

**Ärgermanagement.** Ob im Job oder bei Familienfesten: Viele kennen das Gefühl, wenn die Wut in ihnen hochsteigt und sie ihre Emotionen nicht mehr im Griff haben. Aber wie lässt sich der innere Vulkan bändigen?

VON URSULA RISCHANEK

Was haben Tennislegende John McEnroe, Fußballtrainer Giovanni Trapattoni, Schauspieler Klaus Kinski und Regisseur Peter Konwitschny gemeinsam? Sie alle werden in die Kategorie Cholikerer eingeordnet, deren Wutausbrüche weithin bekannt sind. Doch ist der Hang zu ausfallendem Ärger keineswegs nur Männersache. Auch die Psychologin Beatrice Heissenberger weiß, wie es ist, wenn die Wut überhand nimmt: „Ich hatte selbst Wutanfälle und habe oftmals wild herumgeschrien. Vor einigen Jahren bin ich allerdings an den Punkt gelangt, an dem ich dachte: So geht es nicht weiter.“

Daraufhin habe sie begonnen, an ihrer Wut zu arbeiten und durch Selbsterfahrung die zugrunde liegenden alten Muster zu erkennen und aufzulösen. Mittlerweile hilft sie in Wut-Coachings auch anderen, ihren Ärger und ihre Wut sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext in den Griff zu bekommen. Denn es sei durchaus möglich, diese Emotionen zu zügeln und zu lenken, sodass „man ihnen nicht hilflos ausgeliefert ist“.

### Spüren, was im Kopf passiert

Eines der Ziele des Coachings: Ärger und aufsteigende Wut rechtzeitig erkennen und regulieren zu können. Dafür sei Achtsamkeit wichtig: „Man muss lernen, einen Gang herunterzuschalten, um zu spüren, was im Körper passiert, wenn sich ein Wutausbruch anbahnt“, sagt Heissenberger.

Erste körperliche Anzeichen dafür können eine veränderte Atmung oder Haltung sein. So würden

manche flacher oder rascher atmen, andere die Zähne zusammenbeißen oder einen Druck im Solarplexus spüren. „Den Zusammenhang von Körperhaltung und Gefühlslage zu erkennen ist ein wichtiger Aspekt. Denn dann hat man die Chance, den Ausbruch abzubremsen“, bestätigt Ingrid Kösten, die am Wifl und an der ARS-Akademie eintägige Seminare zum Thema „Ärgermanagement“ anbietet. Parallel dazu wird in den

Coachings vermittelt, wie mit dem aufkeimenden Gefühl umgegangen werden sollte, um ein bestimmtes „Stressmuster zu unterbrechen“. Einen Schluck Wasser zu trinken oder tief durchzuatmen, um das Beruhigungssystem zu aktivieren, kann ebenso hilfreich sein wie das bewusste Verlassen des Raumes, erklärt die Trainerin.

Auch geht es in den Ausbildungen darum, den Einfluss von

Denkprozessen und Bewertungen auf Gefühle und ihre Bedeutung für unser Verhalten zu erkennen. „Viele ist dieser Zusammenhang nicht bewusst“, sagt Kösten. Ob eine Situation positiv oder negativ empfunden werde, sei jedoch das Resultat von bewussten und unbewussten Bewertungen, Gedanken und Bildern. „Das hat viel mit der persönlichen Geschichte zu tun. Ärger und Wut beispielsweise

## „Wut hängt immer mit Grenzen zusammen“



Manchmal weiß man nicht, wohin mit den Gefühlen. Achtsamkeit hilft, Kommunikation ebenso.

Gettyimages

hängen immer mit Grenzen und frühen Verletzungen des Selbstwerts zusammen“, sind sie und Heissenberger sich einig. Wichtig sei es daher, zu hinterfragen, woran die Ärger oder Wut auslösende Situation erinnert, um in weiterer Folge die Denkmuster zu unterbrechen.

Als Beispiel dafür, wie Denkprozesse Gefühle beeinflussen, nennt Heissenberger die „Geschichte mit dem Hammer“ von Paul Watzlawick, in der sich ein Mann in einer einfachen Situation (einen Hammer vom Nachbarn leihen) eine völlig unbegründete Eskalation im Kopf herbeifantasiert.

