

SWR2 Wissen

## Wut – Eine produktive Kraft

Von Lydia Heller und Tim Wiese

Sendung: Donnerstag, 18. Februar 2021, 8:30 Uhr  
(Erstsendung: Donnerstag, 20. Februar 2020, 08:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2020

Menschen in Rage beunruhigen ihr Umfeld. Aber der falsche Umgang mit der oft verpönten Emotion Wut kann sogar zu Depressionen führen. Psychologen raten deshalb: Lasst die Wut zu.

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)

## **MANUSKRIPT**

*(Musik blendet ein)*

### **O-Ton Beatrice:**

Also diese Wut sammelt sich dann so an. Da ist eins, was sich auf das andere setzt, und irgendwann ist das wie der Kessel, der platzt.

*Atmo: schweres Atmen (schneller Herzschlag)*

### **O-Ton, Kast:**

„Dann bin ich wirklich geladen.“

*Atmo: Schrei*

### **O-Ton Kast:**

„Es geht eigentlich um Energie. Wieviel Energie ist drin?“

### **O-Ton Boris:**

Ich bin bei mir davon ausgegangen, ich bin ja so ein Softie und ich habe keine Wut. Wut ist etwas Böses.“

### **O-Ton Heidi Kastner:**

Wir haben die Wut nicht verloren, weil sie offensichtlich für unser Leben, unser Überleben eine Funktion hat und diese Funktion sollte man ihr eben auch zugestehen und nicht versuchen, diese unangenehme Emotion aus der Welt zu schaffen.

*Atmo: Schweres Atmen, Gerangel (aus Wutraum)*

### **Ansage:**

Wut. Eine produktive Kraft. Von Tim Wiese und Lydia Heller.

*Atmo: Schrei (aus Wutraum)*

### **Autor:**

Wut. Bisher bin auch ich ihr eher aus dem Weg gegangen. Bloß niemanden provozieren. Menschen in Rage beunruhigen mich. Gerade das weckt aber auch meine Neugier. Was ist das für eine Emotion und wie geht man richtig mit ihr um?

Ich habe mich auf die Suche begeben.

*Atmo: Autofahren ... Stimme Navi*

*Sie haben ihr Ziel erreicht. Das Ziel liegt rechts.*

**Autor:**

Meine Reise auf den Spuren der Wut führt mich in die Schweiz.

*Atmo: (Aussteigen und Schritte)*

**Autor, weiter:**

In St. Gallen lebt die Psychologie-Professorin Verena Kast. Autorin des Buches „Vom Sinn des Ärgerns“.

**O-Ton Kast:**

*(Öffnen der Tür)*

(Kast) Hallo Herr Wiese, schön, dass sie da sind. (Reporter) Hallo, schön, dass das geklappt hat..

**Autor:**

Die Wissenschaftlerin hat lange an der Universität Zürich die Emotionen ihrer Landsleute erforscht.

**O-Ton Verena Kast:**

Schwierig finde ich Menschen, die gar nicht wahrnehmen, dass sie ärgerlich sind oder das vielleicht sogar umbenennen und sagen: ‚Ja, ich bin jetzt ungeheuer traurig‘. Aber eigentlich sind sie ärgerlich. Die können den Ärger nicht nutzen. Denn der Ärger sagt mir ja, da geht mir einer über die Grenze, da beleidigt mich jemand in meinem Selbstwertgefühl, in meiner Selbstidentität. Ich muss das anmahnen.

**Autor:**

Ärger hilft, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Mein verärgertes Gesicht zeigt der Umwelt an, dass jemand zu weit gegangen ist und ich im Moment besser Abstand halten sollte.

**O-Ton Verena Kast:**

Also man muss dem anderen nicht den Kopf abbeißen. Aber wo man einfach merkt: So da ist jetzt die Grenze und wie gehen wir jetzt mit dieser Grenze um?“

**Autor:**

Während Ärger aber in der Regel unter Kontrolle bleibt und keine unmittelbare Handlung nach sich zieht, geht Wut noch einen Schritt weiter.

