

## **EINLEITENDE WORTE**

Innerhalb meiner beruflichen Praxis begegne ich häufig Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Konflikte in ihren Beziehungen zu ihrer Zufriedenheit zu lösen. Für manche Menschen ist es besonders schwierig, in nahen und intimen Beziehungen Ärger und Wut zu äußern. Gerade den Menschen gegenüber, die sie sehr mögen und die ihnen wichtig sind, fühlen sie sich hilflos und nicht in der Lage, die so genannten negativen Gefühle zuzulassen und angemessen mitzuteilen. Jemand, der uns nicht so nahe steht, macht uns in der Regel auch nicht so wütend wie gerade derjenige, dem wir uns verbunden fühlen.

Konflikte mit Fremden sind da manchmal leichter zu bewältigen als gerade mit den Liebsten. Denn diese gehen uns unmittelbar an. Im Kontakt mit ihnen sind wir gefühlsmäßig beteiligt, nehmen Verletzungen, Enttäuschungen und Kränkungen, die der eigenen Wut oft zugrunde liegen, eher wahr. Gelingt es nicht, Konflikte mit nahe stehenden Menschen friedlich zu lösen, kommt es nicht selten zum inneren oder äußeren Rückzug. Die Vermeidung von Störungen wirkt sich dann lähmend auf die Beziehung aus oder führt gar in die Resignation und Entfremdung vom anderen. Unsere Beziehungen werden dann vielleicht sprachlos, unlebendig, oder bedrückend und oberflächlich. Die Unzufriedenheit wächst, aber ebenso auch die Ohnmacht. Wutgefühle können sich über einen längeren Zeitraum aufstauen und entladen sich dann in Bezug auf kleine oder nichtig erscheinende Anlässe so heftig, dass der Attackierte dieses Ausmaß kaum verstehen kann. Er fühlt sich verletzt, und der Gefühlsausbruch wirkt sich eher zerstörerisch auf die Beziehung aus,

als dass er zur Lösung der Probleme beiträgt.

Auch im beruflichen Alltag werden solche Gefühle nicht oder auf oftmals unangemessene Weise geäußert.

Vor einiger Zeit sprach ich mit einem Klienten, der seit über 20 Jahren für seine Firma tätig ist, einem gewissenhaften, zuverlässigen und leistungsorientierten Mann, dem plötzlich und für ihn nicht vorhersehbar durch eine Umstrukturierungsmaßnahme sein gesamter Arbeitsbereich entzogen worden war. Sein von ihm betreuter Kundenstamm wurde ihm genommen. Zwanzig Aufbaujahre waren in seiner Wahrnehmung verloren und auf einen Schlag zu nichts gemacht. Er fühlte sich um die Früchte seiner Arbeit betrogen und nicht im Geringsten in seinen Leistungen anerkannt. Diese Gefühle sind dem Arbeitgeber nicht bekannt. Seine Wut und seinen Zorn, die wegen dieser Enttäuschung in ihm *vor sich hin kochen*, kennt nur seine Frau, und das auch nicht in vollem Ausmaß. Er fühlt sich ohnmächtig ausgeliefert, versteckt seinen Ärger hinter hilflosem Lächeln, als er mir von seiner Geschichte berichtet. Er ist geplagt von depressiven Symptomen, kann nicht mehr schlafen, fühlt sich elend und mutlos. Durchaus sachliche Diskussionen mit dem Arbeitgeber hatten nicht zu einer Lösung geführt, weil diese Gespräche eben nicht die Ebene enthielten, um die es eigentlich geht. Denn wenn es um die Lösung von Konflikten geht, bei der solch intensive Gefühle vorhanden sind, heißt es:

*Runter von der Sachebene!*

Die von vielen Menschen verinnerlichte Moralregel des geschäftlichen Lebens: *Jetzt bleiben Sie mal sachlich!*, ist in Wirklichkeit nur hinderlich. Sie verstärkt das Gefühl, nur funktionieren zu müssen und kein Anrecht auf ein menschliches Miteinander zu haben. Sach-

lich zu bleiben, wenn es innerlich tobt und wühlt, lässt uns die Selbstachtung verlieren. Wir fühlen uns abhängig und gelähmt. Mit diesem Anspruch unterdrücken wir uns selbst und machen uns klein. Das ist allerdings die ungünstigste Position, wenn es darum geht, eine Konfliktlösung zu finden, die uns zufrieden stellt.

