etwas nachsichtiger zu werden – mit dem sehr egoistischen Ziel, unsere eigenen Nerven zu schonen.

Wie oft kommt es vor, dass Sie beim Fehler eines anderen etwas denken wie „Ist der unfähig!“ Überlegen Sie: Welche Überzeugungen, Einstellungen und Menschenbilder liegen solchen Bewertungen zugrunde?

Denken Sie in der Tiefe Ihres Herzens, dass Menschen faul und unfähig sind und man sie zu allem zwingen muss? Was ist die Kon-

sequenz daraus? Ärger bei Ihnen, Bestrafung für den anderen? Welche emotionalen Folgen hat das für *Sie*?

Drehen wir es um: Bis zu einem gewissen Grad haben wir Einfluss auf unsere Bewertungen. Ich erinnere mich an einen Nachmieter, der so freundlich war, meine Post aufzuheben. Ich hatte beim Postamt den kostenpflichtigen Nachsendeauftrag vereinbart, leider wurde meine Post aber weiterhin an die alte Adresse geschickt. Ich bedankte mich beim Nachmieter, der mir meine Briefe aushändigte, nicht ohne eine abwertende Bemerkung zum hiesigen Postwesen zu machen. Seine Reaktion gab mir zu denken. „Ach, wissen Sie, Menschen machen Fehler, das kommt vor – kein Problem. Wenn wieder etwas kommt, rufe ich Sie an.“

Gut, könnte man jetzt sagen, sind ja auch nicht seine Briefe. Ja, aber ist das nicht genau jene Erklärung, der ein nicht ganz so positives Menschenbild zugrunde liegt? Die eben dazu führt, dass ich mir gleich wieder eine negative Einstellung zu meinem Nachmieter bilde? Nach dem Motto „Der hat leicht reden“ ärgere ich mich gleich wieder. Immerhin nimmt er meine Bedenken nicht ernst.

Schauen wir uns an: Was ist sein Menschenbild? Welche Überzeugungen könnten dahinterstehen? Dass sich Menschen bemühen, aber eben auch Fehler machen. Dass eben nicht immer alles funktioniert, nicht immer alles nach Plan läuft, das gehört eben dazu. Halb so wild. Die Bewertung meines Nachmieters fiel bei Weitem nicht so schlecht aus wie meine.

Denken wir das noch weiter: Welche Emotionen sind damit verbunden? Wer die Dinge so sehen kann, ist sicherlich gelassener, mehr im Gleichgewicht, muss sich womöglich seltener ärgern und ja – wird wohl auch seltener wütend.

Um die Wahrnehmung zu schärfen und Wutauslöser zu erkennen helfen uns also die folgenden Orientierungsfragen:

- Welche Überzeugungen liegen meinen Bewertungen im Alltag zugrunde? Welches Menschenbild steckt dahinter? Ist es eher negativ gefärbt, von Misstrauen und Geringschätzung geprägt? Oder eher positiv, von Vertrauen und Wertschätzung?
- Welche Folgen hat das für die konkrete Bewertung von Situationen, von anderen Menschen?
- Welche emotionalen Folgen hat das für mich, welche für die Beziehung zu anderen Menschen?
- Welche alternativen Bewertungsmöglichkeiten wären möglich?

Überzeugungen sind nicht so leicht zu ändern. Unsere Einstellungen sind häufig stabiler, als uns lieb ist. Dennoch können uns diese Orientierungsfragen helfen, unsere Wut besser zu verstehen. Wenn wir uns über alternative Bewertungsmöglichkeiten klarwerden, gewinnen wir Handlungsoptionen.

