

## Zornig im Büro: Der Ärger muss raus - aber richtig

Von Susanne Rytina



Corbis

Den Emotionen freien Lauf lassen, führt häufig zu mehr Stress - sie komplett zu unterdrücken auch

**Vor der Weihnachtsruhe kommt der Weihnachtsstress - auch im Büro: Wer seinen Arbeitsärgern nur runterschluckt, riskiert psychische Probleme. Aber macht Ausrasten wirklich froh? Das Hochschulmagazin "duz" erklärt, was hilft.**

Dienstag, 02.12.2014 – 06:00 Uhr

Drucken | Merken | Merken

Nutzungsrechte | Feedback

Kommentieren | 17 Kommentare

### THEMA Arbeitsplatz Uni

Universitäten

Psychologie

Stress

Alle Themenseiten

### Gefunden in



**duz - Deutsche Universitätszeitung**  
Magazin für Forscher und Wissenschaftsmanager  
Ausgabe 12/2014

**Inhaltsangabe**  
**Heft bestellen**  
**www.duz.de**

Teilen | Twittern | E-Mail | +

Paradoxerweise ist gerade in der besinnlichen Adventszeit der Ärger auch im Hochschulalltag häufiger präsent. Viele fühlen sich im Stress, weil der Arbeitsanfall vor Weihnachten größer ist als sonst: Abgabetermine, Klausuren, Anträge und dann streikt auch noch die Technik im Hörsaal. Steigt das Stressempfinden, dann ist bei vielen die Zündschnur kürzer als sonst und sie explodieren schon bei geringem Anlass. Doch was ist besser: Dampf ablassen, sich ärgern nach Herzenslust oder beherrscht bleiben? Psychologen kommen hier zu ganz unterschiedlichen Antworten.

"Grundsätzlich ist Ärger ein gesundes Gefühl", sagt Prof. Dr. Verena Kast, ehemalige Psychologie-Professorin an der Universität Zürich und heutige Präsidentin des C. G. Jung-Instituts in Zürich. "Ärger entsteht, wenn jemand über meine Grenzen geht oder nicht zulässt, dass ich meine eigenen Grenzen erweitere", definiert die Wissenschaftlerin, "Ärger lässt sich gut nutzen, um zu erkennen, was falsch läuft. Man spürt Energien, um etwas zu verändern."

### Wer die Wut nie rauslässt, dem drohen Depressionen

Frisst man den Unmut ständig in sich hinein und unterdrückt ihn, werden

ANZEIGE

**Werden Sie Waldbesitzer**  
Schweizer Premium-Geldanlage: 12% Rendite\* mit Holz + Ab 4.100€ + Steuerfrei und wachstumsstark

**Stauraum für wenig Geld**  
Beleuchteter Blickfang mit viel Stauraum! Ab 99€ bei Roller

**Jubiläums-Ausgabe**  
Die »Goldmark von 2001« als Neuprägung - Deutsches Gold für nur 15,- Euro!

LIGATUS

Stresshormone und Neurotransmitter ausgeschüttet, die nicht gleich wieder abgebaut werden. "Die Folge ist eine anhaltende Aktivität im limbischen System im Gehirn, speziell in der Amygdala, wo es die meisten Rezeptoren für Stresshormone gibt", sagt der Hirnforscher Prof. Dr. Hans Markowitsch von der Universität Bielefeld, "dies kann wiederum zu chronischen Veränderungen auf Hirn- und Verhaltensebenen führen". [Depressionen](#) und andere psychische Erkrankungen drohen.

## "Kollegen sind die Pest"

Das Lächerlexikon mit den kreativsten Kollegen-Schmähungen ist frisch als SPIEGEL-ONLINE-Buch erschienen - hier ein Auszug, von Aktenfräse bis Zornröschen.



Zitate starten: Klicken Sie auf den Pfeil

## Mehr auf SPIEGEL ONLINE

**Gescheiterte Wissenschaftskarrieren:** Der Dokortitel kann mich mal (11.08.2014)

**Stress im Job :** Alles klar im Hamsterrad? (11.08.2014)

**Chronischer Stress:** Wie uns Dauerbelastung krank macht (07.04.2014)

## Mehr im Internet

**duz - Deutsche Universitätszeitung:** Inhaltsangabe Ausgabe 12/2014

**Homepage von Susanne Rytina**

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.



