Süddeutsche Zeitung JETZT

Psychologie

„In ein Kissen schlagen sollte man nur in Ausnahmefällen“

Video-Foto: Privat

Eine abwertende Handbewegung, ein verletzender Kommentar. Manchmal braucht es nicht viel, um wütend zu werden. Expertin Natasha Maldonado erklärt, wie man das Gefühl für sich nutzen kann und warum es nicht immer gut ist, sich abzureagieren.

Interview von Nadja Riahi

3. Januar 2023 - 6 Min. Lesezeit

Artikel verschenken

E-Mail Whatsapp Facebook Plattform X

Wut begleitet uns ein ganzes Leben lang. Als Kinder werden wir wütend, wenn uns jemand das Spielzeug wegnimmt, später ärgern wir uns, wenn wir den Bus verpassen, ungerecht behandelt oder von anderen verletzt werden. Dann spüren wir die sprichwörtliche „Wut im Bauch“. Und wissen oft nicht, wie wir richtig mir ihr umgehen können.

Natasha Maldonado arbeitet als Online-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin und hat sich auf Verhaltenstherapie spezialisiert. Sie erklärt, welche Strategien bei Wut helfen und warum sie für uns wichtig ist.

***SZ Jetzt*: Wann waren Sie zuletzt richtig wütend?**

Natasha Maldonado: Mein Auto hatte einen Motorschaden und die Werkstatt hat mich nicht bedient, sondern einfach weggeschickt. Ich fühlte mich ausgeliefert und wurde wütend.

Was haben Sie dann gemacht?

Zurück im Auto habe ich meiner Wut etwas Zeit und Raum gegeben und beschlossen, nicht wieder in diese Werkstatt zu fahren. In der nächsten Werkstatt wurde mir dann geholfen und meine Wut konnte abflauen.

Warum werden wir wütend?

Es gibt viele verschiedene Auslöser für Wut. Ich werde wütend, wenn ich selbst oder eine mir nahestehende Person emotional oder physisch angegriffen werden. Ich werde wütend, wenn Hindernisse auftauchen und ich meine Ziele nicht erreichen kann oder wenn etwas nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle. Typische Gedanken bei Wut sind: „Das darf nicht sein“, „das darf mir nicht passieren“ oder „das ist ungerecht“. Wut ist eine Emotion, die ein negatives Image hat, aber sehr wichtig ist.

Also ist Wut etwas Positives?

Menschen brauchen Wut, weil wir dadurch wissen, ob unsere Bedürfnisse erfüllt wurden oder nicht. Wut hilft, indem sie uns aktiviert und dazu bringt, zu handeln, um uns selbst oder andere zu verteidigen. Wut setzt wichtige Energie im Körper und mental frei, um unsere Ziele zu verfolgen.

Wie setze ich meine Wut so ein, dass etwas Gutes daraus entsteht?

Die Wut fordert uns auf, entsprechend unserem Bedürfnis zu handeln. Ich kann das zum Beispiel folgendermaßen umsetzen: Ich schaffe eine gute Rahmenbedingung, mit der Person, die mich wütend gemacht hat, in Ruhe zu sprechen. Ich mache freundlich deutlich, dass mir das Thema wichtig ist. Ich überlege mir am besten davor, wie ich mein Bedürfnis mittels Ich-Botschaft und im besten Fall sogar in Kombination mit einem Vorschlag für die Zukunft klar und deutlich formulieren kann. Diese Schritte sorgen dafür, dass ich mit großer Wahrscheinlichkeit mein Ziel erreiche und beim nächsten Mal gerecht behandelt werde.

Ist es sinnvoll, mich mit anderen zu vernetzen, die über die gleiche Sache wütend sind?

Grundsätzlich wünschen wir uns Bestätigung von anderen, wenn wir wütend sind. Wir wollen einen sozialen Abgleich, wollen, dass andere unsere Meinung teilen. Ich denke, das Vernetzen kann dann sinnvoll sein, wenn man gemeinsam – zum Beispiel mit Kolleg:innen oder dem Betriebsrat – eine bessere Chance auf eine Veränderung der Lage hat. Jedoch ist es auch als Gruppe notwendig, konkrete Handlungsschritte einzuleiten und nicht einfach in der Wut zu verharren. Ich sehe durchaus gesellschaftlich die Schwierigkeit, dass Vernetzung mit anderen die Wut anheizen kann, ohne dass eine konkrete und bedürfnisorientierte Handlungsoption besteht.

