Russell Kolts

Schließe Freundschaft mit deiner Wut

Wie Achtsamkeit und Mitgefühl dabei helfen können,
besser mit Ärger und Wut umzugehen

Mit einem Vorwort von Paul Gilbert
Übersetzt von Peter Brandenburg

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© Russell Kolts 2012
Published by Arrangement with Constable & Robinson Ltd, London

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
The Compassionate Mind Approach to MANAGING YOUR ANGER
First published in the UK by Robinson, an imprint of Constable & Robinson, 2012.

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2014

Titelfoto: © plainpicture/Millennium/Abbitt Paul
Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-078-4

Wichtiger Hinweis
Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort 13

Einleitung 19

1 Ärger und Wut
Einführung und Überblick 25

Formen von Ärger und Wut 26

Aus der Nähe betrachtet 29

Was meinen wir mit „Ärger“ oder „Wut“? 31

Analyse der Erfahrung von Ärger und Wut 33

Wie es sich anfühlt: Ärger und Wut im Körper 34

Aufmerksamkeit: Das Spotlight des Geistes 36

Dinge, die wir uns sagen:
Gedanken, Argumente und Grübeleien 40

Aggression in Gedanken durchspielen: Bilder und Fantasien 46

Zum Handeln getrieben: die Macht der Motivation 48

Dinge, die wir tun: Aggression und Verhalten 50

Zusammenfassung 53

2 Der Compassionate Mind Approach kann helfen, Ärger und Wut zu verstehen 55

Wir sind einfach so, wie wir sind 56

Altes Gehirn und neues Gehirn 59

Ein Modell der Emotion 62

Die drei Kreise 62

Das Bedrohungs- und Selbstschutzsystem 64

Das Trieb-und-Ressourcen-Erwerbssystem 68

Das Beruhigungs- und Zufriedenheitssystem 73

Wie man das Bedrohungssystem beruhigen kann 75

Zusammenfassung 81

3 Wenn die Dinge aus dem Gleichgewicht geraten 83

Unser von der Evolution geprägtes Gehirn in der modernen Welt 83

Jagd nach Ungleichgewicht 84

Warum ich? Warum habe ich Probleme mit Ärger und Wut und andere anscheinend nicht? 85

Temperament und unsere frühen Interaktionen 86

Bindung und emotionale Regulierung 89

Wenn man nicht bekommen hat, was man brauchte 93

Wie man lernt, wütend zu sein 94

Von der Vergangenheit geformt: Implizites Gedächtnis und die Konstruktion der „Realität“ 102

Auslöser 105

Fehler und Verantwortung 106
Zusammenfassung 110

4 Die Argumente für Mitgefühl 113
Das Herz von Mitgefühl 113
Was genau ist also Mitgefühl? 116
Warum Mitgefühl? Wie Mitgefühl unser Denken organisiert 118
Attribute von mitgefühlsorientiertem Denken 121
Training von Techniken 131
Wärme 132
Zusammenfassung 132

5 Erste Schritte 135
Der Mut zur Veränderung: Motivation Mitgefühl 136
Mitfühlende Aufmerksamkeit bei der Arbeit mit Erregung: Beruhigende Atmung 141
Das Tagebuch der Mitgefühlspraxis 147
Zusammenfassung 150

6 Achtsamkeit kultivieren 151
Achtsamkeit: „Fitnesstraining“ für das Gehirn 161
Achtsamkeit auf die Atmung 162

Achtsamkeit und Arbeit mit Ärger und Wut 170
Zusammenfassung 171

7 Bilder, die Mitgefühl verkörpern: Entwickeln des mitfühlenden Selbst 173

Verwenden von Bildern 174
Das mitfühlende Selbst 177
Selbstmitgefühl 184
Das mitfühlende Selbst in Aktion 185
Mithilfe von Bildern unser Beruhigungssystem einschalten 191
„Denken Sie nicht an einen weißen Bären!“ 192
Ihr Bild, das in idealer Weise Mitgefühl verkörpert 194
Mitgefühl strömt in uns ein 199
Mit Mitgefühl bei Schmerz 200
Die Übung des sicheren Ortes 201
Zusammenfassung 203

8 Mitfühlende Arbeit mit Ärger und Wut: Anerkennen und Tolerieren des Leidens und unserer Emotionen 205

Ein Fallbeispiel: Sheila und Joshua 205
Unsere Reaktion mit Ärger oder Wut
Der Fragebogen zur Beobachtung von Ärger oder Wut 207

Mitfühlende Anerkennung von Ärger und Wut als eine Reaktion auf Bedrohung oder Gefahr 212

Tolerieren von Stress und unangenehmen Empfindungen 215

Strategien, wie man Leiden ertragen kann 218

Emotionen hinter der Wut erforschen: Verschiedene Aspekte des Selbst 220

Die Technik der „zwei Stühle“ 230

Zusammenfassung 230

9 Mitfühlend mit Ärger und Wut arbeiten: Mentalisierung, an Mitgefühl orientiertes Denken und Lösen von Problemen 231

Mentalisieren 232

Lernen, anzuhalten und sich Fragen zu stellen 234

Mitfühlend mit Gedanken arbeiten, die von Ärger oder Wut beeinflusst sind 238

„Was würde mein mitfühlendes Selbst sagen?“ Von Ärger oder Wut bestimmtes oder an Mitgefühl orientiertes Denken 240

Die Lernkarte „Gedanken, die an Mitgefühl orientiert sind“ 245

„Was würde mein mitfühlendes Selbst tun?“ Problemlösen mit Mitgefühl 246

Verschiedene Reaktionen abwägen 250

Zusammenfassung 252

10 Mitfühlendes Verhalten / Mitgefühl in Beziehungen 253

Selbstbewusstsein 254

Emotionen und Wünsche ausdrücken 256

Arbeit mit Grenzen 260

Meinungsverschiedenheiten 265

Versöhnung 268

Sich entschuldigen 272

Verzeihen 275

Wenn Dinge nicht so laufen, wie wir wollen 277

Positive Interaktionen, die Bausteine guter Beziehungen 278

Zusammenfassung 282

11 Mit Mitgefühl dabei sein, wenn wir anderen begegnen 283

Mitfühlende Anerkennung, dass wir alle Menschen sind 285

Empathie kultivieren 289

Empathie durch Mentalisierung vertiefen 291

Sympathie 294

Mit Empathie Verständnis für unsere Reaktionen mit Ärger oder Wut aufbringen 296

Bilder, die Mitgefühl ausdrücken: einem schwierigen Menschen mit Mitgefühl begegnen 298

Zusammenfassung 301

12 Der Kreis schließt sich: Mitgefühl und Freundlichkeit für sich selbst 303

Mitfühlendes Verhalten: Selbstfürsorge 304

Erweitern der Perspektive: Situationen 307

Positive Emotionen: Erweitern und Aufbauen 307

Die guten Dinge beachten: das Tagebuch der Dankbarkeit 308

Interdependenz, Dankbarkeit und ein Reichtum an unabsichtlicher Freundlichkeit 310

Mitfühlende Briefe 313

Zusammenfassung 315

13 Auf Ärger und Wut und auf das Leben mit Mitgefühl zugehen 317

Unsere Arbeit mit Ärger und Wut: Das RAGE-Modell 317

Schluss 324

Anmerkungen 327

Danksagung 345

Dieses Buch ist den Männern des Airway Heights Corrections Center gewidmet, die den Mut haben, hinter Gittern Mitgefühl zu kultivieren.

Und Lisa Koch und Dylan Kolts. Mein Herz lebt bei Euch.

Vorwort

Wir wissen, dass Mitgefühl für unser Wohlbefinden sehr wichtig ist. Wenn man gestresst oder erregt ist, ist es immer besser, freundliche und hilfsbereite Menschen um sich zu haben, als kritische, ablehnende oder uninteressierte. Es ist jedoch nicht nur der gesunde Menschenverstand, der uns etwas über den Wert von Freundlichkeit und Mitgefühl sagt – Fortschritte in jüngerer Zeit bei wissenschaftlichen Untersuchungen von Mitgefühl und Freundlichkeit haben unser Verständnis erheblich vorangebracht, wie mitfühlende Qualitäten der Psyche Gehirn, Körper und soziale Beziehungen tatsächlich beeinflussen sowie sich auf unsere Gesundheit und unser Wohlsein auswirken. Doch trotz gesundem Menschenverstand, uralter Weisheit und modernem Wissen leben wir in einer Zeit, die Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit anderen schwierig macht. Wir leben in einer Welt des Gewinnstrebens, der Leistung und der Gier, von Vergleichen mit anderen, denen es vielleicht besser geht und von Unzufriedenheit, Enttäuschung über sich selbst und Selbstkritik und Selbstentwertung. Die Forschung hat gezeigt, dass solche Umgebungen uns wirklich unglücklich machen und dass psychische Krankheiten und Störungen auf dem Vormarsch sind, besonders bei jungen Menschen. Russell Kolts zeigt uns, dass Frustration, Reizbarkeit und Wut sehr verbreitete Symptome der Umwelten sind, in denen wir heute leben. Sei es Gereiztheit aufgrund langer Warteschlangen, übermäßig komplizierter Geräte, Verkehrsstaus, schreiender Kinder oder inkompetenter Politiker – die Liste der Dinge, die uns in Zustände hoher Spannung versetzen ist endlos.

Wenn es noch nicht reicht, dass man wütend, gereizt und gestresst ist, kann man diesen Emotionen entsprechend handeln und sich dann rechtfertigen: „Sie haben es verdient, sie hätte dies oder jenes nicht tun sollen." Und natürlich bezeichnen wir die Leute, auf die wir wütend sind, als „dumm", „dämlich", „nervig" oder „hirnlos und stumpfsinnig". Es gibt in der Gesellschaft auch subtile Botschaften, dass Wut mit Machismo zu tun hat, dass mit dieser Person eben nicht zu spaßen ist. So eine Haltung kann sogar hinter ziemlich ernster Gewalt stecken – wo Menschen das Gefühl haben, sie müssten ihr Gesicht wahren, müssten zu ihrem Recht kommen und dürften sich nicht demütigen oder respektlos behandeln lassen. In einigen Teilen der Gesellschaft sitzt die Angst vor Demütigung so tief, dass explosive Wut und Gewalt zum Alltag gehören.