**O-Ton Verena Kast:**

„Wenn wir von Wut sprechen, dann ist noch sehr viel mehr Intensität da. Wenn ich eine Wut habe, dann bin ich wirklich geladen. Und das sagt ja dann nachher auch die Sprache – wenn wir wütend sind, dann sagen wir: ‚jetzt ist mir der Kragen geplatzt‘. Oder: ‚ich könnte aus der Haut fahren‘. Infolgedessen ist Wut in meinen Augen gesteigerter Ärger. Und dann hat man natürlich die Schwierigkeit, dass man schlechter damit umgehen kann.“

**Autor:**

Die Intensität der Wut ist dabei sehr unterschiedlich und nicht nur abhängig vom Grad der erfahrenen Grenzüberschreitung.

**O-Ton Verena Kast:**

Ich denke, Temperament ist eine Sache, mit der man auf die Welt kommt und dann hat man natürlich hinterher eine Familie und in einer Familie gibt es ja auch Emotionsstile. Es gibt Familien, da darf man überhaupt nicht platzen, es gibt andere Familien da platzen alle lustvoll.

*Musikakzent*

**O-Ton Boris:**

In meiner Familie waren wir nicht wütend oder aufbrausend oder wurden schnell gemaßregelt. Erst einmal überlegen, worum geht es wirklich und klare Sätze formulieren. Und oft bin ich von anderer Stelle dann mit einer Rage und Wut konfrontiert, mit der ich eben nicht umgehen kann.

**Autor:**

Boris. Ausflüge in die Wut, die auch mal lauter werden durften, gab es in seiner Kindheit nicht. Das hat ihn geprägt.

**O-Ton Boris:**

Also ich bin nicht jemand, der dagegen bollern kann. Ich knete dann eher an Sätzen über Nacht und kann dann am nächsten Tag eine Mail schreiben oder irgendwie eine Antwort geben. Aber ich bin fasziniert von Menschen, die sich einen wirklichen Schlagabtausch geben können. So schnell fallen mir die Worte gar nicht ein.

**Autor:**

Lange dachte der Handwerker aus Brandenburg, dass er selbst gar nicht richtig wütend sein kann. Die Emotion schien ihm völlig fremd, bis ihm etwas aufgefallen ist.

**O-Ton Boris:**

Dass ich andere Leute meine Wut leben lasse, weil ich oft Situationen geschaffen habe, wo jemand auf mich angewiesen ist, weil ich etwas repariere oder einen Umzug fahre, aber ich komme halt eine halbe oder eine Stunde zu spät und eigentlich brauchen die Leute mich, aber könnten mich in der Luft zerreißen.

**O-Ton René Hurlemann:**

Das ist ein sehr schönes Beispiel. Das zeigt letztlich, dass bestimmte Lernerfahrungen ausgeblieben sind.

**Autor:**

René Hurlemann. Als Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Oldenburg beschäftigt er sich mit der Regulation von Emotionen.

**O-Ton René Hurlemann:**

Und natürlich empfindet auch diese Person Wut. Diese Wut wird aber nicht in dem Sinne ausagiert, dass es zum Beispiel zu aggressivem Verhalten gegenüber anderen Personen kommt, sondern das wird eher passiv aggressiv ausagiert.

**O-Ton Boris:**

Also dass das nicht nur verpeilt ist oder aus Versehen, sondern dass das ganz konkret aggressiv ist, wie ich mit anderen Leuten umgehe, das ist mir schon lange aufgefallen. Das ist wirklich übergriffig, wie ich mit fremder Leute Zeit umgehe.

**O-Ton Hurlemann:**

Man geht nicht in die direkte Konfrontation, sondern zieht sich zurück. Das heißt, man bleibt zuhause, wenn man sich wütend fühlt, weil man zum Beispiel die Auseinandersetzung mit dem Chef, mit der Chefin scheut. Solch passiv aggressives Verhalten, das erleben wir auch an den hohen Krankenständen, hat ja auch einen krankheitswertigen Effekt. Ich denke, wir sind gut beraten, uns zu überlegen, ob wir solchen Menschen nicht auch ermöglichen können, Wut ausagieren zu können.

*Atmo Wutkraftseminar:*

*(Menschen rangeln, Schrei)*

**O-Ton Friederike von Aderkas:**

Und jetzt hast du die Möglichkeit, mich hier durch den Raum zu schieben, indem du die Kraft aus deiner Körpermitte nimmst oder auch aus deinen Oberschenkeln und mir mal sagst, was dir gerade stinkt.

