

## UNGERECHTIGKEIT

# Grenzen aufzeigen STATT ÄRGERN

Warum macht uns Ungerechtigkeit wütend? Wie können wir die Wut nützen? Welche Möglichkeiten gibt es, wieder „runterzukommen“? Und wann ist es notwendig, sich gegen Ungerechtigkeit zu wehren?



Mit Wut richtig  
umzugehen  
ist eine Kunst.

**G**ründe, sich zu ärgern, gibt es viele. Einer davon ist Ungerechtigkeit: Wenn wir uns unfair behandelt fühlen oder auch nur Ungerechtigkeit beobachten, löst das meist Unsicherheit oder sogar ein Gefühl von Machtlosigkeit aus. Und dann spüren wir bereits dieses Grummeln im Bauch, die Wut kocht hoch. „Wut und Ärger sind das Resultat von Stressempfinden“, erklärt Karoline Schöndorfer, akademischer Mentalcoach und diplomierte psychosoziale Beraterin in Salzburg. „Dieser Stress entsteht dann, wenn wir eine Wahrnehmung als belastend bewerten.“ Wobei Wut nichts grundsätzlich Böses ist. Sie ist vielmehr Teil des Menschseins und eine kraftvolle Energie, die uns hilft, unsere

Grenzen aufzuzeigen. Wie das geht? „Da kann ich schon einmal kurz auf den Tisch hauen und deutlich zeigen, dass ich das jetzt nicht in Ordnung finde“, erklärt Karoline Schöndorfer. „Dann ist es aber wieder gut und sollte idealerweise in ein klärendes Gespräch unter Erwachsenen münden.“

### **Reden wir uns das aus**

Ein solches Gespräch kann zwar viel Überwindung kosten, vor allem dann, wenn Unrecht im Spiel ist, es führt aber am ehesten zu einer langfristigen gemeinsamen Lösung. „Wichtig ist, die eigenen Grenzen aufzuzeigen und auch dann zu halten, wenn das Gegenüber sich angegriffen fühlt und

selbst wütend reagiert.“ Also sachlich und gelassen bleiben, nicht auf die Emotionalität des Gegenübers einsteigen. Das ist nicht einfach, denn Wut ist extrem ansteckend. „Auf die Wut des anderen nicht einzusteigen ist eine große Kunst“, weiß Karoline Schöndorfer. Eine Kunst, die sich erlernen lässt – durch Achtsamkeitstraining. Das bedeutet, bewusst auf die eigenen körperlichen Empfindungen zu achten und Emotionen zu beobachten, anstatt sich von ihnen völlig einnehmen zu lassen. Dieses innerliche Schauen braucht viel Übung, doch irgendwann fällt es auch in extremen Stresssituationen leichter, gelassen zu bleiben.

### **Mentalhygiene hilft**

Problematisch wird es auch, wenn man nicht mehr aus der Wutenergie herausfindet. Dann kann Ärger zum chronischen Zustand werden und auch dann präsent sein, wenn die persönlichen Grenzen gar nicht in Gefahr sind. In solchen Fällen empfiehlt Karoline Schöndorfer konsequente Mentalhygiene: „Ich würde mir wünschen, dass jeder für sich reflektiert: Warum bin ich denn in letzter Zeit so oft gereizt? Was ist mir denn konkret zu viel?“ Dabei

kann ein Coach wertvolle Unterstützung bieten, um blinde Flecken und störende Glaubenssätze aufzudecken. Zusätzlich kann es auch guttun, die Wut körperlich auszuleben: durch Krafttraining, Bergwandern oder Laufen zum Beispiel. Denn Bewegung baut Stresshormone ab und beruhigt das Nervensystem.

### **Für sich selbst eintreten**

Und dann gibt es natürlich Situationen, in denen es sich lohnt, gegen Ungerechtigkeit anzukämpfen und auf das eigene Recht zu bestehen. Wenn zum Beispiel der Nachbar regelmäßig bis spät in die Nacht laute Musik hört und auf Gespräche nicht reagiert. Oder wenn nach einem Autounfall der Verursacher seine Schuld abschieben will. Generell gilt: Sobald die Gesundheit in Gefahr oder viel Geld im Spiel ist, hole ich mir am besten rechtliche Unterstützung, um mein Recht durchzusetzen. Auch das kann Ärger vermeiden.



TIPP VON KAROLINE SCHÖNDORFER

## **ÄRGER VERARBEITEN**

*mit der EFT Klopftechnik*

*Es ist gesund, auch einmal kurz auf den Tisch zu hauen und die eigenen Grenzen aufzuzeigen. Wer aber danach weiter im Ärger hängen bleibt, sollte diese Energie, die sich im Nervensystem ansammelt, bewusst verarbeiten. EFT ist dafür*

*die beste und schnellste Selbsthilfe. Dabei beklopft man sanft verschiedene Akupunkturpunkte, bis sich die Emotion gelegt hat und wieder Ruhe einkehrt.*

*„Alles, was du über EFT – auch: Tapping – wissen solltest“:  
einfach online nachlesen unter [carpediem.life/eft](http://carpediem.life/eft) und ausprobieren.*