Es ist sogar leicht, Aggressivität mit Selbstbewusstsein zu verwechseln, und wenn man das tut, kann man Menschen sehr verletzen oder verärgern. Kolts zeigt, dass Wut eine flüchtige, impulsive und nicht sehr kluge Emotion ist. Wenn man ihr einfach nachgibt, kann es sein, dass man dies noch lange Zeit bereut. Wut ist auch ziemlich „klebrig", da man dazu neigt, über die Dinge, die einen wütend gemacht haben, endlos zu grübeln. Wir hören nicht auf, darüber nachzudenken, was uns angetan wurde. Manchen Menschen können Gefühle der Wut sehr Angst machen, deshalb versuchen sie, ihre Emotionen zu unterdrücken, um Konflikte zu vermeiden. Andere reagieren selbstentwertend und verurteilen sich dafür, dass sie wütend geworden sind und sich eben nicht nett und freundlich verhalten haben. Wir kritisieren uns und meinen, wenn wir uns über uns selbst ärgern, hörten wir auf, ärgerlich oder wütend zu sein. Und die Umwelt neigt dazu, Vorwürfe zu machen und zu beschämen, wenn jemand mit seinen Emotionen zu kämpfen scheint.

Warum sind wir nun so empfänglich für Frustration und Ärger oder Wut, und warum nehmen sie in der modernen Gesellschaft zu? Kolts zeigt uns aufgrund seines reichen Wissens und seiner Erfahrung, dass viele unserer Emotionen eigentlich das Ergebnis eines sehr langen Prozesses der Evolution sind. Die Emotionen waren ursprünglich dazu bestimmt, mit unmittelbaren Gefahren in den Dschungeln und den Savannen fertig zu werden; an unsere moderne Welt sind sie leider nicht so gut angepasst.

Und es dient auch nicht unserem Wohlbefinden, wenn wir von Ärger oder Wut erfüllt unser neues Gehirn mit seiner Fähigkeit, zu denken und zu grübeln, benutzen und nicht mehr aus der Wut herausfinden. Menschen sind die einzigen höheren Lebewesen, die mit der Fähigkeit ausgestattet sind, unter einem Baum zu sitzen und zu grübeln, wie sie ihr Recht bekommen können oder wie wütend sie aufgrund irgendeines Ereignisses sind, und Rache schmieden oder sich einfach in einem Zustand der Wut halten. Man kann sogar wütend wegen etwas sein, was man fühlt – wütend oder ärgerlich, weil man Angst hat, weil man deprimiert ist, weil man dauernd müde und erschöpft ist. Wie wir über die Dinge in unserem Leben, die uns Stress verursachen, denken und grübeln, kann uns manchmal wirklich den Verstand rauben. Wenn wir das verstehen und die Identifikation mit den Emotionen aufgeben können, können wir erkennen, dass unsere Empfänglichkeit für Wut überhaupt nicht unser Fehler ist. Schließlich haben wir unser Gehirn mit seiner Fähigkeit, Emotionen wie Angst und Wut zu empfinden, nicht selbst gemacht. Und auch unsere Fähigkeit für komplexes Denken, das unser Erleben von Wut und Frustration sogar noch intensiver machen kann, haben wir nicht geplant oder gemacht. Und auch unsere Geschichte oder unsere Gene, die uns für Wut empfänglicher machen können, haben wir uns nicht selbst ausgesucht. Dies ist die zentrale Botschaft des Compassionate Mind Training und der Compassion Focused Therapy, denn Mitgefühl beginnt damit, dass man ein tieferes Verständnis dafür entwickelt und anerkennt, wie problematisch unser Gehirn aufgebaut ist. Das klingt ziemlich merkwürdig, nicht wahr? Aber wenn wir sehen, wie problematisch unsere Emotionen sein können, können wir Abstand zu ihnen nehmen und Mitgefühl für unsere Schwierigkeiten und Probleme empfinden.

Was können wir nun vor dem Hintergrund der Tatsache, dass unser Gehirn von der Evolution gemacht und von der Umwelt geformt wurde, in der wir leben, tun, was uns helfen könnte, wenn wir wütend werden? Zum einen können wir lernen, darauf zu achten, wie unser Denken beschaffen ist und wie es funktioniert, und achtsam bei den Gefühlen sein, die mit Wut zu tun haben, und sie genau beobachten. In diesem hilfreichen Buch zeigt Russell Kolts, wie manche Menschen gelernt haben, für die

Situationen sehr sensibel zu sein, die ihre Wut auslösen können, wie z. B. Erfahrungen von Frustration oder eher geringfügige Kritik.

Wenn wir uns unserer Wut stellen und mit ihr arbeiten sollen, dann ist die Beziehung, die wir mit uns selbst haben, sehr wichtig. Wenn man dazu neigt, sich abzuwerten und übertrieben streng mit sich zu sein, dann ist die innere Welt kein angenehmer Ort. Wenn man unter Scham leidet und sich in einer entwertenden Weise kritisiert, sich verurteilt oder sogar ablehnt, wird Selbstvertrauen untergraben, und man fühlt sich noch schlechter. Menschen, die im Allgemeinen zuversichtlich sind und sich selbst mögen, neigen viel weniger zu Wut als Menschen, die unsicher sind, sich leicht als Opfer fühlen und für Ablehnung empfänglich sind.

Außerdem ist Wut natürlich nicht immer nach außen gerichtet, sie kann auch nach innen gegen einen selbst gerichtet sein, und dies verursacht wirklich Probleme. Leider kritisieren sich heute viele Menschen auf eine selbstentwertende Weise, und wenn etwas schiefgeht oder wenn sie Fehler machen, reagieren sie mit Frustration und Wut auf sich selbst, statt zu versuchen, etwas Nützliches und Unterstützendes für sich zu tun. Dies ist kein sinnvoller Umgang mit Wut, denn damit gibt man, wie Kolts beschreibt, dem Feuer unseres Bedrohungssystems noch mehr Nahrung. Im Gegensatz dazu ist Selbstmitgefühl eine Weise, wie man mit Unterstützung und Ermutigung bei sich und bei allen Emotionen, so unangenehm sie auch sein mögen, sein kann, ohne sich zu verurteilen. Die Forschung zeigt, dass man um so glücklicher ist und um so resilienter wird, je mehr Mitgefühl man in schwierigen Situationen mit sich hat. Zudem kann man besser auf andere zugehen und sich helfen lassen und man empfindet auch mehr Mitgefühl mit anderen.

Mitgefühl hat oft den Beigeschmack von „weich“ oder „schwach“ oder fühlt sich so an, als mache man sich „wehrlos“ oder „strenge sich nicht genug an“. Es ist ein großer Fehler, Mitgefühl so zu sehen, denn es setzt im Gegenteil voraus, dass man für schmerzhafte Gefühle offen sein und sie aushalten kann, um sich schwierigeren Emotionen und Problemen zu stellen. Manchmal ist es Wut, die uns vor schmerzhafteren Dingen Deckung bietet, aber es ist Mitgefühl, das den Mut verleiht, uns ihnen zu stellen. Mitgefühl bedeutet nicht, dass man sich von emotionalen Schwierigkeiten

oder von etwas Unangenehmem abwendet oder versucht, sie loszuwerden. Es ist keine weiche Option. Vielmehr verschafft uns Mitgefühl den Mut, die Aufrichtigkeit und die Stärke, die wir brauchen, um mit unseren Schwierigkeiten umzugehen, und Wut und andere Probleme zu mildern. Es befähigt uns, das zu tun, was für uns und unser Leben sinnvoll und hilfreich ist, und unser Leben voller und zufriedener zu leben.

In dieses Buch bringt Russell Kolts seine langjährige Erfahrung als klinischer Psychologe und als Psychotherapeut ein, der in Washington mit Menschen arbeitet, die an einer Vielzahl verschiedener emotionaler Probleme leiden. Außerdem meditiert er seit vielen Jahren. Er hat besonderes Interesse an der Arbeit mit Menschen, die sich aufgrund von aggressivem Verhalten im Gefängnis befinden. Er bringt auch seine Erfahrung mit der Compassion Focused Therapy (CFT) bei der Behandlung von Wut ein. In diesem Buch beschreibt er ein Modell von Mitgefühl, das Ihr Selbstvertrauen stimulieren und aufbauen kann, sodass Sie auf Ihre Wut zugehen und sich mit ihr auseinandersetzen können. Sie werden lernen, wie Sie eine unterstützende Freundschaft mit sich selbst aufbauen können, die Ihnen in schweren Zeiten helfen wird. Kolts leitet Sie an, wie Sie eine mitfühlende Motivation, mitfühlende Aufmerksamkeit, Gefühle, die von Mitgefühl getragen sind, mitfühlendes Denken und mitfühlendes Verhalten entwickeln können. Sie werden etwas über die potentielle Wirkung von Bildern lernen, die Mitgefühl ausdrücken oder verkörpern, und die Sie geistig entwickeln können – Bilder, die bewirken, dass Sie sich selbst als mitfühlend empfinden, und die aus der eigenen inneren Weisheit und den Qualitäten des Wohlwollens gespeist werden. Das sind Qualitäten, die Sie sehr wahrscheinlich empfinden, wenn Sie ruhig sind oder Anteilnahme zeigen. Es ist sehr nützlich, zu lernen, wie man atmen muss, um „langsamer zu werden“, und auch diese Qualitäten zur Verfügung zu haben, wenn Frustration, Wut und Zorn uns wie ein Sturm mitreißen. Mit dem Gebrauch verschiedener Bilder, die Mitgefühl verkörpern, werden Sie entdecken, dass Ihre Orientierung auf Mitgefühl visuell oder auditorisch sein kann (zum Beispiel die Imagination einer mitfühlenden Stimme, die zu Ihnen spricht, wenn Sie sie brauchen). Diese Bilder sind besonders nützlich, um in Momenten intensiver Not oder negativer Emotionen mit mitfühlenden Gedanken und Wünschen in Berührung zu kommen.

Der Ansatz, dem Kolts folgt, ist der Compassionate Mind Approach. Wenn man Mitgefühl weckt und sich davon leiten lässt, wird es unsere Aufmerksamkeit, die Gedanken und Gefühle und unser Verhalten beeinflussen – mit anderen Worten, wie unser Geist als Ganzes funktioniert. Der Compassionate Mind Approach geht auf viele andere gut entwickelte Ansätze zurück, darunter auch auf buddhistische Traditionen. Außerdem wurzeln Formen des Compassionate Mind Approach – besonders die, die Teil der CFT bilden – in einem wissenschaftlichen Verständnis davon, wie unser Geist funktioniert. Ohne Zweifel wird sich in Zukunft unser wissenschaftliches Verständnis erweitern und verbessern. Etwas, was sich nicht verändern wird, ist hingegen die Tatsache, dass Freundlichkeit, Wärme und Verstehen immer eine große Hilfe sind. In diesem Buch werden Ihnen diese Qualitäten immer wieder begegnen, sodass auch Sie lernen werden, verständnisvoll, unterstützend und freundlich, aber auch offen und mutig zu sein, wenn Sie mit Ihrer Wut arbeiten.

