

Newsletter Moderne Umgangsformen

„In der Wut verliert der Mensch seine Intelligenz“ Dalai Lama

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

wann waren Sie das letzte Mal so richtig wütend? Erinnern Sie sich an Ihren letzten Streit? Die meisten von uns haben in der Wut oder im Streit Dinge gesagt, die ihnen hinterher leid taten. Durch Schimpfworte werden andere Menschen verletzt. Und wie bei einer wertvollen Vase, die auf den Boden gefallen ist, lassen sich die Scherben hinterher nicht mehr zusammensetzen. Auf jeden Fall bleiben sichtbare Risse. Deshalb sollten wir möglichst wenig sagen und tun, wenn wir wütend sind. Das ist sehr schwer und hat auch einen Grund: die Art und Weise, wie unser Gehirn funktioniert. In der Wut verlieren wir nicht nur unsere Intelligenz, wie es der Dalai Lama sagt, sondern auch die Kontrolle über uns. Wir sehen die Dinge wie wir gerade „drauf“ sind. Zehn tiefe Atemzüge sind das Mindeste, was wir tun sollten, bevor wir wütend reagieren. Diese paar Sekunden können uns davor bewahren, Dinge zu sagen, die wir eigentlich gar nicht so meinten und damit bleibenden Schaden anrichten würden.



Sind Sie oft mit dem Auto unterwegs? Kennen Sie die Situationen, wenn der vor uns Fahrende nicht schnell genug die linke Spur frei macht, wenn sich jemand in der sowieso schon langen Schlange dazwischen drängelt oder wenn uns jemand den Parkplatz wegschnappt? Wie reagieren Sie? Gehören Sie zu den Menschen, die in dieser Stresssituation am Steuer einer Tirade von Schimpfworten freien Lauf lassen? Damit formen Sie die Wirklichkeit. Ihre Wut und Ihr Ärger werden immer größer und Sie formen die Realität nach Ihrer Gefühlslage. Das bedeutet, Sie erzeugen eine schlechte Stimmung für sich selbst aber auch für Ihre Beifahrer. Selbst in Stresssituationen sollten Sie nicht ausfällig werden und Ihre Wut an anderen auslassen. Zugegeben, in vielen Situationen stellt das eine richtige Herausforderung dar. Doch, wer eine wutverzerrte Miene zieht und schreit, macht keinen souveränen Eindruck. Bleiben Sie stattdessen ruhig, drängeln Sie Ihren Vordermann nicht, lassen Sie einem anderen den Vortritt und bedanken Sie sich einmal mehr, wenn Ihnen jemand die Vorfahrt überlässt. Sie kommen sicher genau so schnell ans Ziel und sind dabei noch besserer Laune.

Es ist wichtig zu üben, sich von seinen negativen Emotionen nicht zu sehr kontrollieren zu lassen. Das gelingt, wenn man sich mit sich selbst auseinandersetzt. Nehmen Sie sich und Ihre Wut achtsam wahr. Im Zorn sind wir schließlich nicht mehr wir selbst. Unser halbes Gehirn setzt aus und mit ihm unsere klaren Gedanken und unser Urteilsvermögen. Was von uns übrig bleibt ist in diesen Situationen oft nicht viel mehr als ein riesiges Reptil.

„Wo der Verstand aufhört, beginnt die Wut. Deshalb ist Wut ein Zeichen von Schwäche.“ Dalai Lama

Bleiben Sie stark und haben Sie immer viel Freude im Umgang mit netten Menschen
Ihre

Barbara Rumpf

Haben

Sie eine Frage zum Thema Umgangsformen oder möchten Sie den Newsletter abbestellen, schicken Sie mir bitte eine Email an rumpf-barbara@t-online.de