Das zugrunde liegende Problem ist unsere eigene Angst vor der Wucht unserer Gefühle. Wir wagen es nicht, uns zu zeigen, weil wir oft schon früh gelernt haben, dass diese Gefühle nicht in Ordnung sind, dass wir selbst nicht in Ordnung sind, wenn wir so fühlen. Statt Ärger zu äußern, empfinden wir dann Schuld und Scham über unseren Zustand. In der vorhin beschriebenen Geschichte geht es nicht in erster Linie um einen Sachverhalt, sondern um Kränkungen und Enttäuschungen, um Verluste und um das Gefühl, nicht gesehen und in seinen Leistungen nicht geachtet zu werden. Es geht um Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Die Kunst, mit diesen aufwühlenden Gefühlen sinnvoll und liebevoll umzugehen, haben wir meistens nicht gelernt, und daraus folgt dann auch, dass es uns nur wenig gelingen kann, auf angemessene Weise unsere Befindlichkeit, unsere Wünsche, unsere Enttäuschungen und unseren Ärger an richtiger Stelle zu äußern.

Im beruflichen wie auch privaten Alltag herrschen missverständliche, manchmal kindlich trotzig erscheinende Verhaltensweisen häufig vor. Es handelt sich dabei vielleicht um Verweigerung oder um „Sich-Lustig-Machen“ oder um Türen-Schlagen. Diese Art, sich mit seinem Unmut deutlich zu machen, ist einem konstruktiven Ausgang der Problemlage meist jedoch nicht dienlich.

Häufig wird der Ärger auf der Suche nach Solidarität an falscher Stelle ausgelebt. Wir laden dann unseren Unmut bei Freunden und

Verwandten oder bei Kollegen ab, was für einen kurzen Moment entlastet, die Gefühle aber eher schürt und anfeuert, statt sie zu lösen. Die Strategien, die wir in einer solchen Situation anwenden, um den einzig richtigen Weg – nämlich den Konflikt da anzusprechen, wo er entstanden ist – zu vermeiden, sind vielfältig.

Abwertungen desjenigen, der uns geschädigt hat, und andere Distanzierungsversuche kosten uns letztendlich viel Kraft. Abwertungen und Verweigerung sind Formen der Aggression, die dazu dienen sollen, den emotionalen Teil unter Kontrolle zu bringen. Sie wirken aber eher destruktiv als konstruktiv, und die Verleugnung der zugrunde liegenden Gefühle kostet zusätzlich Kraft.

Durch frühere Erlebnisse und Erfahrungen im eigenen Leben kann es sogar dazu gekommen sein, dass uns diese Gefühle gar nicht bewusst werden, ebenso wenig wie unsere verzweifelten Lösungsstrategien. Diese können vielfältig sein. Man entschuldigt zum Beispiel das Verhalten der anderen, versucht die Lage des Arbeitgebers oder anderer Konfliktpartner zu verstehen, erhöht seine Anstrengungen, doch noch einen anerkannten Platz im Alltagsgefüge einzunehmen.

Die Geschichte des vorhin erwähnten Klienten ist kein Einzelfall. Nicht verarbeitete, vom Arbeitgeber verordnete Arbeitsplatzwechsel, Degradierungen oder Versetzungen ziehen häufig psychosomatische Beschwerden und Krankheiten nach sich, bis hin zu suizidalen Handlungen. Auch fehlende Anerkennung oder Wertschätzung des Arbeitgebers, egal auf welche Weise, hinterlassen solche Empfindungen, wenn dies über einen längeren Zeitraum nicht zu befreienden Konsequenzen führt. Dann erlahmt die Motivation, sich für die Mitarbeit zu engagieren. Es treten stattdessen depressive Zustände auf oder es kommt zu psychosomatischen Beschwerden, zum Beispiel zu Schmerzen ohne körperliche Ursache, zu nächtli-

chem Zähneknirschen, Magenbeschwerden oder Suchtkrankheiten. Die Flucht in süchtiges Verhalten jedoch schwächt und verschlimmert die Lage auf jeder Ebene noch weiter.

