

WUT UND ÄRGER HABEN AUCH ETWAS GUTES

Zuviel Ärger macht krank. Zuwenig auch. Was nun? Richtig eingesetzt, kann er uns zu positiven Veränderungen anregen. Aber wie funktioniert das?

Ärger entsteht im limbischen System. Das ist die Steuerzentrale im Hirn für unsere Gefühle wie Liebe oder Angst. Ein Teil dieses Systems ist die Amygdala, die eine wichtige Rolle bei der Bewertung von Gefühlen und der Analyse möglicher Gefahren spielt. Kommt uns etwas oder jemand quer, fährt sie ihr Programm hoch, indem sie vermehrt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet. Beide lassen den Blutdruck und den Puls steigen, verengen Hautgefässe und erhöhen die Körpertemperatur.

Ärger macht krank

Fortwährender Ärger ist laut Studien für unser Herz genauso gefährlich wie Rauchen oder Bluthochdruck. Das Risiko eines Infarktes oder Schlaganfalls wächst, wenn man sich häufig, lange und intensiv ärgert, da dies Blutfett- und Zuckerwerte steigen lässt. Studien zeigen, dass jene, die ihrem Ärger ungehemmt Luft machen, diesen nicht loswerden, sondern verstärken. Ebenso wenig hilft es, den Ärger herunterzuschlucken. Das führt zu körperlichen Symptomen wie Schmerzen in Nacken und Rücken, nächtlichem Zähneknirschen oder Magengeschwüren. Ob explodieren oder unterdrücken, beides führt nicht dazu, dass man sich danach besser fühlt.

Wer sich ärgert, leidet im Grunde genommen für das fehlerhafte Verhalten eines andern

Anders als Angst oder Traurigkeit wirkt Ärger jedoch nicht lähmend. Wut mobilisiert in uns Energie, weil wir frustriert sind, dass etwas nicht so läuft, wie wir es erhofft hatten. Ärger kann somit Orientierung geben und Veränderungen in Gang setzen.

Empörung kann motivieren

Es kommt also auf das richtige Mass an. Richtig eingesetzt, ist Ärger also sinnvoll und kann uns dabei unterstützen, für uns oder andere einzustehen. Zum Beispiel, um gegen Ungerechtigkeiten vorzugehen oder Dinge, die einem nicht passen, beim Namen zu nennen. Angemessen natürlich, das heisst gewaltfrei. In diesen Momenten aktiviert die Wut den Willen, uns einer Situation anzunehmen. Das hilft, das Selbst zu stärken und unser Leben selbst zu steuern statt Opfer zu bleiben. Wer seine Selbststeuerung stärken möchte, sollte als Erstes Frieden schliessen mit den Schattenseiten des eigenen Verhaltens. Den Ärger als einen Teil von sich selbst akzeptieren, denn unsere Grundhaltung entscheidet über den bewussten Umgang mit unserer Wut und über das, was wir daraus machen.

Es liegt am Selbstwertgefühl

Im zweiten Schritt gilt es, dem Ursprung des Ärgers auf den Grund zu gehen. Oft zeigt eine kritische Betrachtung, dass ganz andere Gefühle dahinter stecken. Anhaltende Enttäuschung über verpasste Chancen zum Beispiel, Einsamkeit, Ohnmacht, Sehnsucht nach Wertschätzung. Wer sich selbst zu wenig Wert gibt, fühlt sich schneller angegriffen oder zu wenig respektiert. Dazu gehört auch, akzeptieren zu können, dass wir Fehler machen dürfen und nicht vollkommen sein müssen. Je besser uns das gelingt, desto besser können wir mit Fehlern der anderen umgehen. Dieses Wissen unterstützt uns, die eigentlichen Antreiber unserer Frustration anzugehen und somit vielen Quellen von Wut und Ärger aus dem Weg zu gehen. Denn das Gleiche gilt vielleicht auch für den andern. Er fühlt sich angegriffen, möchte wertgeschätzt werden oder hat Angst, sein Gesicht zu verlieren. Sein Verhalten hat jedenfalls mehr mit seiner Situation zu tun als mit uns.

Wie auch immer: Sein Verhalten können wir weder ändern noch ihm verbieten. Besser ist, wir halten uns an Buddha, der gesagt haben soll: «An seinem Ärger festzuhalten ist genauso töricht wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemandem zu werfen: du bist derjenige, der sich verbrennt.»

