

Bekannte Mythen über Ärger und Wut  
unter der Lupe

Was sind überhaupt Emotionen?

Holen Sie sich Hilfe, wenn es nötig ist

# Kapitel 1

## Ärger und Wut: Universelle Emotionen

**W**as haben Studenten, Geschäftsführer, Hausfrauen und Stammesangehörige in Borneo und Neuguinea gemeinsam? Sie alle erkennen ein zorniges Gesicht, wenn sie eins sehen. Ärger und Wut sind – wie Freude, Angst, Trauer und Überraschung – universelle Emotionen. Bei allen Völkern und Kulturen der Erde gehören Ärger und Wut zu den alltäglichen Erfahrungen.



Ärger und Wut gehören zu den Überlebensmechanismen des Menschen. Im Angesicht einer Bedrohung ergreift der Mensch – wie Tiere auch – die Flucht oder er greift an. Ärger und Wut liefern für einen Angriff die nötige Energie. Sie können aber auch nach hinten losgehen und für unser vorzeitiges Ableben sorgen. In Kapitel 3 gehe ich darauf ein, wie übermäßiger Ärger zu Herzinfarkten, schweren Arbeitsunfällen und riskantem sexuellem Verhalten führen kann. Ärger und Wut sind also eine zweiseitige Angelegenheit.

## Weg mit überkommenen Mythen

Bevor Sie sich daranmachen, Ihren Ärger in den Griff zu bekommen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, was Ärger ist und was nicht. Leider sind Ärger und Wut von zahlreichen Mythen umrankt, mit denen ich gerne von vorneherein aufräumen möchte:

- ✓ **Männer zeigen mehr Ärger und Wut als Frauen.** Was die Häufigkeit betrifft, stimmt es sicher nicht, dass Männer mehr Ärger und Wut zeigen als

Frauen. Umfragen belegen eindeutig, dass Frauen genauso oft verärgert sind wie Männer – im Durchschnitt etwa ein oder zwei Mal die Woche. Auf der anderen Seite scheinen Männer sich *intensiver* zu ärgern, während Frauen dazu neigen, *länger* verärgert zu sein.

- ✓ **Ärger und Wut sind schlecht.** Ärger und Wut erfüllen verschiedene positive Aufgaben im Bereich der Stressbewältigung. Sie mobilisieren Energie, verbessern die Kommunikation mit anderen Menschen, fördern das Selbstbewusstsein und schützen vor Angst und Unsicherheit. (Jesus, Gandhi und Martin Luther King steckten voller Ärger – aber sie wandelten diesen Ärger in gesellschaftliche Reformen um, die unsere Welt verbesserten.)
- ✓ **Ärger und Wut sind gut.** Wenn sie zu Aggressionen, häuslicher Gewalt, Sachbeschädigung, sexuellem Missbrauch, Drogenabhängigkeit, Magengeschwüren und Selbstverstümmelung führen, sind sie sicher nicht gut.
- ✓ **Ärger und Wut sind nur dann problematisch, wenn man sie offen zeigt.** Nur etwa zehn Prozent aller Menschen leben den Ärger aus, den sie in sich verspüren. Die anderen 90 Prozent unterdrücken (»Ich möchte nicht darüber sprechen«) oder verdrängen ihren Ärger (»Ich bin gar nicht verärgert – wirklich nicht«). Menschen, die ihren Ärger zeigen, fallen auf und ziehen die Aufmerksamkeit der Umwelt auf sich. Menschen, die ihren Ärger unterdrücken oder verdrängen, können jedoch ebenfalls vom Ärgermanagement profitieren.
- ✓ **Je älter man wird, desto eher ärgert man sich.** Es ist genau anders herum – mit zunehmendem Alter berichten Menschen davon, dass sie seltener negative Emotionen erleben und ihre Emotionen besser unter Kontrolle haben. Auch Menschen – nicht nur Wein und Käse – scheinen im reifen Alter besser zu werden.
- ✓ **Ärger und Wut spielen sich nur im Kopf ab.** Das hat mit der Wahrheit wirklich überhaupt nichts zu tun. Emotionen sind hauptsächlich körperlicher Natur. Wenn Ärger und Wut nur Geisteszustände wären, würde man nicht sagen: »Wenn ich verärgert bin, schlägt mir das ganz schön auf den Magen.« Glauben Sie mir, wenn Sie der Zorn packt, spüren Sie das sofort in der gesamten Muskulatur, an den Haaren in Ihrem Nacken, am Blutdruck, am Blutzuckerspiegel, am Puls, an der Atemfrequenz, im Magen und sogar an der Temperatur Ihrer Finger (sie steigt) – und das schon lange, bevor Ihnen bewusst ist, was mit Ihnen los ist.
- ✓ **Bei Ärger und Wut geht es um Rache.** Als häufigstes Motiv für Ärger und Wut hat man das Bedürfnis ermittelt, Autorität und Unabhängigkeit zu demonstrieren oder das eigene Image aufzupolieren. Jemandem schaden