**Autor:**

Menschen die Möglichkeit geben, ihre Wut zu erforschen. Das wollen Friederike von Aderkas und Jelka Mönch in ihren Wutkraft-Seminaren. Gerade stemmen zwei Frauen ihre Rücken gegeneinander. Sie sollen *ihre* Wut erkunden, ihr Raum geben.

*Atmo: hoch (Schrei)*

**O-Ton Jelka Mönch:**

Also vor allem Wut schon einmal zu spüren. Also ich glaube, dass die Wenigsten von uns wirklich in einem Umfeld aufgewachsen sind, wo es absolut ok war, Wut zu fühlen und dadurch kein Kontaktabbruch entstanden ist.

**Autor:**

Wenn Eltern ihre wütend schreienden Kinder alleine lassen, erleben diese das als Bestrafung, erklärt die Psychologin.

**O-Ton Jelka Mönch:**

Und als Effekt, als Kind zu sagen, bevor ich diese Bindung in Gefahr bringe – natürlich nicht bewusst – verliere ich lieber mich selbst und den Kontakt zu mir selbst. Das heißt ein Teil dieser Wut wird abgespalten, unterdrückt häufig, was Folgen hat als Erwachsener, dass ich das nicht zur Verfügung habe als Kraft.

**O-Ton Friederike von Aderkas:**

Damit ich Entscheidungen treffen kann, damit ich klar sein kann mit meinem Gegenüber, dass ich Ja und Nein sagen kann zum Beispiel, also diese Energie der Wut ist quasi mein Motor dafür, handlungsfähig zu sein.

**O-Ton Wutübung:**

*Teilnehmerin ruft laut: Hör auf, mich wegzudrücken, hör auf!*

**Autor:**

Trotz Wut miteinander in Kontakt bleiben. Darum geht es bei der Übung, bei der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich Rücken an Rücken durch den Raum schieben und mitteilen, was ihnen gerade nicht passt.

*Atmo Übung:*

**Friederike von Aderkas (anleitend):** Es können Worte sein wie: Es reicht, lass mich oder ich will, dass du da bleibst.

**Autor:**

Es hilft, dass sich die Partner bei der Übung nicht angucken müssen, aber trotzdem spüren sie sich.

**O-Ton Friederike von Aderkas:**

Also für mich gibt es auf jeden Fall auch diese Spur, dass ich vielleicht zu jemanden sage: ‚Hey, verpiss dich, ich will dich gerade nicht sehen, geh weg‘. Und es aber auch diesen kindlichen Anteil in mir gibt, der sagt: ‚Bitte, geh auf gar keinen Fall raus aus diesem Raum‘. Wenn ich dann die Erfahrung mache, dass er bleibt, wirklich auch etwas in mir zur Ruhe kommen kann, ich entspannen kann, sage: ‚Hey, es ist ok. Ich darf meine Meinung kundtun, ich darf eine andere Meinung haben, ich darf etwas brauchen, wo du vielleicht sagst, ich bin nicht die Person, die das gerade erfüllt, aber ich bleibe da.‘

**Autor:**

Die wenigsten Übungen im Seminar von Friederike von Aderkas und Jelka Mönch sind so laut wie die Rangelei Rücken an Rücken. Den beiden geht es nicht in erster Linie um den kathartischen Ausdruck, sondern darum, der Wut nachzuspüren. Das funktioniert auch ganz leise.

**O-Ton Jelka Mönch:**

Also eher das Körpergewahrsein zu schulen, um zu schauen, wo im Körper ist diese Energie, wohin will die sich bewegen, wo ist die blockiert, was sind da noch für Gefühle, was sind da noch für Lebenswelten, was kommen für Gedanken dazu? Also all diese Facetten zu verlangsamen, um Bewusstheit darin zu schulen. Dass es schon natürlich im Körper sein darf, es aber nicht um einen wilden Ausdruck geht.

