

Mut zur Wut

IBP eLetter 1 zum Thema Wut

Von Mark Froesch-Baumann und Katharina Bindschedler Schönwitz

Wut gehört für viele Menschen zu den „schwierigen“ Gefühlen. Wut und Aggression sind mit Ängsten behaftet, werden häufig unterdrückt oder zeigen sich destruktiv in Form von unkontrollierten Wutausbrüchen oder Gewalt. Gleichzeitig mobilisiert unsere Wut die Energie, mit der wir uns für unseren Raum, unsere Bedürfnisse und im Extremfall für unser Überleben einsetzen können.

Wir zeigen Ihnen in diesem Artikel, wie in Therapie und Beratung konstruktiv erlebte und umgesetzte Wut entscheidende Schritte auf dem Weg zu mehr Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen ermöglichen kann.

Mangelhafte Wutregulation führt zur Eskalation

Stellen Sie sich eine typische Auseinandersetzung eines Paares vor: Die Frau ist wütend, weil der Mann nicht wie versprochen die Kinder von der Schule abholen kann. Der Mann reagiert mit Gegenwürfen an die Frau und es kommt zu einem heftigen Streit.

Frau: „Verdammt noch mal, du hast versprochen die Kinder abzuholen!“ Mann: „Ich habe alles versucht, aber die Präsentation für diesen wichtigen Kunden muss heute noch zur Post!“ Frau: „Und ich wollte mich endlich mal meinem Projekt widmen. Auf dich ist einfach kein Verlass!!“ Mann: „Du bist einfach so unflexibel, unterstütze mich doch, statt so zu wüten!!“ Frau: „Arschloch!!!“. Mann: „Dumme Kuh!!!“.

Für Menschen, die Schwierigkeiten im Umgang mit Wut haben, lohnt sich ein Blick auf den eigenen Zugang zu diesem Gefühl:

- Wie habe ich beim Lesen diese Szene erlebt? Welche Reaktionen hat sie ausgelöst?
- Ärgere ich mich häufig über andere Menschen? Aus welchen Gründen? Über wen?
- Löse ich durch mein Verhalten Ärger bei anderen aus? Wodurch genau? Wie reagieren andere?
- Wann war ich zum letzten Mal wütend? Auf wen? Weshalb?
- Was genau dachte, fühlte ich? Wie drückte ich meine Wut aus?
- Fällt es mir schwer, Wut zu spüren und zu äussern? Oder bin ich leicht reizbar und habe Mühe, meine Aggressionen zu regulieren und angemessen auszudrücken?

Wann werden wir wütend?

Ein besseres Verständnis der Wut hilft uns, diese oft als zerstörerisch oder bedrohlich erlebte Emotion als normalen Teil unseres Menschseins zu verstehen und besser zu regulieren. Was ist also die Funktion der Emotion Wut?

Menschen werden wütend, wenn sie in etwas sehr Bedeutsamem behindert werden. Im obigen Beispiel die Frau, die ihren Plänen nicht nachgehen kann, weil der Mann eine Abmachung nicht einhält. Hinzu kommt als weiterer Grund die Enttäuschung über das Handeln einer andern Person. Diese macht uns dann am meisten wütend, wenn uns die Person besonders nahe steht. Es können aber auch Alltagsfrustrationen sein, wie das Rotlicht, wenn wir schon zu spät dran sind, oder Beleidigungen, Ungerechtigkeiten, Unterbrechungen von freudvollen Tätigkeiten, Grenzüberschreitungen, Zurückweisungen und Konflikte. Insbesondere lösen auch körperliche oder psychische Verletzungen Wutgefühle aus. Am stärksten ruft die Todesdrohung gegen ein Familienmitglied Wut hervor.

Wie das Beispiel des Paares zeigt, erleben wir Wut oft auch als Reaktion auf Wut, mit der gefährlichen Eigenschaft, dass man sich gegenseitig hochschaukelt, was rasch zur Eskalation, nicht selten auch zu Gewalt führt: Böse Worte, Teller, Vasen oder Fäuste fliegen. Eine weitere Ursache für Wutgefühle sind Angriffe auf das Selbstwertgefühl: Wer kennt nicht Menschen, die bei jeglicher Form von Kritik aufbrausen. Und wenige können eine Beleidigung gelassen hinnehmen.

Warum ist Wut eine sinnvolle Reaktion?