## Jetzt Fan werden!



**Diskussionen, Hintergründe:** UniSPIEGEL bei Facebook

Lässt man seinem Verdruss allerdings freien Lauf, ist es auch nicht gesund. Die damit verbundene [körperliche Stressreaktion](#) lässt den Blutdruck und die Pulsfrequenz hochschnellen. Die körperliche Antwort auf eine Notfallsituation hat durchaus einen Sinn, wenn es ums Überleben geht und alle physiologischen Ressourcen für einen Kampf oder eine Flucht mobilisiert werden. Aber: Geht es immer nur um kleinere Ärgernisse, in die wir uns hineinsteigern, wie schmutzige Kaffeetassen der Kollegen in der Spüle der Büroküche, kann dies das Risiko von Herz-Kreislaufproblemen steigern. "Es gibt viele Untersuchungen, die belegen, wie toxisch Ärgergefühle für das Herz und die ganzen inneren Organe sind", sagt Dr. Georg Eifert, ehemaliger Direktor der Abteilung für Psychologie an der Chapman University in Kalifornien.

## Die Wut an einem Kissen auslassen hilft nicht

Doch nicht das Ärgergefühl an sich sei das Problem, sondern der Umgang damit. Dazu hat Georg Eifert eine Akzeptanz- und Commitment-Therapie entwickelt. Sein Rat: Die Empörung nicht unterdrücken, sondern zulassen und nichts tun, außer die eigenen negativen Bewertungen zu beobachten - und somit eine gewisse innere Distanz zu ihnen aufbauen. "Der bewertende Gedanke, der den Ärger auslöst, gehört zwar zu mir. Ich muss aber nicht total mit ihm verschmelzen und gewissermaßen zu ihm werden", sagt Eifert, "eigentlich muss man das Gegenteil dessen tun, was einem das Ärgergefühl sagt."

Die Katharsis-Funktion des Auslebens dieser Gefühle sei ein Mythos und die Ratschläge, die man in den Siebzigerjahren erteilte, etwa auf ein Kissen einzuschlagen, seien Unsinn. "Solange Sie sich ärgerlich verhalten, führen Sie Ihrem Körper den ganzen biochemischen Unrat zu", sagt Eifert.

Doch leichter gesagt als getan, wenn das rumstehende Dreck-Geschirr der Kollegen einem einfach immer wieder ein Dorn im Auge ist. Für den Psychologen und Karriereberater Christoph Burger ist dies ein gutes Beispiel, um darüber nachzudenken, was hinter dem Ärger über das ungespülte Geschirr stecken könne. Sein Ansatz ist es, Ärger und Wut in positive Energien umzuwandeln und am [Arbeitsplatz](#) für sich zu nutzen: "Vielleicht sagt mir die Kaffeetasse, dass ich mich im Team nicht wertgeschätzt fühle und nur den Dreck für andere wegräume." Der Ärger sei hier durchaus ein Hinweisgeber für die eigenen Bedürfnisse, die man dann konstruktiv angehen könne.

## Die eigene Position nicht zu schnell aufgeben

Wenn es tatsächlich um die schmutzige Tasse gehe, könne ein nicht-aggressives Feedback, sprich ermahnende Worte an den Kollegen, seine Tasse zu spülen, hilfreich sein. Formuliert man seinen Unmut anderen gegenüber, sollte man sich nicht beschwichtigen lassen nach dem Motto "So schlimm ist es doch gar nicht". Zu schnell sollte man seine eigene Position nicht verlassen. "Wir haben ein Recht auf eigene Emotionen und Wahrnehmungen", sagt Burger. Aber: "Ein klärendes Gewitter kann auch mal gut sein", sagt Verena Kast. Jedoch: "Wenn es uns gelingt, den Ärger menschlich zu formulieren, dann haben wir die größte Chance, dass man miteinander ins Gespräch kommt und nicht den Eindruck bekommt, man würde sich am liebsten duellieren", sagt sie.

Wo Wut und Ärger geäußert werden dürfen, arbeiten die kreativeren Teams, ist Christoph Burger überzeugt, während Harmoniesucht dazu führe, dass man sich nicht um die besseren Lösungen streitet. Oftmals weisen die Querulanten auf blinde Flecken im Unternehmen hin. Wut

ANZEIGE

Das SPIEGEL-Flexabo  
 Jederzeit zum  
 Monatsende kündbar  
 Jetzt bestellen!



führt hier zu positiven Veränderungen. Wer durch eine emotionale Krise geht, in der sich Wut und Verzweiflungsphasen abwechseln, kommt oft auf neue Ideen, sagt Burger. Ein Konzept funktioniert nicht und wird zerrissen - dann folgt der Neubeginn. Möglicherweise sind so die größten Entdeckungen in der Wissenschaft entstanden.

