

LASS ES RAUS!



Text: Ulrike Schädlich Fotos: Benne Ochs



In der Gefühlswelt hat die Wut einen schlechten Ruf. Dabei ist sie ein unverzichtbarer Wegweiser, der wichtige Informationen für uns bereithält. Wie wir sie richtig deuten? Das haben uns Wut-Expertinnen verraten



Ich war erst vor ein paar Stunden wütend. Wegen einer Lappalie: Ich stand in der Küche, kochte das Essen und niemand in meiner Familie dachte daran, wenigstens beim Tischdecken zu helfen. Ich wurde laut, sehr laut. Aber ich bin auch gern wütend. Weil Wut, finde ich, ein deutliches Stoppschild für andere ist: bis hierher und nicht weiter.

Doch Wut kann noch viel mehr. „Wut ist Energie!“, sagt Friederike von Aderkas, Pädagogin, Coach und Autorin des Buchs „Wutkraft“. „Sie hält wichtige Informationen für uns bereit. Wut kann helfen, in Aktion zu kommen. Und sein Leben lebendiger zu gestalten.“ Erstaunliche Aussagen über ein Gefühl, das so ein schlechtes Image hat. Gerade unter Frauen. Die das Brodeln im Inneren immer weglächeln und wegatmen wollen. Und sollen. Dabei sind auch wir wütend! Manchmal wollen wir ausbrechen wie dieser Vulkan auf La Palma, rotglühend und hitzig. Und genauso, wie der Ausbruch des Cumbre Vieja einen Einblick in die mysteriösen Vorkommnisse unter der Erdoberfläche gibt, so sind unsere eigenen explosiven Ausbrüche Signale aus dem Innern. Dafür, dass Grenzen verletzt wurden, die uns vielleicht gar nicht bewusst waren, dass es

Verletzungen gibt, die man heilen kann. Bedürfnisse kommen ans Tageslicht wie Lavaglut. „Lernt man, seine Wut wahrzunehmen, kann sie unser Feedbacksystem sein“, sagt Katrin Hoster, die als „Wut Coach“ Anti-Aggressions-Trainings anbietet. „Das ist wie die Motorkontrollleuchte im Auto. Wenn sie aufleuchtet, sagt sie uns: Geh in die Werkstatt, kümmer dich darum.“

Ich habe eine kleine Umfrage unter Freundinnen und Kolleginnen gestartet und gefragt, bei wem an welcher Stelle die Warnleuchte rot blinkt. Die Geschichten, die ich hörte, kamen mir alle sehr bekannt vor. Und ich habe die Expertinnen Friederike von Aderkas von „Wutkraft“ und Katrin Hoster von den „Wut Coaches“ gebeten, diese Situationen zu analysieren: Auf was im Inneren könnten sie hinweisen? Damit wir lernen, den Mechanismus der Wut besser zu verstehen. Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern wahrzunehmen. Und für uns zu nutzen!

W

Wann waren Sie das letzte Mal richtig wütend? Wollten mit dem Fuß auf den Boden stampfen, Türen knallen, richtig auf den Tisch hauen? Vielleicht, als der Straßenbahnfahrer direkt vor Ihrer Nase losfuhr, unbeeindruckt von Ihrem Sprint? Die Kollegin Sie blöd von der Seite anmachte? Oder der Vermieter die versprochenen Renovierungen unnötig verzögerte?

Schmerzen bei hohen Preisen?
**Frag lieber gleich
nach ADGC**



Wer nicht fragt, zahlt mehr.



IBUPROFEN ADGC 400 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen, Fieber. Falls eine Einnahme für mehr als 3 Tage bei Kindern und Jugendlichen bzw. mehr als 4 Tage bei Erwachsenen erforderlich ist, oder die Symptome sich verschlimmern, ärztlichen Rat einholen. Warnhinweise: Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger verwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben ist/wie die Packungsbeilage besagt. Apothekenpflichtig. Bei Allergien sind Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Fairmed Healthcare GmbH, Dorotheenstr. 40, 22101 Hamburg, pr@fair-med.com. Mitretrab: Zenosca Pharma GmbH, 65927 Frankfurt am Main. Stand: Juli 2021

* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers; der angegebene Preis bezieht sich auf die jeweils kleinste Packungsgröße.

www.adgc.de

»WUT HAT ETWAS MIT UNSEREN INNEREN REGELN ZU TUN«

Fall 1: der Clash im Straßenverkehr

„Ich bin Radfahrerin. Wenn ich erlebe, dass ein Auto in die Kreuzung fährt und alles blockiert, sodass ich nicht mehr vorbeikomme, möchte ich am liebsten auf die Motorhaube einschlagen.“ *Miriam, 43*

