

Umgang mit (meiner) Wut



Sie geraten schnell aus ihrer Mitte, die kleinsten Dinge regen Sie auf und Sie bemerken, dass Sie zunehmend reizbarer sind, oder wollen lernen mit dem **Gefühl Wut besser umgehen zu lernen**? Vielleicht sind die folgenden Tipps dann hilfreich für Sie.

Ein paar Worte über Gefühle und Wut vorab: grundsätzlich sollte kein Gefühl unterdrückt oder vermieden werden, zugleich aber auch nicht „ungefiltert“ herausgelassen werden. Unterdrückte Wut kann mittelfristig unzufrieden, langfristig sogar depressiv machen. Frei herausgelassene Wut, Jähzorn, Frust führen recht schnell zu belasteten Beziehungen. *Ja, was denn nun?* - mögen Sie sich vielleicht fragen. Schauen Sie sich die folgenden **8 Tipps** an und überlegen Sie, wie Sie diese in ihrem Alltag umsetzen können und **mit etwas Geduld, sowie beharrlichem Üben, werden Sie Erfolge erzielen**. Viel Erfolg beim Umsetzen!

1. **Innehalten.** In Ihnen kocht oder brodeln es und Sie würden dem gegenüber so richtig die Meinung geigen? Dann versuchen Sie dem Impuls aktiv zu widerstehen und halten einen Moment inne und reflektieren Sie die Situation, indem Sie sich folgende Fragen stellen:
 - *Lohnt sich der Wutausbruch wirklich?*
 - *Was will ich wirklich erreichen?*
 - *Wem ist damit geholfen?*
 - *Reagiere ich gerade über?*
 - *Auf wen oder was bin ich hier gerade wirklich wütend?*
 - *Lasse ich gerade meine aufgestaute Wut an jemandem Unschuldigen aus?*

Wut führt oft zu impulsiven Reaktionen (dem Verhaltensanteil/Verhaltensimpuls der Emotion Wut), die mit etwas Abstand und verstrichener Zeit, sich oftmals völlig anders darstellen. Daher: nehmen Sie sich etwas Zeit und bewerten die Situation distanzierter. So vermeiden Sie weitere Negativität, die sich zwangsläufig einstellen würde!

2. **Atmen.** Atemtechniken können Ihnen helfen Ihre Wut besser zu beherrschen. Mittels gezielter Atmung können wir unseren Puls regulieren und so zur Entspannung beitragen. Probieren Sie folgendes aus:
 1. Übung:
 - (a) Atmen Sie ca. 10x schnell ein und aus und registrieren Sie dabei, wie Ihr Körper reagiert.
 - (b) Atmen Sie danach noch 10x ein und aus, werden aber immer langsamer mit Ihrer Atmung und schauen Sie auch dieses Mal, was passiert.
 - (c) Atmen Sie nun noch einmal 10x ein und aus, verlängern aber das Ausatmen deutlich.
 2. Übung: Wenn Ihnen die erste Übung zu lang war, versuchen Sie stattdessen 3x tief ein- & auszuatmen, atmen jedoch doppelt so lange aus, wie sie eingatmet haben.
3. **Mantra.** Um Wut besser in den Griff zu bekommen, kann es sehr hilfreich sein eine Mentaltechnik, wie ein Mantra einzusetzen. Das machen sich Menschen übrigens schon seit Jahrtausenden zu Nutze, um ihre Gefühle zu regulieren. Ein Mantra ist dabei ein *Gedanke in Form eines kurzen, aber hilfreichen Satzes, dass Sie sich immer wieder vorsagen*. Das können Sätze sein wie: „*Ich behalte die Kontrolle*“ oder „*Ich lasse mich nicht verleiten*“ oder „*Ich bleibe ganz bei mir*“. Manchmal hilft aber auch ein einfaches „*Stopp*“ dabei, die Wut nicht überkochen zu lassen.