*Musikakzent (Anmutung - In den Körper, Nervenbahnen, Netzwerk)*

**Autor:**

Wenn man Wut verstehen möchte, sollte man auch den Ort betrachten, an dem die Emotion entsteht: Unser Gehirn. Verschiedene Regionen spielen hier eine Rolle. Gemeinsam reagieren sie als Netzwerk. Neurowissenschaftler René Hurlemann erforscht die dafür verantwortlichen Strukturen.

*(Musik: – Anmutung Signale von Punkt zu Punkt)*

**O-Ton René Hurlemann:**

Da kann man zum Beispiel die Amygdala nennen. Das ist quasi der Sensor in unserem Gehirn, der auf soziale Signale reagiert. Und wenn wir beleidigt werden, wenn wir angegangen werden herablassend, dann ist die Amygdala die Struktur, die zum Beispiel einen Gesichtsausdruck registriert und auch den Körper auf eine Reaktion einstellt, noch bevor uns dieser Gesichtsausdruck bewusst wird.

**Autor:**

Die Amygdala sensibilisiert uns in Millisekunden für Gefahren und versetzt das Gehirn in einen Alarmzustand. Der Körper wird auf einen Kampf vorbereitet, Hormone werden ausgeschüttet. Das passiert in den alten Regionen unseres Gehirns, jenen archaischen Strukturen, die früher das Überleben gesichert haben.

**O-Ton René Hurlemann:**

Und gleichzeitig, der präfrontale Kortex versucht dann, die Stimme der Vernunft durchzubringen und versucht dann das, was da schwelend in den unteren, in den älteren Bereichen des Gehirns entsteht, wieder herunter zu regulieren. Und das kann manchmal gelingen und manchmal fehlschlagen und dann kann unter Umständen Gefahr in Verzug sein. Das sind dann eben genau die Fälle, wo jemand vielleicht eine Straftat begeht, weil er jemanden schlägt oder umbringt, weil er dann diese Wut nicht mehr hat steuern können.

**Autor:**

Jüngste Forschungen an der Harvard Medical School in Boston und der Columbia University in New York haben ergeben, dass die Funktionalität des präfrontalen Kortex und die Netzwerke in unserem Gehirn nicht nur durch genetische und hormonelle Faktoren bestimmt werden, sondern auch durch das soziale Umfeld, in dem wir aufwachsen.

**O-Ton René Hurlemann:**

Bin ich unterstimuliert, dann kann ich bestimmte Verbindungen, bestimmte Faserbahnen nicht im ausreichenden Maße ausbilden. Bin ich überstimuliert, führt auch das zu Veränderungen dieser Netzwerke. Es kommt also auf die richtige Dosis an und es zeigt sich eben, dass ein gewisses Maß an Stresserleben gar nicht so schlecht ist. Also es geht gar nicht darum, dass man nie Kränkung erlebt, sondern es geht darum, damit dann in einer adäquaten Form umzugehen. Aber wenn die Stimulation, wenn also dieses Lernen nicht erfolgt, dann können sich diese Strukturen auch nicht ausreifen und dann muss das später passieren.

*Musikakzent*

**Autor:**

Der Umgang mit Wut wird zu großen Teilen in der Kindheit erlernt. Aber er kann auch im Jugend- und Erwachsenenalter noch verändert werden. Unter anderem, indem man sich mit den Auslösern seiner Wut auseinandersetzt. Und mit den Mustern, nach denen man darauf reagiert.

**O-Ton Streib-Brzić:**

Oft reichen ja relativ neutrale aber zu lange Blicke aus, um so etwas auszulösen. Und dann zu sagen: ‚Was denkst du denn eigentlich alles so, während man so geht. Was könnten die anderen denken, während die dich anschauen?‘ Da mehr Optionen zu haben als dieses feindselige ‚Die will mir nur oder der will mich provozieren, der hat keinen Respekt‘, um da die Bandbreite größer zu machen.

**Autor:**

Uli Streib-Brzić. Die Antigewalttrainerin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Jugendgewalt. Ihrer Erfahrung nach hat Wut häufig mit verletztem Selbstwert zu tun. Sich Ablehnung nur vorzustellen, reicht oft schon aus, die Emotion zu triggern. Meist liegen aggressivem Verhalten aber reale Verletzungen und Ohnmachts-Gefühle einer Person zugrunde. Wer Probleme im Umgang mit Wut hat, war nicht selten Opfer von Diskriminierung. Über das Ausleben von Wut wird Handlungs-Macht zurückerobert – und das ist gut. Allerdings nur, wenn man sich zugleich bewusst ist, dass die Wut nur *ein Teil* der Persönlichkeit ist.