möchte man meist gar nicht. Rache ist ein sekundäres Motiv. Ein drittes Motiv ist, nach fortgesetztem Frust einmal ordentlich Dampf ablassen zu wollen – auch dies ist meist nicht mit dem Ziel verbunden, anderen zu schaden.

- ✓ **Nur bestimmte Menschengruppen haben Probleme mit Ärger und Wut.** Auf der Grundlage meiner praktischen Erfahrungen mit Menschen, denen ich geholfen habe, ihren Ärger in den Griff zu bekommen, kann ich Ihnen sagen, dass Menschen aus allen Lebensbereichen Probleme mit Ärger und Wut haben – LKW-Fahrer, Professoren, Ärzte, Hausfrauen, Omas und Opas, Rechtsanwälte, Polizisten, Kriminelle, arme Menschen, Millionäre, Kinder, alte Menschen, Menschen verschiedener Hautfarbe, Nationalitäten und Religionen. Ärger und Wut sind universelle Emotionen!
- ✓ **Ärger und Wut entstehen aus zwischenmenschlichen Konflikten.** Das trifft manchmal zu, manchmal auch nicht. Ein führender Experte in Sachen Ärger und Wut hat herausgefunden, dass Menschen Ärger empfinden können, wenn sie mit üblen Gerüchen, Schmerzen oder heißen Temperaturen konfrontiert werden – all das hat nichts mit dem Handeln anderer Menschen zu tun und kann auch meist niemandem in die Schuhe geschoben werden.

## Verstehen Sie, welche Rolle Emotionen in Ihrem Leben spielen

Emotion ist ein zusammengesetztes Wort. Das *E* steht für Energie und *Motio* bedeutet Bewegung. Emotionen bewegen Sie dazu, sich so zu verhalten, dass Sie sich gegen eine Bedrohung verteidigen, sie führen zu zwischenmenschlichen Beziehungen und zur Fortpflanzung, sie bringen Sie dazu, Ihr Vergnügen zu suchen, sie bringen Sie nach einem schweren Verlust wieder ins Leben zurück und lassen Sie Ihre Umgebung erkunden. Ohne Emotionen wäre nicht viel los in unserem Leben.



Die Psychiater haben ein Wort für Menschen, denen jegliche Emotionen zu fehlen scheinen – auch Ärger und Wut: Es heißt *Alexithymie*. Alexithymiker neigen dazu:

- ✓ Verschiedene Gefühlsarten nicht richtig identifizieren zu können
- ✓ In Beziehungen zu anderen Menschen steif und hölzern zu wirken
- ✓ Kein emotionales Bewusstsein zu haben
- ✓ Keine Freude zu empfinden

- ✓ Nicht zwischen Emotionen und Körperempfindungen unterscheiden zu können
- ✓ In Entscheidungsfindungsprozessen übertrieben logisch vorzugehen
- ✓ Kein Mitgefühl für andere Menschen aufbringen zu können
- ✓ Mit den Gefühlen anderer Menschen nichts anfangen zu können
- ✓ Von Kunst, Literatur und Musik völlig unberührt zu bleiben
- ✓ Kaum emotionale Erinnerungen (etwa an ihre Kindheit) zu haben

