

Almut Schmale-Riedel
Weibliche Wut

Almut Schmale-Riedel

weibliche Wut

Die versteckten Botschaften hinter Ärger
und Co. erkennen und nutzen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: Miloje/shutterstock.com;

Saibarakova, Jlona/shutterstock.com

Redaktion: Judith Mark

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34701-8

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Frauen und Wut – ein persönliches Vorwort	7
Einleitung.....	15
Ärger, Wut & Co.: die Begrifflichkeit	15
Die Neurobiologie, die Ursachen und die vielen	
Erscheinungsformen der Aggression.....	23
Kapitel 1: Weibliche Ärgermuster	31
Ist Wut unweiblich?	31
Wie lernen Kinder Ärger und Wut?	36
Typische Glaubenssätze zu Ärger und Wut	46
Wütend darf ich nicht sein – unterdrückter Ärger	52
Traurig sein statt wütend – oder wütend	
statt traurig	63
Wenn wir Ärger sammeln wie Rabattmarken	76
Ärgerfantasien und Verbitterung.....	86
Wut und Schuldgefühle	95
Magenschmerzen statt Wut: Wenn sich der Ärger	
im Körper versteckt	106

Zu viel Wut	115
Wut im Arbeitsleben – ein Tabu für weibliche Führungskräfte?	119
Wer oder was in uns ist denn da wütend? Ärger und Ich-Zustände	129
Kapitel 2: Wie Sie Ärger und Wut positiv für sich nutzen können.....	137
Wie bekommen wir Zugang zu unserer Wut?	138
Wie finden wir einen konstruktiven Umgang mit der Wut?	147
Kapitel 3: Ein Abschnitt für Männer.....	165
Schluss	171
Warmherzige Wut, oder: den eigenen Ärger akzeptieren und lieben lernen	171
Dank.....	173
Literaturverzeichnis.....	175
Anmerkungen	181

Frauen und Wut – ein persönliches Vorwort

Auch wenn sie einen schlechten Ruf hat: Wut lohnt sich.

Und weibliche Wut? Viele Frauen haben Angst vor Wut – vor der Wut anderer Menschen, aber auch vor ihrer eigenen. Es ist ihnen unangenehm, Ärger und Wut bei sich selbst und anderen zu spüren und zu erleben. Sie schämen sich ihrer Wut oder verachten sie sogar. Manche Frauen haben keinen Zugang zu ihrer Wut, spüren sie nicht oder wollen sie nicht spüren und nehmen auch ihre körperlichen Auswirkungen nicht als verdrängte Wut wahr. Andere Frauen wiederum erleben sich oft, manchmal allzu oft, als ärgerlich und wütend, wissen aber nicht, wie sie diese Gefühle angemessen ausdrücken können. So schlucken sie sie lieber runter oder versuchen sie zu besänftigen. In der Folge kommt der Ärger dann bei unpassender Gelegenheit und manchmal auch zu impulsiv oder zu laut zum Vorschein. Frauen werden dann mitunter als zickig, hysterisch oder als »Drama Queen« abgestempelt. Von daher wundert es nicht, dass viele Frauen ihre Wut nicht mögen. Wut, so scheint es, gilt vielfach als »unweiblich«.

Zum Glück gibt es auch Frauen, die sagen: Ich schätze meine Wut, ich brauche sie, um für mich zu kämpfen, um für mich selbst und mir wichtigen Werte einzustehen. Diese Frauen be-

richten auch, dass sie erst durch ihre Wut den Mut fanden, wichtige anstehende Veränderungen in ihrem Leben anzugehen. Wut und Ärger, also die kleine Wut, helfen uns, Grenzen zu setzen und uns zu schützen. Vor allem zeigen diese Gefühle uns an, dass etwas für uns nicht stimmig ist, dass wichtige Bedürfnisse nicht gesehen und nicht respektiert werden.