Viele Menschen leiden stumm und im Verborgenen an einer Vielzahl von Problemen mit Wut und Frustration – manche empfinden deswegen Scham oder, weil sie so empfinden, Ärger, andere haben manchmal Angst, Wut und Frustration könnten die Oberhand gewinnen. Leider hält Scham viele davon ab, Hilfe zu suchen. Wenn wir aber unser Herz für Mitgefühl öffnen, können wir die ersten Schritte tun, auf neue Weise mit unseren Problemen umzugehen. Meine mitfühlenden Wünsche begleiten Sie auf Ihrer Reise.

Paul Gilbert
August 2011

Einleitung

In diesem Buch wird ein neues Modell vorgestellt, mithilfe dessen man Wut verstehen und mit ihr arbeiten kann. Es beruht auf einem neuen Ansatz, der von Paul Gilbert, einem bekannten britischen Psychologen, entwickelt wurde. Gilberts Compassionate Mind Approach geht davon aus, dass wir zunächst Kenntnisse von der Funktionsweise unserer Psyche haben müssen, wenn wir effektiv mit ihr arbeiten wollen. Die Compassion Focused Therapy (CFT), die therapeutische Methode, die aus diesem Ansatz hervorgegangen ist, stellt wirkungsvolle Strategien für die Arbeit mit schwierigen Emotionen wie z. B. Wut bereit und dafür, wie wir uns in Richtung auf ein glücklicheres und gesünderes Leben entwickeln können. Wir werden uns in diesem Buch intensiv mit Mitgefühl befassen, aber im Hintergrund steht immer die Erkenntnis, dass wir alle glücklich sein und Leiden vermeiden wollen. Kombiniert mit der Sensibilität für die Unvermeidlichkeit von Leiden und einer Motivation, zu helfen, Leiden in uns und in anderen Menschen zu erleichtern, bildet diese Einsicht die Grundlage dafür, wie man mit Mitgefühl in der Welt sein kann. Mitgefühl spielt seit Langem im Herzen verschiedener spiritueller Traditionen eine zentrale Rolle, vor allem im Buddhismus. In der Psychologie hat es aber historisch eine viel weniger formale Stellung eingenommen, als man erwarten könnte, wenn man bedenkt, dass professionelle Helfer auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit den größten Teil ihrer Zeit darauf verwenden, Patienten zu helfen, mit Leiden zu arbeiten.

Viele Menschen, die in solchen Berufen arbeiten, beginnen zu verstehen, dass Mitgefühl eine wichtige Rolle bei der Arbeit mit schwierigen Emotionen spielen kann. Ferner belegt die Forschung, die aus der gemeinsamen Anstrengung westlicher Psychologen und buddhistischer Mönche hervorgeht, dass Mitgefühl potentiell auch helfen kann, Teile des Gehirns zu stärken, die für die Regulierung von Emotionen wichtig sind. Besondere Therapieformen bilden sich heraus, die die Kultivierung von Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen einsetzen, um Menschen zu helfen, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen.

Dieses Buch verwendet die CFT, um Ihnen zu helfen, mit Ärger und mit Wut umzugehen, die auf der Reaktion des Gehirns auf reale oder vorgestellte Bedrohungen und Gefahren und auf unseren frühen Erfahrungen beruhen. Es will Ihnen helfen, Scham wegen Ihrer schwierigen emotionalen Erfahrungen aufzugeben und stattdessen Verantwortung für sie zu übernehmen. Gemeinsam werden wir Möglichkeiten finden, mit diesen Emotionen zu arbeiten und Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, mit Ihrer Wut umzugehen. Wir werden viele Praktiken und Techniken kennenlernen, die Ihnen helfen werden, Ihre Beziehung mit Ihren Emotionen, mit Ihren Lebenserfahrungen und mit anderen Menschen zu verändern. Sie können lernen, freundlicher mit sich selbst und mit anderen zu sein und mit Ihrer Wut so zu arbeiten, dass sie Ihr Leben, so wie Sie es gern leben möchten, nicht mehr stört.

Die CFT greift auf Mitgefühlspraktiken zurück, die seit Tausenden von Jahren verwendet werden, aber sie nutzt auch das wissenschaftliches Verständnis davon, wie der Geist und die Psyche funktionieren. Sie greift auf die evolutionäre Psychologie zurück, die unsere Hirnfunktionen vor dem Hintergrund unserer evolutionären Geschichte betrachtet (das heißt, wie wir so wurden, wie wir sind), und hilft uns so, den Sinn einiger manchmal sehr frustrierender Aspekte unseres Verhaltens zu verstehen. Die CFT profitiert auch von der sogenannten „affektiven Neurowissenschaft“, die uns hilft, unsere emotionalen Erfahrungen in Verbindung mit den Vorgängen in unserem Gehirn zu verstehen. Auf der Grundlage dieser Ansätze vertritt das Compassionate-Mind-Modell (auf dem die CFT beruht) die Auffassung, dass Mitgefühl sowohl einzigartig als auch wirkmächtig ist: Es ist einfach gut

für uns, wie der Dalai Lama meint, wenn wir Mitgefühl kultivieren. Es ist auch die einzig sinnvolle Reaktion, wenn wir bedenken, wie schwer zusammenpasst, wie sich unser Gehirn entwickelt hat, um mit bestimmten Bedrohungen und Gefahren umzugehen, und wie wir jetzt in einer Welt leben, die uns mit ganz anderen Arten von Gefahren und Bedrohungen konfrontiert.

In den ersten drei Kapiteln dieses Buches betrachten wir Wut aus der Perspektive der CFT. Wir beginnen, Wut als das Produkt der Systeme zur Regulierung von Emotionen zu verstehen, die sich über Millionen von Jahren entwickelt haben. Wir werden beschreiben, wie diese uralten Systeme mit unseren Fähigkeiten interagieren können, zu denken und zu fantasieren (oder zu imaginieren), und uns in Zyklen von Wut und Feindseligkeit halten und blockieren können. Wir werden auch andere Systeme zur Regulierung von Emotionen kennenlernen, die uns helfen können, Wut und starke Aggression mit anderen Emotionen auszugleichen und Kontrolle darüber zu gewinnen, wie wir denken und fühlen. Später werde ich die Konzepte von Mitgefühl und vom mitfühlenden Selbst und eine Reihe von Übungen vorstellen, mit denen man mit Wut arbeiten kann, um einen ruhigen, zuversichtlichen, weisen und mitfühlenden Geist zu kultivieren.

Einige Praktiken und Ansätze, die in diesem Buch verwendet werden, sind für die CFT typisch und manche kennen Sie vielleicht schon. Zum Beispiel stammen das Selbstbehauptungstraining und Techniken zur Veränderung der Weise, wie man denkt, aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Bei der CFT geht es nicht darum, das Rad neu zu erfinden. Vielmehr stellt sie uns eine Möglichkeit zur Verfügung, wie wir uns selbst transformieren können und die mit sehr wirksamen und etablierten Methoden der Veränderung kompatibel ist. Gleichzeitig fügt sie etwas Neues hinzu: ein mitfühlendes Verständnis davon, wie unser Geist funktioniert. Unser Ziel ist es, das mitfühlende Selbst (Compassionate Self) zu entwickeln, sodass wir auf eine Weise mit den Schwierigkeiten des Lebens umgehen können, die uns ermöglicht, unsere Wut zu kontrollieren, statt von ihr kontrolliert zu werden.

Meine Einführung in dieses Thema entstand als Folge meiner Beschäftigung mit meiner eigenen Wut. Viele meiner Studenten haben mir in meinen Psychologieseminaren erzählt, dass sie eines Tages Kinder haben möchten. Ich habe dann oft geantwortet: „Wenn Sie ein guter Vater (oder eine gute

Mutter) sein möchten, dann versuchen Sie, selbst zu so einem Menschen zu werden, wie Sie es auch Ihrem Kind wünschen. Kultivieren Sie in sich selbst die Eigenschaften, die Sie Ihrem Kind wünschen." Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind freundlich ist, dann lernen Sie, Menschen freundlich zu behandeln. Wenn Sie wollen, dass es mit schwierigen Umständen gut umgehen kann, dann lernen Sie selbst, sich solchen Situationen zu stellen. Die Idee ist, dass Kinder dadurch lernen, das Leben zu bewältigen, dass sie mit den Menschen interagieren und die Menschen beobachten, die ihnen nahe sind. Wie wir uns gegenüber unseren Kindern und in ihrer Umgebung verhalten, hat mehr Einfluss auf ihren Charakter, als wenn wir ihnen nur sagen, wie sie sich verhalten oder nicht verhalten sollten.

Als mein Sohn geboren wurde, habe ich angefangen wahrzunehmen, dass ich mich manchmal so verhielt, wie ich es nicht an ihn weitergeben wollte – und meistens hatte dieses Verhalten mit Ärger und Wut zu tun. Während dieses Prozesses der Arbeit mit Ärger und Wut begegnete ich dem Buddhismus und seinen Mitgefühlspraktiken, von denen viele Tausende von Jahren alt sind. Ich fing selbst an, sie zu lernen, und als ich ihre Kraft spürte, mein Leben zum Besseren zu transformieren, wusste ich, dass ich einen Weg finden musste, sie in meine Arbeit als Psychologe zu integrieren. Dies führte mich zu Paul Gilberts CFT. Wie gesagt, mein Ansatz zu dieser Arbeit ist sehr von der traditionellen westlichen Psychologie und durch meine persönliche Erfahrung mit den Techniken buddhistischen Geistestrainings beeinflusst. Keine Sorge – wenn ich dies schreibe, ist mein Ziel nicht, jemandem zum Buddhismus zu bekehren. Ich würde mich nicht einmal selbst als Buddhisten bezeichnen, und im Folgenden werden Sie sehen, dass dieses Buch ganz sicher keine religiöse Tendenz erkennen lässt. Ich glaube aber, es ist wichtig, den Einfluss des Buddhismus anzuerkennen, denn er hat mir die Erfahrung vermittelt, welche kraftvolle Wirkung die Kultivierung von Mitgefühl in unserem Leben haben kann. Er zeigt uns viele Möglichkeiten, wie man sein Denken verändern kann, mit schwierigen Emotionen arbeiten und auf schwierige Situationen reagieren kann – Strategien, die einen starken Einfluss auf dieses Buch hatten.