Die Wut oder manchmal auch in abgeschwächter Form Gereiztheit oder Ärger machen uns (und andere) darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmt. Damit erfüllt diese Emotion eine wichtige soziale Funktion. Sie drückt den Glauben an Veränderungsmöglichkeiten aus, signalisiert Ernsthaftigkeit, weist darauf hin, dass etwas offen ist, dass ein nicht befriedigend gelöster Konflikt besteht. So führt die Wutreaktion zu einem Unterbruch im normalen Fluss einer Beziehung. Sie fordert auf zu Innehalten und Besinnung auf eine Grenzbereinigung oder Grenzverteidigung.

Die Wut - sofern rechtzeitig erkannt - ermöglicht also, Konflikte im Ansatz wahrzunehmen und anzugehen. Hinzu kommt, dass die Wut Handlungsenergie freisetzen und Angst mindern kann. Damit wird Handeln motiviert, um Störendes aufzuhalten oder zu verändern. Im besten Fall konstruktiv und verbal. Wenn es um das eigene Leben oder die eigene Unversehrtheit geht, durchaus auch körperlich und gewaltsam. In diesem Sinne dient die Wut also der Selbsterhaltung und -entfaltung im Dialog oder in der Auseinandersetzung mit einem Gegenüber. Nicht nur im therapeutischen Kontext, dort aber besonders, kann Wut auch eine wichtige Fährte zu einer verdrängten Erinnerung sein.

Das Ziel ist also Ärger und Wut als Signale anzunehmen, dass etwas nicht stimmt. So wird es möglich, nach den Ursachen dafür zu suchen und einen angemessenen Ausdruck zu finden.

Konstruktiver Umgang mit Wut

Um konstruktiv mit unserer Wut umgehen zu können, müssen wir lernen, diese selbst zu regulieren. Erste Voraussetzung dafür ist, sie rasch zu erkennen. Dabei hilft uns die verbesserte Selbstwahrnehmung auf den Ebenen Körper, Emotionen, Gedanken, Verhaltensimpulse, wie sie in der Integrierten Körperpsychotherapie IBP geschult werden. Typische Wutzeichen im Körperleben sind beschleunigter Herzschlag, raschere Atmung, Mundtrockenheit in Verbindung mit Übererregtheit, Druck und Wärme, ein rotes Gesicht, Kraft und Energiemobilisierung, sowie ein angriffiger Hinbewegungsimpuls und eine starke Anspannung. Emotional fühlen wir uns verletzt, beeinträchtigt, geschädigt oder reizbar. Man hat das Gefühl zu platzen, wenn man nichts tut. Bei einer Verletzung erlebt man eine Mischung von Angst und Wut, bei einer Zurückweisung meist eine Mischung von Trauer und Wut. Auf gedanklicher Ebene sind wir oft von drängenden Gedanken beherrscht, die sich schlecht beruhigen lassen: „Du hast mir unrecht getan! Geh mir aus dem Weg! Beachte mich!“ Situationen werden als ungerechtfertigte, mutwillige, feindselige Störungen oder Behinderungen bewertet. Man muss immer daran denken, kann es nicht verstehen, ist schwer abzulenken. Negative Interpretationsmuster verstärken den Ärger noch. Oft steckt dahinter ein Machtanspruch im Sinne von „Ich bin das Mass aller Dinge...“

Es ist auch sehr hilfreich, Zeichen von Ärger und Wut rasch bei anderen zu erkennen. Wenn wir den emotionalen Zustand anderer einschätzen können, gelingt es uns einfacher, angemessen auf diese zuzugehen oder eine Eskalation zu verhindern. Bei andern zeigt sich Wut in der Mimik als Stirnrunzeln, in einem harten starren, drohenden Blick, durch ein Aufblähen der Nasenflügel, schmale Lippen, Zähne zusammen beißen oder entblösste Zähne. In der Gestik erkennen wir Wut, wenn Menschen ihre Fäuste Ballen, den Nacken verspannen oder sich aggressiv nach vorne neigen. Wenn die Wut auf der Verhaltensebene in Form von Drohen, Dampf ablassen, Bewegen, Schreien oder gar Schlagen zum Ausdruck kommt, ist es oft schon zu spät, die Eskalation noch zu verhindern.