**O-Ton Streib-Brzić:****Zu sehen:**

‚Aha, ich bin nicht nur die Wut‘. Das ist so eine nicht sprachliche, analoge Methode, die dann tatsächlich auf der unbewussten Ebene auch funktioniert und klar machen kann: ‚Aha, ich bin mehr als das und ich bin in der Lage, das zu steuern.‘

*Musikakzent***Autor:**

Wut steuern – das heißt allerdings *nicht*: Wut unterdrücken. Denn unterdrückte Wut kann sich Bahn brechen, mitunter auf gefährliche Weise. Eine Reihe von Straftaten – Schlägereien, Vergewaltigungen, bis hin zu Amokläufen – hängen mit unverarbeiteter Wut zusammen. Solche Fälle landen dann zum Beispiel bei Heidi Kastner – Gerichtsgutachterin und Chefärztin der Universitätsklinik für Psychiatrie mit forensischem Schwerpunkt in Linz.

**O-Ton Heidi Kastner:**

Es ist immer wieder zu beobachten, dass dann minimale Auslöser genügen, um eine oft über Jahre angestaute Emotion in einem Ausmaß zu Tage zu fördern, das alle Betroffenen dann entsetzt, weil der Anlass kann doch nicht in einer nachvollziehbaren Relation stehen zu der Reaktion. Das sind zum Beispiel diese Fälle, wo dann jemand einen anderen zusammenschlägt, weil der ihm gerade einen Parkplatz weggenommen hat. Wenn das aber jemand ist, der andauernd das Gefühl hat, dass er benachteiligt wird, dass die anderen ihn nicht ernst nehmen, dass er zu kurz kommt, dass er sich nicht durchsetzen kann, dann kann dies der berühmte

letzte Tropfen sein, der ein schon randvolles Fass schlussendlich auf dramatische Weise zum Überlaufen bringt.

**Autor:**

Dazu müsste es nicht kommen. Heidi Kastner ist überzeugt, dass in unserer Gesellschaft mit Wut falsch umgegangen wird.

**O-Ton Heidi Kastner:**

Weil Wut aus meiner Erfahrung eine ungehörige Emotion geworden zu sein scheint, die man im Alltag tunlichst nicht zeigen und schon gar nicht ausleben sollte und im Sinne der Scheinharmonisierung unseres Umgangs miteinander und der Behübschung von kantigen Sachverhalten, hat man auch die Kante der Wut etwas abgerundet und irgendwann mal beschlossen, dass es nicht mit dem Verhalten eines adäquat sozialisierten Menschen verträglich ist, wenn der sich wütend zeigt.

**Autor:**

Ein Fehler, findet die Psychiaterin. Nicht nur weil unterdrückte Wut zur Eskalation führen kann, auch die Kommunikation sei beeinträchtigt. Wer seine Grenzen nicht offenbart und anderen klar mitteilt, könne nicht erwarten, dass diese darauf Rücksicht nehmen.

**O-Ton Heidi Kastner:**

Die Wut zeigt mir jedenfalls auf, es stimmt etwas nicht. Hier stinkt es, hier ist etwas für mich nicht passend. Und dann kann man ja sich hinsetzen und überlegen: ‚Liegt es an mir, bin ich überempfindlich, weil ich mich heute schon dreimal geärgert habe? Oder liegt es wirklich am anderen, der immer wieder über mich drüberfährt?‘ Dann mag es sein, dass der andere wirklich grenzüberschreitend unterwegs ist und dass ich durch meine Emotion angehalten werde, diese Situation zu bereinigen und zu verändern.

