

SWR2 Wissen

## Dumme Wut – guter Zorn?

Reflexionen über starke Gefühle

Von Rolf Cantzen

Sendung: Freitag, 9. Oktober 2020, 08.30 Uhr

Redaktion: Ralf Köbel

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2020

**Wenn wir in Wut geraten, ist das Großhirn ausgeschaltet. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt. Aber ist Wut deshalb „schlecht“?**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

### Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MANUSKRIFT**

### ***Musik***

#### **O-Ton 1 - Jürgen Werner:**

Mir sind Menschen verdächtig, die nicht zornig werden können oder wütend. Bei denen habe ich immer den Eindruck, dass sie nicht wirklich leben.

#### **Erzähler:**

Jürgen Werner philosophiert – auch über Gefühle wie Wut und Zorn ...

#### **O-Ton 2 - Annette Auch-Schwelk:**

Wenn ich merke, die Wut kommt hoch: Das gibt Kraft, das gibt Energie, dann kann ich meine Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen, ich kann Neinsagen lernen.

#### **Erzähler:**

Anette Auch-Schwelk coacht Wütende und Zornige und die, die unter ihnen leiden ...

#### **O-Ton 3 - Uffa Jensen:**

Es ist auch ein grundlegendes politisches Gefühl: Es geht nicht ohne solche Gefühle wie Zorn, sonst würden wir ja wahrscheinlich selten Sachen wirklich verändern.

#### **Erzähler:**

Uffa Jensen analysiert den Zorn in der Politik.

### ***Musik: Aus***

#### **Ansage:**

„Dumme Wut – guter Zorn? Reflexionen über starke Gefühle“. Von Rolf Cantzen.

### ***Musik***

#### **Zitator 2:**

Wenn ich einen Menschen sehe, habe ich Lust, ihm eine in die Fresse zu hauen...

### ***Musik: Aus***

#### **Erzähler:**

Gefühle – auch destruktive, heftige, wie Wut und Zorn – haben ihre Geschichte, sie entstehen und entladen sich in individuellen und gesellschaftlichen Kontexten. Wann und warum werden sie verurteilt? Wann und warum werden sie akzeptiert? Wann und warum sind sie nützlich?

### ***Musik***

**Zitator 2:**

Es ist so angenehm, einem Menschen eine in die Fresse zu hauen!

**Erzähler:**

Ein eher zorniger als wütender Autor – wir differenzieren das noch – war Daniil Charms. Er lebte im nachrevolutionären Russland, galt als Konterrevolutionär, konnte deshalb nur wenig publizieren und verhungerte schließlich im Gefängnis.

**Zitator 2:**

Da kommt mich jemand besuchen und sagt: "Guten Tag! Wie schön, dass ich Sie zu Hause antreffe!" Und ich haue ihm eine in die Fresse, und trete ihm dann noch mit dem Stiefel in die Weichteile.

**Musik: Aus****Erzähler:**

Wut und Zorn – nur unbeherrschte, ungehemmte, unzivilisierte, primitive Menschen haben diese Gefühle nicht im Griff, lassen ihnen freien Lauf, ihnen platzt der Kragen, sie schreien, fluchen, pöbeln herum, hauen drauf, treten zu...

**Musik****Zitator 2:**

Und ich ihm mit dem Stiefelabsatz in die Augen!

**Musik: Aus****Erzähler:**

Zorn oder Wut, Jähzorn oder Grimm – das lateinische „ira“ fasst diese starken destruktiven Gefühle zusammen. „Ira“ gilt im Christentum als Todsünde, eine von sieben.

**Musik****Zitator 2:**

Die Todsünde raubt uns das Gnadenleben und alle Verdienste für den Himmel; Sie zieht uns in die ewige Verdammnis ...

**Erzähler:**

... warnt der Schulkatechismus.

**Zitator 2:**

... sie ist das größte Unrecht gegen Gott und das größte Unglück für uns Menschen  
...

**Erzähler:**

Welche Qualen die erwartet, die sich der Todsünde des Zornes schuldig gemacht haben, beobachtete Dante – er lebte um 1300 – bei seinem Besuch im 5. Kreis der Hölle:

**Zitator 1:**

Sie waren alle nackt mit bösen Mienen.