Sie wollen also sicher Ihre Emotionen behalten, aber Sie wollen ihnen nicht ausgeliefert sein. Sie wollen, dass Ihr Ärger Sie dazu bewegt, einen Leserbrief an die Zeitung zu schreiben, wenn Ihnen ein gesellschaftliches Unrecht aufstößt. Sie wollen, dass Ihr Ärger Sie dazu bewegt, Ihre eigenen Interessen zu vertreten, wenn Ihre Talente am Arbeitsplatz ausgebeutet werden. Der Ärger, der Ihrem Partner sagt, »Sag mal, ich glaube, so kommen wir nicht weiter«, ist gut für Ihre Beziehung. Wenn Ihr Ärger aber nur dazu führt, dass Sie aggressiv werden und andere verletzen, dann haben Sie wirklich ein Problem. Sehen Sie Ihren Ärger als ein Instrument, das Ihnen im Laufe Ihres Lebens helfen kann, wenn Sie es richtig einsetzen. Und sehen Sie *Aggressionen bewältigen für Dummies* als Leitfaden, der Ihnen sagt, wie Sie dieses Instrument am besten nutzen.

### Worauf kommt es an?

Während meiner akademischen Karriere war ich, wie viele andere Psychologen auch, in die Debatte darüber verstrickt, ob man Ärger und Wut am besten für sich behalten oder lieber herauslassen soll. Meine Forschungen konzentrierten sich damals auf die Frage, wie Menschen ihrem Ärger Ausdruck verleihen und wie er sich auf die Gesundheit auswirkt. Ich gehörte zur Rausmit-dem-Ärger-Fraktion (und war stolz darauf!), die felsenfest davon überzeugt war, dass der einzig richtige Weg darin besteht, seinem Ärger Luft zu machen – lieber laut protestieren als an hohem Blutdruck leiden, dachte ich.

Rückblickend betrachtet muss ich eingestehen, dass meine Kollegen und ich mit dieser Einschätzung falsch lagen. Ich habe seit dieser Zeit – mehr aus der Erfahrung heraus als aufgrund wissenschaftlicher Analyse – entdeckt, dass es im Wesentlichen darauf ankommt, wie viel Ärger und Wut ein Mensch erlebt. Das ist eine einfache Logik: Wenn Sie sich kaum einmal ärgern, wenn Sie sich nicht

allzu viel ärgern und wenn Ihr Ärger nach einer Minute bereits verraucht ist, macht es kaum einen Unterschied, ob Sie ihn zeigen oder nicht. Es ist einfach nicht genug Ärger, um Ihnen oder anderen Menschen Probleme zu bereiten.

Wenn Sie auf der anderen Seite mehrmals täglich verärgert sind und Ihren Ärger dabei sehr intensiv empfinden und dies den ganzen Tag über und darüber hinaus so bleibt, macht es ebenfalls keinen großen Unterschied, ob Sie Ihren Ärger herunterschlucken oder herauslassen – Sie haben in jedem Fall ein Problem. Wenn Sie so viel Ärger in sich aufstauen, werden Sie in irgendeiner Form dafür bezahlen – mit Aggressionen, Depressionen, Herzinfarkten, Verbitterung und so weiter. Wenn Sie den ganzen Ärger herauslassen, bezahlen Sie einen anderen Preis – in Form von Bußgeldern, Scheidungen, Entlassungen und so weiter. Wie Sie Ihren Ärger ausdrücken, wirkt sich einfach nur auf die Konsequenzen aus, die Sie zu tragen haben.

## Holen Sie sich die Hilfe, die Sie brauchen



Jeder braucht Hilfe und Unterstützung. Niemand kann sein Leben ganz alleine bewältigen. Wenn Sie Ihr Leben gravierend verändern wollen, sind Sie besonders auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen. Und glauben Sie mir, Ihren Ärger unter Kontrolle zu bekommen, ist eine gravierende Veränderung.

