

# **NÖN 10.4.2019**

## **Psychotherapie**

**Lernen, mit Wut umzugehen Wut gehört zum Leben. Wie man damit umgeht, das macht den Unterschied. Erwachsene können lernen, die Situation anders zu bewerten. Kinder können unter anderem Knetmasse bearbeiten.**

Von [Christine Haiderer](#). Erstellt am 10. April 2019 (02:20)

Wer wütend nicht explodieren will, der kann beispielsweise bis zehn zählen oder ein paar Mal tief durchatmen oder Achtsamkeitstraining erlernen.  
WAYHOME studio/Shutterstock.com

„Wut oder Ärger kommen bei fast allen Menschen hoch, wenn sie sich angegriffen fühlen“, so Maria Werni, Vorsitzende des NÖ Landesverbands für Psychotherapie. Früher war es der Säbelzahntiger. Heute können es Frustration, Hitze, Kälte, Schmerz, Furcht, Hunger oder Ungerechtigkeit sein.

„Nicht die Wut per se ist schlecht, jedoch wie wir unsere Wut ausdrücken, ist manchmal nicht okay.“ Vor allem wenn der Mensch auf 180 ist, tut er oft Dinge, die er manchmal bereut, erläutert die Psychotherapeutin aus Maria Enzersdorf.

„Warum die Menschen heute so leicht in die Luft gehen, liegt daran, dass die meisten innerlich unter hoher Spannung stehen“, glaubt sie. Weil zu viele Reize auf sie einprasseln, Lärm, Verkehr, Medien usw., die Geschwindigkeit so hoch ist, sie Angst haben, es nicht mehr zu schaffen oder den Job zu verlieren ... All das signalisiere dem Gehirn „Du bist in Gefahr!“ Und schon explodiert man. „Die heutige Bedrohung ist nicht mehr der Säbelzahntiger, die heutige Bedrohung ist unser Lebensstil“, glaubt Werni.

### **"Ausmaß der Wut lässt sich verändern"**

Was man tun kann? „Ob wir wütend werden oder nicht, hängt sehr viel von unserer inneren Bewertung einer äußeren Situation ab.“ Ein Beispiel: Am Sonntag auf dem Weg zum Ausflug kann einen ein anderer Autofahrer im Schnecken tempo ein wenig ärgern, Montagfrüh aber, wenn man selbst eh schon zu knapp dran ist, ärgert einen das massiv. Das Ausmaß der Wut lässt sich, so Werni, also verändern, in dem man die Bewertung verändert.

„Das Gefühl können wir nicht verhindern, aber wie wir mit dem Gefühl umgehen und wie wir reagieren, das können wir steuern lernen“, so Werni. Das ist nicht immer leicht. Und: Man muss es üben. „Aber zu allererst muss man es erkennen!“ Und auch das fällt oft schwer. Denn: Manche Erwachsene merken nicht einmal, dass sie wütend sind. Sie haben gelernt, Wut zu unterdrücken. Statt dessen erhöht sich ihr Blutdruck, die Magenbeschwerden nehmen zu, die Migräne nervt.

Was man lernen kann, sei etwa Achtsamkeit oder der Situation Zeit zu geben. „Dreimal tief durchatmen oder bis zehn zählen, eine Runde ums Haus drehen. Manchmal macht es auch Sinn, eine Antwort einmal zu überschlafen.“

Manchmal liegt viel Wut auch daran, dass eine Situation an ein Erlebnis von früher, vielleicht aus der Kindheit erinnert. „In einer Psychotherapie kann man verstehen lernen, woher diese massive Wut ursprünglich kommt und sie damit auch entschärfen.“

## **Kinder können Knetmasse kneten**

Apropos Kindheit: Wie gehen eigentlich Kinder mit Wut um? „Sehr junge Kinder können zunächst ihre eigene Wut noch nicht einordnen oder selbst kontrollieren“, so Regina Androsch, Klinische und Gesundheitspsychologin in Tulln. Sie brauchen die Unterstützung der Eltern, brauchen Feingefühl, Beruhigung, Zuspruch, Ablenkung.

„Kinder mit zunehmendem Alter erwerben und entwickeln immer mehr Strategien, selbstständig mit dem unangenehmen Gefühl Wut umzugehen, das heißt Wut ganz bewusst und willentlich zu verringern und abzuschwächen.“ Zum Beispiel ziehen sie sich aus der wutauslösenden Situation zurück, beruhigen sich selbst, sagen sich etwa „Ich muss mich jetzt einmal beruhigen“ oder „Das ist ja eh gar nicht so schlimm“.

Man könne Wut aber auch körperlich ausagieren, so Androsch. Wenn es darum geht, genau solche Regulationsstrategien zu erarbeiten, fragt sie in ihrer Praxis die Kinder immer, wo sie denn die Wut spüren. Zum Beispiel „im Bauch“? „Danach können wir die Wut wegmassieren.“ Oder „in den Fäusten“? Dann biete sich etwa ein Boxsack an, ein kleiner Ball zum Kneten oder Knetmasse, die fest bearbeitet wird. Bis die Wut verflogen ist.

## **"Man darf schon wütend werden"**

Wichtig sei, dass Kinder sich in ihrer Wut ernstgenommen fühlen. Ganz unter dem Motto: „Man darf schon mal wütend werden, aber es ist ganz wesentlich, wie ich mit meiner Wut umgehe.“ Immerhin gehört Wut zum Leben und zählt wie Freude, Traurigkeit, Furcht, Ekel, Verachtung und Überraschung zu den Basis-Emotionen.

Wut kann aber auch körperlich unangenehm werden, hat Einfluss auf unser Erleben, auf unsere Gedanken und wirkt sich auf das Verhalten und Handeln aus. „Wut, die einfach so rausgelassen wird, kann vieles kaputt machen, zerstören, und diese Wut kann auch verletzen.“

„Wichtig erscheint mir, dass Kinder lernen, über ihre Wut zu sprechen, und zwar: Wie spürt sich Wut an? Woran merke ich, dass ich wütend bin? Woran merken andere, dass ich wütend bin? Woran merke ich, dass ein anderer wütend ist?“

Eine Rolle spielt das Umfeld. „Kinder, die in einem, von positiven Emotionen geprägten, familiären Umfeld aufwachsen, zeigen eine höhere soziale Kompetenz und können besser mit Wut umgehen. Eltern hingegen, die bei eigener Wut zum Rumpelstilzchen werden, dürfen sich folglich nicht wundern, wenn ihre Kinder ihre Wut auch ungefiltert und massiv demonstrieren.“

Hilfreich sein können Geschichten über Wut, in denen die Kinder Identifikationsfiguren finden, die mit ihrer Wut kontrolliert umgehen können.