Ich bin bei der Beschäftigung mit diesem Thema zunächst einmal auf persönliche Spurensuche gegangen. Bin ich eine wütende Frau, eine Frau, die fähig zur Wut ist, oder wäre ich es gerne? Welche Probleme habe ich selbst damit, meine Wut wahrzunehmen und gut mit ihr umzugehen? Habe ich sie, wie viele andere Frauen, verdrängt? Nein, ich muss meine Wut nicht mehr suchen, sie ist nicht mehr unter Ängsten und Anpassungsdruck verborgen. Ich kann sogar sagen, dass ich sie inzwischen in gewissem Sinne sehr mag. Ja, ich mag sie, obwohl ich mich in den konkreten Situationen, in denen ich Ärger und Wut empfinde, erst einmal nicht wohlfühle, unzufrieden, enttäuscht oder verletzt bin. Ich schätze meine Wut, denn sie macht mich lebendig und gibt mir Energie, um mich für mich selbst, meine Werte, meine Standpunkte und meine Bedürfnisse einzusetzen. Ich schätze auch die Wut, die in mir aufsteigt, wenn ich erlebe, wie Menschen mit anderen Menschen und mit unserer gemeinsamen Welt zerstörerisch umgehen; wenn ich sehe, wie Menschlichkeit mit Füßen getreten wird.

Gleichzeitig frage ich mich, wie ich zu dieser positiven Haltung zur Wut gekommen bin, wo ich doch in der Zeit meines Heranwachsens so wenig oder gar keine Vorbilder für einen guten Umgang mit Wut hatte. Kannte ich in den ersten 20 Jahren meines Lebens überhaupt die Gefühle von Ärger und Wut? Ich war eher das liebe und schüchterne Mädchen, das mit zwei älteren Geschwistern und der Pflegemutter in einem paradiesischen Garten aufwuchs – so stellt es sich zumindest in meiner

Erinnerung dar. Und doch muss auch in mir die Bereitschaft zu Ärger und Wut gesteckt haben, denn ich erinnere mich auch gut daran, wie geschickt ich meine großen Geschwister getriezt habe. Als Jüngste wurde ich dafür nicht zur Rechenschaft gezogen, nur die Großen wurden geschimpft, wenn ich mich über sie beschwerte. Schlimmer noch: Ich, das nette, brave Mädchen – wie mich alle sahen –, war sehr grausam zu meinem Banknachbarn in der dritten Schulklasse. Ich quälte den armen Jungen, tat ihm weh und war stark genug (oder hatte genug Ärger in mir angesammelt), dass ich ihn locker auf den Boden zwingen konnte. So handgreiflich kämpfen, das machen doch eigentlich nur Jungen. Und ich war noch stolz auf meinen Sieg, das allerdings nur heimlich. Darin unterschied ich mich dann doch von den Jungen. Mein Triumph über den gewonnenen Kampf spielte sich nur in meinem Inneren ab, und gleichzeitig schämte ich mich für mein aggressives Verhalten. Das Ganze war offenbar so beeindruckend für mich, dass ich sogar heute, nach fast 60 Jahren, noch den vollständigen Namen des betreffenden Jungen weiß, obwohl wir nur zwei Jahre lang in derselben Klasse waren. Wie gerne würde ich ihm heute sagen, wie leid es mir tut, dass er damals etwas von meiner Wut abbekommen hat, die sicher ganz woanders hingehört hätte, nur nicht zu ihm. Wo die eigentlichen Ursachen dieser Wut lagen, war mir damals überhaupt nicht bewusst, ja noch nicht einmal, dass sie mit meinem Schulkameraden nichts zu tun hatte, sondern ihre Quelle an anderer Stelle lag. Das weiß ich erst heute. In der ersten Schulklasse setzte mich der Lehrer zwischen zwei aggressive, rauflustige Jungen aus der »Asozialensiedlung«, wie es damals hieß, damit ich, das liebe Mädchen, einen positiven Einfluss auf beide hätte. Dass auch ich jede Menge vergorenen Ärger in mir hatte, ahnte er nicht, und ich selbst damals auch noch nicht.

Wo und wie habe ich gelernt, meinen Ärger und meine Wut wahrzunehmen und konstruktiv damit umzugehen? Wer hätte es mir zeigen können? Meine leibliche Mutter, die ich durch ihren frühen Tod nie wirklich kennengelernt habe – war sie fähig zu Wut? Aus ihren schriftlichen Aufzeichnungen und Briefen lese ich eher ihre Enttäuschung, Traurigkeit und Einsamkeit heraus. Wenn es dort überhaupt Anklagen gegen ihren Ehemann gab, waren sie eher leise und indirekt. Meine Pflegemutter, eine ledige, ältere und sehr resolute Hauswirtschaftslehrerin, war streng in der Erziehung, förderte aber sehr unsere intellektuelle und kulturelle Entwicklung. Sie war eine starke, eher beherrschte Frau. Ärger und Wut habe ich bei ihr nicht erlebt, eher Moral und Strenge. Ihre Ohrfeige für meinen großen Bruder, als er in der Studentenrevolte aktiv war, war der einzige Ausdruck von Wut, an den ich mich bei ihr erinnern kann. Ach ja, die damalige Popmusik fand sie »zum Kotzen« – das war vielleicht ein Ventil, um versteckten Ärger und Unwillen zum Ausdruck zu bringen.

