



Celgene GmbH
Joseph-Wild-Straße 20
81829 München

www.celgene.de
info@celgene.de

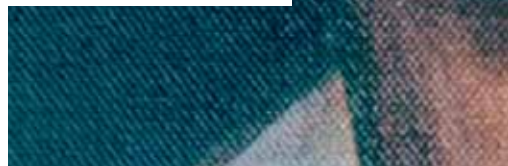
Telefon: 089 / 45 15 19 - 010
Telefax: 089 / 45 15 19 - 019

Die Inhalte, Angaben und Informationen dieser Broschüre sind nur für die Nutzer innerhalb des Gebietes der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder anderer Angehöriger der Heilberufe. Die Inhalte dieser Broschüre sind nicht zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung bestimmt. Darüber hinaus erheben sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Mit Aushändigung und/oder Benutzung dieser Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis zustande, insbesondere kein Rats- und Auskunftsvertrag zwischen Ihnen, der Autorin der Broschüre und/oder der Celgene GmbH. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder vertragsähnliche Ansprüche.



WUT, AGGRESSION, STRESS – WIE GEHE ICH DAMIT UM?

Mut machende Gedanken, Ideen und Anregungen



INHALT

Stress – unvermeidlich oder beherrschbar?	2
Innerer Widerstand – heilsame Akzeptanz	8
Wut und Aggression – Verteidigung oder Angriff?	14
Gelassenheit – ein Weg zum inneren Frieden	20
Literaturhinweise und Literatur-Tipps	25
Illustrationen	26
Erklärungen wichtiger Begriffe	28

Diplom-Psychologin
Birgit Corinna Wagner
ist als Fachautorin für
medizinisch-psychologische
Broschüren sowie als
psychologische Beraterin
in eigener Praxis tätig.
Themenschwerpunkt ihrer
Arbeit ist der Umgang mit
Angst, Depressionen und
Trauer. Im Bereich der
Hypnotherapie blickt sie auf
jahrelange Erfahrung zurück.



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Leben mit einer Erkrankung ist sicher eines, das immer wieder von besonderen körperlichen und seelischen Einschränkungen geprägt ist. Neben der medizinischen Therapie ist es daher für die betroffenen Menschen hilfreich, eine innere Einstellung zu entwickeln, die unterstützend wirkt, Kräfte wieder aufbaut und einen wirksamen Schutz gegen negative Einflüsse bietet. Es ist tatsächlich nicht wenig, was wir selbst tun können, um das eigene Befinden positiv zu beeinflussen. Das Ausmaß unserer Belastung wird letztlich davon bestimmt, was wir denken und glauben und wie wir die unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens meistern.

In den folgenden Artikeln soll es darum gehen, Ihre Erschwernisse erträglicher werden zu lassen, damit trotz der Krankheit wieder Freude in Ihr Leben einkehrt. Wir möchten aber nicht nur Wissen vermitteln, sondern Sie herzlich einladen, einige der vorgeschlagenen Übungen auszuprobieren. Noch schöner wäre es, wenn wir Sie anregen könnten, eigene, individuell zu Ihnen passende Strategien neu zu entdecken, denn: Nur das, was wir im Alltag praktisch in die Tat umsetzen, kann auch wirken.

Dass dies gelingen möge, wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihre Birgit C. Wagner

STRESS – UNVERMEIDLICH ODER BEHERRSCHBAR?

Stress spielt bei vielen chronischen und akuten Krankheitsprozessen als möglicher Einflussfaktor eine Rolle, die wir nicht unterschätzen dürfen. Wir können aber lernen, eine Haltung zu entwickeln, die sich schützend gegen negative Folgen von Stressereignissen auswirkt.

STRESS – STÖRUNG DES INNEREN GLEICHGEWICHTS

Wir kennen zahlreiche Definitionen des Begriffs *Stress*. In einem psychologischen Lehrbuch¹ wird er definiert als „ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten“. Reizereignisse, die Stress erzeugen können, bezeichnen wir als Stressoren. Stressoren generieren Belastung, Überforderung und Druck in uns. Wir fühlen uns *gestresst*. Von *Über-Forderung* ist die Rede, wenn wir hohe Erwartungen aus unserem Umfeld oder auch die eigenen Ansprüche an uns selbst als über die persönlichen Belastungsgrenzen hinausgehend empfinden und sie auf irgendeine Art und Weise bewältigen müssen. Grundsätzlich kann alles, was subjektiv als quälend wahrgenommen wird, Stress auslösen.

Subjektiv empfundene Stressoren im Alltagsleben

Ganz allgemein betrachtet zählen zu den stressauslösenden Faktoren tiefgreifende bzw. traumatische Ereignisse wie auch die weniger dramatischen Widrigkeiten im Alltagsleben (zwischenmenschliche Spannungen, Missgeschicke, schlechte Nachrichten usw.). Ob wir ein Reizereignis als Stress erleben hängt davon ab, wie wir es selbst bewerten oder – genauer gesagt – wie jeder von uns in der vorgegebenen Situation seine individuellen und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten einschätzt. Empfinden wir diese als nicht ausreichend, werden wir uns überfordert bzw. *gestresst* fühlen.

Traumatische Erlebnisse als Stressauslöser

Sicherlich gibt es traumatische Ereignisse, die bei jedem Menschen Stressreaktionen hervorrufen, jedoch nicht immer mit der gleichen Konsequenz. Während beispielsweise Person A nach einem Schockerlebnis eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt, bleibt Person B davon verschont. Auch wenn die Reaktion letztlich von vielen, auch unkontrollierbaren Einflussfaktoren, beispielsweise von den Erbanlagen, vom sozialen Umfeld usw., abhängt, wirken doch persönliche Bewertung und Denkweise erheblich auf die Folgen des Erlebnisses ein.

Falls Sie, liebe Leserin, lieber Leser in einer Krisensituation Ihrem Stress aktiv begegnen möchten, beobachten Sie sich zunächst selbst und stellen Sie sich Fragen wie:

- Welche Ereignisse lösen bei mir persönlich Stress aus?
- Wie bewerte ich selbst das Ereignis?
- Wie schätze ich meine Fähigkeiten ein, damit umzugehen?