Eines der Dinge, die ich bemerkt habe, als ich anfing, buddhistische Lehrvorträge zu hören, war die Betonung der Motivation, die uns hilft

zu reflektieren, warum wir gerade dieser Aktivität zu diesem Zeitpunkt nachgehen. Was ist unser Ziel, wenn wir dies oder jenes tun? Meine Lehrer betonten, dass das Ergebnis einer Aktivität sehr viel mit der zugrunde liegenden Motivation zu tun hat und dass Motivation etwas ist, was man wählen und entwickeln kann.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle eine erste Übung vorschlagen, die ich von meinen Lehrern übernommen habe: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und reflektieren Sie darüber, wie Sie Ihr Leben in diesem Moment erleben und erfahren. Nehmen Sie die Umgebung wahr, in der Sie sich befinden. Was sehen Sie? Was hören Sie, was fühlen Sie? Wie ist die Temperatur? Ist es warm oder kühl?

Seien Sie sich nun Ihres Körpers bewusst. Wie fühlt er sich an? Ist er entspannt oder angespannt? Sitzen Sie oder liegen Sie? Wie fühlt es sich an, wenn Sie dies tun? Ist es angenehm und bequem? Oder eher unangenehm?

Richten Sie jetzt Ihr Bewusstsein auf Ihre Emotionen. Wie fühlen Sie sich in diesem Moment? Interessiert? Nervös? Angespannt? Irritiert oder gereizt? Gelangweilt? Was für Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf?

Betrachten Sie schließlich Ihre Motivation, dieses Buch zu lesen. Warum haben Sie es gekauft, geöffnet und angefangen zu lesen? War es Neugier? Haben Sie sich mit Wut auseinandergesetzt, und suchen Sie vielleicht etwas, was Ihnen helfen könnte? Vielleicht hat Ihnen jemand dieses Buch empfohlen? Vielleicht lesen Sie es, weil Sie jemanden kennen, der Probleme mit Wut hat – einen Freund, ein Familienmitglied, oder wenn Sie beruflich mit Menschen mit psychischen Problemen arbeiten, einen Klienten oder einen Patienten – und Sie hoffen zu lernen, wie Sie ihnen helfen können?

Überlegen Sie, was Ihre Motivation ist, und schauen Sie, ob Sie mit ihr arbeiten können. Schauen Sie, ob Sie an die Lektüre dieses Buches mit der Motivation herangehen können, sich selbst und andere besser verstehen und sich selbst helfen zu können. Stellen Sie sich vor, dass Sie dies tun, damit Sie lernen können, wirksamer mit den schwierigen Emotionen umzugehen, mit denen Sie in Ihrem Leben konfrontiert werden, damit Sie in der Welt auf eine Weise existieren können, die freundlich und für Sie selbst wie für alle, denen Sie begegnen, nützlich ist.

Dies ist ein vollkommener Anfang.

1 Ärger und Wut
Einführung und Überblick

Als ich mich auf dieses Buch vorbereitete, habe ich mich hingesetzt und den Fernsehapparat eingeschaltet. Ich wollte eine interessante Geschichte über Wut finden. Ich suchte ein Beispiel, das Ihre Aufmerksamkeit erregen und Sie fesseln würde und Ihnen das Gefühl vermitteln würde, dass Sie dieses Buch wirklich lesen wollen. Ich dachte mir, dass es sicher nicht schwierig sein würde, im Fernsehen (oder im Internet) ein Beispiel für Aggressivität zu finden, das die meisten Leser interessant finden könnten. Tatsächlich war das auch kein Problem.

Schwierig war nur, ein Beispiel auszuwählen: Sollte ich über die Berühmtheit schreiben, die vor laufender Kamera jemanden mit rassistischen Ausdrücken beschimpft hatte, der nicht einmal dieser Rasse angehörte? Über den Starathleten, der gesperrt worden war, weil er den Spieler einer anderen Mannschaft geschlagen hatte? Oder über die Talkshowgäste, die in farbigen Ausdrücken die ebenso farbige äußere Erscheinung oder die Lebensstile ihrer Gegenüber durch den Kakao ziehen? Ich meine, ich fand diese Stiefel selbst ein bisschen grell, also wirklich …

Am Ende war ich von all diesen Beispielen unbeherrschter Aggressivität ein wenig überwältigt und beschloss, sie alle zu verwenden.

Oft hat man den Eindruck, überall von Aggression umgeben zu sein. Wir schalten die Abendnachrichten ein und sind mit Berichten von häuslicher Gewalt, Gewaltverbrechen, sich befehdenden Berühmtheiten und Politikern, Gewalt im Straßenverkehr und zahllosen Gruppen konfrontiert,

die gegen fast alles protestieren, was man sich vorstellen kann. Die Leserbriefe in den Zeitungen enthüllen noch mehr Aggression und Wut, mit Tiraden und feindseligen Attacken gegen Politiker, Personen des öffentlichen Lebens und andere Leserbriefautoren. Mein lokales Wochenblatt hat sogar einen Extrateil für „Meckereien", der Gelegenheit geben soll, es in maximal 50 Worten jemandem heimzuzahlen, über den man sich geärgert hat. Unsere politischen Parteien haben die Macht von Wut und Angst erkannt, und manchmal sieht es so aus, als schürten sie diese Emotionen absichtlich. Sie attackieren einander in endlosen Wahlreden und Debatten, vielleicht in der Hoffnung, unsere Empörung in Stimmen für ihre Sache und ihre Kandidaten zu verwandeln.

Formen von Ärger und Wut

Ärger und Wut sind vielfältig in unserem Leben. Da ist einmal unsere Frustration, wenn wir uns umsonst angestrengt und unser Ziel nicht erreicht haben – wenn wir hart arbeiten und die Dinge sich doch nicht so entwickeln, wie wir es uns wünschen. Wenn wir gereizt und bereit sind, auf die geringste Frustration zu reagieren, kann sich Wut dicht unter der Oberfläche verbergen. Da ist die impulsive Wut, wenn wir einfach zuschlagen – sie scheint ein Eigenleben zu haben, so schnell und mächtig flammt sie auf. Und da ist die selbstgerechte Wut, wenn wir Ungerechtigkeit erleben oder das Gefühl haben, dass uns unrecht getan oder wir unfair kritisiert wurden. Wut entsteht auch aus einem Gefühl der Ohnmacht, wenn wir uns nicht gesehen oder gehört fühlen. Wir nennen die Ausdrucksformen der Wut „Frustration", „Gereiztheit" oder „Empörung". Aber alle diese Erfahrungen sind Ausdruck des Systems in unserem Gehirn, das uns hilft, auf Bedrohungen und Gefahren zu reagieren (unser „Bedrohungssystem").

Menschen, die leicht frustriert sind, haben vielleicht solange einen ganz wunderbaren Tag, bis sie plötzlich nicht das bekommen, was sie wollen, oder ihre Unzufriedenheit bricht hervor, wenn ihnen irgendetwas in die Quere kommt. Diese Ausbrüche und Gefühle haben etwas

mit „Frustrationstoleranz“ zu tun, die bei manchen Menschen ziemlich niedrig sein kann und viele Probleme verursacht. Die Frustrationstoleranz kann besonders niedrig sein, wenn man unter Zeitdruck steht oder zu viel zu tun hat – ein typisches Muster in unserer heutigen Arbeitswelt. Es ist schon interessant, dass wir uns so oft einem Zeitdruck aussetzen und uns zu viel vornehmen, obwohl wir wissen, wie frustriert uns das machen kann.

Wenn Ärger die Form von Gereiztheit annimmt, erscheint er eher als Stimmung oder dauerhafter Geisteszustand, besonders dann, wenn wir unter Stress stehen, deprimiert oder depressiv sind. Wir gehen dann durch den Tag und müssen jederzeit damit rechnen, dass unsere Wut hervorbricht. Das sind solche Tage, an denen wir bissig auf Familienmitglieder oder Freunde reagieren, oder unwirsch sind, wenn Kinder mit uns spielen wollen.

Wenn es noch schlimmer wird, kann Ärger die Form von Feindseligkeit annehmen und wie ein Teil der Persönlichkeit wirken. Menschen mit einer so tief verwurzelten Feindseligkeit empfinden das Leben als Kampf, und sie reagieren auf Situationen und andere Menschen oft auf eine negative und übertrieben kritische Weise. Es fällt ihnen schwer, den Gefühlen anderer zu vertrauen und Rücksicht auf sie zu nehmen, wenn sie ihre Ziele verfolgen.

Ärger kann von unterschiedlicher Intensität sein, wobei Gereiztheit und Frustration sich am einen Ende des Spektrums und Wut und Zorn am anderen befinden. Er kann langsam oder schnell zum Ausdruck kommen (sich allmählich aufbauen und köcheln oder auf der anderen Seite plötzlich auf jemanden einschlagen) und er kann unterschiedlich lange andauern (chronische Gereiztheit und Feindseligkeit gegenüber kurzen Wutausbrüchen). Wir unterscheiden uns darin voneinander, wie wir unseren Ärger ausdrücken bzw. ob wir ihn überhaupt ausdrücken oder nicht. Ärger kann sich in Form peinlichen, unkontrollierten Verhaltens manifestieren, z. B. als unangemessen formulierte E-Mail, als bissige Bemerkung oder in Form eines Gegenstandes, den jemand durch den Raum wirft. Viele von uns erleben aber auch Ärger, der „überkontrolliert“ ist: wenn man ihn unterdrückt und sich stundenlang damit quält, „wie schlimm man behandelt

wurde“, in der Fantasie immer wieder Rachegedanken wiederkäut usw. Andere Menschen sind vielleicht der Meinung, dass es schon inakzeptabel ist, Ärger oder Wut auch nur zu fühlen, und sie haben Angst vor ihren eigenen Gedanken, Wünschen und Fantasien. Solche Menschen verhalten sich in ihrem Leben häufig sehr passiv, sie vermeiden Meinungsverschiedenheiten oder Auseinandersetzungen, auch wenn das zu Problemen in ihrem eigenen Leben führt (1).

