

Anregungen zum Umgang mit Wut und Aggression

Jeder Mensch kennt das Gefühl, dass in Momenten großer Frustration das Bedürfnis wächst, sich mit lauter Stimme von den negativen Gefühlen zu befreien. Der Betroffene sollte diesem auf jeden Fall nachgeben, denn wird er unterdrückt, brechen Zorn und Ärger irgendwann so stark durch, dass sie kaum mehr kontrollierbar sind. Allerdings sollte der verbale oder körperliche Ausdruck der Aggression nicht im Beisein anderer Menschen erfolgen, sondern in einem intimen Rahmen, **wo er niemanden verletzen oder ängstigen kann.**

Wie kann ich Wut und Aggression abbauen?

Therapeuten raten Menschen beim Auftreten negativer Spannungen einen abgeschiedenen Ort wie etwa einen Wald oder allein im Auto, um sich der Wut dort mit lautem Gebrüll oder Schreien zu entledigen. Meist tritt sofort ein entlastender Effekt ein, der wie eine Reinigung auf die Seele wirkt und die aufgestauten Aggressionen an die Oberfläche kehrt. Es kann außerdem helfen, laute Musik aufzudrehen und mitzuschreien oder mitzusingen. Wichtig ist immer, dass das Gebrüll im Lärm untergeht und von niemandem wahrgenommen werden kann.

Eine langfristig äußerst effektive – und zudem sehr gesunde – ist die Ausübung einer anstrengenden Sportart. Durch das körperliche Auspowern werden auch seelische Spannungen und Verkrampfungen gelöst. Gleichzeitig sorgt der Anstieg des Serotonin-Spiegels für Glücksgefühle, die negative Emotionen neutralisieren oder ins Positive umkehren. Ob Laufen, Radfahren, Boxen oder Tanzen, jede Trainingseinheit befreit von seelischem Druck.

Um das tägliche Privat- und Familienleben zu schützen, sollten Menschen, die ihrem Ärger lauthals Luft machen müssen, einen Raum in der Wohnung auswählen, in den sie sich in akuten Situationen zurückziehen können. Gezielte Atemübungen helfen, eine innere Harmonie zu finden und die Wut auf friedliche Weise zu verarbeiten. Ein Boxsack, ein Kissen oder ein anderer weicher Gegenstand sollte in diesem Raum immer zur Verfügung stehen, um aufgestaute Aggressionen durch harmlose Schläge abzubauen. (Sie können auch die Wut malen und ihre eine oder mehrere Farben geben oder trommeln auf einer Trommel, wenn vorhanden und möglich!)

Übung im Umgang mit Gefühlen

Was habe ich in der Situation als Erstes gedacht?

Was nehme ich in meinem Körper wahr?

Was würde ich gern tun?

Was möchte ich gern sagen?

Wie kann ich Konflikte lösen? nach Schwabe u.a.

- Umgang mit Körperkontakt (Regeln aufstellen)
- Verhandlungen, Kompromisse und Vereinbarungen
- „aus dem Feld gehen“
- Humor und Selbstironie
- Umgang mit Selbstbetroffenheit (Wie habe ich mich erlebt und was habe ich gemacht?)
- Überraschung und positives Umdeuten (Das halbleere oder halbvolle Glas)
- Metakommentar (Im Moment ist es schwierig für alle!)
- Trennung von Wahrnehmung und Interpretation

Die zwölf „Zutaten“ der Konfliktlösung nach Stangl

- gegenseitige Achtung
- einen gemeinsamen Nenner suchen
- Bedürfnisse, Wünsche und Sorgen aus- und ansprechen
- das Problem oder die Streitfrage neu formulieren
- ein annehmbares Ergebnis für alle finden
- Alternativen bereithalten und flexibel bleiben
- für neue Ideen offen bleiben
- positiv sein
- gemeinsam das Problem lösen
- das Wort „aber“ aus dem Wortschatz streichen
- wenn die eigene Vorgehensweise nicht funktioniert, dann selbst etwas ändern
- tief einatmen