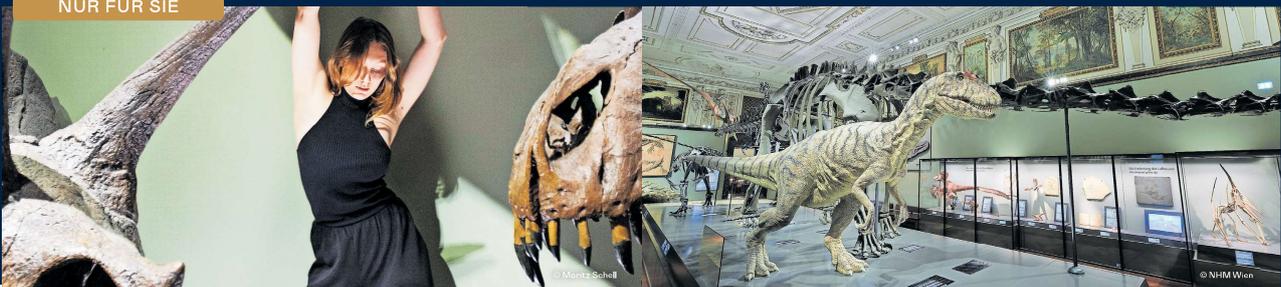
### Sagen, was bewegt

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Kommunikation: „Wir haben leider gelernt, dass man Vorgesetzte nicht kritisiert“, und würden sowohl im Privat- als auch Berufsleben Kritik lieber schlucken und Gefühle zurücknehmen. „Das macht uns unendlich, erschöpft und kann unter Umständen sogar krank machen“, sagt Heissenberger. Das Leben wäre viel leichter, würde man gleich sagen, was einen bewegt.

Übrigens: Nicht alle, die sich mit Wut- und Ärgermanagement beschäftigen, leiden unter ihren eigenen Gefühlen. „Es kommen auch Menschen, die unter den Wutausbrüchen eines Familienmitglieds, Kollegen, Mitarbeitenden oder Vorgesetzten leiden und lernen wollen, konstruktiv damit umzugehen“, sagt Kösten, die ein steigendes Interesse an dem Thema registriert. Doch eines ist sowohl ihr als auch Heissenberger wichtig: Wut und Ärger sind nicht nur negativ. Man könne sie durchaus positiv, als Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, verstehen.

## „Presse“-Fotoworkshop

NUR FÜR SIE



### Im Naturhistorischen Museum Wien

Das Museum beherbergt weltberühmte und einzigartige Exponate, etwa die 29.500 Jahre alte Venus von Willendorf, die ausgestorbene Stellersche Seekuh oder riesige Saurierskelette.

Mit seiner Anthropologisch-Ethnographischen Abteilung war das Haus das erste Naturmuseum, in dem auch der Mensch als Forschungsobjekt umfassend präsentiert

wurde und dem Besucher bis heute Charles Darwins Theorie eindrücklich vermittelt.

Dieser Fotoworkshop bietet Ihnen die einmalige Möglichkeit sich an einem Schließtag des Museums exklusiv, ohne dem üblichen Besucherstrom, ein Bild vom Haus machen zu können.

Neben der beeindruckenden Architektur

stehen Ihnen als weiterer Höhepunkt die Ausstellungsräume ebenfalls als Kulisse zur Verfügung.

Unsere Profifotografen stehen Ihnen während des gesamten Workshops mit Rat und Tat zur Seite und liefern Ihnen Hilfestellung zu Motiven, Licht und Szenerie.

Bei der schon seit Jahren zum fixen Bestandteil gewordenen, gemeinsamen Nach-

besprechung im Haus der „Presse“, erhalten Sie abschließend nochmals Feedback und Tipps zur Bildbearbeitung.

In Partnerschaft mit **Foto Leutner**  
www.fotoleutner.at

**Moritz Schell**  
www.moritzschell.com

**Naturhistorisches Museum Wien**  
Burgring 7  
1010 Wien  
www.nhm-wien.ac.at

**Datum** Di, 18. Februar 2025  
**Dauer** 9.30 bis ca. 17 Uhr  
**Preis** € 229,- pro Person  
**Club-Vorteil** € 209,- pro Person

Begrenzte Teilnehmeranzahl  
**Buchung** diepresse.com/shop