Nirgendwo lässt es sich schöner fluchen als am Lenkrad, finde ich. Und als Radfahrerin erlebe ich regelmäßig Anschläge auf mein Leben. Ein Rentner wollte mich sogar mal vom Rad zerren, weil ich ein kurzes Stück auf dem Fußgängerweg gefahren bin. Das hat mir den ganzen Tag verdorben. Was sagt das über mich? „Wut hat etwas mit unseren inneren Regeln zu tun“, erklärt mir Wut Coach Katrin Hoster. Sie erläutert: Wir alle wachsen mit bestimmten Regeln im Leben auf. Die bekommen wir von unseren Eltern vermittelt, von Freunden, von Lehrern, wir erfahren sie durch starke Erlebnisse, die uns prägen. „Gerade im Straßenverkehr gibt es sehr viele Regeln“, sagt die Expertin. Manche denken, man muss jedes Straßenschild exakt

befolgen, andere finden es okay, schnittig durch die Stadt zu cruisen. „Wenn meine Regeln verletzt werden, dann reagiere ich wütend.“ Das ist eine Art Grundprinzip der Wut, lerne ich. Das Gefühl spüren wir auch körperlich, der Herzschlag erhöht sich, der Blutdruck steigt, Stresshormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet.

Natürlich flippt man viel schneller aus, wenn man sowieso schon gestresst ist, zu spät aus dem Haus kam, der Termin drängt. „Da ist die Lunte kurz“, beschreibt es Katrin Hoster plastisch. Ein Ampel-Ausraster wird damit zum Alarmsignal fürs eigene Stresslevel. Was tun? „Zum einen: Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse“, rät die Expertin. „Wenn Sie entspannt sind, dann braucht es eine gewisse Anwärmphase bis zum Losbrüllen.“ Gechillt lächeln wir viele Herausforderungen weg. „Andere Methode: Überprüfen Sie Ihr inneres Regelwerk“, empfiehlt sie. „Fragen Sie sich ernsthaft: Kann ich erwarten, dass sich wirklich jeder so verhält, wie ich das möchte? Meine Regeln befolgt? Gibt es irgendeine Macht im Universum, die die anderen dazu zwingen kann?“ Vielleicht die Polizei? Dann Nummer eines Auto-Rambos notieren und melden. Oder sich gleich für bessere Radwege einsetzen. Die nötige Energie? Die gibt uns die Wut.

Fall 2: der Wahnsinn der Technik

„Letztens rief ich bei einem Telefonanbieter an, weil mein WLAN nicht funktionierte. Weder Steckerrausziehen noch Neustart hatten etwas genützt. Dann musste ich meine Kundennummer dreimal vorlesen, weil die automatische Stimme sie nicht erkannt hat. Und was passierte, als ich endlich weiterkam? Musik dudelte und ich hörte: „Es ist leider kein freier Mitarbeiter verfügbar.“ Ich war nahe dran, das Telefon aus dem Fenster zu werfen.“ *Anna, 25*





Die vertrackte Komplexität der modernen Technik kann uns in den Wahnsinn treiben, das wissen wir alle. Ich habe vor Kurzem wegen der Installation einer Bank-App samt tausend PIN-Nummern, die ich mir unmöglich merken kann, mein Smartphone angebrüllt.

Was ich nicht wusste: Hinter der Wut können sich andere Emotionen „verstecken“. Katrin Hoster kennt dazu einen Fall aus ihrer Praxis: Eine nette ältere Dame aus der Schweiz verlor ständig die Fassung, nur weil etwas mit der Technik in ihrem Haus nicht stimmte. Etwa, wenn der Computer streikte. „Sie hat einmal so auf den Tisch gehauen, dass sie sich die Handkante gebrochen hat“, erzählt die Expertin. Zusammen fanden sie heraus: Es waren vor allem starke Ohnmachtsgefühle, die diese heftige Reaktion hervorriefen.