Sie schlugen sich, und nicht nur mit den Händen,

mit Köpfen, mit der Brust und mit den Füßen,

indem sie mit den Zähnen sich zerfleischten.

**Erzähler:**

In der Hölle veriraucht der Zorn nicht. Ewig wüten die gegeneinander, die sich der Todsünde des Zornes schuldig gemacht haben.

Erfunden wurden die Todsünden – eigentlich Hauptlaster – im 4. Jahrhundert und später dann theologisch ausgeführt und konkretisiert.

**Musik****Erzähler:**

Großen Einfluss auf diese christliche Verdammung bestimmter Gefühle als „Laster“ oder auf die Verurteilung bestimmter Affekte als Sünde hatte die antike Philosophie der Stoa. Der Stoiker Seneca schreibt:

**Musik: Aus****Zitator 1:**

Zorn/Wut ist nämlich unbeherrscht, ehrverletzend und selbst gegenüber Nahestehenden rücksichtslos, hartnäckig und unbeirrbar in der Verfolgung seiner Ziele, vernünftigen Ratschlägen verschlossen, aus nichtigem Anlass erregt, unfähig zur Erkenntnis dessen, was recht und billig ist...

**Zitator 2:**

... der Friederich, der ist ein arger Wüterich, er schlägt die Stühl` und Vögel tot ...

**Erzähler:**

... wer wütend ist, fährt aus der Haut, weiß nicht mehr, wer er ist, schlägt alles Mögliche tot – so jedenfalls die in abgeschwächter Form heute immer noch gültige pädagogische Lektion im Struwwelpeter-Kinderbuch des 19. Jahrhunderts ...

**Zitator 2:**

... der bitterböse Friederich ...

**Musik**

**Erzähler:**

... wer „wütet“, ist nicht mehr Herr seiner selbst. Emotionskontrolle – auch Selbstbeherrschung genannt – ist das Erziehungsziel, nicht nur bei Kindern. Seneca verordnet sie. Seine Analyse des Zorns umfasst ein sehr breites Spektrum – die zornige Grundhaltung ebenso, wie die unkontrollierte blinde Wut.

**Musik: Aus****Zitator 1:**

Zorn ist das, was sich über die Vernunft hinwegsetzt, was sie mit sich fortreißt.

**Erzähler:**

Die Vernunft ist außer Kraft gesetzt ist, sie verliert die Herrschaft über den Menschen, und das war für die Stoiker – in moralischer Hinsicht – inakzeptabel. Für Seneca soll die Vernunft der Maßstab des Lebens sein. Starke Gefühle, vor allem Zorn und Wut, bedürfen rigider Kontrolle. Doch manchmal ...

**Musik****O-Ton 4 - Jürgen Werner:**

Manchmal platzt uns der Kragen, so, und wenn uns der Kragen geplatzt ist ...

**Erzähler:**

... dann entsteht so etwas wie „Kontrollverlust“, dann kommt die „Unterwelt“ ans Licht.

**Zitator 2:**

Der Zorn oder: Wie die Unterwelt den Kopf regiert.

**Erzähler:**

... so die programmatische Kapitelüberschrift in Jürgen Werners Buch über die sieben Todsünden.

**O-Ton 5 - Jürgen Werner:**

... und wenn uns der Kragen geplatzt ist, heißt das eben, dass alles, was uns zusammen hält und uns eine Form der Moralität, der Anständigkeit, des wohlgesitteten Umgangs gibt, für einen Augenblick wegfällt und dann sehen wir ja genau, was da alles in uns schlummert und im Zweifel eben nicht schlummert, sondern eigentlich nur darauf wartet, dass es Gelegenheit bekommt, auszubrechen.

**Musik: Aus****Erzähler:**

Jürgen Werner ist – neben Unternehmensberater, Publizist und Blogger – auch Professor für Rhetorik und Philosophie an der Privatuniversität Witten/Herdecke.

**O-Ton 6 - Jürgen Werner:**

Wenn Sie es versuchen tiefer zu sehen und zu sagen, es artikuliert sich in diesen Äußerungsformen von Wut und Zorn so eine Art Lebenswille oder gar Überlebenswille, dann bin ich sofort dabei, das zu bejahen.