Ausführliche Anregungen und Impulse finden Sie später.

KÖRPERLICHE ABLÄUFE BEI STRESS – FUNKTION DER HORMONE

Um sein Überleben zu sichern mobilisiert der Körper in Stresssituationen

- das **limbische System***,
- das **vegetative/autonome Nervensystem** und
- das **Immunsystem**.

Das limbische System, das sich aus verschiedenen, z. T. in der Entwicklung des Menschen sehr früh entstandenen Gehirnstrukturen zusammensetzt, sendet Signale an ein wichtiges hormonelles Steuerzentrum des Gehirns, den **Hypothalamus**. Dieser schüttet einen Botenstoff aus, welcher auf die Hirnanhangdrüse (**Hypophyse**) wirkt. Die Hypophyse setzt ihrerseits daraufhin einen weiteren Botenstoff (Adrenocorticotrop **Hormone** – ACTH) im Blut frei. Die **Nebennierenrinde** wird nun vom ACTH veranlasst, **Glukokortikoide** (v. a. **Kortisol**) an den Organismus abzugeben. Steigt der Glukokortikoidspiegel im Blut auf ein gewisses Niveau, erfolgt eine Aufforderung an den **Hypothalamus**, den initiierten Prozess wieder

*Eine Definition für alle farbig gesetzten Fachbegriffe steht im Kapitel *Erklärungen wichtiger Begriffe* am Ende der Broschüre. Zahlreiche weitere, gut verständlich definierte Fachausdrücke finden Sie in den kostenfreien Wörterbüchern, die über den Bestell- und Download-Service unter www.celgene.de abrufbar sind.

zu beenden. Zwischenzeitlich beeinflussen die bereits ausgeschütteten Glukokortikoide das **Immunsystem**, indem sie die Produktion von **Antikörpern**, deren Aufgabe es ist, Krankheitserreger unschädlich zu machen, drosseln. Der Organismus ist jetzt anfälliger für **Infektionen**.

Stress beeinflusst auch das **vegetative/autonome Nervensystem**. Der **Sympathikus**, ein aktivierend wirkender Nervenkomplex des **autonomen Nervensystems** sorgt dafür, dass sich Blutdruck und Puls erhöhen und der Gegenspieler **Parasympathikus**, der für die Entspannung und Erholung des Körpers zuständig ist, gehemmt wird. Andererseits kann der **Parasympathikus** auch bewusst beeinflusst werden. In Untersuchungen zeigte sich, dass Meditation und Hypnose den **Nervus vagus**, den längsten Nerv im parasympathischen System, stimulieren können, wodurch sich Herzschlag und Puls senken und Entzündungsprozesse einschränken lassen.

KÖNNEN SIE SELBST ETWAS ZUR STRESSVERMEIDUNG TUN?

Die gute Nachricht ist: Sie selbst können sehr viel tun, um jenen Stress zu vermeiden, der keine echte Notfallreaktion erfordert, der nicht durch Ereignisse entstanden ist, die Ihr Leben oder Ihre körperliche Unversehrtheit unmittelbar bedrohen. Im Folgenden finden Sie Anregungen und Fragen. Sie können darüber nachdenken und wenn Sie mögen, Ihre ganz persönlichen Antworten in Ihren Aufzeichnungen niederschreiben.

*Liebe Leserin, lieber Leser,
die nachfolgend aufgeführten Tipps und Fragen verstehen Sie bitte nur als Anregung. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Falls Sie den Eindruck haben, mit Ihrer Stressbelastung allein nicht mehr zurechtzukommen, zögern Sie nicht, sich psychologischen, psychotherapeutischen oder ärztlichen Rat einzuholen. Nur so kann Ihre persönliche Situation individuell behandelt werden.*

Das könnte Ihnen in Stresssituationen helfen

Ich beobachte mich selbst und frage:

- Welches sind meine ganz persönlichen Stressoren?
- Wodurch fühle ich mich hierbei konkret bedroht oder überfordert?
- Was passiert im schlimmsten Fall?

Ich reflektiere:

- Wie bewerte ich die Situation? Verhalte ich mich wirklich angemessen bzw. realistisch? – Vielleicht hilft es mir, mit anderen Nichtbeteiligten darüber zu sprechen?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass der schlimmste Fall eintritt? Wäre er wirklich so bedrohlich für mich? Wie könnte ich seine Folgen abmildern?
- Was würde jemand denken, der die Angelegenheit gelassener betrachtet als ich?
- Könnte ich die Situation, mich selbst bzw. auch andere in dieser Lage möglicherweise nicht auch etwas positiver und optimistischer sehen, als ich es bislang tat?

Ich frage mich:

- Kann ich meine Einstellung ändern und meine Situation vielleicht schon von Anfang an etwas zuversichtlich bewerten?
- Schätze ich bereits gewonnene Erfahrungen und Erkenntnisse?
- Ist es möglich, Lösungsgespräche mit beteiligten Personen zu führen?

- Können Kompromisse gefunden werden oder muss ich klare Grenzen setzen und *nein* sagen, wenn es für mich wirklich nicht passt?
- Kann oder möchte ich zusätzliche Informationen einholen und mir Fähigkeiten aneignen, von denen ich glaube, dass sie mir fehlen?
- Falls ich Hilfe oder Unterstützung brauche, wo oder bei wem kann ich sie finden?
- Wie gelingt es mir, eine positive Grundhaltung zu entwickeln? Denn ich weiß, dass mich Stress nicht so leicht aus der Bahn wirft, wenn ich seelisch ausgeglichen bin und mein Allgemeinzustand stabil ist.