*(Atmo: Demo oder Musikakzent der für heftige Wut steht)*

**Autor:**

2010 empören sich zehntausende Menschen im beschaulichen Stuttgart wochenlang heftig gegen das Bahnprojek Stuttgart 21: es sei zu teuer, umweltschädlich und vor allem: nicht demokratisch legitimiert. Thilo Sarrazin schimpft gegen Muslime und Hartz-IV-Empfänger – und unter der Überschrift „Man wird ja wohl noch sagen dürfen“ verschiebt sich die Grenze des Sagbaren nach rechts. 2013 gründet sich die AfD, seit 2014 mobilisiert Pegida gegen Deutschlands Asylpolitik. Die Medien nennen die Demonstranten: „Wutbürger“. Zu Recht? Geht es hier wirklich um legitimen Protest gegen eine Grenzüberschreitung? Die Schweizer Psychologin Verena Kast hält den populär gewordenen Begriff für problematisch.

**O-Ton Verena Kast:**

Man kann ja sagen, es sind Bürger, die wütend sind. Das wäre schonmal etwas anderes als ein Wutbürger. ‚Wutbürger‘ tut ja das Ganze auch so in eine Distanz. Und man ist dann anders als diese ‚Wut-Bürger‘. Und ich finde, wenn Menschen

wütend sind in einer Demokratie, dann sollen sie ausdrücken, worüber sie wütend sind.

**Autor:**

Allerdings: auch *wenn* es möglich sein muss, dass Wut offen geäußert werden darf – dann heißt das noch nicht, dass in der Gesellschaft auch *Konsens* über die *Ursachen* der geäußerten Wut besteht.

**O-Ton Verena Kast:**

Es ist ja dann einfach Wut auf alles und jedes. Und es ist nicht mehr dieses Wissen drum: Was ist es jetzt eigentlich, von dem ich will, dass es sich verändert? Und das wird dann einfach so projiziert, auf die Fremden, die dann vielleicht an dem Ort, wo's Wutbürger gibt, gar nicht da sind. Also wo man wirklich den Eindruck hat, das ist eigentlich eine Projektion, das ist eine Vorstellung.

**Autor:**

Worauf sich die Wut der Wutbürger *gründet* und ob sie berechtigt ist – darüber muss eine Gesellschaft streiten. Fakt aber ist: Die Wut *existiert*.

**O-Ton Verena Kast:**

Die problematische Frage für die Psychologin ist natürlich dann die Frage: wie kriege ich eigentlich diese Energie in der Wut in etwas Kreatives hinein. In der Wut steckt ja noch immer sehr viel Energie. Das hat man doch in der Therapie von Jugendlichen zum Teil gemacht, also sehr schwierige Jugendliche, die man dann in ein Projekt gesteckt hat, das ihnen Freude gemacht hat und wo dann plötzlich Tatendrang da war und nicht einfach nur Wut. Sie werden nicht unproblematisch dadurch, aber es ist eine Perspektive auf die Zukunft da. Und ich glaube, das ist das Problematische, wenn die Wutbürger einfach in der Wut sitzen bleiben.

*Musikakzent*

*Atmo: (Schritte, Flussufer)*

**O-Ton Beatrice:**

Das ist für mich sehr persönlich darüber zu sprechen. Wir haben einen sehr schweren Verlust erlitten vor zwei Jahren und an dem Friedhof, wo unser Kind beerdigt ist, sind Parkgebühren eingeführt worden. Und wir haben um eine Ausnahmegenehmigung gebeten und haben die nicht bekommen.

**Autor:**

Ich habe mich mit Beatrice verabredet. Bei einem Spaziergang erzählt sie mir von dem Tag, als sie von ihrer Wut überrollt wurde.

*(Schritte)*

**Autor:**

Die trauernde Mutter kann nicht akzeptieren, dass sie die Parkuhr füttern muss, wenn sie Zeit am Grab ihres Sohnes verbringen möchte. Ein Telefonat mit dem

Ordnungsamt sollte eine Lösung bringen. Bei ihrem Gesprächspartner stieß sie aber auf Unverständnis.

**O-Ton Beatrice:**

Und dann bin ich irgendwann völlig ausgeflippt am Telefon und er meinte dann noch: ‚Schreien, Sie mich nicht an!‘ und dann habe ich gedacht: ‚Ja, wenn er schon drum fragt.‘ Und dann habe ich mich erst einmal in die Küche gesetzt, um mich zu beruhigen und da klingelt es bei uns an der Tür und dann standen da sieben bis an die Zähne bewaffnete Polizisten vor der Tür. Ich habe gedacht: ‚Was ist denn jetzt los?‘ und der eine sagte dann noch: ‚Wir haben gehört, Sie haben ein Problem mit einem Parkplatz‘. Und dann habe ich gefragt, ob er mich für dumm verkaufen will. Dieser Mensch vom Ordnungsamt hatte scheinbar das Gefühl, es bestehe Gefahr für Leib und Leben meinerseits, also ich würde mir etwas antun wollen.