Unterstützung kann ganz unterschiedliche Formen annehmen. Wenn Sie Ihren Ärger erfolgreich bewältigen wollen, brauchen Sie die folgenden Hilfestellungen:

- ✓ **Emotionale Unterstützung:** Sie brauchen Menschen, die voll und ganz hinter Ihnen stehen, Menschen, die Ihre Probleme mit Aggressionen, Ärger und Wut kennen und Ihnen Mut zusprechen und Sie anfeuern, während Sie versuchen herauszufinden, wie Sie am besten damit umgehen.
- ✓ **Unterstützung durch Informationen:** Sie können die besten Absichten haben, aber wenn Ihnen die nötigen Informationen über Ärger und Wut und den Umgang damit fehlen, werden Sie nicht weit kommen. Zum Glück halten Sie alle notwendigen Informationen gerade in Ihrer Hand.
- ✓ **Handfeste Unterstützung:** Manchmal braucht man praktische Hilfe. Eine verärgerte Mutter, die kurz davor steht, die Fassung zu verlieren und ihr Kind zu schlagen, ist sicher froh über einen Nachbarn, der kurz einspringen und die Aufsicht übernehmen kann, damit sie aus der Schusslinie treten und sich beruhigen kann.

- ✓ **Unterstützung durch Lob:** Sie brauchen Menschen, die Ihnen ein ehrliches Feedback geben, wie Sie mit Ihrem Ärger umgehen, und Sie auch mal loben, wenn Sie Fortschritte gemacht haben, egal wie klein sie auch sein mögen.



Und so erhalten Sie die notwendige Unterstützung, damit Sie Ihren Ärger erfolgreich in den Griff bekommen:

- ✓ **Denken Sie daran, dass die meisten Menschen gerne helfen – sie warten nur darauf, dass Sie ihnen eine Chance geben.** Ergreifen Sie die Initiative und bitten Sie Ihre besten Freunde oder Familienmitglieder um Unterstützung. Unterstützung, auf die Sie nicht zurückgreifen, hilft Ihnen nicht. Die meisten Menschen haben mehr Unterstützung, als sie nutzen. Gedanken wie »Ich will niemandem zur Last fallen« sind jetzt nicht an der Tagesordnung. Glauben Sie mir, Sie sind eine größere Last, wenn Sie ständig verärgert sind und sich aggressiv verhalten!
- ✓ **Seien Sie bereit, auch Ihre Freunde und Familienangehörigen zu unterstützen.** Unterstützung ist keine Einbahnstraße. Wer von anderen etwas haben will, muss auch selber etwas geben.
- ✓ **Denken Sie daran, dass ein einzelner Mensch nicht alle von Ihnen benötigten Hilfestellungen leisten kann.** Der eine kann Sie besser emotional unterstützen, ein anderer gibt vielleicht lieber praktische Hilfe.



Seien Sie nicht allzu überrascht, wenn es anfangs vielleicht etwas schwierig ist, Unterstützer für Ihre Bemühungen zu mobilisieren, Ihren Ärger in den Griff zu bekommen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie über die Jahre wahrscheinlich viele Menschen mit Ihrem Zorn verletzt haben. Da gibt es sicher noch Unmut, Angst und Unsicherheit. Das ist normal. Wenn Sie erkennen lassen, dass Sie es wirklich ernst meinen mit Ihren Bemühungen, stehen die Chancen aber nicht schlecht, dass Sie den einen oder anderen für Ihre Sache gewinnen können.