Auf dem Weg zum inneren Gleichgewicht versuche ich, für mich Antworten auf folgende Fragen zu finden

- Wie komme ich am besten in meine eigene Mitte? Wann, wo, mit wem bzw. unter welchen Bedingungen kann ich ganz in Ruhe bei mir selbst sein?
- Was tut mir gut? Was entspannt mich? Wobei erhole ich mich?
- Nehme ich mir ausreichend Zeit für meine eigenen Bedürfnisse? Falls nicht – wie gehe ich jetzt konkret vor, um das zu ändern?
- Lebe ich auf irgendeine Art zu einseitig? Wie kann ich hier Ausgleich schaffen?
- In welchen Bereichen meines Lebens stelle ich evtl. zu hohe Ansprüche an mich oder an andere? Ich weiß, dass weder ich noch die anderen perfekt sind, es auch nicht sein müssen. – Also: Perfektionismus ade!
- Bin ich authentisch in meinem Handeln und in meiner Kommunikation? Ist für mich stimmig, was ich tue und sage?

INNERER WIDER- STAND – HEILSAME AKZEPTANZ

Erkrankten Menschen fällt es häufig schwer, die dauerhafte krankheitsbedingte Beeinträchtigung per se, aber auch sich selbst mit den eventuell sichtbaren Begleiterscheinungen der Krankheit anzunehmen. Da eine akzeptierende Einstellung gegenüber unangenehmen Tatsachen ganz allgemein ein heilsamer Schutzfaktor gegen viele Stressauslöser ist, will dieser Artikel das Thema aufgreifen.

DER WIDERSTAND IN UNS

Generell regt sich in uns Widerstand, wenn wir mit unerfreulichen Geschehnissen konfrontiert werden. Gedanken wie „Ich will nicht, dass das passiert!“ stellen sich ein. Dennoch sind wir derartigen Vorkommnissen ausgeliefert. Meist handelt es sich um kleine, nervtötende Widrigkeiten des täglichen Lebens wie

- jemand schnappt uns den letzten Parkplatz weg und wir sind ohnehin schon spät dran,
- die Kaffeetasse rutscht uns aus der Hand und ihr Inhalt ergießt sich über das Parkett,
- die Waschmaschine gibt ihren Geist auf.

In weit größerem Maß bringen uns

- Erwartungen, die nicht erfüllt werden,
- Vorgänge, die immer wieder unseren Alltag erschweren,
- Menschen, deren Denkweise und Wünsche unserer Auffassung zuwiderlaufen,
- Fehler, die wir machen – mit mehr oder minder unerfreulichen Konsequenzen,
- veränderte Situationen, die uns zwingen, uns neu zu orientieren und anzupassen

aus der Fassung. Ereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung oder eine lebensbedrohliche Diagnose treffen uns bis ins Mark. Die Dinge geschehen. Wir stehen ihnen meist hilflos gegenüber und sträuben uns dagegen.

Unser innerer Widerstand verursacht Anspannung, kostet viel Energie, löst eine Fülle negativer Gefühle aus und erzeugt Stress für unsere Körper-Seele-Einheit. Das Ereignis an sich wird dennoch nicht verhindert. Doch es gibt Möglichkeiten gegenzusteuern, nämlich durch die Art und Weise, *wie* wir damit umgehen.

HILFE DURCH POSITIVE EINSTELLUNG

Eine innere Haltung, die das Ungewollte, Abgelehnte als Teil unseres Lebens annimmt hilft, ihm mit größerer Fassung zu begegnen. Das heißt nun nicht, wir sollten alles, was uns zuwiderläuft, einfach nur hinnehmen. Wir müssen uns schon um Lösungen bemühen. Auf unsere *Einstellung* jedoch kommt es an.

- Wie stellen wir uns dem unerfreulichen Ereignis?
- Was können wir tun, um möglichst wenig von ihm beeinträchtigt zu werden?

Bei den Alltagswidrigkeiten ist es hilfreicher zu sagen „Das ist jetzt passiert, so ist es eben“, als sich maßlos aufzuregen. Eine derartige Besonnenheit versetzt uns in die Lage, den nächsten Schritt unserer Vorgehensweise zu überlegen. Naturgemäß gelingt uns das nicht immer, doch gelänge es uns oft, wären wir schon auf einem guten Weg.

Haben wir mit den Auswirkungen gravierender Ereignisse zu kämpfen, könnten wir so denken: „Ich weiß, dass mich früher oder später das eine oder andere negative Ereignis heimsuchen wird. Dann nehme ich es, wie es kommt, reagiere so ruhig wie möglich und denke darüber nach, ob ich etwas daraus lernen kann. Wenn nicht, verschiebe ich es eben in die Kategorie *Shit happens* und hake es ab.“ Eine solche positive Einstellung kann funktionieren und die Nerven schonen. Vielleicht versuchen Sie es einmal auf diese Weise?

DIE INNERE HALTUNG VERÄNDERN

Wenn Sie mögen, probieren Sie Folgendes aus:

- Versuchen Sie einen ganzen Tag lang alles so zu nehmen, wie es kommt. Ihre innere Haltung ist unvoreingenommen. Falls die Situation eine Reaktion erfordert, überlegen Sie ruhig und Schritt für Schritt, was als nächstes zu tun ist.
- Betrachten Sie einen Gegenstand, der Ihnen nicht so gut gefällt, längere Zeit ohne Wertung, also mit neutraler Haltung. Versuchen Sie, ihn so zu nehmen, wie er ist. Vielleicht gelingt es Ihnen, diese nicht-wertende Einstellung nach und nach auf andere Begebenheiten auszudehnen?

HERAUSFORDERUNG SELBSTAKZEPTANZ

Uns selbst zu akzeptieren mit allem, was wir nicht an uns mögen, ist eine der großen Herausforderungen in unserem Leben. Wir erwarten bzw. wir glauben, etwas an uns müsse anders sein als es ist, müsse dem Idealbild entsprechen, das wir uns von uns selbst gemacht haben. Wir haben also ein Idealbild vor Augen, das hauptsächlich durch die Beeinflussung von Mitmenschen und Umwelt entstanden ist.

