

Ärger, Wut und Aggression spüren wir als Reaktion auf konkrete Situationen, wenn uns jemand etwas wegnimmt, uns zur Seite schubst, belügt oder hänselt. Meist wissen wir, warum wir wütend sind, und mit zunehmendem Alter können wir Wut in Worte fassen und kennen Wege, mit der Wut umzugehen. Die einen brauchen Mut und Unterstützung, ihre Wut und ihren Ärger nicht immer zu schlucken, andere können lernen, nicht gleich um sich zu schlagen. Manchmal haben wir Lust, andere zu ärgern, wir wollen ausprobieren, wie wütend wir selbst sein können und wo die Grenzen der anderen liegen.

Wut ist kraftvoll. Wut lässt sich schlecht verstecken. Nicht bei sich noch bei andern. Wir erkennen sie an Stimme, Mimik und Gestik. Wenn wir es schaffen, eine respektvolle körperliche und verbale Sprache zu finden, stärkt das unser Selbstvertrauen und bereichert unsere Beziehungen zu andern. Richtig gut streiten, andere mit Humor ärgern, ohne sie wirklich zu beleidigen, macht das Streiten zu einer lustvollen, lebendigen Interaktion. Dabei unterstützen uns Regeln und Abmachungen im Zusammenhang mit Wut und Streit. Wir lernen die Standpunkte anderer zu respektieren, Kompromisse zu finden, Streit zu schlichten oder auch einmal das Ärgern der andern sein zu lassen.

Auch schlechte Laune oder das Gefühl, immer zu kurz zu kommen, Opfer zu sein, fühlen sich ähnlich an wie Wut. Wir sind frustriert, angespannt, suchen Schuldige und bemitleiden uns selbst. Vielleicht gelingt es uns manchmal, über uns selbst zu schmunzeln. Ein anderes Mal ist es wichtig, getröstet zu werden, weil sich hinter der schlechten Laune Traurigkeit und echte Enttäuschung verbergen.

Es gibt auch dauerhafte Anspannung, dann wird Wut und Aggression zum gewohnheitsmäßigen Verhalten. In unserer Kommunikation sind wir meistens gereizt und angespannt. Viele verschiedene Probleme und Stressfaktoren wirken zusammen. Unsere Aggression ist Ausdruck davon, dass wir Belastungen ausgesetzt sind, die uns überfordern. Wir brauchen Hilfe und Entlastung.