Ob es uns gefällt oder nicht, Ärger ist ein Teil unseres Lebens, und ganze Systeme in unserem Gehirn sind damit befasst. Es ist wichtig, zu lernen, mit Ärger zu arbeiten, denn wenn wir nicht bewusst damit umgehen, kann er negative Wirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit haben. Schlecht kontrollierter Ärger kann Beziehungen mit Partnern, Kindern, Freunden und Kollegen dauerhaft beschädigen. Er kann nicht nur zu Erschöpfung, Angst und Depression führen, man hat ihn auch mit reduzierter Funktion des Immunsystems, mit Hypertonie, Infarktrisiko und koronaren Herzerkrankungen in Verbindung gebracht (2). In meiner Danksagung habe ich die Gruppen erwähnt, mit denen ich mit der Compassion Focused Therapy in einem örtlichen Gefängnis arbeite. Die Teilnehmer dieser Gruppen beginnen ihre Therapie mit einer kurzen Vorstellung und sprechen dann über ihre Motivation, weshalb sie lernen möchten, mit Ärger und Wut umzugehen. Mindestens die Hälfte der Teilnehmer einer meiner neueren Gruppen hat erwähnt, dass ihre Verbrechen durch Ärger oder heftige Wutausbrüche und daraus resultierende Gewalt bedingt waren.

Glücklicherweise hat unser Ärger normalerweise nicht so dramatische Folgen wie die Verurteilung zu einer Gefängnisstrafe, aber er kann dennoch eine gewaltige Wirkung auf unsere Fähigkeit haben, ein glückliches Leben zu führen. Denken Sie zum Beispiel an die Probleme, die Sie in Beziehungen hatten. Wie viele dieser Probleme hatten in irgendeiner Form mit Aggression zu tun? Häufig wurzeln diese Probleme darin, wie wir unseren Ärger erleben sowie in unseren Möglichkeiten oder Fähigkeiten, ihn auszudrücken (oder dem Mangel daran). Tatsächlich erleben wir alle Ärger in unserem Leben und wir leben in einer Welt, die von Aggression geprägt ist. Dieses Buch wird Möglichkeiten beschreiben, wie man

Ärger und Aggression verstehen und damit arbeiten kann. Das soll uns dabei helfen, bessere Beziehungen zu gestalten, glücklicher zu leben und zu einer friedlicheren Welt beizutragen.

Aus der Nähe betrachtet

Schauen wir uns Steve an – einen meiner Patienten, der sich mit den Konsequenzen seiner Aggression auseinandersetzen musste. Als er sprach, wurde sein Gesicht rot, und als er den Zusammenstoß beschrieb, der ihn seinen Job kosten konnte, nahmen seine Worte einen rauen Ton an. Er konnte sich nicht mehr genau erinnern, was sein Kollege zu ihm gesagt hatte, aber er wusste, dass er respektlos behandelt worden war und dass er das nicht hinnehmen wollte. Seine Wut war so plötzlich gekommen, dass sie ihm Angst gemacht hätte, wenn er nicht so mit ihr identifiziert gewesen wäre. Wie so oft zuvor, begann er zu schreien, und er stieß Drohungen aus. Steve ballte die Fäuste, er griff den Mann nicht an, aber er hatte es gewollt. Nur die Angst vor dem Gefängnis hatte ihn davon abgehalten, das zu tun.

Sein Kollege ging weg und schien durch Steves Reaktion eingeschüchtert und schockiert zu sein, und Steve kochte weiter. Seine Hände zitterten, als er erzählte: „Niemand behandelt mich mit Respekt. Nicht die Leute, mit denen ich arbeite, nicht mein Chef, niemand. Zum Teufel mit ihnen. Ich hätte diesem Arschloch eine Lektion erteilen sollen."

Aufgrund von Zusammenstößen wie diesem hatte Steve schon eine Reihe von Jobs verloren. Seine Beziehungen mit seiner Frau und mit seinen Kindern waren angespannt, und er merkte, dass sie ihm aus dem Weg gingen, und sehr vorsichtig waren, um ihn nicht zu reizen. Er hatte seine Frau nie geschlagen, aber bedrückende Gefühle stiegen in ihm auf, wenn er sich an die Angst erinnerte, die er manchmal in ihren Augen sah, wenn er von Wut überwältigt war. In diesen Situationen fühlte er sich manchmal stark und mächtig, aber in seiner Erinnerung wich dies schnell Gefühlen von Scham, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit. Er dachte nur selten über

seine Wutausbrüche nach und neigte dazu, sie aus seinem Bewusstsein zu verdrängen, sobald sie vorbei waren, genauso wie er gelernt hatte, die Erinnerungen an seine Zeit im Irak zu verdrängen und an die Schläge, die seine Mutter und er von seinem Vater bekommen hatten, als er klein war.

Obwohl er es vermied, hinterher an seine Wutausbrüche zu denken, war er doch ständig in einer gewissen Anspannung und aufgeregt. Er hielt andere für „nervig, grob, faul und verantwortungslos", andere Autofahrer hielt er für „Idioten, denen man den Führerschein entziehen müsste". Er hatte das Gefühl, dass seine Frau und die Kinder ihn einfach benutzten und das Leben, das er ihnen mit Jahren harter Arbeit in gehassten Jobs ermöglichte, als selbstverständlich nahmen. Wenn er wütend war, fielen ihm oft Leute ein, die ihm geschadet oder ihn respektlos behandelt hatten, und er dachte an vieles in seinem Leben, das nicht so geworden war, wie er es wollte.

Steve fühlte sich von seinen Reaktionen verraten und war frustriert. Er kämpfte abends um seinen Schlaf, und wenn er dann endlich schlief, biss er die Zähne so stark aufeinander, dass am Morgen sein Kiefer schmerzte. Sein Magen war ständig in Aufruhr, er hatte Magengeschwüre und musste ständig Medikamente nehmen. Sein ganzer Körper schmerzte – sein Kopf, sein Rücken, sein Kiefer. Und vor Kurzem hatte er auch noch einen Herzinfarkt Sein Arzt hatte ihm eine Psychotherapie empfohlen, um an seinem „Stress" zu arbeiten. So war er zu mir gekommen.

So viel Wut er auch gegen andere richtete, niemanden verurteilte er schärfer als sich selbst. In seinen besonneneren Momenten gestand er das überwältigende Gefühl ein, dass er ein gescheiterter Ehemann, Vater, Arbeiter und Mann war. Zu vielen seiner Kämpfe mit seiner Frau war es gekommen, wenn sie ihn als Vater kritisiert hatte – nicht, weil er zu streng mit den Kindern war, sondern dass er sie oft überhaupt nicht disziplinierte. Das war eine Kritik, von der er wusste, dass sie in gewisser Hinsicht zutraf. Steve fühlte sich hilflos. Konnte sie nicht sehen, dass er sich als Vater zurückhielt, weil er Angst hatte, er könnte seine Kinder so behandeln, wie sein Vater ihn behandelt hatte? Sah sie nicht, dass er sie liebte und dass er ihnen die Lektionen ersparen wollte, die er leider von seinem eigenen Vater hatte lernen müssen? Steve hatte schreckliche Angst

vor seiner eigenen Wut und vor dem Kontrollverlust, der sie begleitete. Er spürte, dass ihm seine Familie entglitt, und er wusste nicht, wie er das aufhalten sollte. Dafür hasste er sich.

Steves Geschichte ähnelt der von vielen, die mit Wut kämpfen. Sein Leben mag uns extrem erscheinen. Andere, die aufgrund ihrer unkontrollierten Wut ihre Ehe, Familie oder sogar ihre Freiheit verloren haben, können wahrscheinlich gut verstehen, in welchem Maß er sich zurückhält. Wie Steve fühlen sich vielleicht viele von uns in einer Art Falle ihrer Wut und möchten etwas verändern, aber sind entmutigt, weil sie mit allem, was sie aufbieten konnten, erfolglos waren.

Was meinen wir mit „Ärger“ oder „Wut“?

Eine der Herausforderungen der Psychologie besteht darin, dass viele Dinge, die wir studieren, auch wenn sie uns sehr vertraut erscheinen können (wie „Liebe“, „Selbstwertgefühl“ und auch „Ärger“ oder „Wut“), manchmal ziemlich schwer zu definieren sind. Bleiben wir einen Moment dabei, um ganz klar zu machen, was wir mit „Ärger“ meinen.

Wut gilt als eine der Grundemotionen (3) neben Emotionen wie Angst, Ekel, Freude und Traurigkeit. Dies bedeutet, dass diese Emotion unabhängig zu allen Zeiten und in verschiedenen Kulturen beobachtet wurde. Der Gesichtsausdruck von Wut wird überall verstanden, sogar in der Tierwelt. Das Erleben von Wut kann auch mit den sog. „sekundären Emotionen“ in Verbindung gebracht werden, die Bewusstsein von einem selbst voraussetzen und zu denen Scham (4), Stolz und Verlegenheit gehören.

Wenn wir an eine Emotion denken, stellen wir uns vielleicht schnell vor, wie wir uns „fühlen“, wenn wir diese Emotion erleben. Zu dem „Gefühl“ von Ärger und Wut gehören eine Menge Erfahrungen oder Wahrnehmungen, zum Beispiel körperliche Empfindungen, Motivationen und Weisen zu denken. Wut und andere Emotionen organisieren das Bewusstsein auf eine bestimmte Weise und wirken sich darauf aus, wie man das Leben erlebt und wahrnimmt. Entsprechend stellen sich Wut und andere Emotionen in

unserem Gehirn dar – es gibt keine bestimmte Stelle im Gehirn, wo Wut und Ärger zu finden wären. Eher interagieren die Teile des Gehirns, die beeinflussen, wann man wütend oder ärgerlich wird, mit vielen anderen Bereichen des Gehirns und des Körpers (5), die alle zusammen einen „inneren Zustand" der Wut oder des Ärgers oder ein entsprechendes Muster im Gehirn (brain pattern) hervorrufen. Beim Compassionate-Mind-Modell verwenden wir oft das „Spinnendiagramm" (Diagramm 1.1), um darzustellen, wie innere Zustände der Wut uns innerlich bewegen können (6). Dieses Diagramm zeigt, wie Wut unser Verhalten uns selbst gegenüber sowie anderen Menschen und der Welt gegenüber verändert.

Wenn wir uns anschauen, wie Ärger oder Wut unser Bewusstsein organisieren, können wir verstehen, dass das, was wir „Ärger" nennen, eigentlich ein fortschreitender Prozess im Gehirn ist, vergleichbar einer Reihe von Dominosteinen, die alle von allein umfallen, wenn der erste umgestoßen ist. Wenn man seine Wut bemerkt, hat das Gehirn schon den ersten Dominostein gekippt, denn es bewertet die Situation sofort als unerwünscht oder bedrohlich. Der erste Dominostein steht für die Aktivierung unseres Bedrohungssystems durch unser Bewusstsein.