Und mein Vater? Eher selten anwesend, hatte er seine besondere Art, mit Ärger umzugehen. Sein aktiver politischer Widerstand war eher sachlich begründet und vermittelt. Doch persönlicher Ärger und Wut? Ich habe keine Erinnerung, so etwas jemals bei ihm erlebt zu haben. Ich erinnere mich nur zu gut daran, wie oft er sich in den Garten zurückzog, um dort in den Gemüsebeeten oder unter den Beerenbüschchen zu hocken und Unkraut auszurupfen. Erst viel später erkannte ich, dass dieses Verhalten sein Weg war, mit nicht offen zugelassenem Ärger umzugehen und sich abzureagieren. Eine weitere Variante des versteckten Ausdrucks von Ärger erlebte ich bei einem anderen Familienmitglied: laut zu singen und zu trällern, um den inneren Ärger zu übertönen und Gelassenheit vorzutäuschen. Und meine Großmütter? Waren sie Frauen, die zu Ärger fähig wa-

ren? Auf Fotos und aus Erzählungen habe ich eher strenge, traurige Gesichter vor mir. Nein, diese Frauen richteten ihren Ärger wohl weniger nach außen als nach innen und blieben in der Rolle der duldenden, leidenden Frauen.

Warum ich das alles schreibe? Ich möchte Sie, liebe Leserin – und auch Sie, lieber Leser – einladen, auf Ihre eigene Spuren-suche zu gehen, um Ihren Entwicklungsprozess in Bezug auf Ärger und Wut zu entdecken. Einige von Ihnen werden ja ganz anders aufgewachsen sein als ich, beispielsweise in einer Familie, wo Ärger und Wut direkt ausgedrückt wurden, vielleicht auch im Übermaß oder bedrohlich eskalierend. Möglicherweise haben Sie damals beschlossen, dass Sie selbst auf keinen Fall ein so lauter, streitbarer Erwachsener werden wollen. Dann haben Sie eventuell eine andere Art von Problem mit Wut als ich. Vielleicht gehören Sie ja auch zu den Glücklicheren, die in ihrer Familie lernen durften, dass Ärger und Wut einen angemes-ten Platz im Leben haben und dass sie wichtig für die Lösung von Konflikten sind.

Ich möchte Sie einladen, die verschiedenen Varianten von Wut bei sich zu erkunden, ihren Sinn zu erkennen und sie für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Diese oft un-geliebten Gefühle können uns helfen, nicht nur uns selbst bes-ser zu verstehen, sondern mehr mit der Tiefe unseres Wesens-kerns und seinen Werten und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, denn:

Hinter jedem Ärger steckt ein unerfülltes Bedürfnis!

Nachdem ich dies erkannt und verstanden hatte, begann ich alle meine Gefühle von Ärger wirklich zu schätzen und anzunehmen. Ich lernte, sie zu nutzen – für mich, für das Zusam-menleben mit den Menschen, die mir wichtig sind, und für die Welt um mich herum, in der ich gerne leben will. Ich möchte Sie

einladen, gemeinsam mit mir auf eine Entdeckungsreise zu Ihren offenen und verborgenen Ärgergefühlen und deren Verwandten zu gehen. Das Ziel dieses Weges ist allerdings nicht die Wut selbst. Die Wut ist nur ein markanter Wegweiser, der Ihnen helfen kann, Ihre wahren Werte, Ziele und Bedürfnisse aufzuspüren. Wut ist also quasi ein Kompass, der Sie zu Ihrer Identität, Ihrer unverwechselbaren Persönlichkeit führen kann. Sie kann Ihnen das Tor zu einem erfüllenden Leben mit sich selbst, Ihren Mitmenschen und unserer so unvollkommenen Welt öffnen. Keine Angst: Wenn ich auf diese Weise für einen guten Zugang zur Wut plädiere, geht es mir nicht darum, Sie gegen dies und jenes aufzuhetzen. Vielmehr möchte ich Sie zu mehr Engagement für ein gutes Miteinander-Leben ermutigen.