Ich habe mir nach meinen „Brief-Erlebnis“ vorgenommen, ein bisschen mehr vom Bewertungsmuster meines Nachmieters anzunehmen und mich mehr in Nachsicht zu üben, wenn etwas schief läuft. Dafür ist es auch wesentlich, jene Situationen zu identifizieren, in denen diese negativen Bewertungen hauptsächlich entstehen. Bei mir sind das Situationen wie:

- auf etwas warten müssen, z. B. in der Schlange stehen
- wenn etwas nicht wie vereinbart eintritt
- wenn etwas kaputtgeht oder nicht funktioniert, was gerade gekauft oder gerade repariert wurde
- wenn jemand etwas von mir möchte, wenn ich gerade im Stress bin

Und wie ist das bei Ihnen? Welche Situationen führen bei Ihnen zu negativen Bewertungen und dann schließlich zu Ärger und – möglicherweise – sogar zu Wut?

Wer diese Situationen kennt, erkennt sie auch, wenn sie eintreten. Und kann mithilfe von „Meta-Talk“ bei sich selbst „eingreifen“. „Meta-Talk“ ist eine Art Selbstgespräch über sich selbst. Nach dem Motto:

- Aha, das ist jetzt so eine Situation. Ich ärgere mich, weil ...
- Was hatte ich mir da vorgenommen?
- Ja, genau, so schlimm ist der Fehler auch wieder nicht – so etwas ist mir selbst auch schon passiert.
- Was kann ich selbst tun, um das Problem zu lösen?

Die Wahrnehmung zu schärfen, Bewertungen zu entschärfen, kann helfen, unsere Wutauslöser in den Griff zu bekommen. Eine Eigenschaft, die uns dabei helfen kann, ist die Widerstandsfähigkeit. Je stärker sie ausgeprägt ist, desto weniger lassen wir uns z. B. von Konfliktsituationen aus der Ruhe bringen. Wie Sie die Widerstandsfähigkeit kultivieren, darum wird es im nächsten Abschnitt gehen.

## Anti-Wut-Methode #1: Widerstandsfähigkeit kultivieren

Es ist eine klassische Frage, die Bewerbern gerne gestellt wird: „Wie gehen Sie mit Konfliktsituationen um? Was machen Sie, wenn ein schwieriger Kunde anruft?“ – „Wissen Sie“, antwortet mir eine Kandidatin, „meine Kollegen tun sich sehr schwer, damit umzugehen, wenn sie kritisiert oder verbal angegriffen werden. Ich nehme das nicht persönlich, ich weiß: Der meint ja nicht mich, sondern meine Funktion. Ich selbst bin nicht der Grund für die Beleidigung. Ich bleibe da ruhig und wir finden eigentlich immer eine Lösung.“

Es ist leichter, ruhig zu bleiben – auch in Konfliktsituationen – wenn man „widerstandsfähiger“ ist. Das bedeutet nicht, wie viele glauben, mehr Durchsetzungsfähigkeit oder Aggressivität. Es bedeutet vor allem, manches nicht so nah an sich heranzulassen. Wie eine Festung, die noch einen mit Wasser gefüllten Graben zwischen dem Angreifer und der Burgmauer hat. Das verschafft Sicherheit.

Widerstandsfähigkeit oder auch Resilienz, wie Psychologen das nennen, zeichnet sich aber auch noch durch andere Eigenschaften aus. Es ist weit mehr als nur eine Technik, es ist eine Haltung zum Leben.

Doch von vorn. Wut kann als Lernprozess verstanden werden. Wiederholtes Erleben von Ungerechtigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht – das haben wir bereits festgestellt – führt dazu, dass bestimmte Situationen unsere Wut auslösen. Welche Situationen das sind, ist recht unterschiedlich. Wie wir sie für uns persönlich identifizieren, haben wir in *Analyse #1: Die eigene Wut verstehen* besprochen. Doch nur, weil wir die Situationen kennen, hat sich



noch nichts verändert. Gut, wir haben den Wut-Kontrollplan, der uns hilft, wenn die Wut hochkommt. Doch die Widerstandsfähigkeit ist es, die bewirkt, dass die Wut viel weniger Angriffspunkte in uns findet.

