



Foto: 140642058 Shutterstock Monthly M

# Info Sheet

## Wut und Aggression

Wut und Aggression sind Tabuthemen unserer Gesellschaft. Sie sind mit Ängsten, Vor-/Urteilen und Scham behaftet und werden meist unterdrückt. Man will ja schließlich nicht als Hitzkopf oder Giftzwerg dastehen, der sein Leben nicht im Griff hat.

Das Unterdrücken bewirkt nur leider genau das, was wir nicht wollen: die Emotionen schießen plötzlich unkontrolliert und destruktiv hoch und meistens dann, wenn es am ungünstigsten ist. Was hat es mit dieser unnötigen Wut auf sich?

### Wut ist eine unserer 5 Grundemotionen – und damit etwas völlig Normales und Natürliches

Die Art, wie wir mit Wut gelernt haben umzugehen, macht erst den Stress und die Belastung.

Ob groß oder klein: Wut ist ein Zeichen dafür, dass

- wir in unseren Bedürfnissen oder Plänen oder bei etwas behindert werden, das uns wichtig ist und erfüllt.
- wir gerade von uns selbst oder anderen enttäuscht sind.
- wir Beleidigung oder Zurückweisung erleben (insbesondere, wenn uns die Personen sehr wichtig sind).
- wir nicht gehört oder ungerecht behandelt werden.
- jemand unsere Grenzen missachtet.
- wir uns in einer Situation befinden, in der wir uns machtlos fühlen.
- wir unter körperlichen und psychischen Beschwerden oder Verletzungen leiden.

### Wir fühlen uns also in unserer Persönlichkeit, Identität, Integrität beschnitten und reagieren wütend.

Der Körper zeigt uns diese Wut und Aggression ganz deutlich:

- höherer Herzschlag, Blutdruck und Atem
- Muskelanspannung, Hitzegefühl, verengte Blutgefäße, roter Kopf
- Geballte Fäuste, verspannter Nacken, starrer Blick, gepresste Lippen, verfinsterte Stirn

### Wenn Wut destruktiv wird

Wenn Wut also jetzt ein Warnsignal unseres Selbstverteidigungssystems ist und uns und das, was uns wichtig ist, vor Gefahren schützen will, hat es eine wichtige soziale Funktion. Weil Wut und Aggression aber für das Gegenüber anstrengend ist, haben wir von klein auf die Erfahrung gemacht, dass es unsere Wut ist, die falsch ist und das Verhalten unseres Gegenübers, das uns wütend macht, gar nicht mehr in Frage gestellt.

Wir fühlen uns schuldig und machen uns vielleicht sogar Selbstvorwürfe, wenn wir uns wütend fühlen. Und wissen nicht, wohin mit dieser Wut, die in unserer Gesellschaft als Zeichen von Schwäche gilt. Wir unterdrücken sie, hemmen sie und sagen damit unserem System, dass unsere Belange und Bedürfnisse nicht wichtig sind.

Das erzeugt noch mehr innerliche Wut, die noch weiter unterdrückt werden muss. Unkontrollierte Wutausbrüche sind die Folge und verstärken das Problem, da wir von unserer Umwelt als aggressiv und destruktiv bewertet werden. Ein Teufelskreislauf, der nicht selten in Frustration, Resignation und Depression mündet. Was tun?

## Selbsthilfe

- Erkennen Sie Ihre Gefühle von Ärger, Gereiztheit, Wut und Aggression als wertvolles Zeichen Ihres Selbstschutzes.
- Lernen Sie Ihre ersten Symptome von Wut bei sich und anderen gut kennen, damit Sie schnell reagieren können.
- Lernen Sie Ihre Wut zu verstehen: Welche Ursachen machen Sie wütend? Worum geht es Ihnen wirklich – hinter den alltäglichen Projektionen und Fassaden? Die rote Ampel oder ein Satz der Kollegin ist „nur“ der berühmte letzte Tropfen.
- Kommen Sie Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur und beginnen Sie, diese Schritt für Schritt umzusetzen.
- Erlauben Sie sich Ihre Wut auszuleben (nicht aggressiv gegenüber Menschen, Tieren o.ä.). Finden Sie Ventile, die Ihnen dabei helfen, die aufgestaute Wut abzulassen (Laufen, Boxen, spielerisches Herangehen...). Die Wut muss raus!
- Lernen Sie deeskalierende Gesprächsmethoden, die zu Ihrem Persönlichkeitstyp passen und Ihnen den Alltag erleichtern.
- Holen Sie sich vom Profi wertvolle Impulse für Ihre Wut-Ventile, Deeskalationsmethoden und Wege in eine echte innere Gelassenheit.