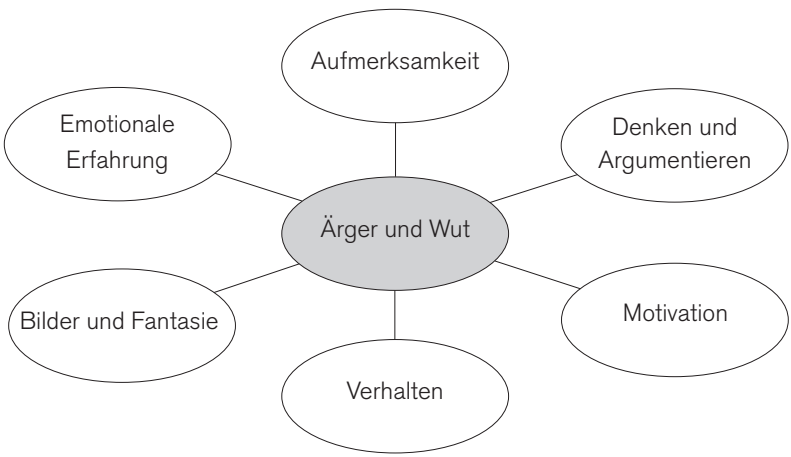


Diagramm 1.1: Wie Ärger und Wut Bewusstsein und Denken organisieren

Bestimmte Teile unseres Gehirns, wie zum Beispiel die Amygdala, entscheiden, wann wir wütend werden. Diese Teile sind die primären Spieler bei dem, was wir das „Bedrohungssystem" nennen. (Wir werden in Kap. 2 darauf zurückkommen.) Für jetzt reicht es, zu wissen, dass die Aufgabe des Bedrohungssystems darin besteht, Gefahren zu erkennen und schnell darauf zu reagieren. Wie wir sehen werden, hat das System sehr schnelle Reaktionen entwickelt, da sonst die Abwehrmaßnahmen zu spät kommen könnten. Diese Teile unseres Gehirns sind also sehr effizient, und oft sind wir uns dessen, was passiert, nicht einmal bewusst, da sie uns sehr schnell aktivieren, damit wir auf eine reale oder auf eine wahrgenommene Gefahr oder Bedrohung reagieren. Die Dominosteine haben begonnen zu fallen, bevor wir überhaupt wissen, was los ist. Wenn wir zu unserer Erfahrung „erwachen", sind wir schon mitten in unserem Wutausbruch … und haben zum großen Teil verpasst, wie sich der Prozess aufgebaut hat. Dies ist der Grund, weshalb es sich so anfühlt, als tauchte die Wut plötzlich aus dem Nichts auf.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass dieser Ablauf der Dinge nicht unser Fehler ist. Unser Gehirn funktioniert einfach so. Dies ist eine ganz entscheidende Einsicht, auf die wir noch oft zurückkommen werden: Das Umgehen mit Wut und Ärger ist nicht nur eine Sache von Willenskraft oder persönlicher Disziplin. Wenn es uns schwerfällt, unsere Wut zu kontrollieren, bedeutet das nicht, dass wir „uns nicht genug um Veränderung bemühen" oder dass irgendetwas mit uns nicht stimmt. Schauen wir uns die Erfahrung der Wut jetzt ein wenig genauer an.

Analyse der Erfahrung von Ärger und Wut

Es ist eines der Ziele dieses Buches, Ihnen zu helfen, mit der Natur Ihrer Aggression, Ihrer Wut oder Ihres Ärgers vertraut zu werden und schließlich in der Lage zu sein, auf eine mitfühlende und weise Art, mit Selbstvertrauen und Stärke damit zu arbeiten. Bei diesem mitfühlenden Ansatz geht es nicht darum, Aggression irgendwie „wegzutrösten" oder sie loszuwerden – das

wäre unmöglich, denn Aggression ist ein wesentlicher Teil unseres Menschseins. So können wir lernen, Aggression als Teil dessen zu verstehen, „was uns ticken lässt", das heißt, was es möglich macht, dass wir funktionieren – aber nicht wie eine tickende Bombe, sondern eher wie eine alte Standuhr aus Großvaters Zeiten. Ein mitfühlendes Verständnis von Aggression bedeutet, Verantwortung dafür zu übernehmen und zu lernen, damit zu arbeiten, statt zuzulassen, dass sie unser Leben bestimmt. Es ist wenig hilfreich, sie in der Hoffnung zu ignorieren, dass sie einfach verschwindet, und auch nicht, Dinge zu tun, die sie nur verschlimmern. Wir werden also die Aspekte von Aggression betrachten, die in dem Spinnendiagramm oben abgebildet sind. Dies hilft uns, eine genaue Vorstellung von den verschiedenen Faktoren zu bekommen, die unsere Aggression ausmachen. Es sind Faktoren, die so zusammenwirken und unser Bewusstsein organisieren können, dass wir in einem Teufelskreis von aggressiven Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen feststecken, die weder konstruktiv noch mitfühlend sind.

Wie es sich anfühlt: Ärger und Wut im Körper

Ärger und Wut sind zunächst etwas, was man fühlt. Unser Körper ist für potentielle Gefahren sensibel, und Teile unseres Gehirns wie die Amygdala, sind darauf ausgelegt, diese Gefahren schnell zu erkennen und darauf zu reagieren. Diese Teile tauschen mit vielen anderen Bereichen des Gehirns und des Körpers Botschaften aus.

Wahrscheinlich sind Sie mit diesem Prozess ein wenig vertraut – denken Sie einfach daran, wie sich Ihr Körper anfühlt, wenn Sie richtig wütend werden. So ist das Gefühl des Körpers, wenn er uns darauf vorbereitet, zu kämpfen – das Nervensystem ist aktiviert und chemische Substanzen wie Noradrenalin werden in den Blutkreislauf ausgeschüttet. Bei körperlicher Erregung beginnt unser Herz zu klopfen, die Atemfrequenz erhöht sich und der Blutdruck steigt. Andere körperliche Veränderungen werden äußerlich sichtbar wie zum Beispiel Anspannung der Muskulatur und des Kiefers und weit geöffnete Augen.

Dazu schlagen wir eine Übung vor, durch die wir wahrnehmen können, wie sich Aggression im Körper auswirkt.

Übung 1.1: Ärger und Wut im Körper

Versuchen Sie, sich an einen Moment zu erinnern, als Sie aggressiv waren oder Ärger empfanden, und konzentrieren Sie sich darauf. Wie nehmen Sie die Aggression in Ihrem Körper wahr? Wie fühlt sich Ihre Aggression an?

- Welche körperlichen Empfindungen waren da, als Sie aggressiv waren oder Ärger empfanden?
- Woher wissen Sie, dass Sie aggressiv waren? Welche Empfindungen lassen Sie erkennen, dass es Aggression war, was Sie gefühlt haben?

Wenn Menschen aggressiv oder ärgerlich sind, empfinden sie häufig eine Enge in der Magengegend oder in der Brust oder das Atmen fällt ihnen schwerer. Andere berichten von Schmerzen im Nacken oder von Kopfschmerzen.

In meinem eigenen Leben und bei meiner Arbeit mit Klienten habe ich beobachtet, dass viele Menschen ignorieren, wie sich Emotionen in ihrem Körper ausdrücken, es sei denn, sie sind wirklich schmerzhaft. Es ist wichtig, zu verstehen, dass die Erregung, die sich im Körper aufbaut, die Aggression weiter antreiben kann. Wenn wir lernen, die Erregung der Aggression im Körper zu erkennen und mit ihr zu arbeiten, können wir verhindern, von ihr völlig erfasst zu werden, und sie kontrollieren.

Diese Erregung ist natürlich kein Zufall. In Kapitel 2 werden wir genauer ausführen, dass Ärger und Wut Emotionen sind, die sich entwickelt haben, um mit Rückschlägen, mit Hindernissen, die vereiteln, dass wir das verfolgen, was wir wollen, und mit einer Reihe von Gefahren für unser Überleben umgehen zu können. Ärger und Wut bereiten uns darauf

vor, aktiv zu werden und eine Veränderung zu erzwingen, indem sie unseren Körper zum Handeln bereit machen. Dieser Prozess kann zu einem mächtigen und starken emotionalen Erleben führen, das es dann schwer macht, Ärger oder Wut wieder zu reduzieren – denn oft ist es auch so, dass man dieses Gefühl genießt. Später werden wir darüber sprechen, wie man diese Gefühle verstehen und mit ihnen arbeiten kann, damit man motiviert bleibt, effektiver mit unserer Wut zu arbeiten.

Aufmerksamkeit: Das Spotlight des Geistes

Eine der Hauptaufgaben des Gehirns besteht darin, die erstaunliche Menge an Informationen zu filtern, die wir jeden Tag durch unsere Sinne empfangen, und dann unsere Aufmerksamkeit für die Informationen zu mobilisieren, die für unser Überleben wichtig sind. In einem gewissen Ausmaß haben wir Kontrolle über das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, aber unser Gehirn ist an sich so verschaltet, dass es sehr wirksam fokussiert, wenn es eine reale oder vorgestellte Gefahr oder Bedrohung wahrnimmt. Wenn dies passiert, bündelt unser Gehirn unsere Aufmerksamkeit auf die Informationen, die sich auf die Gefahr oder Bedrohung beziehen, und auf Gedanken und Erinnerungen an andere, möglicherweise ähnliche Erfahrungen. Dann kann es schwierig sein, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes und weg von der wahrgenommenen Gefahr zu richten. Denken Sie einmal an ein Ereignis, bei dem Sie in starke Verlegenheit geraten sind, und wie leicht es war, von dieser Erfahrung vollkommen absorbiert zu werden und in ihr gefangen zu sein. Erfahrungen bedrohlicher Situationen haben die Macht, alle anderen Erfahrungen zu überschatten – unser Gehirn gibt ihnen vor anderen Dingen, die gerade passieren, Vorrang.

Diese unwillkürliche Verengung unserer Aufmerksamkeit kann eine starke Erfahrung sein – ich habe das selbst erlebt. Als ich Ende der 1990er Jahre an der University of California in San Diego mein Praktikum machte, haben ein paar andere Praktikanten und ich die Nähe zum Meer genutzt – sobald der Arbeitstag vorbei war, sind wir direkt zum Surfen gegangen. Diese Nachmittage sind einige der angenehmsten Erinnerungen an diese Zeit – das warme Wasser des Pazifik, der Geruch und das Rauschen des Meeres und die Schönheit des Sonnenuntergangs.