Ich bin wütend auf meine Freundin, weil sie zu spät zu einer Veranstaltung gekommen ist, die mir wichtig war. Wie sage ich ihr das am besten?

Zuerst ist es gut, die Emotion wahrzunehmen, zu benennen und richtig einzuordnen. Im zweiten Schritt prüft man, ob sie in dieser Situation angemessen ist. Falls ja, sollte man herausfinden, was man sich vom Gegenüber wünscht. Möchte ich, dass sich die Person entschuldigt? Soll meine Freundin anerkennen, dass ihr pünktliches Erscheinen für mich wichtig gewesen wäre? Möchte ich, dass es beim nächsten Mal anders ist? Ich muss meine Ziele kennen, bevor ich mir überlege, wie ich das Ganze am besten anspreche.

Wie kommuniziere ich dann mit meiner Freundin?

Da es sich in dem Beispiel um eine nahestehende Person handelt, macht es Sinn, offen und ehrlich zu sein. Am besten wählt man einen ruhigen Moment und verwendet „Ich-Botschaften“ wie: „Mich hat das verletzt“, „es wäre für mich wichtig gewesen“, „ich wünsche mir, dass es beim nächsten Mal anders läuft“.

Welche Reaktion ist hier die falsche?

Es ist kontraproduktiv, eingeschnappt zu sein, zu schmollen oder nur noch einsilbige Antworten zu geben. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich meine Freundin entschuldigt oder sich künftig anders verhält, ist gering.

Ich bin wütend auf eine Kollegin, weil sie einen Fehler gemacht hat und ich ihn mit ausbaden muss. Ist es eine gute Idee, das direkt vor allen anzusprechen?

Wenn man den Fehler vor dem gesamten Team anspricht, verteidigt sich die Kollegin wahrscheinlich und man kommt dann nicht mehr an sie heran. Womöglich bauen sich dann in der Belegschaft zwei Lager auf, die sich bekämpfen. Besser sollte man einzeln mit der Person in Kontakt treten und ihr den Ärger kommunizieren. Idealerweise arbeitet man dann gemeinsam an einer Lösung.

Sollte ich mit meiner Wut im beruflichen Kontext anders umgehen als im privaten?

Theoretisch sollte es keinen Unterschied geben, außer dass man eventuell die eigenen Worte an die Situation anpasst. Praktisch ist es so, dass in Unternehmen oft Hierarchien und Abhängigkeiten herrschen. Es kann schwierig sein abzuwägen, was im Arbeitskontext geht. Doch für Veränderungen kann Wut notwendig sein.

Wenn es mir schwerfällt, ruhig zu bleiben – welche Strategien gibt es, um mit der eigenen Wut umzugehen?

Der beste Weg, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen, ist, sie wahrzunehmen, anzunehmen und sozial angemessen umzusetzen. Es gibt Situationen, in denen die Emotion sehr intensiv ist und sich der Kopf ein Stück weit ausschaltet. In der Psychologie arbeiten wir in diesen Fällen mit sogenannten Skills. Das sind Fertigkeiten, die man einsetzen kann, um sich zu beruhigen und die eigene Anspannung zu senken. Das kann Joggen sein, die Anspannung aller Muskeln oder die Lösung einer Matheaufgabe. Schreien oder in ein Kissen schlagen sollte man nur in Ausnahmefällen. Die Forschung hat nämlich gezeigt, dass das häufige Intensivieren von Wut negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben kann und wir in der Folge seltener positive Emotionen erleben. Wenn man wiederkehrend intensive Wut verspürt, macht es langfristig Sinn, Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen oder autogenes Training zu erlernen – neben der Klärung der Bedürfnisse.

Welche Folgen hat es, wenn ich meine Wut immer unterdrücke?

Dann werden die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt. Die Emotion bleibt bestehen und die Stresshormone werden nicht abgebaut. Auf längere Sicht schadet es dem menschlichen Körper, Wut nicht auszusprechen. Unterdrückte Emotionen können dazu führen, dass man eine psychologische Störung entwickelt wie etwa Depressionen, Angststörungen oder Abhängigkeiten.