**Erzähler:**

... Neurophysiologen bestätigen das. In der Evolution hat sich der für die Emotionen zuständige Teil des Gehirns zuerst gebildet im limbischen System. Dazu gehört die Amygdala, eine mandelförmige Ansammlung von Nervenzellkörpern. Sie liegt rechts und links etwa auf Schläfenhöhe. Dazwischen liegt die sich später herausgebildete Großhirnrinde. Hier befinden sich die Kontrollinstanzen. Die Sinneseindrücke erreichen zuerst das limbische System und werden dann vom Großhirn gleichsam verarbeitet. Das heißt: Die Emotionen – nicht nur die destruktiven – gehen dem Denken voraus. Gefühl und Vernunft lassen sich nicht sauber trennen. Wenn wir in Wut geraten, ist das Großhirn ausgeschaltet. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt ...

**Zitator 2:**

... wir schreien, toben, wüten, stampfen auf, greifen an ...

**Erzähler:**

... ohne Hemmung, schnell, instinktiv. Was bei den Vorfahren des Menschen lebensrettend gewesen sein mag, wenn plötzlich der gefährliche Feind vor einem auftaucht, wirkt heute nicht selten kontraproduktiv, asozial, primitiv, bestenfalls „ursprünglich“ ...

**O-Ton 7 - Jürgen Werner:**

Ein sich rotschreiender Säugling – was begegnet einem da? Es begegnet einem da – wahrscheinlich Leben in seiner ursprünglichen Form. Das ist noch etwas sehr, sehr Tiefes, Basales.

**Musik****Zitator 2:**

Im Anfang war der Zorn ...

**O-Ton 8 - Jürgen Werner:**

Das schönste Loblied auf den Zorn ist ja längst geschrieben und es gehört zur ältesten Literatur, die wir haben: Das hat Homer schon geschrieben. Und er hat den Zorn als den großen Bewegter gezeigt.

**Zitator 1:**

Den Zorn singe, Göttin, des Peleussohnes Achilles,

den unheilbringenden Zorn, der tausend Leid den Archäern

schuf und viele stattliche Seelen zum Hades

hinabstieß ...

**Erzähler:**

Wenn die Helden in Kampfmodus geraten, dann gibt es kein Halten mehr: In den frühen griechischen Schriften aus dem 7. / 8. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung ist die Rede von Zorn, der die Helden überkommt, von Kampfeswut, Kriegsgier und Kampfenergie. Der Soziologe Max Weber spricht vom ...

**Zitator 2:**

... Charisma der Kriegs-Tobsucht.

**Musik: Aus**

**Erzähler:**

Auch bei den Helden der hebräischen Bibel ist häufig von dieser merkwürdigen Kriegs-Tobsucht die Rede, etwa bei Saul:

**Zitator 1:**

Der Geist Gottes kam über ihn und sein Zorn entbrannte heftig.

**Erzähler:**

... und er wütet unter seinen Feinden wie Simson, der, übermannt vom zornigen Geist Gottes, nebenbei Hunderte von Philistern massakriert. Sein Gott Jahwe selbst entspricht dem Krieger-Charisma:

**Zitator 2:**

Jahwe zieht in den Kampf wie ein Held.

Er entfacht seine Kampfeslust ...

**Erzähler:**

Jesaja 42, 13. **Dieser** Jahwe – es gibt auch andere Gottesbilder im Alten Testament – ist ein wütender Kriegsgott wie andere Götter dieser Zeit auch.

**Zitator 2:**

Ein zornmütiger und rächender Gott ist Jahwe.

Ein Rächer ist Jahwe und voller Grimm.

**Erzähler:**

Und der Tag des „Jüngsten Gerichts“ ist ein Tag des Zorns, des heiligen göttlichen Zorns.

Die kriegerischen Götter und ihre Krieger nutzen ihre Wut- oder Zornaffekte oder -energien, suspendieren im Kampf die kontrollierende Großhirnregionen und lassen quasi die Sau raus. Selbst Seneca, der stoische Kontrollphilosoph, hat gegen derlei **befristetes** Wüten und Zürnen nichts einzuwenden:

**Zitator 1:**

Der Zorn erhebt die Herzen und feuert sie an, und nichts Herrliches leistet ohne ihn die Tapferkeit im Krieg ...