Kennen Sie einen Menschen, der Ihren Idealvorstellungen entspricht – äußerlich, innerlich, in jeder Hinsicht? Versuchen Sie einmal, sich den perfekten Menschen vorzustellen, einen der Ihrer Meinung nach ganz und gar vollkommen ist. Es will Ihnen nicht so recht gelingen? Kein Wunder, denn ein solcher existiert nicht. Und würde es ihn geben – was ja schon jenseits unserer Vorstellungskraft liegt – wäre er nicht unerträglich für Sie, für uns alle?

Es liegt wohl in der Natur der Menschen, ihre äußere Erscheinung mehr oder weniger kritisch zu sehen und selbst gegen Defizite anzugehen, die nicht vorhanden sind. Viele meinen, so wie sie sind, seien sie für die anderen nicht annehmbar. Besonders kranke Menschen machen sich diese

Einstellung oft zu eigen, weil ihr Leiden nicht nur ihre Leistungsfähigkeit, sondern nach eigenen und/oder gesellschaftlichen Maßstäben auch ihr äußeres Erscheinungsbild beeinträchtigt.

Ist dieser Vergleich zwischen kranken und gesunden Menschen zulässig? Ist die Bewertung gerechtfertigt? Wiegen die durch die Krankheit verursachten Veränderungen im Auge des Betrachters wirklich schwerer als andere „Schönheitsfehler“ oder sogar Charaktermängel?

Vermutlich gibt es Menschen, die aufgrund Ihrer Krankheit Abstand zu Ihnen halten. Aber mal ehrlich: Wollen Sie mit solchen Menschen befreundet sein? Wichtig sind doch nur die, die Sie so annehmen wie Sie sind, mit allen Stärken, mit allen Schwächen, auch mit der Krankheit.

Und wie ist das bei Ihnen? Welche Defizite bei anderen ertragen Sie nur schwer? Überlegen Sie und bedenken Sie dabei: Nicht nur Sie möchten, dass Sie positiv wahrgenommen werden, den gleichen Wunsch hat immer auch die Person, mit der Sie in Kontakt treten. Auch sie wird von Problemen und Zweifeln geplagt, auch sie möchte akzeptiert werden, so wie sie ist. Sie können durch Ihre offene, wohlwollende Haltung eine Atmosphäre der Zuwendung und Sympathie schaffen.

DER MENSCH – EIN GESAMTKUNSTWERK

Bei Problemen mit der Selbstakzeptanz machen wir den Fehler, uns zu häufig auf das zu konzentrieren, was uns an uns missfällt. Dabei sind wir doch alle ein Gesamtkunstwerk. Ein einzigartiges Wunder der Natur. Hätten wir bei uns selbst wie bei den anderen immer das Gesamtbild im Blick (sofern das überhaupt möglich ist), wären wir in der Lage zu erkennen, dass alle Vergleiche sinnlos sind und keine Bewertung je einem Menschen gerecht werden *kann*.

Stärker als auf die äußere Erscheinung reagieren wir Menschen auf das Charisma einer Person. Unsere innere Einstellung, auch die gegenwärtige Verfassung vermitteln wir nach außen. Diese Ausstrahlung ist es, die Menschen anzieht oder abstößt.

WOHLWOLLEN SCHAFFT SYMPATHIE

Führen wir uns gedanklich zwei Personen vor Augen: Die erste – misstrauisch und desinteressiert – weicht unserem Blick aus, die zweite – zugewandt und warmherzig – lächelt uns an. Diese zweite Person leidet etwa an einer sichtbaren Hauterkrankung, an einer Querschnittslähmung oder an den Folgen ihrer [Chemotherapie](#). Mit welcher der beiden Personen beginnen wir wohl lieber ein Gespräch? Sicherlich mit der lächelnden, empathischen; denn: Eine freundliche, wohlwollende Haltung schafft eine Atmosphäre der Sympathie.

Anleitungen für das Training der Selbstakzeptanz

- Stellen Sie sich vor einen Spiegel, betrachten Sie Ihr Gesicht. Schließen Sie dann die Augen und denken Sie an etwas Schönes, das Sie erlebt haben, das Ihr Herz berührt hat, das Sie zum Lächeln oder Lachen gebracht hat. Durchleben Sie dieses Ereignis in Gedanken noch einmal. Versuchen Sie es in Ihrem Herzen zu fühlen. Öffnen Sie nun wieder die Augen. Betrachten Sie erneut Ihr Gesicht: wie es lächelt und strahlt.
- Stellen Sie sich vor einen Spiegel, schauen Sie sich in die Augen und sagen Sie laut zu sich: „Du bist ein Gesamtkunstwerk – ein Wunder der Natur!“ Müssen Sie dabei lachen, umso besser! Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich Ihr Gesamtbild vorzustellen, ziehen Sie die nachstehende Übung vor.
- Schreiben Sie die positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Besonderheiten auf, die Sie als Gesamtkunstwerk ausmachen.

WUT UND AGGRESSION – VERTEIDIGUNG ODER ANGRIFF?

Das Gefühl der Wut dürfte uns allen wohl bekannt sein. Jeder hat diese unbändige Energie schon in sich gespürt, die darauf drängt, sich in irgendeiner Form Ausdruck zu verschaffen. Wie aber nur damit umgehen, ohne Schaden zu verursachen – weder bei uns selbst noch bei anderen? Es ist wichtig zu wissen: Die Wut hat ihre Berechtigung als Hinweis und sie kann durchaus eine konstruktive Ausdrucksform finden.

GRENZEN EINHALTEN

Der Umgang mit Wut ist in der Tat ein Thema, bei dem wenig Einigkeit herrscht. Es fordert – vielleicht wie kein anderes – jeden Einzelnen dazu heraus, sich damit auseinanderzusetzen, wie *Grenzen einzuhalten, Grenzen zu ziehen und Grenzen zu verteidigen* sind. Wo ist meine eigene Grenze und wo beginnt die des anderen? Geht es um Verteidigung oder um Angriff? Darf ich meine Wut herauslassen? Hier kommt die Aggression ins Spiel.