Was sind die Zutaten dafür? Zunächst brauchen wir dazu eine Menge Frustrationstoleranz. Das heißt, wenn etwas schiefgeht, nicht die Nerven zu verlieren, sondern dranzubleiben. Vom englischen Politiker und Schriftsteller Winston Churchill stammt das sinngemäße Zitat „Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren“. <sup>35</sup> Was zählt, ist also nicht, was bei unseren Bemühungen herauskommt, sondern der Mut weiterzumachen.

Schwer genug. Beständige Misserfolge drücken die Stimmung und führen leicht dazu, dass wir das Gefühl haben, unsere Anstrengungen, unser Engagement bewirkt nichts. Der Psychologe Martin Seligman entwickelte für dieses Phänomen das Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“<sup>36</sup> – wir haben es vorhin schon angesprochen. Das heißt: Wir „lernen“ im Laufe unseres Lebens, dass unsere Handlungen nicht erfolgreich sind, nichts bewirken. Dies führt zunächst zu Wut und Trotz, dann in letzter Konsequenz zu Depression und Apathie.

Viele dieser kleinen „erlernten Hilflosigkeiten“ rühren aus der Kindheit oder der Schulzeit, wo uns bestimmte Glaubenssätze über uns vermittelt wurden. Zum Beispiel:

- Ich kann nicht zeichnen.
- Ich kann nicht singen.
- Ich habe zwei linke Hände.
- Ich kann nicht kochen.

Wenn wir diese Dinge lernen, beginnt es meist mit Misserfolgen und Rückschlägen. Dafür brauchen wir die Frustrationstoleranz. Wenn es uns gelingt, die damit verbundenen Ängste zu bezwingen, können wir auch alte Glaubenssätze durchbrechen.

Doch für echte Widerstandsfähigkeit brauchen wir noch mehr als das. Stellen Sie einen unterlegenen Boxer vor, der zwölf Runden lang ständig getroffen wird, aber einfach so viel einstecken kann, dass er nicht k. o. geht. Aber ist es das wert? Einen hoffnungslosen Kampf zu kämpfen? Hier kommt nochmal Churchill ins Spiel. Er sagt: trotz Misserfolgen die Begeisterung nicht verlieren. Was er damit meint: Man braucht eine Prise Hoffnung.

Das österreichische Dörfchen Marienthal erlangte durch die gleichnamige Studie aus der Zwischenkriegszeit Berühmtheit. Die Sozialpsychologin Marie Jahoda untersuchte die mentalen Auswirkungen der dortigen Massenarbeitslosigkeit. In Marienthal wurden durch die Schließung einer Fabrik fast alle Erwerbstätigen arbeitslos. Das Ergebnis war eine resignierte Gemeinschaft. Die meisten hatten das Gefühl, nichts gegen ihre schlimme Situation tun zu können. Nur eine kleine Gruppe bildete die Ausnahme: 16 Prozent der Bevölkerung waren „ungebrochen“.<sup>37</sup> Diese Gruppe versuchte weiterhin ihre Aktivitäten aufrechtzuerhalten, kümmerte sich unvermindert um neue Arbeit. Mit einem Wort: Die Gruppe gab nicht auf und hatte trotz der misslichen Lage Hoffnung.

Hoffnung ist auf die Zukunft gerichtet, im Sinne von „Es kann auch etwas Gutes passieren“, und ist damit ein zentraler Baustein für eine Haltung der Widerstandsfähigkeit.

Die Autorin Barbara Pachl-Eberhart kann sehr authentisch über Hoffnung berichten.<sup>38</sup> Ihr ist das passiert, was man einen realen

Alptraum nennen kann. Ihr Mann und ihre beiden Kinder kamen bei einem Autounfall ums Leben. Dieses Ereignis und seine Folgen hat sie in ihrem Buch „Vier minus drei“ aufgearbeitet. Hoffnung und eine positive Grundhaltung ziehen sich durch ihre Aussagen und Texte.