**Musik****Erzähler:**

Wer wütet, dessen Selbsterhaltungsmechanismen sind eingeschränkt. Das ist vorteilhaft bei Krieg und Gewalt.

**Zitator 2:**

Der Zorn ist nötig und nichts kann ohne ihn durchgesetzt werden, wenn nicht er die Seele erfüllt und den Mut entzündet.

**Erzähler:**

... sagt auch Aristoteles, schränkt aber entscheidend ein:

**Zitator 2:**

Man darf ihn freilich nicht zum Führer, sondern nur zum Mitstreiter nehmen.

**Musik: Aus****Erzähler:**

Ob die charismatische „Kriegs-Tobsucht“ sich im Bedarfsfall kontrolliert einstellt, ist fraglich. Klar ist: Aristoteles und Seneca wollen auf Wut und Zorn nicht ganz verzichten, sie allerdings in vernünftige Bahnen lenken.

**O-Ton 9 - Annette Auch-Schwelk:**

**(Musik)** Sie müssen überhaupt gar nichts machen, außer nur da sein. Ich atme ein und ich atme aus.

**Erzähler:**

Annette Auch-Schwelk arbeitet als Coach für viele Unternehmen und auch für Privatpersonen. Häufiger geht es um Probleme mit Zorn und Wut. Hier eine Art Besänftigungsmeditation.

**O-Ton 10 - Annette Auch-Schwelk:**

**(Musik)** Ich atme ein und ich atme aus. **(Musik)** Ich entscheide, wie viel Macht ich den anderen gebe, ob ich wütend werde oder nicht. Ich atme ein und ich atme aus. **(Musik)**

**Zitator 1:**

Wut und Ärger. Gut umgehen mit starken Gefühlen ...

**Erzähler:**

... so der Titel des neuen Buches von Annette Auch-Schwelk.



**Musik: Aus**

**O-Ton 11 - Annette Auch-Schwelk:**

Ich habe das sehr oft, dass Leute sagen: Ich lass das dann eben zu Hause raus. Irgendwo muss ich es ja rauslassen, höre ich immer wieder. Und dann ist es die zerstörerische Wut und dann ist es einfach gefährlich für einen selber, aber auch für andere.

**Musik**

**Zitator 2:**

Und ich haue ihm eine in die Fresse ...

**Musik: Aus**

**Erzähler:**

Dieser Zorn, diese Wut muss domestiziert, sozial kompatibel gemacht werden – sowohl im Unternehmen, als auch nach Feierabend Zuhause.

**O-Ton 12 - Annette Auch-Schwelk:**

Ich sage ja immer, das ist wie mit einem Vulkan, wenn du es nicht herauslässt und es brodelt die ganze Zeit, ist es gefährlich. Wenn es aber heraus geht, ist es auch zerstörerisch.

**Musik**

**Erzähler:**

Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, geht in seiner Spätschrift „Das Unbehagen in der Kultur“ auch von der „Vulkanthese“ aus – allerdings spricht er nicht von Wut oder Zorn, sondern von „Aggressionsneigung“ ...

**Zitator 1:**

... wenn die seelischen Gegenkräfte, die sie sonst hemmen, weggefallen sind, äußert die Aggressionsneigung sich auch spontan, enthüllt den Menschen als wilde Bestie, der die Schonung der eigenen Art fremd ist.

**Erzähler:**

Das Über-Ich, also die verinnerlichten gesellschaftlichen Normen – wir nennen sie auch Gewissen – unterdrücken das Ausleben destruktiver Gefühle – manchmal allerdings auch nicht, dann gestatten sich Menschen Ausbrüche, etwa um ein Machtgefälle zu behaupten:

**Musik: Aus**

**O-Ton 13 - Annette Auch-Schwelk:**

Ich hatte mal einen Chef, das fand ich sehr lustig, da war ich bei einem Teammeeting mit dabei. Dann hat er voll herumgebrüllt und dann hat er nachher mit so einem

Grinsen gesagt: Meine Mitarbeiter kennen mich schon, das muss halt mal raus. Und dann hat er gelacht, die wissen schon damit umzugehen. Das ist meine Leidenschaft. Ich bin halt ein leidenschaftlicher Mensch

**Erzähler:**

... ein Rest der „Krieger-Tobsucht“ bricht sich Bahn, das Großhirn bleibt ungenutzt, das Überich schwächelt ...