AGGRESSION ALS SCHUTZ

Eine psychologische Definition von Aggression lautet: „Aggression ist ein Verhalten mit der Absicht, eine andere Person zu verletzen, die nicht verletzt werden will“². Damit sind auch psychische Verletzungen gemeint, wie sie beispielsweise durch Worte oder durch nonverbales Ignorieren der Person entstehen können. Das lateinische Wort *aggredi* bedeutet *auf etwas zugehen*, aber auch *angreifen*. Auf etwas zugehen heißt, nicht weglaufen, sondern sich um die Angelegenheit kümmern. Das wäre Aggression in ihrem positiven Sinn. Im Falle des Angreifens aber geht man zu weit – man überschreitet die Grenze zum anderen hin. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Evolutionäre Sichtweisen interpretieren die Aggression als tief verwurzeltes Verhalten, das dem menschlichen Überleben und dem Wettbewerb um existenzielle Ressourcen bzw. Sexualpartner diene. Die Philosophin Celina von Bezold schreibt beispielsweise: „Aggression zielt darauf ab, unser Leben zu schützen. Sie tritt immer da auf, wo nicht nur irgendein Wert in Gefahr ist, sondern wo wir uns existenziell bedroht fühlen. Wenn sie als Reaktionsmuster auftaucht, geschieht das also nie aus belanglosen, unsinnigen Gründen. Die Anlässe sind immer ernst und bedrohlich. So betrachtet sind wir mit einer kostbaren Kraft ausgestattet. Sie gehört zu unserer Überlebensstrategie, früher wie jetzt“³.

Als Einflüsse auf die Aggression benennt die Psychologie Kultur, Erziehung, Sozialisation, eigene Lernerfahrung, Rollenvorbilder, Medien, körperliche (z. B. hormonelle) Faktoren, auch Affekte, die Stärke der Erregung in der betreffenden Situation, Denkprozesse. Alles steht in Wechselwirkung miteinander und beeinflusst unser Verhalten.

Die Auslöser der Aggression sind ebenfalls vielfältig. Frustration und Wut gehören dazu. Wut und Ärger werden in der Psychologie auch als „emotionale Reaktion auf eine wahrgenommene Verletzung“² bezeichnet. Verletzt werden wir z. B. durch Ablehnung, Kränkung, Verlassen werden oder durch verschiedenartige Übergriffe, also durch alles, was unsere äußere oder innere Grenze überschreitet – die Grenze dessen, was für uns persönlich noch tolerierbar ist. Ein Gefühl der Verletzung kann aber auch dadurch entstehen, dass tiefe Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

UNTRENNBARE EINHEIT VON KÖRPER UND PSYCHE

Auch im Hinblick auf die psychologischen Krankheitseinflüsse hat die Wut eine wichtige Funktion. Neueste Forschungen auf dem Gebiet der **Psychoneuroimmunologie/Neurobiologie** weisen auf eine untrennbare Einheit von Körper und Psyche hin, so dass Krankheiten ganz allgemein immer mehr im Zusammenhang mit psychischen Konfliktherden gesehen werden. Wir könnten die Wut als Warnung verstehen, dass unsere Grenzen ignoriert wurden, oder als Wegweiser hin zu unerfüllten Bedürfnissen – oder aber als Aufruf zur Befreiung von starren, eingefahrenen Haltungen und Verhaltensweisen. Es geht also zunächst darum, eigene Bedürfnisse überhaupt erst einmal wahrzunehmen und schließlich einen angemessenen Weg zu finden, Ihnen Gehör zu verschaffen.

Betrachtet man die körperlichen Vorgänge, so lassen sich Zusammenhänge zwischen der Ärger-Unterdrückung und einer verringerten Endorphin-Ausschüttung erkennen⁴. **Endorphine** sind körpereigene Botenstoffe, die Wohlbefinden auslösen. Wut hingegen verursacht Bluthochdruck und Anspannung im Körper, bedeutet Stress.

Und so stellen sich uns folgende Fragen:

- Was, wenn wir kein Ventil für diese Spannung finden?
- Was, wenn wir sie gewaltsam in uns halten?
- Wird sie sich dann nicht im Körperlichen ausdrücken *müssen*?
- Wird sich dadurch der Stress mit all seinen bekannten schädlichen Auswirkungen auf den eigenen Organismus nicht noch vergrößern?

Es besteht durchaus die Wahrscheinlichkeit, dass Krankheiten uns zum Thema Wut und Aggression etwas zu sagen haben. Folgen wir dieser Spur, so sollten wir zu ergründen versuchen:

- Was ist es, das ich nicht herauslasse?
- Was ist es, das ich gewaltsam unterdrücke, so dass der Körper übernehmen muss?
- Was mache ich denn überhaupt mit meiner Wut?

Das bewusste Denken und Bewerten beeinflusst die Reaktion auf die eigenen Gefühle. Es kann verhindern, dass wir in der Wut zu aggressiv handeln und vielleicht andere Menschen körperlich verletzen. Es kann die Wut abschwächen, indem wir uns beispielsweise in die Motive des anderen hineinendenken, sie verstehen, sein Tun eventuell entschuldigen bzw. unsere negative Bewertung ganz revidieren. *Nicht* eingesetzt werden sollte das bewusste Denken und Bewerten jedoch, um der Wut *keinen* Ausdruck geben zu müssen, indem man sich selbst einredet, man sei ja nicht wütend oder es wäre gar nichts Bedeutendes vorgefallen. Die Wut ist da. Sie darf empfunden werden. Es darf mit ihr gelebt werden. Und sie will in irgendeiner Form nach außen dringen, denn sie hat etwas mitzuteilen. Wie jede große Emotion hat sie die Kraft, Veränderungen in Gang zu setzen.