**Autor:**

Die Situation mit den Polizisten kann Beatrice klären, aber ihre Wut bleibt.

**O-Ton Beatrice:**

Mich hat erschrocken, dass ich mich selber nicht mehr beruhigen konnte. Wenn man wütend ist, aus dem Gefühl heraus, man wird nicht gehört. Und dann hat mir ein Freund von dem Wutkraft-Seminar erzählt und da habe ich gedacht, das ist scheinbar ein großes Thema für mich, wenn ich mich nicht mehr beruhigt kriege, dann wird es gefährlich für mich und auch für meine Umwelt. Ich war wirklich drauf, (*lacht*) könnte man fast schon sagen, weil mich das so tief verletzt hat, was da passiert ist.

**Autor:**

Das Wutkraft-Seminar hat Beatrice geholfen, einen anderen Blick auf ihre Wut zu bekommen, die Emotion nicht mehr als etwas Schlechtes zu sehen.

**O-Ton Beatrice:**

Wir hatten eine Übung, da sollten wir im Geiste die Wut vor uns hinsetzen und danach haben wir den Platz getauscht, haben uns an den Platz unserer Wut gesetzt und haben als Wut auf uns gekuckt. Und die Wut sollte uns auch noch etwas schenken und die hat mir so Boxhandschuhe geschenkt in meiner Vorstellung (*lacht*) Und ich habe die Wut dann auch aufgemalt mit ihren Boxhandschuhen und die war so ganz rot und rund. Um sie herum waren aber auch so leuchtende Kreise. Also die Wut führt auch dazu, dass man sichtbar wird. Dass man da ist. Dass man präsent ist.

**Autor:**

Diese Energie will sie in Zukunft für sich nutzen.

**O-Ton Beatrice:**

Dass ich nicht, mich im stillen Kämmerlein um mich selber drehe und immer wütender werde, sondern dass ich gucke, welcher Handlungsimpuls kommt mir jetzt, was kann ich tun und damit ist erst einmal das, wofür die Wut gut ist, aus mir raus.

*Musikakzent*

**Autor:**

Wer sich dagegen die Wut verbietet, hat nicht selten mit Depressionen zu kämpfen. Der Schweizer Psychologin Verena Kast ist das bei ihrer Arbeit sehr häufig begegnet.

**O-Ton Verena Kast:**

Wenn man mit depressiven Menschen arbeitet, merkt man, dass man als Therapeut, als Therapeutin sehr viel Wut spürt. Also man geht davon aus, dass dieser Mensch sich ungeheuer anpasst und davon ganz viel von dem, was er möchte und denkt, im Hintergrund hat, und das kann depressiv machen. Also geht man wieder dahin, was darf denn jetzt eigentlich alles nicht mitleben? ‚Wie erleben Sie es, wenn es Ihnen jetzt nicht gelingt, in einer Situation aufzustehen und zu sagen, ich finde es wäre jetzt eigentlich wichtig, dass wir das miteinander bedenken?‘ Und es gibt dann auch eine leise Freude dran: ‚Ach so, es gibt diesen energiegeladenen Anteil in mir.‘

**O-Ton René Hurlemann:**

Zumal Forschungsergebnisse ja auch zeigen, dass chronisch unterdrückte Wut beispielsweise im Rahmen einer Depression auch die Anfälligkeit für Herz-Kreislaufkrankungen erhöht, weil sie sich eigentlich durch permanent erhöhte Stresslevels auszeichnet und das ist für den Organismus überhaupt nicht günstig. Da wissen wir inzwischen auch aus der Psycho-Immunologie, dass die Anfälligkeit auch gegenüber Infektionserkrankungen, gegenüber Auto-Immunerkrankungen und dergleichen steigt, wenn wir unter dauerhaftem Stress stehen.