Wut, Ärger und emotionale Aggression sind Gefühle, die in unserem Kulturkreis sehr negativ bewertet werden. Deshalb sprechen viele auch von negativen Gefühlen, wenn sie von Wut und anderen tabuisierten Emotionen sprechen, auch Trauer gehört oft mit in diese negative Betrachtungsweise. Aber wie alle anderen Gefühle sind auch diese weder gut noch schlecht. Sie gehören zum menschlichen Dasein und haben darin auch einen nicht zu unterschätzenden wertvollen Sinn. Jeder hat sie und kennt sie, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Nicht die Gefühle sind negativ, sondern einzig und allein unsere Bewertung. Diese Bewertung führt zu Schuld- und Schamgefühlen und zu einem Zustand, in dem wir uns minderwertig fühlen. Die Wut selbst enthält viel Kraft und Lebendigkeit, die wir uns mehr und mehr versagen, je mehr wir die Wut abwerten. Indem wir sie verteufeln, schaffen wir uns in unserem Inneren eine eigene Hölle, aus der heraus wir die Menschen um uns herum als Feinde betrachten. Wir konstruieren uns eine Welt, in der wir die Ohnmächtigen sind, während die anderen die Mächtigen und manchmal auch die Bösen sind. All das ist unnötig und kostet uns Kraft, Energie und Lebendigkeit.

Die Wut selbst hat mit diesen Kategorien wenig zu tun. Sie ist einfach da und könnte jedem Menschen ein hilfreicher Freund sein, der uns darin unterstützt, sich selbst zu achten und sein Leben aus der eigenen Kraft heraus zu gestalten.

Ärger, Wut und Aggression enthalten Dimensionen, die notwendig sind für die menschliche Entwicklung. Ohne die Qualität des Zupackens und des Ergreifens, ohne Kraftausdruck ist lebendiges Leben

nicht möglich. Wenn ich im Folgenden von Aggression spreche, meine ich vor allem emotionale Aggression im Kontext von psychischem Erleben und Beziehungsgestaltung. Ich beschäftige mich weniger mit den Grundlagen von Trieb- und Aggressionstheorien und gehe auch nicht auf komplexe Dimensionen der aktuellen Gewaltdiskussion ein, sondern versuche auf dem Hintergrund meiner therapeutischen Erfahrungen einen Blick auf aggressive Gefühle zu werfen, der diese in einen positiven Sinnzusammenhang stellt.

Aggressiv sein heißt in seiner ursprünglichen Wortbedeutung zunächst einmal: auf etwas zugehen. Und ich gehe davon aus, dass Wut und Ärger als grundlegende Gefühle der Aggression konstruktiv genutzt werden können, um Beziehungen aufzunehmen, zu klären und zu bereichern, anstatt sie zu zerstören. Wut und Ärger können als Impulse gesehen werden, auf einen anderen Menschen zuzugehen. Wenn sie stattdessen im Inneren festgehalten und mit verschiedenen Strategien der Vergeltung, der Rache und des Kontaktabbruchs genährt und gefüttert werden, wirken sie zerstörerisch, und zwar umso eher, je unbewusster mit ihnen umgegangen wird. Ob unsere wütenden und aggressiven Emotionen kriegerische oder friedliche Auswirkungen haben, hängt in erster Linie davon ab, wie wir sie bewerten und auf welche Art wir sie in unser Leben integrieren. Ein für die eigene Person gesunder und im friedlichen Zusammenleben mit anderen förderlicher Umgang mit den vermeintlich negativen Gefühlen ist möglich und kann erlernt werden. Die nachfolgenden Seiten werden sich mit den Irrungen und Wirrungen beschäftigen, mit denen wir Menschen versuchen, Wut und Ärger auf destruktive Weise unter Kontrolle zu bringen, und einen konstruktiven Weg aufzeigen, wie wir in gesunder und heilsamer Weise mit diesen uns innewohnenden Kräften umgehen können, sodass wir unser menschliches Miteinander letztendlich friedlicher gestalten, ohne uns mit oberflächlichen Scheinharmo-

nien zufrieden zu geben und unsere natürlichen Impulse verleugnen zu müssen.

\*