VOM UMGANG MIT DER WUT

Wut zu unterdrücken ist ungesund. In diesem Punkt besteht große Übereinstimmung. Durch das Ausleben dieses stark aufgeladenen Gefühls sollte aber niemand anderer zu Schaden kommen. Die Wut birgt enorme Energie in sich und beinhaltet die Angst vor Kontrollverlust. Oft verlieren aber gerade jene Menschen die Kontrolle, die über einen langen Zeitraum ihre Wut unterdrückten – mit fatalen Folgen. Wut kann, darf und soll ihren Ausdruck finden, ohne in Aggression in ihrem negativen Sinne übergehen zu müssen. Nachfolgend biete ich Ihnen Anregungen zum Umgang mit der Wut an, bezogen auf persönliche, *normale* Alltagssituationen. Extreme Situationen wie existenzielle Bedrohungen (z. B. kriminelle Handlungen, schlechte Diagnosen, Mobbing am Arbeitsplatz o. Ä.) können hier nicht berücksichtigt werden. Sie bedürfen einer ganz individuellen, professionellen Betreuung.

WUT BEI EINEM AKUTEN ANLASS

Wir kennen es alle: Jemand sagt etwas, tut etwas bzw. tut etwas nicht und wir spüren unmittelbar Wut in uns aufsteigen. Wie reagieren wir?

Ist das Gefühl oder die Erregung so stark, dass es nicht mehr möglich ist, klar zu denken oder zu sprechen, verlässt man die Situation. Wenn man noch sprechen kann, gibt man der Wut Ausdruck indem man beispielsweise sagt: „Ich bin gerade so wütend auf dich, dass ich hier erst mal raus muss!“ und verlässt dann die Situation.

Zwei Möglichkeiten, die Wut für sich allein auszuleben:

- *In der Fantasie*, d. h. *ausschließlich in der eigenen Vorstellung*, und zwar ohne jede moralische Bewertung (irgendetwas kaputt machen, z. B. Teller an die Wand werfen, auf etwas einschlagen, Holz hacken, Beschimpfungen ausstoßen, den anderen schütteln, ihm schon mal deutlich die Meinung sagen; schreien, ein *Wutwort* finden, das man immer wieder hinausbrüllt usw.; Hauptsache es tut Ihnen gut).
- *In der Realität*: auf ein Kissen/einen Sandsack einschlagen, einen wütenden Brief schreiben, ohne ihn abzuschicken, in die Natur gehen, schnell laufen und sich dabei wütenden Vorstellungen hingeben.

Entscheidend bei dieser Vorgehensweise ist, dass Sie *so lange damit fortfahren, bis ein Gefühl der Befreiung und Erleichterung eintritt*. Dies wird sich im Körper durch Entspannung bemerkbar machen. Vermutlich tauchen jetzt andere Emotionen auf, v. a. Traurigkeit. Lassen Sie auch diese zu, empfinden Sie es, so wie es ist. Weinen Sie, wenn Tränen kommen.

Wenn Sie sich dann innerlich gelöst fühlen, denken Sie darüber nach, was die Wut Ihnen sagen wollte.

- Hat der andere Ihre Grenzen überschritten? Wenn ja, welche?
- Was genau hat Sie so verletzt? Welche Sehnsucht, welcher Wunsch, welches Bedürfnis ist dabei unerfüllt geblieben oder missachtet worden?
- Machen Sie sich klar, was Sie wollen bzw. was Sie nicht mehr wollen und überlegen Sie, wie Sie es dem anderen sagen werden, so dass er es verstehen kann.

Suchen Sie das Gespräch mit der beteiligten Person.

- Das Gespräch sollte möglichst zeitnah stattfinden. Sie könnten mit der Frage beginnen, warum er bzw. sie das gesagt, getan oder nicht getan hat, was Sie in Wut versetzte und Sie könnten versuchen, auch für Ihr Gegenüber Verständnis aufzubringen. Marshall Rosenberg, dem Begründer der gewaltfreien Kommunikation zufolge ist die Wahrscheinlichkeit groß, Empathie zu erhalten, wenn man dem Gesprächspartner selbst Empathie entgegen gebracht hat⁵.
- Sprechen Sie dann davon, wie Sie sich in der Situation gefühlt haben (verletzt, enttäuscht, übergangen, wütend usw.), und was Sie darüber dachten oder denken. Wenn dabei wieder Gefühle hochkommen, zeigen Sie sie. Nichts kann den anderen mehr berühren als Ihre echten Gefühle.

Die Aussprache an sich ist schon heilsam, aber es muss auch eine gemeinsame Lösung gefunden werden für das Problem, das die Wut verursacht hat. Die Aussprache *muss* stattfinden, damit die Wut ihren Sinn erfüllen kann.



GELASSENHEIT – EIN WEG ZUM INNEREN FRIEDEN

Welches Bild kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Gelassenheit denken? Was bedeutet Gelassenheit für Sie und was genau wäre das Gegenteil davon? Jeder wird wohl sein individuelles Bild von Gelassenheit in sich tragen.

GELASSENHEIT – EIN INDIVIDUELLES BILD

Dass wir unseren persönlichen Alltag gelassen meistern, ist wohl eher nicht die Regel. Unentwegt sind wir bemüht, die in uns gesetzten Erwartungen zu erfüllen, den eigenen bzw. den fremden Ansprüchen gerecht zu werden, Ziele zu erreichen, Probleme zu lösen. Unsere Gedanken werden beherrscht davon, was noch getan werden muss, auf welche Art und möglichst rasch, weil bereits neue Aktivitäten auf dem Plan stehen. Wir leben nach der Uhr, wollen immer etwas erreichen, verbessern, verändern. Dabei bewerten wir ständig uns, die anderen und die Umstände. Fällt die Bewertung nicht gut genug aus, ernten wir trotz aller Anstrengung und Mühe Kritik von außen oder von uns selbst. Wir sind mit der Situation unzufrieden.

PERFEKTIONISMUS ALS HÖCHSTES ZIEL?

Das höchste Ziel, dem wir alles zu opfern scheinen, ist die Suche nach Perfektion. Es gilt zu kämpfen, um die Dinge zu optimieren. Dominiert dieser Drang nach Perfektionismus unser Leben zu sehr, führt er zu körperlicher Anspannung, Stress, Erschöpfung, zu physischen und psychischen Belastungen, ja auch zu Krankheiten. Wir müssen es unserem **autonomen Nervensystem** gleichtun, das darauf ausgerichtet ist, die Balance zwischen der aktivierenden Komponente (Sympatikus) und der Entspannung (**Parasympathikus**) zu halten. Wir brauchen Aktion *und* Ruhe.