4. **Rausgehen.** Die Situation zu verlassen, sich kurz abwenden, in einen anderen Raum gehen, kann helfen räumliche/innere Distanz zu schaffen um sich kurz zu sammeln und beispielsweise die Techniken (1) bis (3) anzuwenden. Wichtig ist aber dem Gegenüber kurz zu signalisieren, dass man sich entfernt und anschließend zurückkehrt. Alles andere wäre wenig höflich.

5. **Entspannen.** Das Erlernen und regelmäßige Anwenden von Entspannungstechniken, wie beispielsweise die *Progressive Muskelrelaxation PMR* oder das *Autogene Training* helfen Ihnen dabei die Grundanspannung mittelfristig zu verringern. Das führt zu mehr Gelassenheit und verringert das Auftreten starker emotionaler Reaktionen. In Folge dessen werden Sie deutlich seltener wütend und Kleinigkeiten regen Sie nicht mehr so leicht auf. Anleitungen zu den Übungen finden Sie oftmals kostenfrei im Internet. Fragen Sie hierzu auch gerne bei Ihrer Krankenkasse nach.



Wussten Sie, dass schon nach 1 Monat täglichen Übens sich stabile und spürbare Veränderungen in Ihrem Stresslevel einstellen?

6. **Ursachen suchen.** Es kann mittelfristig auch sehr hilfreich sein, die Quellen seiner Wut zu ergründen. **Oftmals** sind unsere extremen Gefühlsausbrüche früh in unserer Lebensgeschichte erworbene Reaktionen auf Situationen, die wir nicht anders bewältigen konnten. Manchmal hatten wir aber auch ein Vorbild, von dem wir – meist ganz unbewusst, lernten, dass wir mit unserer Wut eine Möglichkeit haben uns durchzusetzen und Ziele, wenn auch nicht gut, zu erreichen. Es kann sehr hilfreich sein, Frieden mit der eigenen Vergangenheit zu schließen. Hierfür lohnt es sich, mit dem Inneren Kind auseinander zu setzen.

- Übung:
- (a) Erinnern Sie sich hierfür, wie Sie als Kind ausgesehen haben, vergegenwärtigen Sie sich Ihre typische Kleidung, wie Sie gestimmt waren, wie Sie sprachen, usw.
 - (b) Stellen Sie sich dann folgende Fragen:
 - „Wie habe ich mich damals wirklich gefühlt, wenn ich wütend war?“
 - „Was habe ich mir damals gewünscht, als ich wütend war?“
 - „Was habe ich gemacht, als ich wütend war?“
 - „Wer kam und hat mich getröstet/beruhigt und wie?“

Es geht hierbei nicht um Schuldige zu identifizieren, sondern für sich herauszufinden wo, wann und unter welchen Bedingungen die eigenen emotionalen- & Verhaltensmuster entstanden sind. Es ist immer die Verantwortung. Für unsere Gefühle kann niemand etwas. Sie zu regulieren ist immer unsere persönliche Verantwortung.

7. **Abreagieren.** Bei einem Wutausbruch wird viel Energie frei. Es wäre doch schade, diese nicht zu nutzen. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, die Kraft hinter ihrer Wut zu nutzen um beim Sport richtig loszulegen oder ein lange aufgeschobenes Projekt zu beginnen/vollenden. Ausdauersport, Schwimmen, Rennen, Radfahren eignen sich dafür hervorragend. Hinterher werden Sie sich besser fühlen! Alternativ können Sie aber auch folgende Übungen ausprobieren:

Übung 1: „Kissen schreien“ - Wie es der Name schon sagt, brüllen Sie nach Leibeskräften in ein Kissen und schauen, wie es ihnen im Anschluss geht. Lassen Sie sich voll auf den Moment ein.