*Musikakzent***Autor:**

Starke Wut muss ausagiert werden. Das sagen mir alle Expertinnen und Experten. Die Frage ist immer nur, wie das sozialverträglich gelingen kann. Hilft es beispielsweise in sogenannten Wuträumen auf Sperrmüll einzudreschen oder im Wald Bäume anzuschreien?

**O-Ton Heidi Kastner:**

Wie sollte sich meine unerquickliche Ausgangssituation durch das Anschreien eines Baumes verändern. Also was soll dann der Baum machen? Das ist vielleicht eine Methode gegen unbelebte Objekte vorzugehen, wenn man selber spürt, dass es notwendig ist, dass man einmal Luft rauslässt, bevor man ins vernünftige Denken kommen kann und in eine Lösung. Dann kann es ein Ventil sein, das aber auch ad hoc eingesetzt werden sollte. Wut, die wirklich so heftig ist, dass sie nach abreagieren schreit, kann ich nicht für den Urlaub konservieren und sie dort in gebuchten Räumen an Sperrholzmöbeln abreagieren.

**O-Ton Verena Kast:**

Ich gehe sehr gerne laufen in so einer Situation, weil ich einfach finde, beim Laufen kommt man wieder zu sich, weil man ist ja nicht mehr bei sich, wenn man so wütend ist. Und beim Laufen kommt man irgendwie wieder in Kontakt mit sich selber und wird dann sehr klar darüber, was muss ich jetzt tun.

*Atmo: (Kaffeemühle rattert)*

**Autor:**

Boris bereitet uns bei sich noch einen Kaffee zu. Die Bohnen werden von einer alten Mühle gemahlen, an die er eine Handbohrmaschine angebaut hat. Eine von vielen seiner kleinen Konstruktionen und Erfindungen. Als Quelle seiner Kreativität sieht er mittlerweile seine Wut.

**O-Ton Boris:**

Also ich denke oft in Bildern. Und ich hatte den Eindruck meine Wut ist ein Border Collie, ich sitze da viel zu dicht vor, so richtig mit der Nase im Pelz. Und das ist zottig und die Krallen sind gefährlich und die Zähne, das stinkt auch ein bisschen und ich denke immer so: ‚Das mag ich nicht!‘ Aber so mit fünf Meter Abstand wird das etwas ganz anderes. Die wartet wie so ein Border Collie: ‚Los gib mir Aufgaben!‘ Die jibbelt rum und hat Lust, zu tun‘, Und wenn die keine Aufgaben gibt, dann macht die Unfug.

**Autor:**

Die Angst vor der Wut überwinden. Auch mir war die Begegnung erst einmal unangenehm. Das geht aber fast jedem so, wie mir Neuroforscher René Hurlemann erklärt.

**O-Ton Hurlemann:**

Das ist ja gerade die Sozialfunktion von Wut. Und alles, was den Menschen Angst macht, ist etwas was sie gerne tabuisieren, was sie wegschließen wollen, womit sie sich nicht so intensiv beschäftigen wollen. Gerade das ist unter Umständen etwas, wo man aber eigentlich ganz gut ansetzen könnte, um Wut einfach besser zu verstehen. Und vor allem auch die Hintergründe von Wut besser zu verstehen, also Kränkung beispielsweise.

*Musik***O-Ton Beatrice:**

In dem Moment, wo ich weiß, wo meine Wut herkommt, kann ich dafür Verantwortung übernehmen und entscheiden, damit umzugehen. Wenn ich das nicht mache und das unbewusst ist, dann passieren solche Sachen, dass man eben hochschießt und dass es dann eben auch im Falle der Wut sehr zerstörerisch werden kann.

**Autor:**

Beatrice und Boris haben mir gezeigt, wie viel der aktive Umgang mit Wut in Bewegung bringen kann. Es ist wichtig, sich der Emotion bewusst zu sein. Dann kann man sie auch für sich nutzen.

**O-Ton Boris:**

Einfach zu sagen: ‚Hey, das ist einfach die Kraft, die Leben mitbringt, ganz viel‘. Und auch, dass ich mir das mehr zugestehe, wenn ich jetzt wirklich eine andere Meinung habe, dass ich auf den Tisch hauen kann, also so, dass ich für mich einstehe.

\* \* \* \* \*