

Einatmen - Ausatmen, Holzhacken & Co.

Lesen Sie, was sieben Menschen in Rage bringt, was ihnen in solchen Situationen hilft und wie sie auf andere reagieren, wenn diese wütend sind. Ob Psychologe, pädagogische Fachkraft oder Politiker - die Gründe für Wut sind verschieden, doch der Spitzenreiter ist Unehrlichkeit. Und wie ist es bei Ihnen? ■ Susanna Valentin



1. Das bringt mich sofort in Rage
2. Diese Strategie hilft mir
3. So reagiere ich auf Kinder / andere Menschen, wenn sie wütend sind

«Eigentlich ärgere ich mich dann aber auch über mich.»



Maurice Berthele, 43, Musik- und Bewegungspädagoge, Musiker Kinderliederband Silberbux

- 1 Wenn ich alles x-Mal wiederholen muss, bis es gehört wird. Dann kann ich im Unterricht auch einmal ausrufen. Eigentlich ärgere ich mich dann aber auch über mich, weil mein Verhalten offensichtlich dann auch nicht zum Ziel führt. Im Nachhinein sehe ich das ziemlich klar, erkläre das dem Gegenüber und mache auch Eingeständnisse.
- 2 Persönliche Ruhe hilft. Wenn ich ausgeglichen bin, werde ich nicht wütend. Ich kann dann zum Beispiel mein Vorhaben in der Klasse viel besser erklären und habe die Geduld, das falls nötig auch mehrmals zu tun.
- 3 Bei Kindern versuche ich die Ursache zu finden und helfe zu vermitteln, wenn es nötig ist. Bei Erwachsenen lasse ich mich eher nicht auf eine Auseinandersetzung ein, zumindest wenn sie nicht sachlich geführt wird. Dann ziehe ich mich eher zurück und probiere im Nachhinein zu klären.

«Es hilft mir,
mich zuerst
zu sammeln.»



Sabrina Müller, 25, Fachfrau Betreuung Kind

- 1 Wenn ich die Wahrheit bereits kenne und merke, dass mir jemand ins Gesicht lügt. Das macht mich echt wütend.
- 2 Es hilft mir, wenn ich mich zuerst sammle und ich mir Gedanken zur Situation mache, die mich wütend gemacht hat. Es ist sinnvoller, erst danach das Gespräch mit dem Gegenüber suchen.
- 3 Ich versuche den Grund für die Wut zu finden. Das unterstützt dann dabei, eine Lösung für das ursprüngliche Problem zu suchen. So kann ich das Kind oder den Erwachsenen beruhigen.



«Mich macht es
wütend, wenn mir
jemand nicht die
Wahrheit sagt.»

Barbara Aeppli, 53, Spielgruppenleiterin

- 1 Unehrlichkeit. Mich macht es wütend, wenn mir jemand nicht die Wahrheit sagt oder eine Situation schönreden will. Auch, wenn jemand nicht zu einem Fehler steht.
- 2 Wenn ich ausgeglichen bin, habe ich viel die besseren Nerven und ärgere mich auch weniger. Am besten erhole ich mich bei Spaziergängen in der Natur.
- 3 Zuerst versuche ich, die Situation zu verstehen. Ist Frust im Spiel, versuche ich ihnen Mut zu machen, es nochmals zu probieren. Und ich versuche, die Wut zu besänftigen.

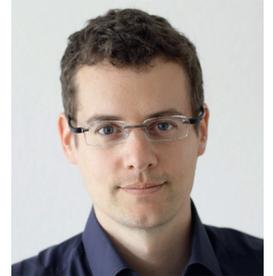
«Ich nehme mir ein
kleines Time-out.»