Eines Tages paddelten wir wieder aufs Meer, als die Sonne eben unterzugehen begann und uns direkt in die Augen schien. Wir waren geblendet, aber etwa drei Meter vor uns konnten wir plötzlich den Umriss einer Rückenflosse erkennen, die aus dem Wasser ragte. Sofort verschwand alles andere aus unserem Bewusstsein – der schöne Sonnenuntergang, das warme Wasser, der Spaß des Tages – und ein einziger panischer Gedanke beherrschte uns: ein Hai. Der verengte Fokus meiner Aufmerksamkeit und die Bereitschaft meines Körpers, sofort die Flucht zu ergreifen, spiegelten die unglaublich schnelle Aktivierung meines Bedrohungssystems.

Selbst jetzt nach Jahren der Meditation, die mir helfen soll, meine Aufmerksamkeit zu richten, bin ich selten in der Lage, so einen ausschließlichen Fokus zu erleben wie damals, als ich nach dieser schemenhaften Flosse Ausschau hielt. Glücklicherweise dauerte es an dem Tag nur einen Moment, dann war alles vorbei. Als sich die Flosse aus dem direkten Sonnenlicht herausbewegte, sahen wir, dass sie gebogen war, und entdeckten noch vier andere in ihrer Nähe. Der Schreck verwandelte sich in Freude, als wir merkten, dass dies kein Hai, sondern eine kleine Gruppe von Delfinen war. Als die Gefahr vorüber war, wich die Anspannung und ich konnte wieder die Umgebung genießen und mich auch auf das Abendessen freuen: Carne asada burrito in der Taco-Bar.

Wenn unser Bedrohungssystem unsere Aufmerksamkeit schnell verengt, folgen die Gedanken. Dies ist einer der Gründe, weshalb man sich von seiner Aggression besetzt fühlen und es passieren kann, dass man Entscheidungen trifft, die bei späterer Überprüfung keinen Sinn zu machen scheinen. Wir neigen dazu, das Augenmaß zu verlieren, wenn wir unter dem Einfluss unseres Bedrohungssystems stehen. Es wird schwierig, flexibel zu denken und Informationen zu sammeln, die nicht unmittelbar mit der wahrgenommenen Gefahr zu tun haben.

Manchmal färbt die Aggression auch unsere Aufmerksamkeit. Die meisten Bedrohungen und Gefahren, die man wahrnimmt, sind nicht so eindeutig lebensbedrohlich wie ein Hai – nun gut, es waren zwar nur ein paar verspielte Delfine, aber in meiner Vorstellung war es ein riesiger Hai. Häufiger sind wir damit konfrontiert, dass wir nicht bekommen, was wir wollen, oder mit Ängsten, bloßgestellt oder von anderen negativ gesehen zu werden. In diesen Fällen kann der Gesamtfokus unserer Aufmerksamkeit immer noch ziemlich weit sein, aber wir neigen dazu, nur bestimmte Teile dessen wahrzunehmen, was geschieht – die Teile, die zu unserer aggressiven Stimmung passen oder sie nähren.

Beispiele aus meinem eigenen Leben fallen mir leicht ein – so erinnere ich mich, wie ich einmal morgens meinen Laptop zu Hause vergessen hatte und umkehren musste, um ihn zu holen und dann wieder zur Universität zu eilen. Ich machte mir Sorgen, dass ich zu meinem Statistikseminar zu spät kommen würde und meine koffeinsüchtigen Studenten nicht lange warten würden, um den Seminarraum zu verlassen und eines der vielen Cafés in der Nähe anzusteuern. Unterwegs kreisten meine Gedanken um all das Material, das ich mit ihnen vor dem nächsten Examen bewältigen musste, und ob ich es überhaupt schaffen würde.

Wie Sie sich vorstellen können, war ich deshalb ziemlich frustriert und ärgerlich. Wovon war meine Aufmerksamkeit eingenommen, als ich lange an einer roten Ampel warten musste? Von dem Song im Radio (den ich wirklich mochte) oder von der Person vor mir, die sich alle Zeit der Welt nahm, wieder loszufahren, als die Ampel schließlich auf Grün sprang? Als ich auf das Universitätsgelände einbog und einen Parkplatz suchte – was nahm ich da wahr? Die vielen Autos, die ordentlich geparkt waren, oder das eine, das

quer stand und zwei Plätze einnahm? Als ich dann zum Seminarraum hastete, nahm ich da die frische Morgenluft oder den Gesang der Vögel in den Bäumen wahr? Oder war meine Aufmerksamkeit auf den peinlichen Kaffeefleck auf meinem Hemd gerichtet? Haben Sie selbst schon etwas Ähnliches erlebt?

Wenn sich unser Denken um die Erfahrung intensiver Aggression organisiert, wird unsere Aufmerksamkeit vom Negativen angezogen – auch wenn es nur eine kleine, unbedeutende Sache ist. Wenn man von Aggression oder Ärger besetzt ist, kann man im Laufe eines Vormittags 20 hilfsbereiten Menschen begegnen, ohne das auch nur zu bemerken. Wenn man aber von einer einzigen Person unfreundlich oder grob behandelt wird, kann einen das stundenlang beschäftigen. Man konzentriert sich auf die Teile der Erfahrung, die einem missfallen und die die aggressive Stimmung nähren, während man fast alles andere ignoriert (wenigstens das Gute).

Übung 1.2: Ärger und Wut und Aufmerksamkeit

Rufen Sie sich eine Situation ins Gedächtnis, die noch nicht lange zurückliegt und in der Sie sich geärgert haben.

- Worauf war Ihre Aufmerksamkeit gerichtet? Worauf haben Sie geachtet?
- Betrachten Sie die Qualität Ihrer Aufmerksamkeit. War sie weit und offen oder verengt?
- Gab es Aspekte der Situation, derer Sie sich nicht bewusst waren? Oder Dinge, die Sie nicht wahrgenommen haben?

Aggression und andere Emotionen, die mit Bedrohung und Gefahr zu tun haben, richten unsere Aufmerksamkeit besonders auf Informationen, die das Gefühl, bedroht zu sein, verstärken. Daher neigen wir dazu, Informationen zu ignorieren, die mit diesem inneren Zustand nicht konsistent sind. Unser Gehirn ist also zur Aggressivität geneigt. Wir suchen uns das

natürlich nicht selbst aus und es ist sicher nicht unser Fehler. Es ist uns nicht vorzuwerfen, unser Gehirn funktioniert einfach so.

Und es funktioniert aus gutem Grund so, nämlich um unser Überleben zu sichern, um die Menschen, die uns nahestehen, zu schützen, und damit wir unseren Status und unseren Besitz verteidigen können. Wenn es eine reale Bedrohung oder Gefahr für uns gibt, brauchen wir selbstverständlich ein waches Bewusstsein, das allein darauf fokussiert ist und es uns ermöglicht, entsprechend zu reagieren. Wenn man auf den Gleisen eines heranrasenden Zuges steht, sollte die Aufmerksamkeit auf den Zug gerichtet sein und nicht von den schönen Wildblumen abgelenkt werden.

Das Problem ist, dass wir mehr Erlebnisse von der Art meiner Verspätung zum Seminar haben als extreme Erfahrungen wie meine Begegnung mit dem „Hai". Denken Sie an Situationen aus jüngerer Zeit, in denen Sie sich aggressiv erlebt haben. Worauf war Ihre Aggression da gerichtet? Was hat sie ausgelöst? War es eine physische Bedrohung oder Gefahr oder war es etwas anderes? Viele der Bedrohungen, mit denen wir im modernen Leben konfrontiert sind, haben wenig mit Sicherheit für Leib und Leben zu tun, sondern eher mit Konflikten am Arbeitsplatz, mit sozialem Status, mit dem Selbstbild oder mit unseren Beziehungen. Aggression kann auch als emotionale Abwehr schmerzhafter Gefühle wie Verlust, Verlegenheit oder Scham benutzt werden. Und als wäre das noch nicht genug, das Gehirn kann auch seine eigenen „Bedrohungen" erzeugen – in Form von Gedanken, Bildern und Fantasien.

Dinge, die wir uns sagen: Gedanken, Argumente und Grübeleien

Wenn man aggressiv ist, ist man oft mit einer Menge „automatischer Gedanken" konfrontiert – mit Gedanken, die einem scheinbar von selbst in den Sinn kommen und die oft mit Dingen zu tun haben, die einem nicht gefallen oder mit denen man nichts zu tun haben will. Man neigt

auch dazu, Dinge sehr persönlich zu nehmen, wenn man aggressiv wird oder sich sehr über etwas ärgert: „Dies sollte nicht passieren! Dies sollte mir nicht passieren! Das sollten sie nicht tun! Ich werde benutzt! Warum musste dies ausgerechnet jetzt passieren?“

Aggressive Gedanken entstehen häufig, wenn man sich bedroht fühlt. Wenn der neue Partner zum Beispiel nicht zur vereinbarten Zeit anruft, denkt man automatisch: „Ich bin ihm nicht so wichtig, denn sonst würde er mich anrufen.“ Solche Gedanken hängen häufig mit Unsicherheiten zusammen, die ihre Wurzel in der Vergangenheit haben. „Ich bin ihm nicht so wichtig …“ kann mit einem tieferen Problem wie Selbstwert und letztlich mit schwierigen Erinnerungen aus der Kindheit zu tun haben. Dieser Gedanke kann auch eine aggressive Reaktion auf eine wahrgenommene Gefahr für die Beziehung sein. Das Interessante ist aber, dass diese automatischen Gedanken meist nicht der Wahrheit entsprechen und nur von unserem überaktiven System zur Entdeckung von Gefahren und Bedrohungen genährt werden.

