

# Nicht ärgern – Herzinfarkttrisiko!

*Sie haben den Bruchteil einer Sekunde, zu entscheiden, ob Sie sich ärgern wollen – oder nicht.* Claude Weill, Erwachsenenbildner SVEB

**A**hnen konnte man es immer: Menschen, die häufig Wutanfälle haben, leben gefährlich. Wie US-Forscher in einer gross angelegten Studie herausfanden, steigt das Risiko für einen Herzinfarkt in den zwei Stunden nach einem Wutanfall um das 4,7-Fache – gemessen an Zeiten, in denen dieselbe Person ausgeglichen und ruhig ist. Das Risiko wächst, wenn die Betroffenen bereits Herz-Kreislauf-Probleme haben oder wenn sie besonders häufig zornig sind. Für den Buddhismus sind Ärger, Zorn und Wut Faktoren, die den menschlichen Geist vergiften. «Der erste Nachteil von Zorn ist, dass er Ihren inneren Frieden zerstört. Der zweite ist, dass er Ihre Sicht auf die Wirklichkeit verzerrt», schreibt etwa der Dalai Lama. Auch dem Dalai Lama werden aber gelegentliche Jähzornausbrüche nachgesagt. Wie soll man sich da als normal Sterbliche(r) nicht ab und zu oder sogar häufig ärgern und wütend werden – gerade am Arbeitsplatz, wo viele Menschen miteinander zu tun haben, Hierarchien bestehen und das Konfliktpotenzial dementsprechend gross ist? Was man hingegen seiner Gesundheit zuliebe unbedingt vermeiden sollte, ist, zu einer «Ärgerpersönlichkeit» zu mutieren. Zu jemandem, der ständig reizbar, stets «geladen» ist – immer bereit zu explodieren.

**Im Körper lösen Ärger und Wut** eine Reihe von hormonellen Veränderungen aus. Unser Adrenalin Spiegel steigt, ebenso i.d.R. unsere Herz- und Atemfrequenz. Der Blutdruck erhöht sich, die Muskeln werden angespannt – man ist bereit zu kämpfen oder zu fliehen. Dieser menschheitsgeschichtlich uralte biologische Mechanismus ist an und für sich eine sinnvolle Einrichtung. Nur kämpfen oder fliehen wir heutzutage in Ärger-situationen meist nicht mehr. Selbst wenn wir unseren Ärger verbal rauslassen oder in sportliche Aktivitäten umlenken, bleibt häufiger Ärger (siehe oben erwähnte Studie) ein Gesundheitsrisiko. Wer sich viel ärgert, neigt zu Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindelgefühl, Herzrasen, und Atembeschwerden. Dass ständiger Ärger Magengeschwüre be-

günstigen kann, ist eine Binsen-wahrheit. Dazu kommen die sozial negativen Folgen bei Ärger und Wut. Freundschaften und Partnerschaften gehen in die Brüche, Karrieren und Geschäftskontakte ebenso.

**Triftige Gründe**, sich nicht mehr zu ärgern, gäbe es also genug. Nur wie soll das gehen? Sie ärgern sich eben, die Wut überkommt Sie – da helfen keine gut gemeinten Beruhigungsratschläge. Stimmt. Ist man erst einmal verärgert oder wütend, können einen diese negativen Gefühle für Stunden oder im Extremfall für Tage besetzen. Sie müssen nur an den Auslöser Ihres Ärgers denken, und schon sind Sie wieder mittendrin im Strudel. Ärger und Wut sind mächtige Kräfte, die uns – wenn sie uns einmal im Griff haben – nicht mehr so schnell loslassen.

**Sind wir also unserem Ärger hilflos ausgeliefert?** Ich wage zu behaupten: nein, sind wir nicht. Nach meiner Erfahrung gibt es so etwas wie einen freien Willen, ob man sich auf Ärger und Wut einlassen will oder nicht. Wenn die moderne Hirnforschung diesen freien Willen heute relativiert, sagt sie ja nur, dass unsere Willensfreiheit eine beschränkte ist. Sie haben diese Erfahrung sicher schon selbst gemacht: Es gibt ein Zeitfenster, wo Sie noch entscheiden können, ob Sie sich jetzt ärgern oder wieder abregnen wollen. Dieses Zeitfenster ist allerdings sehr klein, umfasst nur Bruchteile von Sekunden. Um es wahrzunehmen, braucht es ein gerüttelt Mass an Achtsamkeit. Oft ist es bereits zu spät und der Ärgerprozess nimmt seinen unheilvollen Lauf. Versuchen Sie trotzdem das nächste Mal, wenn Ärger und Wut in Ihnen hochkommen, diesen kurzen Moment des freien Willens in Ihrem Bewusstsein festzuhalten. Oft fühlt er sich an wie die berühmte «Stille vor dem Sturm». In dieser Stille oder Leere atmen Sie dreimal tief aus und denken dabei an nichts. Es klappt vielleicht nicht beim ersten Mal, aber wenn Sie diesen «Ärgerpunkt» mit der Zeit immer besser spüren, werden Sie weniger in die Ärgerfalle tappen.



**Claude Weill**, Erwachsenenbildner SVEB, beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den Auswirkungen von Mikropausen und Entschleunigung am Arbeitsplatz auf den menschlichen Organismus. Seine Mikropausen-Workshops führt er in Unternehmen, Organisationen und Schulen durch. [info@weillbalance.ch](mailto:info@weillbalance.ch), [www.weillbalance.ch](http://www.weillbalance.ch)