Dieses Buch liefert keine Statistiken dazu, wie viel Prozent der Frauen ihre Wut nicht wahrnehmen oder sie indirekt oder unangemessen äußern. Es erzählt vielmehr von verschiedenen subjektiven Erlebniswelten von Frauen im Hinblick auf Wut. In den prototypischen Erzählungen über Wut – oder Nicht-Wut – können Frauen sich wiederfinden, neu entdecken oder auch abgrenzen. Aus zahlreichen themenzentrierten narrativen Interviews habe ich typische Geschichten und Erfahrungen ausgewählt, die mir im Laufe vieler Berufsjahre immer wieder begegnet sind. Ein themenzentriertes narratives Interview ist ein offenes Gespräch, in dem der Interviewer Fragen zu einem bestimmten Thema stellt, über das die Befragten dann frei erzählen können. Meine Gesprächspartnerinnen berichteten mir von ihren Erfahrungen und Gedanken zum Thema Wut. Im Erzählen vertiefte sich ihr emotionaler Zugang zu diesem Thema. Die Auswertung von ergänzenden Fragebogenaktionen zum Thema Wut bestätigte die typischen Muster. Zur Anonymisierung wurden alle Namen in den Geschichten dieses Buches geändert, ebenso wie andere Daten. Das Wesentliche der Erlebnisse wurde da-

durch nicht verändert. Wenn sich manche von Ihnen in einigen Geschichten wiederfinden, zeigt das nur, dass es typische Erfahrungen von Frauen mit Wut sind. Interessant finde ich auch, wie Männer wütende Frauen erleben, beziehungsweise wie es ihnen damit geht, wenn Frauen ihre Wut unterdrücken und immer nur lieb sein wollen. Darum möchte ich auch gerne die Männer zur Lektüre einladen, speziell im Kapitel »Ein Abschnitt für Männer«. Sie können dabei für sich reflektieren, wie es Ihnen mit der Wut von Frauen geht und wie das auch für Ihre eigene Entwicklung und Ihre Beziehung fruchtbare Impulse bringen kann.

Wut lohnt sich!

Einleitung

Ärger, Wut & Co.: die Begrifflichkeit

Geht es Ihnen auch so, dass Sie sich immer mal wieder fragen: Ist es Ärger, Wut oder gar Zorn, was ich da empfinde? Oder bin ich einfach nur nicht gut drauf und schlecht gelaunt? Ich möchte Sie zu Beginn ein wenig durch den Dschungel der Begriffe führen, damit Sie wissen, wie ich sie in diesem Buch verwende.

Gemeinhin gilt Ärger sozusagen als die »kleine Form« von Wut oder Zorn. Viele Frauen sagen von sich: »Ärgerlich, ja, das bin ich manchmal oder sogar öfter, aber Wut oder Zorn? Nein, sowas spüre ich nicht.« Ist die betreffende Frau dann vielleicht einfach nur ein bisschen wütend, wenn sie sich als »ärgerlich« bezeichnet? Ärger, Wut und Zorn sind elementare, verwandte Gefühle. Sie sind Reaktionen auf äußere Erlebnisse, aber auch auf innere Erfahrungen und Gedanken. Im Gegensatz zu Ärger wird Wut meist erlebt und verstanden als etwas Massiveres. Ich betrachte den Übergang zwischen beiden eher als fließend. Wut ist ein Gefühl, das von tief innen aufsteigt und unser Denken und Fühlen zeitweise vollständig in Beschlag nehmen kann. Sowohl Ärger als auch Wut erleben wir körperlich. Da steigt Energie aus dem Bauch auf; wir spüren sie in den Händen und

ballen die Fäuste. Oder wir nehmen sie in den Beinen wahr, wollen etwa mit dem Fuß aufstampfen. Wir spüren sie bis ins Gesicht aufsteigen, werden rot oder bekommen rote Flecken am Hals. Wir können die Wut aus den Augen herausblitzen lassen oder die Augen zusammenkneifen. Wir pressen die Zähne aufeinander, unser Kiefer verspannt sich, wenn wir versuchen, diese Energie zu kontrollieren und sie in uns drinnen zu lassen. Unser Puls beschleunigt sich, wir spüren einen Druck im Kopf. Manche spüren diesen Druck auch im Magen, als würde er sich umdrehen wollen. Oder es wird uns vor Zorn ganz kalt, als würde das Blut in den Adern erstarren.