**Musik**

**Zitator 2:**

Und ich haue ihm eine in die Fresse ...

**Musik: Aus**

**O-Ton 14 - Annette Auch-Schwelk:**

Also viele Menschen gehen in den Kampf, die schreien dann zurück. Oder sie gehen in die Starre. Das sind dann Momente, wo sie heimkommen und unter der Dusche denken, warum habe ich nicht das gesagt. Oder sie reagieren, dass sie zur Tür gehen und dann abhauen: Flucht.

**Erzähler:**

Was tun? Annette Auch-Schwelk empfiehlt bei Wutausbrüchen des Chefs:

**O-Ton 15 - Annette Auch-Schwelk:**

... die Hand hochgehalten. Stopp, ich möchte nicht, dass Sie so in diesem Ton mit mir sprechen. Einfach einmal so eine klare Anweisung. Blickkontakt halten, was wir jetzt gerade auch machen: Blickkontakt halten, ganz klar signalisieren, ich möchte das nicht, aber ruhig und sachlich.

**Erzähler:**

Auch so ein Widerstand kann motiviert sein durch Zorn und Wut:

**O-Ton 16 - Annette Auch-Schwelk:**

Allerdings die förderliche Wut: Wenn ich merke, die Wut kommt hoch. Das gibt Kraft, das gibt Energie, dann kann ich endlich mal wieder Grenzen setzen. Ich kann meine Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen, ich kann Neinsagen lernen.

**Zitator 2:**

Man darf Zorn und Wut nicht zum Führer, sondern nur zum Mitstreiter nehmen.

**Erzähler:**

... sagte bereits Aristoteles und viele andere Philosophen auch ...

**O-Ton 17 - Annette Auch-Schwelk:**

Wut ist ein Teil von mir. Und wenn ich die kennen lerne, das ist wie mit einem Freund, umso mehr ich Fragen stelle, umso mehr ich mit ihnen Kontakt habe, lerne ich die Person besser kennen. Und deswegen lerne ich die Wut kennen ...

**Musik**

**Zitator 2:**

... Ich biete meinem Gast ein Gläschen Tee an. Der Gast nimmt an, setzt sich zu Tisch, trinkt Tee und erzählt irgendetwas. Ich schenke ihm seelenruhig ein Glas kochendes Wasser ein ...

**Musik: Aus**

**Erzähler:**

... diese „Teezeremonie“ finden wir wieder in der Geschichte des zornigen russischen Schriftstellers Daniil Charms ...

**O-Ton 18 - Annette Auch-Schwelk:**

**(Musik)** Ich entscheide, wie es mir geht, ob ich an der Wut festhalte oder nicht

**(Musik)** Ich atme ein und ich atme aus. **(Musik)** Und vielleicht gibt es eine Person, auf die ich wütend bin. **(Musik)**

**Erzähler:**

Die Meditation, wie sie Annette Auch-Schwelk empfiehlt, ist kein Allheilmittel ...

**O-Ton 19 - Annette Auch-Schwelk:**

**(Musik)** Und dann hole ich mir jetzt mit meinem inneren Auge diese Person her ...

**Zitator 2:**

... und schütte das kochende Wasser dem Gast in die Fresse.

**O-Ton 20 - Annette Auch-Schwelk:**

**(Musik)** Was will die Person mir zeigen? **(Musik)** Ich atme ein und ich atme aus. ...

**Erzähler:**

Daniil Charms „Gastgeber“ schlägt nicht blindwütig zu. Er ist zornig, verfolgt in seinem Zorn eine Art Strategie, hat ein Ziel und einen oder mehrere Adressaten. Zornige können ihr Ziel sogar für gerechtfertigt halten. Dem Wütenden fehlt diese Distanz: Auf einen Reiz folgt eine sofortige Reaktion. In der Philosophiegeschichte, in der wenig über die menschlichen Emotionen und Affekte reflektiert wird, werden diese destruktiven Gefühle, werden Wut und Zorn wenig unterschieden. Der Philosoph Jürgen Werner holt das nach:

**O-Ton 21 - Jürgen Werner:**

Wenn Sie einen Wütenden unterbrechen, werden sie in der Regel auf Menschen treffen, die hoch irritiert über ihr eigenes Verhalten sind. Handeln kann man das ja

gar nicht mehr nennen. Weil sie für den Moment gar nicht mehr wissen, was sie machen ...