LOSLASSEN, GESCHEHEN LASSEN

In der Gelassenheit dürfen wir jede Absicht loslassen. Sie lässt alles so sein, wie es sich zeigt.

Gelassenheit erreichen wir, wenn wir

- uns selbst annehmen, wie wir sind,
- Dinge zulassen, wie sie sind,
- wahrnehmen, ohne einzugreifen,
- in diesen entspannten Augenblicken aufmerksamer werden,
- vielleicht wieder schätzen, wie viel Wertvolles bereits vorhanden ist,
- unser Augenmerk auf jene meist unbeachteten Kleinigkeiten richten, die unser Leben so oft bereichern.

In Momenten des So-sein-Lassens, des Lockerlassens entsteht eine größere Sensibilität für die eigene Befindlichkeit, für unsere Grenzen, für das, was uns gut tut oder nicht. Wie geht es meinem Körper in diesem Augenblick? Was fühle ich?

NICHTS MUSS SEIN – ALLES DARF SEIN

Wenn wir immer mal wieder auf Bewertungen verzichten, das Aktiv-Sein-Müssen hintan stellen, brächte uns das Ausgeglichenheit und einen Zustand inneren Friedens, in welchem wir das Um-uns-Herum zwar wahrnehmen, es aber nicht ändern, in welchem wir Gedanken kommen und wieder ziehen lassen nach dem Motto: Nichts *muss*, aber alles *darf* sein.

Natürlich können wir nicht unser gesamtes Leben in diesem Zustand verbringen; doch wir können uns immer wieder in ihn hineinversetzen, um Energie zu tanken. Im Gleichgewicht zwischen Aktivität *und* Ruhe entsteht neue Kraft. In oder nach den Ruhephasen tauchen nicht selten gute Ideen für unsere Alltagsprobleme auf, was letztlich hilfreicher ist als jede Aktion. Doch das darf nicht zur Erwartungshaltung werden.

GELASSENHEIT AUCH IM TUN

Einerseits geht es also um Gelassenheit im Nicht-Tun. Andererseits können wir die Gelassenheit auch in unser Tun einbringen, indem wir Ruhe einkehren lassen. Langsamer gelingt uns vieles meist besser. In Hektik und unter Zeitdruck machen wir Fehler, passieren uns viel häufiger Missgeschicke.

Gelassenheit im Tun bedeutet

- eine Handlung bewusst, konzentriert und besonnen auszuführen,
- Geduld mit sich und anderen Menschen zu haben,
- den Abläufen ihre angemessene Zeit zu lassen.

Seien wir deshalb aufmerksam und geben wir Menschen und Dingen mehr Raum und mehr Zeit. Tun wir bewusst und in ruhiger Konzentration, was getan werden muss. Dann wird sich Gelassenheit einstellen und unser Leben leichter und reicher machen.

Im Folgenden finden Sie ein paar Anregungen für Ihr Streben nach größerer Gelassenheit im Alltag.

So-sein-Lassen

Versuchen Sie tagsüber irgendwann einmal innezuhalten und alles so sein zu lassen, wie es gerade ist. Beziehen Sie sich selbst mit ein. Sagen Sie sich: „In diesem Moment darf alles so sein, wie es ist.“ Fühlen Sie die Entlastung, die Entspannung. Lassen Sie diesen Zustand andauern, so lange Sie möchten.

Befreiung von einer Last

Will Ihnen das So-sein-Lassen erst mal nicht gelingen, versuchen Sie es damit: Stellen Sie sich vor, wie all Ihre Gedanken, Pflichten und Anforderungen gleich eines schweren Gewichts von Ihren Schultern gleiten. Lassen Sie die Last fallen, auch wenn es nur für eine halbe Minute ist und achten Sie darauf, wie Ihr Körper reagiert.

Bei Stress und Erschöpfung

Wenn Sie spüren, dass Sie gestresst oder erschöpft sind, schalten Sie einen Gang zurück. Fragen Sie sich: Muss ich das wirklich tun? Muss das jetzt wirklich sofort sein? Ist diese Angelegenheit wirklich so bedeutungsvoll für mein Leben, dass sie meine Gesundheit strapazieren darf?

Als tägliche Übung

Nehmen Sie sich vor, täglich eine oder mehrere Tätigkeiten bewusst gelassen, d. h. mit Geduld und ruhiger Konzentration auszuführen (z. B. eine Arbeit im Haushalt, mit Ihrem Kind Hausaufgaben machen, eine E-Mail schreiben ...).

Zum guten Gelingen noch ein Tipp

An die Übungen erinnern können farbige, evtl. hübsch gestaltete Notizzettelchen, die Sie an exponierten Stellen so anbringen, dass Ihr Blick häufig darauf fällt. Auf ihnen könnte beispielsweise stehen: „Mit bewusster Ruhe ...“, „In diesem Moment darf alles so sein wie es ist.“ usw. Auch Signaltöne Ihres Mobiltelefons könnten Sie zur Erinnerung nützen, z. B. für das Innehalten und So-sein-Lassen.

LITERATURHINWEISE

- 1** Zimbardo (1993). Psychologie. Springer Verlag
- 2** Brehm S, Kassir M, Fein S (1999). Social Psychology (4th Ed.). Houghton Mifflin Company, Boston
- 3** von Bezold C (2015). Aggression – oder wie lösen wir uns von eingetrockneten Gefühlen?
- 4** Kastner H (2014). Wut. Kremayr & Scheriau, Wien
- 5** Rosenberg MB (2013). Was deine Wut dir sagen will. Junfermann, Paderborn

LITERATUR-TIPPS

Hohensee Thomas (2012). Gelassenheit beginnt im Kopf. Weltbild-Verlag, Augsburg

Sonja Kägi (2011). Werkstatt kreative Drucktechniken. AT Verlag, Aarau und München

ILLUSTRATIONEN



Gemälde von Domna Delliou

Die griechische Künstlerin malt sowohl auf Leinwand und Papier als auch auf natürlichen, unbehandelten Materialien (Steinen), Hölzern (Strandgut), Alltagsgegenständen (Stühlen, Fensterläden, Zeitungspapier).