Darin findet sich ein sehr wichtiger Gedanke: Wut kann eine Vorstufe zur Hoffnung sein. Verbinden wir das mit dem, was wir vorhin gehört haben. Seligman sagt mit seiner „erlernten Hilflosigkeit“, dass bei Kontrollverlust zunächst Trotz, Ärger, Wut entstehen, erst dann Apathie und Depression. Solange also noch die Wut da ist, besteht Hoffnung, dass die Zukunft doch etwas anderes bereithält.

In einem Interview sagt Barbara Pacht-Eberhart, hoffen heißt, „dem Leben, den Menschen und auch sich selbst jeden Tag wirklich eine neue Chance zu geben“ und dass man „das Ergebnis der inneren Hochrechnungen nicht für die einzig mögliche Wahrheit“ halten solle. Was wir für das Ende halten, eine Krise, eine Krankheit, auch der Tod – es ist kein wirkliches Ende. Pacht-Eberhart: „Das, worum es wirklich geht, im tiefsten Sinn, geht nie vorbei.“ Die Beziehung zu ihrer toten Familie ist nicht zu Ende, sie ist nur verändert!<sup>39</sup>

Damit kommen wir zu unserer nächsten Zutat der Widerstandsfähigkeit, dem Sinn. In meinem Buch „Die Seele auf Sinnsuche“<sup>40</sup> habe ich ausführlich darüber berichtet, wie wichtig Sinnzusammenhänge, eine sinnvolle Lebensgeschichte sind. Ich habe geschildert, dass es wesentlich ist, die Bedeutung des Lebens *außerhalb* der eigenen Person zu sehen. Nur so sind wir in der Lage, tatsächlich mit der Welt, mit anderen Lebewesen, den Dingen um uns herum *aktiv* in Beziehung zu treten.

Der Soziologe Aaron Antonovsky hat den sogenannten Kohärenzsinn beschrieben und wissenschaftlich untersucht. Der Kohärenzsinn besteht aus drei Elementen: Verstehbarkeit („Die Ereignisse in meinem Leben sind für mich nachvollziehbar, ich verstehe ihre Ursachen“), Handhabbarkeit („Ich fühle mich in der Lage, mit schwierigen Situationen umzugehen“) und Bedeutsamkeit („Das Leben ist vielleicht nicht immer schön, aber es ist dennoch sinnvoll“). Je mehr Sie diesen drei Elementen folgen können, desto besser ist Ihr Umgang mit Stress, und ja, Stress und Wut sind enge Nachbarn!

Das aktive In-Beziehung-Treten mit der Welt hilft also, die mentale Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Damit das aber auch gelingt, braucht es eine Haltung der Offenheit – darum geht es im nächsten Abschnitt.

### ZUSAMMENFASSUNG

Bei der Widerstandsfähigkeit geht es darum anzuerkennen, dass es eben auch vieles gibt, was nicht schön ist oder Spaß macht – dennoch ist das Leben lebenswert! Widerstandsfähigkeit heißt nicht, dass man alles ohne Klagen erdulden muss, sondern dass man gelassener mit den „Auf-und-Abs“ des Alltags umgeht.

# Mehr Gelassenheit in einer lauten Welt



- Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen
- Ruheinseln im Alltag schaffen und mehr Gelassenheit finden
- Mit 11 einfachen und effektiven Anregungen, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen

Dr. Christoph Augner

## **In der Ruhe liegt deine Kraft**

172 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3040-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Wege aus dem Schneckenhaus



- Einsamkeit kann etliche Gesundheitsprobleme verursachen: Depressionen, Alkoholsucht, Demenz, Immun- oder Herz-Kreislauf-erkrankungen
- Das Buch zeigt, wie Einsamkeit und Einsamkeitsgefühle entstehen und überwunden werden können
- Für alle, die sich von ihrer Einsamkeit befreien und erholen wollen

Silke Weinig

## Einsamkeit überwinden – Freunde finden

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-4247-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

## humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Erste Hilfe, wenn es kracht!



- Top-Autorin: Silke Weinig arbeitet erfolgreich als Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement
- Mit konkreten Lösungsvorschlägen, um schwierige Situationen zu entschärfen und Konflikte zu vermeiden
- Für ein gutes Selbstmanagement und einen gelassenen Umgang mit schwierigen Menschen

Silke Weinig

## Mit schwierigen Menschen klarkommen

184 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-86910-111-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

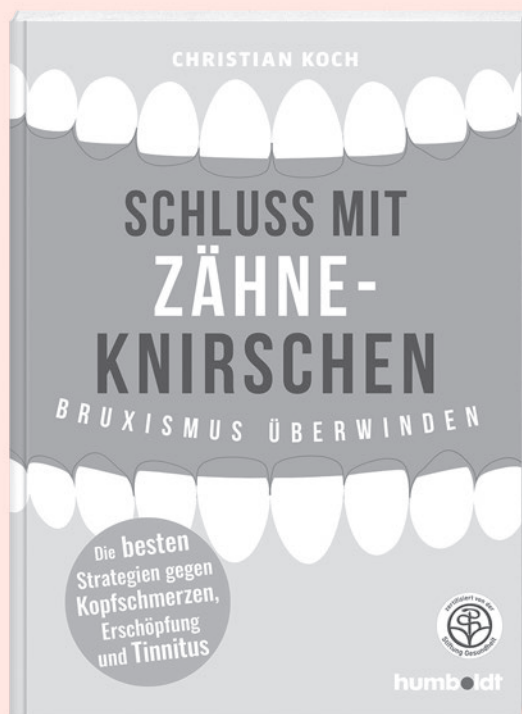
**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Genug geknirscht!



Stand 2022. Änderungen vorbehalten.

- Ein Ratgeber aus Betroffenenperspektive und mit Expertenwissen – der Autor hat sechs Jahre lang Behandlungsmethoden erprobt
- Basierend auf den aktuellsten Forschungsergebnissen: Ein roter Faden durch das Buch ist die wissenschaftliche Leitlinie zur Behandlung von Bruxismus
- Bonusmaterial zum Buch auf dem Blog des Autors „Modetrend Zähneknirschen“

Christian Koch

## Schluss mit Zähneknirschen

184 Seiten

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2965-3

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3115-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-3116-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3117-5 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Linda Strehl, wort & tat, München  
**Covergestaltung:** ZERO, München  
**Coverfoto:** Shutterstock / Alexander Lysenko, mexrix, IrkoValenko  
**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig  
**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Die negative Energie der Wut stoppen

Wut ist fast nie eine Lösung – ihre negativen Seiten sind unübersehbar: Sie macht krank und kann menschliche Beziehungen vergiften. Dr. Christoph Augner zeigt in seinem Ratgeber, dass die Wut kein Feind sein muss. Seine praktischen Tipps helfen Ihnen dabei, mit negativen Gefühlen gut umzugehen: Oftmals reichen schon kleine Veränderungen, um ärgerliche Situationen souverän zu meistern. Der perfekte Ratgeber für alle, die nach alltags-tauglichen Gedanken, Impulsen und Techniken suchen, um die eigene Wut besser zu kontrollieren und gelassener zu bleiben.



### Praktische Tipps, die im Alltag funktionieren – für mehr Gelassenheit und ein besseres Leben

**DR. CHRISTOPH AUGNER** ist Arbeits- und Organisationspsychologe sowie Hochschullehrer im Gesundheitswesen. Seine Arbeiten werden regelmäßig in internationalen Fachjournalen sowie in renommierten Medien publiziert, u. a. in Deutschlandfunk, Forbes, Psychologie heute, Soziologie heute, NZZ, Frankfurter Allgemeine, ORF. Er findet, dass negative Emotionen zu oft einfach unter den Teppich gekehrt werden – dabei haben sie das Potential, Positives in unserem Leben zu bewirken.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3115-1



9 783842 631151 20,00 EUR (D)