Übung 2: „Wut-Übung“ – Nehmen Sie sich Kissen/Decke (mehrfach zusammengelegt) und eine Stoppuhr/Handy und stellen den Timer auf 1 Minute. Schlagen Sie dann mit der flachen Hand während dieser Minute so schnell sie können auf das Kissen ein. Anschließend machen Sie eine Minute Pause und atmen ganz bewusst. Wiederholen Sie den Vorgang jeweils 5x. Dann haben Sie 10 Minuten effektiv an Ihrer Wut und Entspannung gearbeitet. Täglich angewandt, werden Sie schnell Resultate erzielen.



8. **Perspektive wechseln.** Eine sehr wirkungsvolle Technik ist der Perspektivwechsel. Aber Obacht, hierfür braucht es Übung. Wenn Sie langfristig lernen wollen, Ihre Wut und die Wutausbrüche besser in den Griff zu bekommen, dann kann es sehr hilfreich sein, sich in das Gegenüber hinein zu versetzen, indem Sie sich fragen, wie sich wohl ihr Gegenüber fühlt, wenn Sie wütend reagieren. Wie wird er/sie sich wohl fühlen, wenn Sie schreien, laut werden, fluchen, beleidigen, vielleicht sogar mit Gegenständen schmeißen oder schlagen?
9. **Langfristige Perspektive einnehmen.** Eine weitere, dabei nicht ganz einfache Technik ist es, sich die (a) Auswirkungen Ihrer Handlungen für Ihre Zukunft vorzustellen oder aber sich die (b) zukünftige Bedeutung dessen, was Sie gerade aufregt zu vergegenwärtigen.
- Übung zu (a): Fragen Sie sich also, was das mit ihnen beiden macht, wenn Sie sich jetzt so oder wiederholt genau so verhalten, wie Sie es im Begriff sind zu tun. Versuchen Sie sich die Auswirkungen so bildhaft und realistisch wie möglich vorzustellen – und überlegen Sie sich hierbei: „*Will ich das wirklich?*“
- Übung zu (b): Hierbei geht es darum zu überlegen, ob Sie in einer späteren Situation wieder genau so fühlen und handeln würden, wie Sie es jetzt tun, oder ob es Sie dann noch immer genau so aufregen würde. Oftmals ist das nicht der Fall.
10. **Eigene Werte klären.** Hierbei geht es darum, wer Sie wirklich sein wollen. Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben, wofür Ihr Leben wirklich stehen soll. Wollen Sie um jeden Preis im Recht sein, oder möchten Sie mit mehr Gelassenheit durch den Alltag gehen? Möchten Sie kurzfristig das Ventil öffnen und ihrer Wut freien Lauf lassen oder möchten Sie lernen, nicht mehr auf jeden noch so kleine Störung empfindlich zu reagieren. Werden Sie sich dessen bewusst. Es liegt an Ihnen und beides zeitgleich, das geht nicht.

i Zu guter Letzt: Das Gefühl Wut ist ein sehr wertvolles und schätzenswertes Gefühl. Wir brauchen unsere Wut. Sie gibt Kraft, macht uns lebendig und ermöglicht es uns, bei Gefahr die notwendige Energie bereit zu stellen, um uns zu verteidigen und unser Überleben zu sichern – denn das war immer schon die Funktion hinter dem Gefühl, Grenzverletzungen anzuzeigen und uns in die Lage zu versetzen, diese Grenzverletzung zu überwinden. Das ist übrigens auch das **Bedürfnis** hinter unserer Wut. Problematisch ist es eben nur immer dann, wenn wir hinter allem und jedem eine Grenzverletzung wahrnehmen, uns übervorteilt fühlen und dann Grenzen setzen, wo vielleicht keine verletzt worden oder nur minimal und wir reagieren über. Dann leiden wir und unsere Beziehungen langfristig Schaden. Ich hoffe die oben genannten Anregungen können Ihnen ein Stück weit helfen, mit Ihrer Wut besser umgehen zu lernen. Geben Sie sich Zeit und seien Sie geduldig. Hirnstrukturen und Verhaltensmuster zu ändern ist absolut möglich, aber es benötigt konstante Übung. Es lohnt sich. Packen Sie es an!