



UND WIE WIR ABKÜHLEN

„Depperter!": Warum wir immer wütender werden

Leben | 11.09.2023 06:00

Haben Sie auch den Eindruck, die ganze Menschheit um Sie herum ist irre, wird immer grantiger, flippt immer schneller aus? Sie täuschen sich nicht. Und nein, es liegt nicht - immer - an Ihnen. Warum das so ist und was wir tun können, um wieder zufriedener zu werden - wir verraten es Ihnen!

Wenn man mit Coach Roman Braun spricht, ist die Sache des Warum schnell erklärt: Einfach gesagt steckt hinter unserer Wut Frustration. Und hinter dieser Frustration ein Bedürfnis - konkret ein unerfülltes bzw. eines, deren Ersatzbefriedigung uns nicht geben kann, was die wahre Erfüllung bringen würde. Und unserem Bedürfnis sind wiederum Gefühle wie Angst vorgelagert.

Warum nun also gefühlt die ganze Menschheit immer wütender geworden ist, hängt mit unseren Lebensumständen zusammen.

Nicht zuletzt seit Corona leben wir die letzten Jahre in Angst und Unsicherheit: Einschränkungen, Einsamkeit, Angst vor dem Tod, konfrontiert mit Verlust und dem Gefühl, jeder sei des anderen ansteckenden Feind, mit Maske und Impfung. Quasi übergangslos ging es weiter mit Ukraine-Krieg, Gewalt, Unsicherheit, wirtschaftlichen Sorgen, Teuerungen, Verlusten, Existenzängsten.

Die fehlende Auflösung

Dabei wurde bisher keines der Angstthemen wirklich aufgelöst. „In der Pandemie haben wir gelernt, dass jeder ein Gefährder des anderen ist“, sagt Braun, „diese Distanz zu anderen, die sich dadurch ergeben hat, ist noch da. Diese Suggestion wurde in Wahrheit nie zurückgenommen.“

Ersetzt und abgelenkt wurde schon eher: So gingen statt der Nähe zu Mitmenschen z.B. die Streaming-Zahlen in die Höhe. „Unsere Welt ist über die Jahre generell besser geworden, uns Ersatzhandlungen anzubieten“, sagt Braun.



Frustration geht Wut voraus. Frustriert werden wir, wenn eines unserer Bedürfnisse nicht erfüllt wird. Oftmals greifen wir zu Ersatzhandlungen, die uns auch nicht befriedigen. Das kann uns weiter frustrieren.



Coach und Buchautor Dr. Roman Braun
Foto: Weinwurm

Warum es uns alle irgendwie trifft

Und er meint damit etwa rund um die Uhr verfügbare Filme statt (Gruppen-)Sport, Pornos statt Dating, aufgemotzte Instagram-Fotos statt gemeinsamer Abenteuer, WhatsApp-Smiley-Dialoge statt realer Freundschaft-Treffen, realitätsferne Facebook-Blasen statt richtige Stammtisch-Diskussionen. Und das zieht sich hin bis zu simulierten Händen, die an Pflege- und Krankenbetten menschliche Berührungen vortäuschen.

Somit bleibt unser Bedürfnis nach menschlicher Nähe, freudvollen Erlebnissen, Liebe und Geborgenheit, aber auch nach Sicherheit und Beständigkeit, Frieden und Zukunft unerfüllt.

„Das sorgt generell für ein höheres Frustrationslevel innerhalb der Gesellschaft“, weiß Braun. Das zeigt sich nicht zuletzt daran, dass psychische Erkrankungen steigen, dass das Depressionseintrittsalter bei Mädchen mittlerweile bei 14, statt wie vor fünf Jahren noch bei 18, 19 Jahren liegt.

Das Problem mit der Ersatzbefriedigung

Selbst Katastrophenhelfer, wie zuletzt im Ukraine-Krieg beobachtet, werden dann zum Ziel menschlichen Unmuts. Was dahintersteckt, ist wiederum ein unerfülltes Bedürfnis: „Sie bringen den Betroffenen nicht das, was diese eigentlich wollen bzw. brauchen würden“, so Braun.

