

## BEVOR DU AN DIE DECKE GEHST

(Aus : <https://www.femelle.ch/liebe/psychologie/anti-aerger-tipps-so-sagst-du-wut-den-kampf-an-2777>)

### 10 Anti-Ärger-Tipps gegen deine Wut

*Ärger verfliegt nicht von allein. Im Gegenteil: Wer nichts gegen seine Wut unternimmt, steigert sich oft nur noch mehr hinein. Doch damit ist jetzt Schluss. VON LINDA FREUTEL*

Wenn der Liebste die Schuhe schon wieder mitten im Hausflur liegen lässt, der Chef seinen Stress an uns auslässt oder sich jemand dreist an der Kasse vordrängelt, kann einen das echt auf die Palme bringen. Und was tun wir in diesem Fall? Hand auf's Herz; in den meisten Fällen steigern wir uns rein.

Doch wenn der Puls rast und wir vor Wut überschäumen, macht das nichts besser. Im Gegenteil: Wer sich reinstiegert, gibt der Wut noch mehr Zündstoff. Wer lieber wieder runterkommen will, statt sich aufzuregen, muss die Wut besser zu managen wissen.

### 10 Tipps, die helfen deine Wut zu managen:

#### 1. Lauf der Wut davon

Wut will raus. Das geht am besten in Form von Bewegung. Und genau deshalb lässt sich Zorn am besten bei einer kleinen Sporteinheit abschütteln. Denk nicht lange nach, sondern zieh einfach die Turnschuhe an und lauf eine Runde um den Block. Du hasst Joggen? Ein Spaziergang tut's auch.

#### 2. Hau drauf

Du willst dich abreagieren? Dann nur zu: Schnapp dir einen Boxsack oder einfach ein dickes Kopfkissen und hau drauf. Natürlich ist Gewalt keine Lösung, aber ein paar kräftige Schläge ins Kopfkissen helfen der Wut beim Abklingen. Und spätestens nach dem fünften festen Schlag muss man ohnehin darüber lachen, wie weit einen die Wut getrieben hat.

#### 3. Sei emotional

Wut ist wie eine unbändige Energie, die im Körper tobt und nach Draussen will, um zu verpuffen. Gib ihr den Kanal, den sie braucht. Ob das Tränen oder ein lauter Schrei ist: Wer sich emotional einmal so richtig entlädt, fühlt sich sofort freier. Wenn du nicht willst, dass andere deine Wut miterleben, gehst du zum Abreagieren einfach in einen Nebenraum. Wichtig ist nur, dass du der Wut so lange freien Lauf lässt, bis alle Emotionen aus dem Körper getragen wurden.

#### 4. Fass die Wut in Worte

Worte sind die besten Waffen. Wer wütend ist, will diese Waffen zücken und am liebsten gegen die Person richten, die einen auf die Palme gebracht hat. Also gut, dann los: Setz dich vor den Computer oder nimm einen Stift und schreibe auf, was dich so zur Weissglut bringt. Ob du den Brief dann wirklich übergibst, kannst du später in Ruhe entscheiden. Oft hat der Ärger dann nämlich ohnehin schon ein Ende gefunden.

#### 5. Schluck die Wut runter

Niemand soll Wut in sich hineinfressen, denn sie schlägt auf den Magen. Das ist übrigens auch der Grund, weshalb man nichts essen sollte, wenn man gerade in Rage ist. Der Magen ist jetzt übersensibel, produziert mehr Säure und reagiert gereizt. Besser ist es, man spült seine Wut buchstäblich weg, indem man einen warmen Kamillentee trinkt, der den Magen beruhigt. Durch die Wärme wird ausserdem ein Gefühl des Wohls vermittelt. Nicht zuletzt vermuten Wissenschaftler, dass durch das Schlucken ein Belohnungsmechanismus im Körper ausgelöst wird, der beruhigend wirkt.

## 6. Verschaff dir Zeit

Wut ist ein schlechter Berater. Das ist auch der Grund, weshalb man einen Streit niemals dann klären sollte, wenn man noch in Rage ist. Am besten ist es daher, man vertagt den Streit – samt der Wut – auf einen anderen Termin. Versuch es mal: Mach dafür zwei Termine aus. Einen zur Streitklärung und davor einen mit dir selbst, an dem du dir Zeit für die Wut nimmst. So räumst du deinen Emotionen den Platz ein, gehört zu werden, gewinnst aber gleichzeitig wertvolle Zeit. Und diese lässt die Wut oft von ganz allein verschwinden.

## 7. Schwitz die Wut aus

Wer wütend ist, verkrampft sich und setzt damit einen Teufelskreis in Gang: Körperliche Anspannung führt nicht nur zu schmerzenden Verspannungen, sondern signalisiert dem Geist auch eine Stresssituation, die wiederum zur Ausschüttung ungesunder Stresshormone führt. Was hilft diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist ein Besuch in der Sauna. Die Wärme entspannt Geist und Körper, der Schweiss schwemmt die Wut buchstäblich aus den Poren und nach zwei bis drei Saunagängen ist man ohnehin so erschöpft, dass die Wut keine Chance mehr hat.

## 8. Sprich dich frei

Wut will gehört werden. Und geteilte Wut ist halbe Wut. Am besten sucht man sich dafür einen geduldigen, unbeteiligten Zuhörer. Ruf eine Freundin an, die nichts mit deinem Ärger zu tun hat, und erzähl ihr von deiner Wut. Sag ihr, dass du deinen Ärger loswerden willst und nimm für deinen Zorn keinen Blatt vor dem Mund. Es geht weniger um die Suche einer Lösung, sondern darum, dein Problem laut auszusprechen.

## 9. Sei offen und ehrlich

Es ist mühsam, wenn dich dieselbe Sache immer wieder erneut wütend macht. Konstruktiver ist, dich zuerst zu beruhigen und die Situation dann sachlich zu klären und deinem Ärger zu Luft zu machen. Sag der betreffenden Person einfach mal deine Meinung. Das wirkt im ersten Moment vielleicht nicht schlichtend, aber gewiss befreiend.

## 10. Bring dich zum Lachen

Lachen ist das beste Mittel gegen Wut. Dir ist gerade nicht danach? Dann versuch es mit einem Trick: Bitte eine Freundin, dass sie dich imitiert. Sie soll sich zunächst anhören, worüber du so wütend bist und dann nachspielen, wie du dich aufregst. Und zwar mit etwas übertriebenen Gesten und Worten. Das verschafft dir einen anderen Blickwinkel – auf dich, auf die Wut und auf die Tatsache, dass am Ende nichts so wichtig ist, dass man sich den Spass des Lebens davon verderben lassen sollte.

## Übung:

1. Finde Synonyme von Wut im Text: .....
2. Ärgern dich die 3 Situationen in der Einführung? .....
3. Tipp 1: Was kann man machen, wenn man unsportlich ist? .....
4. Welcher Tipp gefällt dir am besten und warum? .....
5. Welchen Tipp findest du nutzlos/unnötig und warum? .....
6. Bist du oft wütend? .....
7. Worauf hast du dich das letzte Mal geärgert? .....
8. Was denkst du von diesen Tipps? .....