**Erzähler:**

... ihm ist es vielleicht nach einem Wutanfall peinlich, herum geschrien zu haben, ausgerastet zu sein ...

**O-Ton 22 - Jürgen Werner:**

... wohingegen ein Zorniger von seiner Linie nicht abzubringen ist. Er hat etwas im Blick, was weit über das hinaus geht, was im Zweifel jetzt ihn veranlasst, auch zornig zu sein: Große Aspekte, wie Gerechtigkeit beispielsweise, dass er den Furor als die vielleicht letzte Möglichkeit sieht, noch einmal seine Vorstellung von Gerechtigkeit zu realisieren. Den zu unterbrechen würde nur bedeuten, dass er sein Ziel – im Zweifel – sogar schärft.

**Erzähler:**

Die Grenzen zwischen Wut und Zorn bleiben dennoch fließend: Zornige können Wutausbrüche haben, Wütende können sich vage Gründe für ihre Wut zurechtlegen.

**O-Ton 23 - Jürgen Werner:**

Das ist eine interessante Beobachtung, die Darwin schon gemacht hat, als er sich mit physiognomischen Studien beschäftigt hat, dass er die körperlichen äußerungsformen der Wut eher im Mundspiel gesehen hat, also: Zähnefletschen, wohingegen er beim Zornigen das in der Stirnpartie, die Furchen, die man dann zwischen die Augen zieht, dann glaubt, dort identifizieren zu können. Ja.

**Erzähler:**

Die Wut platzt aus einem heraus. Der Zorn kann sich zurückhalten, sich effektiv in Szene setzen.

**Musik**

**O-Ton 24 - Jürgen Werner:**

Die Wut ist der Zorn der Hilflosen. Ich könnte es vielleicht noch anders versuchen zu spezifizieren: Man könnte ja sagen, dass die Wut die Sprachlosigkeit der Sprachlosen ist und der Zorn die Sprache der Sprachlosen und die Entrüstung die Sprachlosigkeit der Sprechenden.

**Erzähler:**

... und die Empörung, Protest und Widerstand ließen sich als das Handeln der Entrüsteten verstehen ...

**Zitator 2:**

... Protest gegen den menschenverursachten Klimawandel, gegen Antisemitismus, gegen die Flüchtlingspolitik, gegen Rassismus, gegen Schwarze und Muslime, gegen die Mietenpolitik ...

### **O-Ton 25 - Uffa Jensen:**

Bei Zorn und bei Wut, finde ich, dass in dem Zornbegriff so etwas drinsteckt, stärker drinsteckt, dass man erbost ist über ein erlebtes Unrecht oder ein vorgestelltes Unrecht, kann das auch sein: Mir ist etwas angetan worden und deswegen bin ich zornig.

### **Musik aus**

#### **Erzähler:**

Uffa Jensen ist Professor am Zentrum für Antisemitismusforschung an der TU-Berlin und setzt sich in seinem Buch „Zornpolitik“ mit diesem und anderen Gefühlen auseinander. Auch er unterscheidet „Zorn“ von „Wut“.

### **O-Ton 26 - Uffa Jensen:**

Wütend kann ich auch sein, wenn jetzt nicht direkt mir etwas zugestoßen ist, wenn ich jetzt im Auto sitze und nicht vorankomme, dann kann ich wütend werden. Das ist dann ungerichtet, das hat kein Objekt, das ist kein Unrecht sozusagen, aber Zorn hat dieses Moment des Unrechts, des vermeintlichen oder wirklichen. Und die Leute können sich dann auch mit dem Zorn ins Recht setzen.