Ärger kann auch diffus empfunden werden. Man ist einfach ärgerlich, ohne konkreten Anlass. Bei Wut ist meist der Anlass, der Auslöser, recht klar, und die Wut wird erlebt als Reaktion darauf. Zorn ist eine sehr zielgerichtete Wut. Er ist klar verknüpft mit wertenden Gedanken. Zorn wird meist als gesund und angemessen erlebt, da er fokussiert ist auf bestimmte Situationen und Erlebnisse, die allgemein als zornerregend gelten. Der Zorn hat also eine sachliche Seite. Gilt er Umständen oder Situationen, in denen Menschen massiv misshandelt und/oder in ihren Rechten verletzt werden, sprechen wir auch von »heiligem Zorn«. Diese Art von Zorn ist allgemein verständlich und wird von vielen Menschen als nachvollziehbar und angemessen empfunden. Er ist häufig auch eine Reaktion auf eine große Ungerechtigkeit, die uns selbst oder uns nahestehenden Menschen widerfahren ist. Eltern kennen diese Sorte von Zorn, wenn sie zum Beispiel erfahren, dass ihr Kind misshandelt wurde. Zorn entsteht vor allem als Reaktion auf erlebte Respektlosigkeit, bei großer Rücksichtslosigkeit, Ungerechtigkeit und bei Missachtung der Würde und der Schamgrenze.

Von diesen starken Gefühlen von Ärger, Wut und Zorn müssen wir einfache Befindlichkeiten und Stimmungen abgrenzen.

Stimmungen sind der Boden, auf dem die Gefühle entstehen. Hat jemand zum Beispiel eine ängstliche Grundgestimmtheit, werden vermehrt Ängste auftauchen, die dann eine Reaktion auf bestimmte Situationen sind. Bei einer gereizten Grundstimmung wird jemand auf Kleinigkeiten schneller ärgerlich reagieren als ein anderer Mensch. Mag sich für die eine Frau ein kleiner Ärger schon sehr stark anfühlen, nimmt eine andere Frau diesen kleinen Ärger als völlig belanglos und nichtssagend wahr. Sie würde wahrscheinlich bestreiten, dass sie ärgerlich ist. Nur irgendetwas passt ihr gerade nicht. Hier zeigt sich auch: Die Bewertung der Gefühlsstärke kann in der Selbst- und Fremdwahrnehmung sehr unterschiedlich ausfallen. Es gibt keine objektiven Maßstäbe für Gefühle, denn das Ausmaß an Ärger und Wut wird immer subjektiv erlebt.

Gefühle können durch verschiedene Anlässe ausgelöst werden, äußere und innere. Gefühle tauchen manchmal wie aus dem Nichts auf, sind einfach da. Wenn wir aber auf Spurensuche gehen, können wir herausfinden, wer beziehungsweise was uns verärgert hat. Wir können die Auslöser erkennen, und, was hilfreich und aufschlussreich ist, auch unsere inneren Gedanken und Bewertungen. Diese haben nämlich einen großen Einfluss auf das Ausmaß unseres Ärgers. Ein anderer Mensch kann uns nicht ärgerlich machen! Unser Ärger ist immer unsere eigene Reaktion auf etwas. Korrekterweise müsste es nicht heißen: »Du ärgerst mich«, sondern: »Ich bin ärgerlich, wenn du ...!« Natürlich können andere Personen mit ihrem Verhalten Auslöser für unseren Ärger sein, aber es ist erst einmal unsere eigene Entscheidung und Verantwortung, ob wir daraufhin ärgerlich oder wütend werden. Dennoch ist der Ärger oft nicht nur unser eigenes Problem, denn er hat ja auch etwas mit unserer Beziehung zu einer anderen Person zu tun, und diese hat eben auch Verantwortung für ihr Verhalten. Damit reicht es als Lö-

sung nicht, wenn ich beschließe, mich in Zukunft einfach nicht mehr über die andere Person zu ärgern, sondern es bedarf einer Klärung zwischen mir und dem/der anderen.