Die Persönlichkeit, ob sich jemand schnell aufregt oder eher gelassen bleibt, spielt in jedem Fall eine wichtige Rolle. Wie viel davon angeboren ist und wie viel anezogen, lässt sich dabei schwer trennen. Die emotionale Impulskontrolle und auch das individuelle Gerechtigkeitsempfinden sind entscheidend. "Wie in jeder Familie gibt es auch Teams, wo man den Ärger kaum formuliert, und andere Teams, wo schnell einmal jemand platzt", sagt Verena Kast.

### Berufskrankheit vieler Wissenschaftler: ein zu großes Ego

Das Problem unter Forschern ist meist ein anderes. "Die Berufskrankheit vieler Wissenschaftler ist, dass sie ein riesiges Ego haben", sagt Eifert. Wenn man sich mit der eigenen Rolle, die man an der Universität spielt, vollkommen identifiziert, scheint man zu dem Titel, den man trägt, zu werden. Eine gesunde Distanz zu sich selbst und allen Titeln sowie eine gute Portion Humor seien oft der wahrhaftige Ärger-Killer. "Man kann die negativen Gedanken ja haben. Sie lassen sich auch zumeist nicht vermeiden. Aber wir brauchen nicht alles, was wir denken, auch wirklich zu glauben und entsprechend zu handeln", sagt Eifert.

Wer schnell innerlich die Messer wetzt, kann versuchen, seine Aufregung zu mindern, indem er sich der Motive des Gegenübers bewusst wird. Ist er oder sie gerade in einer kreativen Ideenfindungsphase und vergisst deshalb die Kaffeetassen um sich herum? Wer weiß, dass dies eine vorübergehende Phase der Person ist, kann nachsichtiger sein und der Ärger verfliegt schneller wieder. Sobald wir aber annehmen, dass der Andere aus böser Absicht handelt, ist der Groll intensiver. Jedoch unterstellen wir manchmal auch vorzeitig ändern etwas, ohne zu überlegen, ob es vielleicht noch ganz andere Motive gibt.

Der Artikel ist in der [Dezemberausgabe der Hochschulzeitschrift "duz"](#) erschienen, die [Autorin Susanne Rytina](#) lebt und arbeitet in Altbach in Baden-Württemberg.

### Buchtipps



Jochen Leffers:  
**Kollegen sind die Pest**

Das Lächerlexikon.

Illustriert von Leo Leowald; Kiepenheuer & Witsch;  
 9. März 2013; 272 Seiten; 8,99 Euro.

[amazon.de](#)

**Einfach und bequem:** Direkt bei Amazon bestellen.

**Kindle Edition:** 8,99 Euro

ANZEIGE

### Auch interessant



### Interview mit Fremdsch

Ein US-Morgen  
 Interview mit C.  
 keine Lust auf a  
 Protokoll einer p

ANZEIGE

ANZEIGE

[Zur Startseite](#)

Diesen Artikel...

[Drucken](#) | [Merken](#)

[Feedback](#) | [Nutzungsrechte](#)



# 23andMe: Explore Your DNA



Get 60+ Genetic Health, Trait & Ancestry Reports. Order A DNA Kit.





---

## Forum ▶

**Diskutieren Sie über diesen Artikel**

insgesamt 17 Beiträge

[Alle Kommentare öffnen](#)



Seite 1 von 4



---

### 1. Berufskrankheit: riesiges Ego?

 [savethebuddha](#) 02.12.2014

Ein riesiges Ego sollte doch wohl eher zu Gelassenheit führen. Meines Erachtens neigen gerade "Kleingeister" mit extrem geringem Selbstbewusstsein zu

übertriebenen Reaktionen.

## 2. nicht angeboren

 youseeus 02.12.2014

hm, nach meiner Beobachtung ist der Umgang mit Ärger nicht angeboren, sondern ändert sich im Laufe des Lebens. Das hat nichts mit herunterschlucken zu tun ( Ich lasse meinen Ärger gerne mal raus ), sondern mit innerer [...]