#### **Erzähler:**

Zornig ist der Mensch, weil er sich unterdrückt und benachteiligt glaubt, weil ihm ein Unrecht widerfährt, weil er beleidigt wurde, weil er sich bedroht fühlt – und zwar unabhängig davon, ob es sich tatsächlich so verhält. Zornig ist der Mensch **über** etwas.

#### **Zitator 1:**

So wird nämlich der Zorn bestimmt: die Begierde, sich zu rächen.

#### **Erzähler:**

Cicero im ersten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung. In der Philosophiegeschichte wird häufig ein Zusammenhang von Zorn und Rache hergestellt – oder auch von Zorn und Unrecht, wie hier bei John Locke im 17. Jahrhundert:

#### **Zitator 2:**

Zorn ist das Unbehagen oder die Aufregung des Geistes, die aus einem uns zugefügten Unrecht entspringt.

### **O-Ton 27 - Uffa Jensen:**

Den Zorn kann man in gewisser Hinsicht auch auf Dauer stellen, gerade wenn man glaubt, dass sozusagen kontinuierlich einem Unrecht passiert oder die Quelle des Unrechts nicht weg ist.

#### **Erzähler:**

In seinem Buch „Zornpolitik“ betont der Antisemitismusforscher Uffa Jensen, dass es für den Zorn – auch den in der Politik – keine Rolle spielt, ob das empfundene Unrecht tatsächlich Unrecht **ist**. Um den politisch wirksamen Zorn zu begreifen, ist es ausschlaggebend, dass es so empfunden wird und instrumentalisiert werden kann:

## **Musik**

### **Zitator 2:**

... „Überfremdung“, „Umvolkung“, „Zersetzung deutscher Identität“ ...

### **Erzähler:**

... und was sich sonst noch so alles in völkischen, antisemitischen und rassistischen Kreisen artikuliert. So werden Unrechtsgefühle konstruiert, „Zorn“ mobilisiert und zum Faktor der Politik.

### **O-Ton 28 - Uffa Jensen:**

Zorn geht auch schnell in die Aktion und artikuliert sich, man geht auf die Straße, man organisiert sich. Das kommt durch dieses scharfe Erleben des Unrechts. Man fühlt sich dann ins Recht gesetzt, etwas tun zu müssen.

### **Zitator 2:**

... Flüchtlingsheime werden in Brand gesteckt, Muslime ermordet, Synagogen angegriffen ...

### **Erzähler:**

Das „Othering“, die Konstruktion von „Wir“ und „die Anderen“ ist wesentlich für derlei Ideologie:

## **Musik aus**

### **O-Ton 29 - Uffa Jensen:**

Es ist die Idee, es gibt Gruppen, die gehören irgendwie nicht zu uns und die stehen für ein anderes System, eine andere Art zu denken und zu fühlen und die bedrohen uns irgendwie. Und darauf kann man ein Unrechtsgefühl bauen oder haben viele Menschen offensichtlich ein Unrechtsgefühl gebaut.

### **Erzähler:**

... und aus diesem zurecht konstruierten Unrechtsgefühl speist und rechtfertigt sich der Zorn.

### **O-Ton 30 - Uffa Jensen:**

Das war auch immer klar, dass in der Politik Emotionen eine Rolle spielen. Aber man hat auch sehr stark so eine Trennung gemacht zwischen dem rationalen, sachlichen, nüchternen und dem irgendwie erregten, was irrational ist und eigentlich nicht in die Politik gehört, das eigentlich irgendwie blöd ist.

### **Zitator 2:**

Hier die „sachliche“ Politik, dort die populistische, die mit irrationalen Emotionen spielt, die Masse verhetzt, Ängste schürt ...

**Erzähler:**

Diese bequemen Entgegensetzungen kennen wir aus der Philosophiegeschichte: Die edle, zivilisierte, menschliche Vernunft wird den wilden, unkontrollierten, destruktiven Gefühlen der Wut und des Zorns entgegengestellt.

**O-Ton 31 - Uffa Jensen:**

Ich möchte eher, dass man anfängt darüber zu reden, wie ich meine Gefühle begründen würde. Also: Was ist denn mein Zorn und was genau passiert da?

**Erzähler:**

Es geht also darum, das Gefühl – hier das Gefühl des Zorns – zunächst einmal hinzunehmen und es dann – „vernünftig“ – zu hinterfragen.