Was, wenn ich wütend bin, aber auch Angst habe, die Situation zu einem großen Streit eskalieren zu lassen?

Da hilft es, die eigenen langfristigen Bedürfnisse in der Beziehung zu erfragen. Wie wichtig ist mir diese Person? Was macht die Meinungsverschiedenheit mit unserer Beziehung? Wenn man das Streitthema ausklammern kann, ohne dass man jede Woche die gleiche Situation durchlebt, kann man die Wut auch mit sich selbst ausmachen.

Wenn einem selbst das Thema aber sehr wichtig ist und es immer wieder auf den Tisch kommt, sollte man es ansprechen und klären. Man kann am Ende auch entscheiden, dass man in einem Punkt auf keinen gemeinsamen Nenner kommt. Womöglich verändert sich die Beziehung danach.

Was kann ich tun, wenn ich meine Wut alleine nicht in den Griff bekomme?

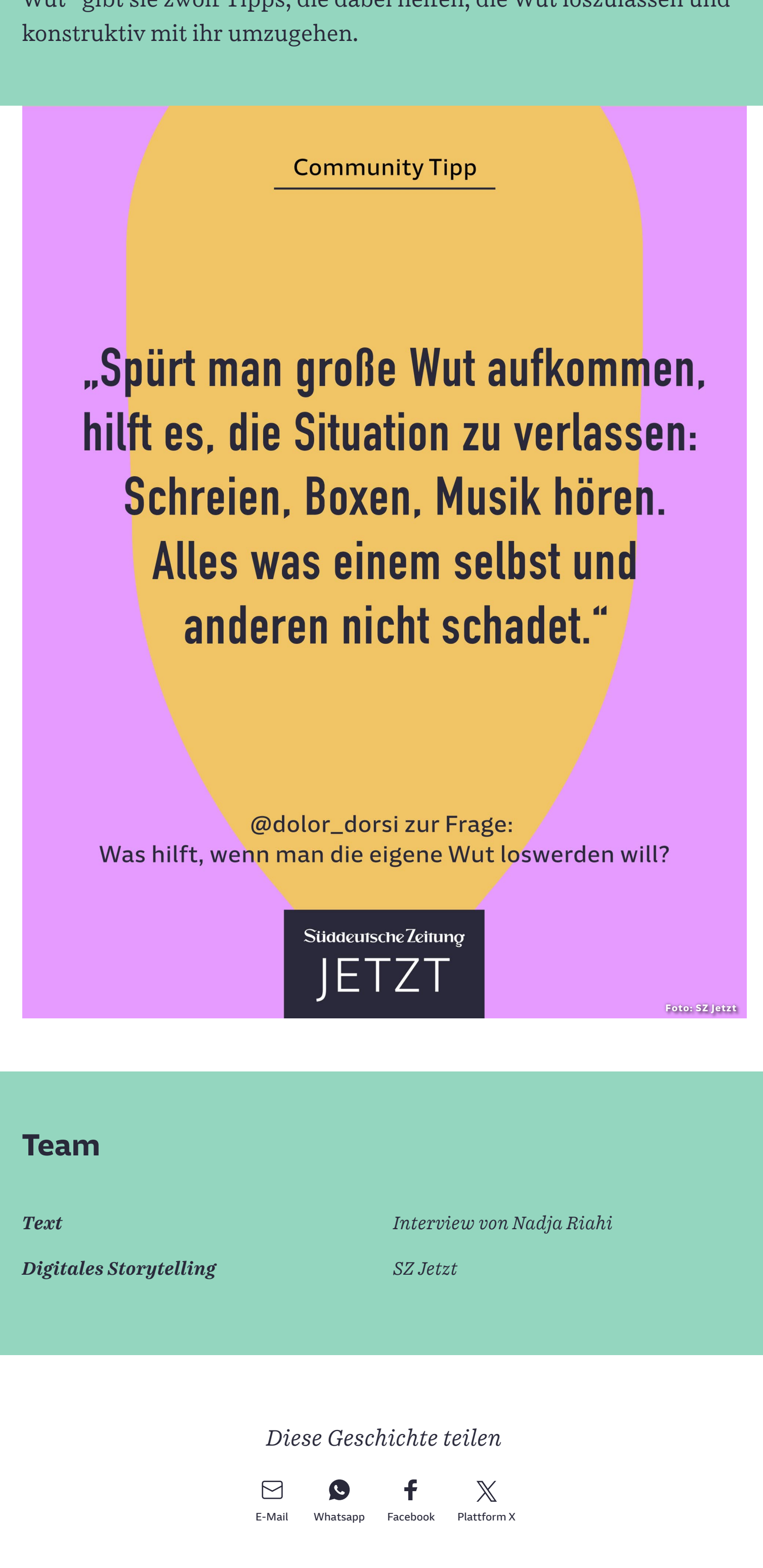
Es gibt viele Möglichkeiten: Coaches, psychologische Berater:innen oder Psychotherapeut:innen. Sie können dabei helfen, Emotionen besser wahrzunehmen und zu lernen, sie auszuhalten.

