

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Dem Ärger auf den Grund gehen

Manchmal bricht die Wut aus uns heraus. Doch woher kommt diese heftige Emotion? Vier Auslöser spielen eine wichtige Rolle.

VON ANDREAS SCHRANK, THOMAS SAUM-ALDEHOFF, ANNE KRATZER,
HENNING JANSEN UND ANKE BRUDER

 01. NOV 2014

Wenn Louis de Funès nach allen Regeln der Schauspielkunst ausrastet und dabei im Zeitraffer das gesamte Ausdrucksrepertoire des Gewohnheitscholerikers abarbeitet, können wir darüber herzlich lachen. Und auch noch elf Jahre danach schauen wir uns schmunzelnd Rudi Völlers berühmte „Scheißdreck“-Tirade im Fernduell mit Netzer und Delling auf YouTube an. Wir finden diese Ausbrüche komisch, weil allzu menschlich. Denn wer von uns verliert nicht manchmal die Contenance? Die eine seltener, der andere ziemlich oft. Jeder hat sein „emotionales Äquilibrium“, seine persönliche Sollbruchstelle, bis zu der er stressige Situationen auf eine kontrollierte und vernünftige Weise handhaben kann.

Wehe, wenn diese Grenze überschritten wird! „Wut kann, das ist auffällig, lange gezügelt werden, dann aber plötzlich wild und heftig losbrechen“, schreibt der Neurowissenschaftler Giovanni Frazzetto in seinem Buch *Der Gefühlscode*. Ist der Damm gebrochen, rasten wir aus. Und das ist dann im realen Leben meist gar nicht komisch, mitunter sogar tragisch.

In diesem Zustand sagen oder tun wir Dinge, die wir später bitter bereuen. Mancher und manchem kosten sie den Job, die Ehe, die Zuneigung der Kinder. „In allen ihren Formen hat Wut moralische Konsequenzen“, schreibt Frazzetto. „Wer seiner Wut nachgibt, muss damit rechnen, dass dies Folgen hat für seine Stellung im gesellschaftlichen Leben, dass seine Beziehungen zu anderen Menschen Schaden nehmen.“

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Der Boss

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.