Eines meiner Lieblingsbeispiele stammt von Thubten Chodron, einer buddhistischen Nonne und Äbtissin der Sravasti Abbey im Nordwesten der USA. Sie ist auch eine produktive Autorin und Lehrerin (7). Vor ein paar Jahren hörte ich einen Vortrag von ihr über die Arbeit mit Aggression. Zu Beginn fragte sie die Zuhörer nach Aggression im Straßenverkehr – ein Thema, das in jüngerer Zeit, wenigstens in den USA, Schlagzeilen gemacht hat. Sie fragte: „Gibt es hier jemanden, der richtig aggressiv wird, wenn ihn jemand auf dem Freeway schneidet?“

Sofort hoben zwei Drittel der Zuhörer die Hand. Sie forderte uns dann auf, uns auf die Gedanken zu besinnen, die uns kommen, wenn dies passiert, und eine Reihe von Leuten teilte mit, was ihnen in so einer Situation durch den Kopf geht. Es waren vor allem negative Gedanken über den anderen Fahrer – Sie kennen sie: dass er entsetzlich blöde oder ein mieser Charakter ist oder zum persönlichen Vergnügen und aus reiner Langeweile das Leben anderer absichtlich in Gefahr bringt. „Dieses Arschloch!“ „Was für ein Idiot! Hat er keine Augen?“ „Er versucht tatsächlich, mich von der Straße zu drängen!“ „Ich würde ihm gern ein Sandwich ins Gesicht schmeißen!“

Thubten Chodron tat als Nächstes etwas, womit sie, wie ich jetzt sehe, ein Bewusstsein von Mitgefühl und Verbundenheit mit den anderen Fahrern fördern wollte: Sie fragte, wie viele von uns schon einmal einen anderen Fahrer geschnitten hätten. An dieser Stelle senkten fast alle etwas betroffen den Blick und hoben zögernd die Hand (anscheinend waren wir ein außergewöhnlich wahrheitsliebender Haufen). Sie forderte uns dann auf, Gründe für unser „rücksichtsloses" Verhalten zu nennen. Niemand rief: „… weil ich ein Arschloch bin, dem nichts am Leben anderer liegt!"

Vielmehr konnte man murmeln hören: „Das war eine Ausnahme, ich hätte sonst die Ausfahrt verpasst" und „Ich habe sie nicht rechtzeitig gesehen". Der gereizte Ton im Raum verschwand und an seine Stelle traten Freundlichkeit und Mitgefühl, als wir uns innerlich in die anderen Fahrer hineinversetzen. Wir bedachten dann die vielen möglichen Gründe für ihr Verhalten, die in den Blick kommen konnten, wenn man ihnen keine Dummheit oder Bosheit und kein antisoziales Verhalten unterstellte. Wir öffneten uns für das mitfühlende Verständnis, dass es manchmal schwierig ist, auf dem Freeway voranzukommen, und dass wir alle manchmal Dinge tun, die andere behindern und anderen lästig sind – absichtlich oder unabsichtlich.

Solch mitfühlendes Erwägen kann ein sehr wirksames Gegenmittel gegen Aggression sein, und die Forschung hat gezeigt, dass Sympathie für jemanden, der einen beispielsweise beleidigt, die Aktivität des Gehirns, die mit Aggression verknüpft ist, reduziert (8). Wir können mit Aggression konstruktiv umgehen, wenn wir uns klarmachen, was wir miteinander gemeinsam haben und dass es Dinge gibt, die wir alle tun – zum Beispiel andere im Straßenverkehr schneiden. Innere Zustände der Aggression oder des Mitgefühls sind stark mit Motivation verbunden: Aggression mit der Motivation, Schmerz zuzufügen, Mitgefühl mit der Motivation, zu helfen. Mitgefühl kann dazu motivieren, selbst langsamer zu fahren, um den anderen vor uns einzuscheren zu lassen, statt zu beschleunigen, um ihn zu blockieren.

Grübeln

Wie schon erwähnt, scheinen unsere Gedanken von Ärger kontrolliert zu werden. Haben Sie einmal versucht, bei der Arbeit eine komplizierte Aufgabe zu erfüllen, für eine Prüfung zu lernen, eine Fernsehsendung zu sehen oder ein Buch zu lesen, wenn Sie wirklich ärgerlich waren? Das ist schwer, weil unser Bewusstsein dazu neigt, sich ständig mit unserem Ärger zu beschäftigen. Man kann sich anstrengen, wie man will, unser Gehirn lässt uns weiter an diese beleidigende Bemerkung denken, spielt die Situation immer wieder durch, führt sie uns immer wieder vor Augen. Man kann Stunden damit verbringen, über das, was „sie" gesagt haben, über das, was wir gern gesagt hätten, zu grübeln und zu formulieren, was wir das nächste Mal sagen werden.

Wenn uns der Ärger im Griff hat, scheint unser Bewusstsein an der wahrgenommenen Gefahr oder Bedrohung zu kleben. Wir nehmen die Situation auseinander, analysieren alle ihre Aspekte. Wir grübeln, denken immer wieder darüber nach. Wir dramatisieren, sodass die einzigen Aspekte der Person oder der Situation, die für uns existieren, diejenigen sind, die uns ärgerlich oder wütend machen. Wir haben vielleicht das Gefühl, als existierte die andere Person aus dem einzigen Grund, uns sauer zu machen, oder als wäre der Job (oder die Beziehung, das ganze Leben) ausschließlich Mist. In vielen Fällen hat die Aggression mit Gedanken und Gefühlen zu tun, man würde nicht gemocht, man wäre isoliert, würde benutzt und von anderen nicht wertgeschätzt. Wie Sie sehen werden, hilft der Ansatz mit Mitgefühl bei der Arbeit mit Ärger und Wut, dem entgegenzuwirken, indem wir uns mit anderen verbunden und in Beziehung, wertgeschätzt und unterstützt fühlen. All diese Gefühle können den Ärger reduzieren.

Argumentieren

Wenn man sich in einem aggressiven Zustand befindet, wirkt sich das nicht nur auf den Inhalt unserer Gedanken aus, es beeinflusst auch die Weise, wie wir in unserer Umgebung argumentieren und Informationen interpretieren. Unsere Aufmerksamkeit ist schon auf die eher bedrohlichen Aspekte unserer Umwelt eingestellt – und was meinen Sie, was wir mit

diesen Dingen tun, wenn wir sie einmal wahrnehmen? Wenn wir aggressiv sind, tun wir das, was wir auch sonst tun, wir bewerten, was passiert ist, und versuchen, Vorwürfe oder Zuschreibungen in Bezug auf das zu formulieren, was wir entdecken: „Wer hat das getan? Warum haben sie es getan? Was ist hier los? Wie sollte ich reagieren?"

Die Antworten, die wir finden, sind oft stark von unserem Ärger beeinflusst. Wie wir am Beispiel mit der Aggressivität im Straßenverkehr gesehen haben, formt sie das, was wir von anderen denken – und wenn wir uns bedroht fühlen, macht Ärger es persönlich. Wenn uns Ärger im Griff hat, neigen wir dazu, andere zu dämonisieren und sie für unsere unangenehmen Gefühle verantwortlich zu machen. Wir bewerten ihre Handlungen streng oder verurteilen sie und unterstellen ihnen die übelsten Motivationen: Sie versuchen bewusst, uns zu schaden oder Unannehmlichkeiten zu bereiten. Wir fühlen uns von anderen getrennt und isoliert. In diesen Situationen kann die Art und Weise, wie wir die Situation und den Anteil der anderen daran einschätzen, sowohl defensiv als auch aggressiv sein. Diese Person bewegt sich im Gang des Supermarkts nicht nur langsam, sie versucht bewusst, in voller Absicht, mir Unannehmlichkeiten zu bereiten und mir den Tag zu verderben. Die Bemerkung des Kollegen während der Besprechung war keine konstruktive Kritik, sie war ein Angriff auf mich. Ich will damit sagen, dass wir nicht nur dazu neigen, negative Meinungen über die anderen Menschen in der Situation und über ihre Motive zu bilden, wenn wir ärgerlich oder wütend sind, sondern dabei oft einem Irrtum unterliegen. Wir richten sogar strenge und harte Kritik gegen uns selbst: „Ich kann nicht fassen, dass ich das gemacht habe! Ich bin so blöde! Ich mache auch alles falsch!"

Andere Probleme entstehen, wenn wir in einem aggressiven Zustand argumentieren. Die Forschung hat gezeigt, dass Aggression, verglichen mit anderen Emotionen im Zusammenhang mit Bedrohung wie Traurigkeit oder Angst, mit einem Gefühl der Gewissheit oder Sicherheit verknüpft ist (9). Wenn man aggressiv oder ärgerlich ist, neigt man dazu, sich seines Denkens sehr sicher zu sein, auch wenn es mit dem, was uns aggressiv oder ärgerlich gemacht hat, nichts zu tun hat oder einfach falsch ist. Letzteres ist ziemlich wahrscheinlich, denn die Forschung zeigt auch, dass die

Sicherheit, die die Aggressivität vermittelt, damit zusammenhängt, dass Informationen eher oberflächlich verarbeitet werden (10) – man denkt weniger genau, wenn man wertet oder urteilt und verlässt sich mehr auf Klischees (11).

Unter diesen Bedingungen kann es sehr leicht passieren, dass man schlechte Entscheidungen trifft, die Beziehungen beschädigen und unser Leben schwieriger machen können … die Entscheidung zum Beispiel, einen Partner zu beschimpfen oder einen Kollegen bloßzustellen. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und überlegen Sie, ob Ihnen Entscheidungen einfallen, die wirklich schrecklich waren (oder solche, die Sie bereuen), die Sie unter dem Einfluss von starkem Ärger oder Wut getroffen haben. Ich bin sicher, dass Ihnen welche einfallen. Wenn das nicht der Fall ist, haben Sie entweder ein sehr schlechtes Gedächtnis oder ein besonderes Geschick bei der Regulierung von Emotionen. Geschicklichkeit kann hier die Fähigkeit verleihen, darauf zu verzichten, wichtige Entscheidungen zu treffen oder sie aufzuschieben, wenn man merkt, dass man unter dem Einfluss starker Emotionen steht.

Übung 1.3: Von Ärger oder Wut beeinflusstes Denken

Schauen Sie sich Ihr Denken und Ihren Argumentationsstil an, die Sie von sich kennen, wenn Sie ärgerlich oder wütend sind.

- Worauf richten sich Ihre Gedanken? Woran denken Sie?
- Kommen Ihnen irgendwelche Erinnerungen, wenn Sie sich ärgern oder wütend sind? Wenn ja, was für Erinnerungen?
- Überlegen Sie, was mit Ihrem Denken passiert, wenn Sie wütend sind. Fangen Sie an zu grübeln? Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Gedanken sehr schnell kommen? Sind sie leicht oder schwer zu kontrollieren?
- Überlegen Sie, wie Ihre Gedanken Ihre Aggression beeinflussen. Verstärken sie sie oder beruhigen sie sie?

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Russell Kolts

www.arbor-verlag.de/russell-kolts

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de