Im Beispiel des streitenden Paares würde es helfen, wenn die Frau ihren Ärger benennt. Sie kann ausdrücken, was sie stört, die Bewertung mildern und die Kraft in der Wut entschlossen in einen konstruktiven Lösungsvorschlag zur Konfliktbereinigung umsetzen.

Frau: „Es macht mich wütend, dass du unsere Abmachung nicht einhältst. Ich sehe, dass es keine Absicht ist und du mir damit nicht schaden willst. Es ist mir ein Anliegen, dass du in Zukunft, deinen Teil der Verantwortung wahrnimmst und Abmachungen einhältst.“ Mann: „Du hast Recht, es tut mir leid. Ich spreche mit dem Chef und nehme einen Nachmittag frei und kümmere mich um die Kinder, damit du dich deinem Projekt widmen kannst.“

Unterdrückte Wut als Selbstaufgabe

Wie würde aber eine Frau reagieren, die ihren Ärger so stark unterdrückt, dass sie nicht wahrnimmt, wenn sie etwas stört?

Frau: „Ist nicht so schlimm, Schatz, ich kann ja schnell die Kinder holen und mit ihnen einkaufen gehen, Sarah braucht sowieso noch neue Schuhe und Tobias eine Sonnenmütze, du kannst ja nichts dafür...“ Danach seufzt sie, sackt etwas in sich zusammen und verliert die Freude an ihrem Vorhaben.

Sie übernimmt also sofort die Verantwortung für die Störung. Der Ärger zeigt sich allenfalls im Blick, in der Mimik oder im Tonfall. Oder es folgt später eine abfällige Bemerkung „hinten rum“. Was auf den ersten Blick als Flexibilität und Anpassungsfähigkeit daher kommt, wird rasch in die Erschöpfung führen, wenn dieser Person nicht noch andere Strategien zur Verfügung stehen. Solche Menschen sind aggressionsgehemmt. Sie können schlecht Nein sagen, scheuen Konflikte und können sich auch zu wenig entschlossen für ihre Ziele einsetzen. Oft geben sie sich im Dienste der Pflichterfüllung auf, erschöpfen sich und können in der Folge auch krank werden. „Aggressionsgehemmte“ haben Mühe, ihren Ärger wahrzunehmen und direkt auszudrücken. Diese Menschen haben in der Regel Angst vor Liebesentzug oder Angst vor der eigenen zerstörerischen Kraft und der Destruktivität, die sie in anderen auslösen können. Es fällt ihnen schwer, sich durchzusetzen oder angemessen abzugrenzen. Manche von ihnen sind passiv-aggressiv, d.h. sie drücken ihren Ärger nicht direkt aus, sondern tratschen bei andern oder kritteln und nörgeln ohne direkt ihre Anliegen zu formulieren.

Ein Weg in die Kraft...

Den Aggressionsgehemmten helfen Übungen, die sie in einen spielerischen Kontakt mit ihrer Wut bringen. Sie können darin ihre eigene Kraft kennen lernen. Sie lernen die Fähigkeit, entschlossen für sich selbst einzustehen, ohne sich zu stark zurückzunehmen oder über die Grenzen anderer hinweg zu gehen. Ein Therapeut oder eine Beraterin kann eine Klientin zum Beispiel zu einem spielerischen Fechtkampf mit einem Schaumstoff-Schwert anleiten. Die Klientin kommt dabei nach und nach mit ihrer Wut in Kontakt und spürt die Kraft, die im Ausdruck der Wut liegt. Ängste können relativiert werden und Klientin spüren oft auch Freude an ihrer Entschlossenheit und Kraft.

Die Idee dahinter ist keinesfalls, dass alltägliche Konflikte handgreiflich gelöst werden sollen. Auch nicht die lange vertretene Idee, dass es ein Wutreservoir angestauter alter Wut gäbe, das durch regelmäßigen Wutausdruck zu leeren sei. Diese Ansicht ist sowohl lerntheoretisch wie neurophysiologisch unhaltbar. Denn wir lernen, was wir wiederholt tun. Der Wutausdruck bei Aggressionsgehemmten dient jedoch dazu, sie in Kontakt mit diesem Gefühl und ihrer darin verborgenen Kraft zu bringen. Ziel ist, dass sie lernen mit Entschlossenheit für sich einzustehen. Der Zugang zur Wut ist die Voraussetzung für den angemessenen verbalen Ausdruck.