Lust auf kreative Betätigung?

Die Illustrationen dieser Broschüre sind – mit Ausnahme des Frauenbildnisses auf der Titelseite – durch Stempeldruck entstanden. Diverse Techniken, die nur wenig Aufwand erfordern, und verschiedenartige Werkstoffe mit geringen Anschaffungskosten kamen zum Einsatz. Vielleicht schlummert in Ihnen ja künstlerisches Talent und Sie wissen es nur noch nicht. Was auch immer Sie beim kreativen Gestalten entdecken – Entspannung und Erfolgserlebnisse sind Ihnen auf jeden Fall sicher.



Schnur



Malerkrepp



Wellpappe



Schwamm



Lochbrett



Luftpolsterfolie

Was man verwenden kann

- **Farbplatte**
Platte mit glatter Oberfläche (dicke Glasscheibe, Keramikfliesen)
- **Farbwalze**
aus Weichgummi (aus dem Künstlerbedarf)
- **Farben**
Tempera, Gouache, Plakatfarben, Acrylfarben, Fingerfarben, Tinte
- **Trägerplatte**
aus Karton, Holz, Kunststoff, Metall
- **Abriebwerkzeuge für den Handdruck**
Falzbein, Nudelholz, Flasche, Farbwalze, Löffel
- **Papier**
Kopier-, Büttens-, Geschenk-, Pack-, Butterbrot-, Seiden-, Linoldruck-Papier, Küchenkrepp (kein Hochglanzpapier; nimmt Farbe nicht auf)
- **Druckstock**
 - Materialien aller Art vom Baumarkt bzw. Bastelladen (Malerabdeckband, Wellpappe, Luftpolsterfolie, Moosgummi, Strukturtapete)
 - Alltagsgegenstände (Korken, Stoff, Bindfaden, Schwämmchen, Netze)
 - Naturmaterialien (Blätter, Holz, Kartoffeln, Zwiebeln)

Und so geht's

- Wählen Sie für Ihr Thema die geeigneten Materialien und Farben.
- Verteilen Sie sodann genügend Farbe auf der Farbplatte und bedecken Sie damit die Farbwalze gleichmäßig.
- Rollen Sie jetzt so oft über den Druckstock (z. B. Wellpappe), bis sich überall auf der geriffelten Oberseite Farbe befindet.
- Legen Sie nun zuerst das Papier, das Sie bedrucken wollen auf den Druckstock.
- Pressen Sie anschließend den Druckstock mit einem Abriebwerkzeug (z. B. Nudelholz) so kräftig wie möglich auf das Papier.

Voilà. Fertig ist Ihr Kunstwerk!

ERKLÄRUNGEN WICHTIGER BEGRIFFE

A Antikörper

Eiweiße bzw. Immunglobuline, die von bestimmten weißen Blutzellen (Plasmazellen) gebildet werden und die bestimmte Antigene erkennen und binden können; Antikörper sind wichtige Bestandteile der menschlichen Immunabwehr.

autonomes/vegetatives Nervensystem/ANS

Teil des Nervensystems und hierbei speziell des sog. peripheren Nervensystems (d. h. Nervensystem ohne Gehirn und Rückenmark); es besteht aus zahlreichen Nervenverbindungen, die dem sympathischen oder parasympathischen System zugeordnet werden.

C Chemotherapie

Behandlungsart, bei der Krebszellen durch die Gabe spezieller Medikamente (Zellgifte; Zytostatika) abgetötet werden

E Endorphine

Stoffe, die vom Körper selbst produziert werden und schmerzlindernd bzw. schmerzunterdrückend wirken

G Glukokortikoide

Hormone der Nebennierenrinde, die Entzündungen hemmen, die normale Funktion des Immunsystems abschwächen und sich gegen Gewebeerneuerung richten (z. B. Kortison)

H Hormone

Botenstoffe des Körpers

Hypophyse

Hormondrüse

Hypothalamus

Teil des Gehirns; wichtiges Steuerzentrum hormoneller Vorgänge

I Immunsystem

Abwehrsystem des Körpers, das der Beseitigung von Krankheitserregern u. a. körperfremden Substanzen dient

Infektion

Durch kleinste Organismen (Bakterien, Viren usw.) hervorgerufene Krankheit mit unterschiedlich gefährlichem Verlauf

K **Kortisol**
Stresshormon

L **limbisches System**
Teil des Gehirns; u. a. bestehend aus Gehirnstrukturen wie der Amygdala, dem Gyrus cinguli und dem Hippocampus

N **Nebennierenrinde**
Produktionsort für Adrenalin

Nervus vagus
Zehnter Hirnnerv, längster Nerv des Parasympathikus

Neurobiologie
Beschäftigt sich mit den molekularen und zellbiologischen Grundlagen der Neurowissenschaften

P **Parasympathikus**
Teil des autonomen Nervensystems ANS; Komplex von Nervenbahnen zwischen dem Zentralnervensystem ZNS und den Organen; dient der Erholung und dem Aufbau von Energiereserven

Psychoneuroimmunologie
Interdisziplinäres Forschungsgebiet; beschäftigt sich mit der Wechselwirkung von Psyche, Nervensystem und Immunsystem

S **Sympathikus**
Aktivierender Teil des autonomen Nervensystems ANS; ein Gebilde von Nervenbahnen zwischen dem Zentralnervensystem ZNS und den Organen; stellt Energiereserven bereit, wenn sie benötigt werden

Z **Zentralnervensystem/ZNS**
Besteht aus Gehirn und Rückenmark; das Rückenmark liegt in der Wirbelsäule.