Danica Zurbriggen Lehner, 41, Programmleiterin «starke Eltern - starke Kinder», Kinderschutz Schweiz

- 1 Unordnung bringt mich langsam in Rage, das spitzt sich zu. Wenn alles rumliegt und nichts mehr an seinem Ort ist, rufe ich irgendwann aus. Genauso verhält es sich mit Lärm oder dem Durcheinanderreden, wenn alle gleichzeitig etwas von mir wollen.
- 2 Einatmen – ausatmen. Oft zieh ich mich kurz aus dem Geschehen zurück, nehme mir ein kleines Time-out, bis der Wutpegel sich wieder senkt. Präventiv hilft mir täglich eine halbe Stunde für mich, in der ich zum Beispiel spaziere oder ein Bad nehme. Damit bin ich im Alltag viel entspannter und gelassener.
- 3 Bei Kindern versuche ich, die Wut als Gefühl zu akzeptieren, aber nicht jedes damit verbundene Verhalten wie Schlagen oder etwas kaputt machen. Dort interveniere ich. Ich probiere dann das zu geben, was hilft. Oft brauchen Kinder ja in ihrer Wut fast am meisten Liebe, um das starke Gefühl auszuhalten.

«Ich umgehe
die Situationen,
die mich überreizen.»



Fabian Grolimund, 42, Psychologe und Autor

- 1 In Rage zu sein, kenne ich eigentlich nicht. Ich weiss aber mittlerweile, dass es mir nicht guttut, mich zu stark unter Leute zu begeben. Am Samstag im vollen Zug nach Bern zum Einkaufen? Nichts für mich! Würde ich das machen, wäre ich nachher für meine Umgebung mühsam, gereizt und angespannt. Dann braucht es nichts Besonderes mehr, um mich zu ärgern.
- 2 Ich umgehe die Situationen, die mich überreizen. Seit ich das berücksichtige, komme ich viel entspannter durch den Alltag.
- 3 Bei Kindern benenne ich ihr Gefühl im Sinn von: «Das macht dich total wütend, ich sehe das. Ich lasse dich jetzt in Ruhe, wenn du mich brauchst, bin ich da.» Erwachsene in Rage beeindruckt mich nicht sonderlich. Ich gehe nicht darauf ein, das würde im Moment sowieso nichts bringen.



«Unnötige
Verschwendung
von Lebensmitteln
ärgert mich.»

Philipp Kutter, 45, Nationalrat «Die Mitte» und Co-Präsident Alliance Enfance

- 1 Unnötige Verschwendung von Lebensmitteln, natürlichen Ressourcen, auch Geldverschwendung ärgert mich. In Rage gerate ich selten. Wobei: am ehesten, wenn Leute unfreundlich sind. Nett zu anderen zu sein, ist ein einfaches Mittel, das Leben aller angenehmer zu machen.
- 2 Einmal darüber zu schlafen, hilft, das Problem nicht grösser zu machen, als es ist. Mit ein bisschen Distanz lässt sich die Sache besser einordnen.
- 3 Je ruhiger ich bleibe, desto eher beruhigt sich das Gegenüber. Ich gehe sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen immer von der Grundannahme aus, dass die Wut einen für die Person wichtigen Ursprung hat. Das nehme ich ernst. Bei Erwachsenen stecken oft Unsicherheiten und Fragen dahinter. Dann braucht es jemanden, der richtig zuhört. Meine Töchter hingegen möchten vielleicht einfach in den Arm genommen werden, um ihren Frust besser auszuhalten.



«Ich bleibe ruhig,
spiegle ihre Gefühle,
lasse sie sich austoben
und ihr Ventil finden.»

Martin Flückiger, 55, Kindergartenlehrperson

- 1 Ganz klar: gezielt unehrliches Handeln. Und wenn jemand nicht zu seinem eigenen Verhalten steht, die Konsequenzen nicht tragen möchte. Das treibt mich auf die Palme.
- 2 Das klingt ganz banal: Ich mache drei Schritte zurück, atme tief durch. Ich weiss, dass es nichts bringt, mich in meine Wut hineinzusteigern. Ich kann wieder in die Situation zurück, wenn mein Chemiehaushalt wieder ausgeglichen ist. In Rage zu sein, ist ja eine totale Energieverschwendung, zumindest als erwachsene Person. Ich brauchte aber eine Weile, zu dieser Gelassenheit zu kommen.
- 3 Mit Kindern gelingt mir das ganz entspannt. Ich bleibe ruhig, spiegle ihre Gefühle, lasse sie sich austoben und ihr Ventil finden. Danach spreche ich mit ihnen darüber. Bei Erwachsenen ist das anders. Da kann es sein, dass ich etwas persönlich nehme und dann auch ganz primitiv mit Wut reagiere.