Nehmen wir uns mit unserem aufgetauchten Ärger an? Gestatten wir uns, dieses Gefühl auszudrücken? Machen wir uns Gedanken, wie wir mit unserem Gefühl von anderen wahrgenommen werden? Welche Wirkung wird es haben, wenn wir unseren Ärger zeigen? Müssen wir uns dafür schämen oder gar entschuldigen? Gefühle und ihr Ausdruck stehen ja meist in einem sozialen Kontext, sind nicht losgelöst von unserem Kontakt zur Umwelt beziehungsweise den für uns wichtigen Menschen. Eine wiederkehrende oder ganz bestimmte Situation, eine Art zu reden oder ein spezifisches Verhalten anderer Menschen lösen in uns Ärger aus. Auch über uns selbst können wir uns ärgern, über unser Verhalten oder unsere Gedanken. Ärger und Wut sind in der Regel auf die Gegenwart bezogen, auf etwas, was uns enttäuscht oder verletzt oder das Gefühl von Zurückweisung auslöst. Wir können aber auch mit der Erinnerung an vergangene Erlebnisse einen »alten« Ärger immer wieder neu hervorholen (vgl. dazu auch den Abschnitt »Wenn wir Ärger sammeln wie Rabattmarken«). Gefühle steuern nicht nur unser Verhalten, sondern haben auch einen Einfluss auf unsere Wahrnehmung. Haben wir schlechte Laune, reagieren wir schneller ärgerlich auf äußere Gegebenheiten. Zugleich nehmen wir auch vermehrt negative Aspekte im Außen wahr und weniger die freudvollen und angenehmen Dinge. In unserer »getrübten« Wahrnehmung können kleine Unannehmlichkeiten dann leicht zu einem großen Ärger werden.

Gefühle haben eine Wirkung nach außen. Auch wenn wir unseren eigenen Ärger verdrängt haben und ihn nicht spüren, können andere Menschen ihn häufig wahrnehmen. In unserem Gehirn gibt es Nervenzellen, die beim bloßen Beobachten ande-

rer Menschen auf die gleiche Weise aktiv werden, als würden wir selbst das beobachtete Verhalten ausführen. Diese Nervenzellen werden Spiegelneuronen¹ genannt, und mit ihrer Hilfe können wir mitunter mehr wahrnehmen, als uns im jeweiligen Moment tatsächlich bewusst ist. Gefühle, die wir verdrängt haben, sind deshalb ja nicht einfach verschwunden. Sie sind nur uns selbst nicht mehr zugänglich. In unserem Körper sind sie aber dennoch gespeichert. So kann uns verdrängter Ärger körperlich angespannt sein lassen.

Gefühle können sich auch tarnen. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn wir traurig werden statt ärgerlich oder ängstlich statt wütend. Das hat etwas damit zu tun, wie wir im Laufe unserer kindlichen Entwicklung gelernt haben, die verschiedenen Gefühle wahrzunehmen, korrekt zu benennen und zuzuordnen. Ist es in einer Familie zum Beispiel verpönt, ärgerlich zu sein, weil Wut und Ärger als »böse« gelten, so werden Kinder vermutlich ihre Ärgergefühle unterdrücken und nicht mehr zeigen. Sie tun das aus der Befürchtung heraus, von den Eltern nicht mehr geliebt zu werden, wenn sie Ärger offen zeigen. Auf diese Weise lernen Kinder oft, »Ersatzgefühle« zu haben, also ein anderes Gefühl zu fühlen als das ursprünglich angemessene.² Dadurch können manche Gefühle ganz in den Schatten treten. Dann sagen Menschen von sich etwa: »Ich bin nie ärgerlich, ich kenne keinen Ärger« oder »Ich habe nie Angst«.

Gefühle sind auch nicht immer eindeutig. Sie können gleichzeitig auftreten, sich vermischen, sich überlagern. Sie können zudem als ambivalent erlebt werden, also angenommen und gleichzeitig abgelehnt werden. So kann eine Frau beispielsweise wütend sein und sich für ihre Wut schämen. Sie liebt ihren Mann und ist gleichzeitig sehr wütend auf ihn, fühlt sich hin- und hergerissen und weiß nicht, welchem Gefühl sie nachgehen soll. Möglich ist auch, dass sich Ärger und Mitleid mischen, so-