## 3.

 Olaf 02.12.2014

Ich denke, dass wir in Deutschland generell Schwierigkeiten haben mit Konflikten umzugehen. Zwar kritisieren wir selber gerne, empfinden Kritik an uns aber als persönlichen Angriff. Die meisten haben keine Strategien [...]



## 4. Und was macht man mit Kollegen

 Dramaturg 02.12.2014

...die offen zugeben, dass sie Streit brauchen, um sich wohl zu fühlen - egal ob privat oder im Job? Mit so einer Dame muss ich mich schon seit 9 Jahren rumschlagen...

## 5. Gar nicht so schwer

 ratstack 02.12.2014

Nehmen Sie einen der stattfindenden Streitigkeiten, zitieren Sie diesen einen Vorfall immer wieder als idealtypisch und fügen Sie stets an =Wer austeilt, muss auch einstecken können=. Und das machen Sie dann bei [...]



[Alle Kommentare öffnen](#)

Seite 1 von 4



## Ihr Kommentar zum Thema

Bitte melden Sie sich an, um zu kommentieren.

[Anmelden](#) | [Registrieren](#)

Das SPON-Forum: So wollen wir debattieren

Überschrift

Beitrag

[Kommentar senden](#)

ANZEIGE

[Stellen >>](#)

**MONSTER**

·Office Manager (m/w) in Teilzeit,  
SAP SuccessFactors Berater (m/w),  
Verwaltungsassistent / -in,  
Regional Sales Manager (m/w),  
Notarfachangestellte oder Rechtsanwalts- und No...,  
Beraterin (m/w) für agile Business Analyse / Pr...

[Stellen >>](#)

**MONSTER**

Musterküchenplaner (m/w) Technische Zeichner / ...,  
Referent/in Öffentlichkeitsarbeit in der Stabss...

© SPIEGEL ONLINE 2014

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

[▲ TOP](#)

## Mehr Serviceangebote von SPIEGEL-ONLINE-Partnern

### AUTO

-  Benzinpreis
-  Bußgeld-rechner
-  Neu-/Gebraucht-Fahrzeuge
-  Werkstatt-vergleich
-  Kfz-Versicherung

### FREIZEIT

-  Eurojackpot
-  Lottozahlen
-  Bücher bestellen
-  Sudoku
-  Kenken

-  Arztsuche
-  DSL-Vergleich
-  Hörgeräte-Beratung
-  Ferientermine
-  Traumreise

### ENERGIE

-  Gasanbieter-vergleich
-  Stromanbieter-vergleich
-  Energiespar-ratgeber
-  Energie-vergleiche

### JOB

-  Gehaltscheck
-  Brutto-Netto-Rechner
-  Uni-Tools
-  Jobsuche

### FINANZEN

-  Währungs-rechner
-  Immobilien-Börse
-  Kredit-vergleich
-  Versicherungen

[Home](#) [Politik](#) [Wirtschaft](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Kultur](#) [Netzwelt](#) [Wissenschaft](#) [Gesundheit](#) [einestages](#) [Uni](#) [Reise](#) [Auto](#) [Stil](#) [Wetter](#)

### DIENSTE

[Schlagzeilen](#)  
[Nachrichtenarchiv](#)  
[RSS](#)  
[Newsletter](#)  
[Mobil](#)

### VIDEO

[Nachrichten Videos](#)  
[SPIEGEL TV Magazin](#)  
[SPIEGEL TV Programm](#)  
[SPIEGEL Geschichte](#)  
[SPIEGEL TV Wissen](#)

### MEDIA

[SPIEGEL QC](#)  
[Mediadaten](#)  
[Selbstbuchungstool](#)  
[weitere Zeitschriften](#)

### MAGAZINE

[DER SPIEGEL](#)  
[Dein SPIEGEL](#)  
[SPIEGEL GESCHICHTE](#)  
[SPIEGEL WISSEN](#)  
[UNI SPIEGEL](#)

### SPIEGEL GRUPPE

[Abo](#)  
[Shop](#)  
[SPIEGEL TV](#)  
[manager magazin](#)  
[Harvard Business Man.](#)  
[buchreport](#)  
[buch aktuell](#)  
[Der Audio Verlag](#)  
[SPIEGEL-Gruppe](#)

### WEITERE

[Hilfe](#)  
[Kontakt](#)  
[Nutzungsrechte](#)  
[Datenschutz](#)  
[Impressum](#)

[▲ TOP](#)