...und zu mehr Gelassenheit

Die oben beschriebene Übung eignet sich auch für Personen, die Mühe haben, ihre Wut nach unten zu regulieren. Denn oft haben auch die „Über-Aggressiven“ einen schlechten Kontakt zu ihren Gefüh-

len und nehmen die Wut erst wahr, wenn sie sich nicht mehr steuern lässt. Der spielerische körperliche Zugang lässt auch sie, ihren Ärger rascher spüren und konstruktiver ausdrücken.

Für beide Gruppen geht es im psychotherapeutischen und beratenden Kontext auch darum, mit Ärger aus der eigenen Lebensgeschichte in Kontakt zu kommen, der in gegenwärtigen Situationen wieder aktiviert wird. Oft hat eine hohe Ladung oder starke Unterdrückung mit lebensgeschichtlich erlernten Mustern zu tun. Werden diese in der Therapie oder Beratung bearbeitet und der konstruktive Ausdruck im Alltag eingeübt, steigt das Gefühl, im Leben etwas aus eigener Kraft bewirken zu können. Und damit steigt auch die Zufriedenheit.

Umgang mit wütenden Menschen

Was hilft uns, wenn wir mit der Wut von Mitmenschen konfrontiert werden? Wir empfehlen, einen sicheren Platz einzunehmen, sich gut zu spüren und das eigene Territorium samt Grenzen wahrzunehmen. Manchmal kann es auch hilfreich sein, einen Verbündeten mitzunehmen. Dies kann zum Beispiel eine Freundin sein oder ein imaginiertes hilfreiches Wesen. Im Weiteren hilft es, die Wut der anderen Person zu spüren, sie zu benennen und sich für den Anlass des Ärgers zu interessieren: „Ich spüre deine Wut. Was macht dich wütend?“ Auch geht es darum, die hinter der Wut liegenden Wünsche und Ziele in Erfahrung zu bringen: „Wie hättest Du es denn gern?“ und Verständnis für das Anliegen aufzubringen, die Berechtigung des Gefühls zu bestätigen und wenn möglich Mitgefühl zu zeigen: „Ich verstehe dich. Du hast vollkommen recht: Das ist wirklich ärgerlich! Mir würde es ähnlich gehen.“ Sind wir selbst Anlass für den Ärger, hilft es, dem anderen die Gefühle zu erlauben. Danach können wir unter Umständen unseren Standpunkt darlegen.

Hat Sie der Text neugierig gemacht, Ihr Repertoire für Ihre therapeutische/beraterische Arbeit mit dem Thema ‚Wut‘ zu erweitern, theoretische Inputs zu bekommen und persönliche Erfahrungen mit Übungen zu machen? Dann empfehlen wir Ihnen unser Seminar ‚Mut zur Wut‘ oder einige Sitzungen zum Thema. Erst durch das Erleben im Tun wird Ihr implizites System angesprochen und so nachhaltiges Umlernen ermöglicht.

Seminar «Mut zur Wut»:

Fortbildung an zwei Tagen für PsychotherapeutInnen und BeraterInnen, die sich konstruktiv mit dem Thema Wut und Aggression im therapeutischen oder Beraterischen Setting auseinandersetzen wollen.

Datum: 25.05.2012 und 08.06.2012, 13:00–19:30 Uhr

Ort: Winterthur

Leitung: Katharina Bindschedler, Psychotherapeutin ASP & Mark Froesch-Baumann, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Weitere Informationen: <http://www.ibp-institut.ch/ausbildung/kurse-und-seminare/mut-zur-wut/>

Literatur zum Thema:

Ekman, Paul (2007). Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg.

Kast, Verena (2005). Vom Sinn des Ärgers: Anreiz zu Selbstbehauptung und Selbstentfaltung. Kreuz, Stuttgart.

Koemeda-Lutz, Margit (2009). Intelligente Emotionalität: Vom Umgang mit unseren Gefühlen. Kohlhammer, Stuttgart.

McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2009). Gedanken und Gefühle - ein Arbeitsbuch, Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie: Wie Sie auf Ihre Stimmungen einwirken können. Junfermann, Paderborn.

Miethge, Wolfgang (2005). Heilsame Gefühle: Trainingshandbuch für die Arbeit mit Emotionen. CIP-Medien, München.

Timpe, Anita (2006). Ich bin so wütend: Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut. Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München.