Das können die Helfer allein ja leider auch gar nicht. Denn überspitzt gesagt: Die Menschen wollen Frieden, Sicherheit und ihr altes Leben mit Verwandten und Freunden von vor dem Krieg zurück - die Helfer bringen Brot und Verbandsmaterial. Quasi auch Ersatz- statt Sehnsuchterfüllung.

Von der Bedürftigkeit zum Wutausbruch

Was geht hier also in uns vor? „Wir haben ein Bedürfnis, wir sind bedürftig nach etwas“, erklärt der Experte. Damit einher geht die Angst, dass dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird - gerade, wenn wir dafür von anderen Menschen, Entwicklungen oder Umständen abhängig sind.

Bedürfnisse erkennen: Beispiele

Ein Paar streitet sich wegen des Geschirrspülers: Sie geht morgens früher außer Haus als er, also soll er den Geschirrspüler fertig einräumen und einschalten. Sie räumt ihn aus, wenn sie wieder heimkommt. Er räumt die Maschine zwar ein, vergisst aber ständig, sie einzuschalten. Sie ist frustriert und letztlich wütend, er versteht nicht, warum sie wegen so einer Kleinigkeit grantig ist.

-> Was er nicht sieht: Sie würde den strukturierten Tagesablauf brauchen, damit es ihr gut geht, damit sie das Gefühl hat, dass alles läuft, sie alles im Griff hat und er mithilft.

-> Was sie nicht sieht: Er vergisst nicht mit Absicht, den Knopf zu drücken. Er tut es nicht deswegen nicht, um sie zu ärgern. Er ist einfach zu zerstreut, mit den Gedanken längst woanders.

Ein Mann bringt seiner Frau eines Tages Blumen mit. Sie ist überrascht, freut sich sehr, ist dankbar. Er bringt ihr am nächsten Tag wieder Blumen mit. Sie freut sich nicht mehr so besonders. Und beim fünften Mal ist sie sichtlich genervt vom Blumenstrauß und wirft ihn grantig auf den Tisch.

-> *Was er nicht sieht:* Ihr Bedürfnis ist es, von ihm gesehen zu werden, von ihm Aufmerksamkeit zu bekommen und das Gefühl zu haben, dass er an sie denkt. Der Blumenstrauß am ersten Tag war ein Moment, in dem er wirklich und ohne etwas dafür zu erwarten, an sie gedacht hat. Am zweiten, dritten, vierten, fünften Tag wird es wohl tatsächlich nicht mehr ganz so gewesen sein: Er hat sich nicht mehr die Mühe gemacht, darüber nachzudenken, wie er ihr eine Freude bereiten kann, sondern einfach das genommen, was schon einmal gezogen hat.

-> *Was sie nicht sieht:* Er ist vielleicht einfach froh darüber, endlich etwas gefunden zu haben, womit er seine Hingabe zu ihr ausdrücken kann und was ihr Freude bereitet.

Was vor dem Ausbruch (nicht) hilft

Je länger wir nun also damit hadern, dass unser Bedürfnis unerfüllt bleibt, desto schwieriger wird es für uns: „Wir werden immer frustrierter“, erläutert Braun. „Und dann gibt es zwei Wege: Die einen gehen in die Resignation, die anderen in die Wut.“

Die erste Gruppe ist noch einmal eine ganz andere Geschichte. Der zweiten allerdings jetzt zu sagen „Atme doch einfach einmal tief durch und beruhige dich!“ wird sie wohl erst recht zum Ausflippen bringen.

Was also tun? „Da muss man schon deutlich vor dem eigentlichen Ausbruch ansetzen“, so der Experte. Braun: „Tatsächlich geht es darum, sich früh genug zu wappnen, damit es gar nicht erst dazu kommt.“

Man muss also im übertragenen Sinn an seiner „dicken Haut“ arbeiten, seine Basis stärken, seine Psyche pflegen und so eine gute Grundlage bei und für sich selbst schaffen. Damit einem etwas Ärgerliches nicht gleich den Boden unter den Füßen wegzieht oder einem etwas Böses nicht sofort völlig verzweifelt in den Abgrund stürzen lässt.