## Wenn Sie es geschafft haben, werden Sie es merken

Oft haben Menschen, die ihre Aggressionen erfolgreich in den Griff bekommen haben, Probleme damit einzuschätzen, wie weit sie in ihrer emotionalen Entwicklung vorangekommen sind. Ich habe in der Bewältigung meines Ärgers in den

letzten Jahren große Fortschritte gemacht – meine Frau und meine Kinder sind sehr glücklich darüber! Wie positiv sich das auf meine Gesundheit ausgewirkt hat, habe ich aber erst gemerkt, als ich kürzlich bei einem gesellschaftlichen Ereignis einen schlimmen Wutanfall bekam. Ich war so wütend, dass ich vor lauter Angst vor den schlimmen und verletzenden Dingen, die da aus mir herauszubrechen drohten, kein Wort herausbrachte, und als wäre das noch nicht genug, spürte ich leichte Schmerzen in der Brust, die erst nach etwa einer Stunde wieder verschwanden.

Ich musste tatsächlich alle Strategien anwenden, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, um mich wieder zu beruhigen und so etwas wie ein emotionales Gleichgewicht zu erreichen. Nachdem die Aufregung abgeklungen war und ich darüber nachdachte, wurde mir klar, dass der Grund dafür, dass mich dieses Ereignis so mitgenommen hatte, darin zu suchen war, dass ich einen solchen Zustand, der früher leider bei mir an der Tagesordnung war, seit Jahren nicht mehr erlebt hatte.

Ein Hinweis darauf, dass Sie mit der Bewältigung Ihres Ärgers und Ihrer Aggressionen Fortschritte machen, liegt in der Erkenntnis, dass Dinge, die Sie früher auf die Palme brachten, Sie jetzt kaum noch aufregen. Ein anderer Fingerzeig ist, dass Menschen, die Sie gut kennen, Ihnen unaufgefordert sagen, dass sich Ihre Stimmungslage deutlich gebessert hat. Dass Sie es geschafft haben, werden Sie schließlich daran merken, dass die geballte Faust, die Sie sonst tagtäglich in Ihrer Brust spürten, nicht mehr da ist – dort hat sich jetzt ein innerer Frieden breitgemacht.

In vielerlei Hinsicht kommt man mit dem Ärgermanagement nie an ein Ende – Sie werden immer ein unvollendetes Bauwerk sein. Aber jeder Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Ärgermanagement-Muskeln spielen zu lassen.

### **Gewohnheit: Manchmal ein echtes Miststück**

Das Schlimmste an negativen Faktoren – abgesehen von der schlechten Laune, die sie verbreiten – ist, dass man sich daran gewöhnt und dann umso schwerer wieder davon loskommt. Übergewichtige Menschen wissen, dass sie einige Pfunde abnehmen müssen, essen aber trotzdem nach wie vor zu viel (und bewegen sich zu wenig). Raucher wissen, dass sie sich mit jeder Zigarette langsam umbringen, aber nur die wenigsten hören damit auf. Dasselbe gilt für Alkoholiker, Drogensüchtige und Spieler. Menschen gewöhnen sich sogar an Armut und Analphabetentum. Schreiben Sie es der Gefälligkeit, Trägheit,

der fehlenden Willenskraft oder dem Unwillen zu, Bequemlichkeiten nicht aufgeben zu wollen – es kommt alles auf dasselbe heraus: Es gibt einen inneren Widerstand gegen Veränderungen.

Ich glaube, dass es gut ist, wenn ich ehrlich mit meinen Klienten umgehe. Deshalb sage ich ihnen von vorneherein, dass es viel einfacher ist, alles beim Alten zu lassen, als etwas zu ändern. Wenn Sie also den leichten Weg wählen wollen, sollten Sie so bleiben, wie Sie sind und mit den Konsequenzen leben. Das verlangt keine Energie, keine Motivation und kein Engagement von Ihnen – Veränderungen verlangen das schon. Wenn Sie Veränderungen wollen, haben Sie das richtige Buch aufgeschlagen – Sie werden sich wundern, was Sie alles erreichen können. Einer meiner Freunde, der sich jahrelang mit seinem aufbrausenden Temperament herumschlug, meinte zu mir: »Seit ich meinen Ärger kontrollieren kann, habe ich inneren Frieden gefunden. Wenn ich abends ins Bett gehe, muss ich nicht länger darüber nachdenken, wie ich es anderen heimzahlen kann.« Sagt das nicht einiges über die Macht des Ärgermanagements aus?