AGGRESSIONEN

Wie wir runterkommen

Seinem Ärger sollte man sich stellen. Das Wahrnehmen hilft, die Kontrolle wiederzubekommen.

VON SABINE TSCHALYJ

Gerät der Mensch unter Druck oder in Bedrängnis, wird er – je nach Typ – explosiv reagieren. Die Salzburger Psychologin und Psychotherapeutin Christa Paluselli-Mortier erklärt: Sobald die anderen bestimmen, fühlt man Ärger und Ohnmacht. Klassisches Beispiel ist der Stau. Paluselli-Mortier: „Über die anderen Autos kann ich nicht drüberfahren. Dazu kommt, dass ich mich bei Stillstand mit mir selbst beschäftige." In dem aufgewühlten Zustand arbeitet das Gehirn asynchron. Es zieht an jedem Faden einen anderen Gedanken hoch. Dann schießt es einem durch den Kopf, dass man mit dem Kind nicht kann, die Nachbarin lärmt und der Chef nervt. Wie bei einem Druckkochtopf muss der Druck entweichen. Das Autoinnere ist in unserer Gesellschaft eines der letzten Ventile dafür. Paluselli-Mortier rät daher schmunzelnd: „Schimpfen und fluchen Sie im Schutze des Autos."

Atmen. Kontrolle erlangen

Wer seinem Ärger Luft macht, verschafft sich selbst wieder Luft. Die Luft fehlt uns oft. Wenn uns einer blöd kommt, erstarren wir häufig – und halten unbewusst Ärger, Schrecken oder Verletztheit in uns fest. Um aus einer aggressiven Situation rauszukommen ist es wichtig, dass man die Kontrolle wiedererlangt. Tiefes Ein- und Ausatmen ermöglicht es einem, wieder zu sich zu kommen.

Auch ein Schritt zurück trägt dazu bei, Abstand vom Geschehen zu bekommen und den schreienden Mann, die drängelnde Frau ein Stück weit einordnen zu können. Ist man eher der Typ „Angegriffener", sollte man die hochgezogenen Schultern runterlassen und in eine entspannte, gute Haltung gehen. Paluselli-Mortier: „Wenn Sie sitzen, lassen Sie Ihr Gewicht in den Stuhl fallen, nehmen Sie sich Raum." Gibt es in der Schlange oder an der Kasse Ärger, stellt man sich am besten mit lockeren Schultern und leicht gebeugten Knien hin – und spricht an, was nervt. In der entspannten Haltung gibt man seinem Körper wieder die Luft und Lockerheit, die er zum Runterkommen braucht. Neben Atmen und der richtigen Haltung ist es essenziell, wahrzunehmen, welche Gefühle man spürt, wenn es kracht. „Den Gefühlen können wir uns nicht entziehen", sagt die Psychologin. Schaffe man es, Ärger, Hilflosigkeit, Schrecken in sich wahrzunehmen und zuzulassen, gingen diese Gefühle auch wieder weg, so Paluselli-Mortier. Immer gut ist ein Gespräch. Der Stresspegel sinkt nachweislich, wenn man über Ärgergefühle spricht – auch ein Tagebuch gilt.



„Ärger wahrnehmen und aussprechen. Sonst steckt er fest"

C. PALUSELLI-MORTIER

Gehen. Auch zu zweit

Wer seinen Geist nicht mit Yoga beruhigt, kann dies auch durch einfaches Gehen tun. Fünf bis zehn Minuten reichen. Das Gehen hilft dem Gehirn, wieder synchron zu arbeiten. Paare besprechen Konflikte viel leichter beim Gehen. Immerhin schaut und geht man schon einmal in dieselbe Richtung.

Mail: sabine.tschalyj@svh.at

23. – 25. März: Faszination Auto auf der 12. Auto Messe Salzburg

Vom wendigen Stadtflitzer über die geräumige Familienlimousine bis hin zum PS-starken Sportwagen reicht das Angebot auf der Auto Messe Salzburg. Über 40 Top-Automarken auf 27.457 qm Ausstellungsfläche, rund 600 Fahrzeuge, zahlreiche Premieren und Neuheiten laden zum Kennenlernen, Staunen, Probesitzen und zum Vergleichen ein.



BILD: M. GRUBER

Ein Erlebnis für die ganze Familie.

Wer plant sich einen Neuwagen zuzulegen, dem wird die Entscheidung bei derart lukrativen Messeangeboten nicht leicht fallen. Neben klassischen Benzin- und Dieselfahrzeugen werden auch E- und Hybrid-Autos präsentiert. Die automobile Bandbreite auf hohem Niveau wird durch eine große Car-HiFi-Erlebniswelt, die CarMedia-World, abgerundet.

I

23. - 25. März 2018
Fr. 11 -17 Uhr, Sa. 9 – 17 Uhr,
So. 9 – 17 Uhr
Messezentrum Salzburg,
Eintritt: € 10,-, ermäßigt € 8,-
www.automesse-salzburg.at

Tipp: „1 Ticket = 2 Messen" lautet die Devise. Die Besucher können mit einem Ticket die Auto Messe Salzburg und die zeitgleich stattfindende Garten Salzburg besuchen.

ANZEIGE