Zehn Minuten morgens investieren

„Gut geht das mit Achtsamkeitsübungen und Meditation“, so Braun. Und dazu braucht es nichts Großartiges - außer ein paar Minuten für sich selbst.

„Eine kleine Meditation, am besten morgens, und sei es nur für zehn Minuten, nimmt Sie schon einmal kurz aus dem Hamsterrad“, erklärt er, „und mit einer kleinen Vorschau auf den Tag kann man ihn gleich viel gefasster und vorbereiteter angehen.“

„Zugleich kann man tiefer gehen“, sagt der Experte, „und sich selbst damit auseinandersetzen, warum gewisse Tagespunkte für einen selbst schwierig sein werden, welche Bedürfnisse dahinterstehen und wie man es nächstes Mal besser machen könnte.“

Zehn Minuten für die Selbstzufriedenheit

- Bequem hinsetzen oder legen, ein paar Minuten ruhig durch die Nase atmen und versuchen, an nichts zu denken
- Vorschau auf den Tag: Was steht an? Wo werde ich mir schwertun und warum, welche Ängste und Bedürfnisse stecken dahinter? Welche Bedürfnisse werden hier wohl nicht erfüllt werden können?
- Überlegungen: Was brauche ich, was kann ich mir selbst Gutes tun, damit sich das ausgleicht? Was kann ich nächstes Mal besser machen bzw. planen, damit auf meine Bedürfnisse besser eingegangen werden kann?
- Eventuell abends Nachschau halten: Was ist gut gelungen, was weniger gut? Hineinspüren: Was waren „Warnpunkte“ auf meiner Wut-Leiter, an denen ich das nächste Mal schon früher weiß: Achtung, hier muss ich auf mich selbst besser achten?

Mit einer guten Basis seiner Selbst kann man aufsteigende Wut schon viel früher erkennen und sie besser abfangen, weiß, was man selbst braucht, um das Ganze zu besänftigen. Das bedeutet natürlich auch, sich selbst gut zu kennen - und das lernt man eben auch mit Achtsamkeitsübungen und Meditation. So steigt generell die „Selbstzufriedenheit und man greift auch viel seltener zu Ersatzhandlungen“, merkt Braun an.

Bewegen in der Wut

Was aber, wenn man schon mitten in der Wut ist? „Da hilft am besten, so schnell wie möglich in die Bewegung kommen“, appelliert Braun. „Am Anfang der Wut kann man noch weggehen, aus der Situation gehen.“ Natürlich mit der Absicht, auch wieder zurückzukehren und sich dann, nachdem man sich beruhigt hat, dem Thema zu stellen. Also bei einem Streit etwa sagen, man geht kurz um den Häuserblock. Dabei kann man dann runterkommen, später besser darüber reden.

Funktioniert Weggehen nicht mehr, sollte man „so rasch als möglich Bewegung machen“, sagt der Coach. Bei Wut werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, das sollte in Bewegung umgewandelt werden. Erst dann kann man auch wieder gut miteinander reden.

Es muss allerdings schon wirklich Bewegung sein: Laufen etwa oder schnelles Gehen. Das Kneten von sogenannten Wutbällen ist hingegen meist zu wenig, um wirklich zu helfen. Auch [Methoden wie Dinge-Zerschlagen](#) oder lautes Schreien helfen wohl im Moment - ob sie aber auch vorsorglich und langfristig unterstützen, Wut zu vermeiden, darf man zumindest anzweifeln.



**Bewegung verändert den psychischen Zustand.
Wut ist Energie, die dann raus kann, und erst danach kann die Reflexion einsetzen.**



Coach und Buchautor Dr. Roman Braun
Foto: Weinwurm