



Hinterfragt

Schadet es, wenn man die Wut runterschluckt?

Wohl alle kennen Situationen wie diese: Man wird vom Chef kritisiert für etwas, das man glaubte, nach bestem Wissen und Gewissen erledigt zu haben. Soll man jetzt diesen möglicherweise tatsächlich ungerechtfertigten «Zusammenschiss» einfach schlucken – oder sich lautstark rechtfertigen? Lange hiess es, Ärger ja nicht in sich «hineinzufressen». Das verursache Magengeschwüre oder andere körperliche Probleme. Inzwischen haben sich diese Lehrmeinung und das gesellschaftliche Klima aber geändert. «Der Wut oder anderen Emotionen freien Lauf zu lassen, wird heute immer weniger toleriert», weiss Gregor Hasler (48), Chefarzt an der Berner Uniklinik für Psychiatrie der Universitären Psychiatrischen Dienste. Gründe dafür sieht der Fachmann in der Internationalisierung und Feminisierung unserer Kultur. Unter Bauern und Handwerkern sei es vielleicht noch angegangen, dass man sich unverblümt die Meinung gesagt habe oder gar handgreiflich geworden sei. Doch ein solch unkontrolliertes Verhalten taue heute nicht mehr dafür, sich Respekt zu verschaffen, sondern im Gegenteil: Es ruiniere den Ruf, was übrigens auch für Vorgesetzte gelte. «Je mehr Selbstkontrolle, desto besser», empfiehlt Psychiater Hasler. Studien belegen denn auch, dass Menschen mit guter Emotionskontrolle erfolgreicher sind und



Frustrabbau mit Sport.

Fotolia

einen höheren sozialen Status geniessen. Das heisst aber nicht, dass man alles passiv duldet und schluckt. Vielmehr gehe es darum, den Impuls der Wut wahrzunehmen und seine Situation erst zu überdenken, denn nicht jede Wut ist auch berechtigt. «Bei überschüssiger Wut haben sich Sport, Meditation und Urschreitherapie bewährt», sagt Hasler. «Aber eben nicht vor dem Chef oder den anderen Mitarbeitern.» *sae*

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit infrage