No Go

Man sollte nicht aggressiv werden, so Expertin Maldonado: „Ich kann mir nur wenige Situationen vorstellen, in denen Aggression sozial angemessen wäre und mich oder den anderen Menschen voranbringt.“ Wut dürfe kein Tabu sein, Aggression dagegen schon.

Medientipp

Psychologin und Coachin Katharina Tempel veröffentlicht auf ihrem YouTube-Kanal „Glücksdetektiv“ regelmäßig Videos zu Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie. In ihrem Video „Umgang mit Wut“ gibt sie zwölf Tipps, die dabei helfen, die Wut loszulassen und konstruktiv mit ihr umzugehen.



Community Tipp

„Spürt man große Wut aufkommen, hilft es, die Situation zu verlassen: Schreien, Boxen, Musik hören. Alles was einem selbst und anderen nicht schadet.“

@dolor_dorsi zur Frage:
Was hilft, wenn man die eigene Wut loswerden will?

Süddeutsche Zeitung JETZT

Foto: SZ Jetzt

Team

Text	*Interview von Nadja Riahi*
Digitales Storytelling	*SZ Jetzt*

Diese Geschichte teilen

E-Mail Whatsapp Facebook Plattform X

Mehr große Geschichten

SZ Plus **Hochzeiten**

Verliebt, verlobt, verschuldet?

Eine Hochzeitsfeier kann schnell sehr teuer werden. Sieben Paare erzählen, wie viel sie für ihre Party ausgegeben haben, wie sie alles finanziert haben und wo sie heute sparen würden.

SZ Plus **Trauer**

Wenn die große Liebe jung stirbt

Kann man sich wieder verlieben, wenn der Partner gestorben ist? Vier Menschen erzählen, wie es ist, die wichtigste Person im Leben zu verlieren – im Moment des Todes und jetzt.

SZ Plus **Investment**

Jung und reich durch Immobilien?

Sie sind Anfang 20 und vermieten schon Wohnungen in Leipzig, Frankfurt, Essen. Junge Immobilieninvestoren teilen in den sozialen Medien ihren Weg zur festen Kapitalanlage. Alles sieht ganz einfach aus - stimmt das?

SZ Plus **Psychologie**

Wie man seine Kindheit aufarbeiten kann

Psychische Probleme, die man als Erwachsener hat, liegen oft in der Kindheit begründet. Wann sollte man sich mit der eigenen Vergangenheit auseinandersetzen? Und wann Erinnerungen besser ruhen lassen? Ein Gespräch mit Psychologe Ramón Schlemmbach.

SZ Plus **Millennials**

Muss man mit 30 wissen, was man will?

Mit 30 ist der Druck groß, irgendetwas vorweisen zu können. Aber was, wenn man das nicht kann und keine Ahnung hat, was man will und es vielleicht nie wissen wird?

SZ Plus **Gesundheit**

Was stimmt eigentlich nicht mit mir?

Svenja leidet unter Konzentrationsproblemen, im Alltag kann sie nicht mit den anderen mithalten und entwickelt eine soziale Phobie. Erst sehr spät wird die Diagnose gestellt: ADHS. Und das verändert alles. Über eine vor allem bei Frauen oft unentdeckte Krankheit.

Digitales erleben

Innovative Reportagen, interaktive Geschichten, investigative Recherchen, Podcasts, Datenjournalismus und Videos – eine Auswahl der meistgelesenen digitalen Projekte der Süddeutschen Zeitung.

Jetzt lesen ⟶