**O-Ton 32 - Uffa Jensen:**

Also: Wieso fühlt man denn so, warum hat man jetzt Angst oder so. Das kann man ja fragen. Das kann im Übrigen durchaus etwas Anerkennendes sein? Jemand kann dann auch das Gefühl haben: Da werde ich mal ernst genommen, da redet ja jemand mit mir.

**Erzähler:**

Doch das ist eine Gradwanderung: Den Zorn ernst nehmen, und zu den Gründen, mit denen er sich rechtfertigen will, Distanz zu halten, um sie kritisch hinterfragen zu können.

**O-Ton 33 - Uffa Jensen:**

Grundsätzlich ist es ja so, dass ich den Zorn nicht automatisch als ein negatives, abzulehnendes Gefühl empfinde. Es gibt Momente, wo wir ein echtes Unrecht oder ein echtes gesellschaftliches Problem gibt, über das man mit Recht zornig sein kann.

**Erzähler:**

... und in diesen Fragen ist auch eine Politik sinnvoll, die sich vom gerechtfertigten Zorn motivieren lässt. Beispiele gibt es genug. Doch die Mahnung von Aristoteles gilt:

**Zitator 2:**

... nicht zum Führer, nur zum Mitstreiter ...

**Erzähler:**

Der Zorn bringt Schwung, Dynamik, Energie nicht nur in die Politik, sondern auch ins berufliche und private Leben. Zornig sein und ab und an einmal zu wüten, ist psychohygienisch heilsam:

**Musik****Zitator 1:**

Ich kann nicht wütend werden. Ich kriege stattdessen Magengeschwüre.

**Erzähler:**

... sagt Woody Allen und auch andere beklagen selbstschädigende autoaggressive Konsequenzen. Es gilt diese Gefühle gesundheitsförderlich zu nutzen.

**Zitator 2:**

Ich habe keine bessere Arznei als den Zorn. Denn wenn ich gut schreiben, beten und predigen will, dann muss ich zornig sein; ...

**Erzähler:**

... weiß Martin Luther:

**Zitator 2:**

... da erfrischt sich mein ganz Geblüt, mein Verstand wird geschärft, und alle Anfechtungen weichen.

**Erzähler:**

Menschen sind emotionale Lebewesen. Ihre Emotionen sind der Treibstoff der Vernunft und der Zorn kann eine Art Lebenselixier sein.

**O-Ton 34 - Jürgen Werner:**

Eine Kraft, wenn sie sinnvoll gerichtet ist, hat immer mit etwas zu tun, was die Wut nicht kennt. Das ist das Maß.

**Erzähler:**

... so der Philosoph Jürgen Werner.

Wer auf alles cool, gleichgültig und gelassen reagiert ...

**O-Ton 35 - Jürgen Werner:**

... jemand, der so agiert, der handelt im Grunde genommen, als hätte er nichts mehr vor. Der ist im Grunde genommen gestorben, auch wenn er noch Jahrzehnte vor sich hat. Damit mag ich nichts und kann ich nichts anfangen.

**Erzähler:**

Dennoch ist es manchmal nötig, Zorn und Wut in den Griff zu bekommen, möglicherweise mit Hilfe eines Coachings von Annette Auch-Schwelk:

**O-Ton 36 - Annette Auch-Schwelk:**

Ich atme ein und ich atme aus. Und vielleicht kommt mir jetzt eine Idee, was ich tun kann, damit diese Person nicht mehr so viel Macht über mich hat. Ich atme ein und ich atme aus. (*Musik*)

**Erzähler:**

Vielleicht gelingt es tatsächlich, nach den Gründen des Zorns zu fragen und die Energien des Zorns konstruktiv zu nutzen. Wenn das nicht hilft, dann vielleicht eine böse Fantasie über einen Menschen, der einem zu nahe kommt:

**Musik**



**Zitator 2:**

... und ich haue ihm eine in die Fresse, und trete ihm dann noch mit dem Stiefel in die Weichteile. Und ich sage zu ihm: „Es ist keine Tugend mehr in meinem Herzen. Scheren Sie sich raus!“

***Musik: Aus***

\* \* \* \* \*