„Die Wut kann sich mit Gefühlen wie Angst und Traurigkeit mischen. Man denkt, man sei zu blöd, es zu kapieren. Oder schämt sich, als Technikversager dazustehen“, sagt „Wutkraft“-Coach Friederike von Aderkas. „Doch diese Gefühle gestehen wir uns in diesem Moment nicht ein.“ Dabei sei es besser, sagt sie, mit seinen Emotionen in Kontakt zu kommen. Innehalten, auf sich zu hören. Sich zum Beispiel selbst zu erlauben, auch mal ängstlich zu sein, weil man „versagt“ hat. Das sei wie ein Muskel, den man trainieren muss, findet Friederike von Aderkas. „Nehmen wir unsere Gefühle besser wahr, dann überwältigen sie uns auch nicht so. Und wir können sie besser lesen und auf sie reagieren.“ Was der Fall der Technikwut zum Beispiel zeigen kann, ist der Perfektionsdrang, der in vielen von uns schlummert. Auch eine der Regeln, die wir

ERSTE-HILFE-SET GEGEN WUTANFÄLLE

TIEF DURCHATMEN

ZIMMER VERLASSEN

AUF EIN KISSEN EINPRÜGELN

AUF DIE TOILETTE GEHEN,
KALTES WASSER INS GESICHT SPRITZEN

AB IN DEN WALD, BÄUME ANSCHREIEN

JOGGEN GEHEN

EINE RUNDE UM DEN BLOCK RADELN
(GEHT AUCH GUT MIT KIND IM KINDER-
SITZ, WENN MAN SICH ALS MUTTER
ABREGEN WILL)

STAUBSAUGEN

KOPFHÖRER AUF, LAUT DEN
LIEBLINGS-SONG HÖREN.

POSITIVES INNERES MANTRA AUF-
SAGEN: DIE SIND ZU KLEIN/ZU DOOF/
DIE KÖNNEN DAS NICHT WISSEN

EIN SCHÖNES FOTO ANSCHAUEN
(TRIGGERT POSITIV)

UND DAS HILFT LANGFRISTIG:
Wut-Tagebuch führen. Aufschreiben, was einen auf
die Palme bringt. Dann erkennt man die Auslöser
besser und kann sich schon mal darauf einstellen



Stark für Knochen und Muskeln!*

Cefavit® D3 K2 Mg

Stix & Kapseln



Nur in der Apotheke!

hochdosiert:

+ Vitamin D3 2.000-7.000 IE

+ Vitamin K2 100-200 µg

+ Magnesium 300 mg

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung gesunder Knochen. Darüber hinaus trägt Vitamin K2 zu einer normalen Blutgerinnung bei.
Herstellort in Deutschland (Königsbrunn/Alte).

CEFAVIT, 37437 Kempten, www.cefavit.com, www.cefavit-d3-k2-mg.de



verinnerlicht haben. Aber mal ehrlich: Muss ich alles selbst können? Kann ich erwarten, dass jedes Gerät immer funktioniert? Beides total unrealistisch. Je eher mir das bewusst ist, umso besser kann ich nach Hilfe suchen. Irgendwo gibt es eine Hotline, die erreichbar ist. Ein gutes YouTube-Video mit Erklärung. Oder einen Freund/eine Freundin mit Technikverstand, die Zeit haben. Ich hatte zum Glück so einen im Nachbarzimmer sitzen, der mir bei der Installation der Bank-App geholfen hat. Den hätte ich gleich fragen sollen.

Fall 3: das Chaos daheim

„Ich weiß nicht, wie oft ich meinen Kindern sage, dass sie ihre Zimmer aufräumen sollen. An die 100-mal, schätze ich. Und sie machen es dennoch nicht. Irgendwann reicht mir das gewaltig.“ Valentina, 48

Herumliegende Socken, offene Zahnpastatuben, verkrümelte Küchen – es sind die Klassiker, die in Familien- und Partnerbeziehungen tagtäglich für Zündstoff sorgen. Eine Wut, die sehr deutlich unsere Grenzen aufzeigt. Vielleicht hat man das Gefühl, die Aufgaben sind ungleich verteilt. Vielleicht wächst einem gerade alles über den Kopf: Job, Haushalt, Kinder. Aber man will sich das nicht eingestehen. Der Wutanfall zeigt auf: Nein, es ist nicht in Ordnung, wie es gerade ist. Etwa, dass alles an mir hängenbleibt. Der Wutanfall ist ein guter Anlass, sich zu fragen: Sind mir meine Grenzen bewusst? Und vor allem: Habe ich sie deutlich kommuniziert? Zornesausbrüche weisen nämlich darauf hin, dass dem nicht so ist. Denken Sie daran: Der Partner oder die Kinder können nicht Gedanken lesen. Vielleicht haben sie ganz andere Vorstellungen von Ordnung als ich. Mir ist es zum Beispiel wichtig, dass sich auf dem Tisch kein Papier anhäuft. Mein Mann hingegen mag kein angegammeltes Obst in der Obstschale, übersieht die Poststapel aber generös. „Wie kannst du das nicht sehen“, ist da der häufige Vorwurf. Doch die Wut auf den anderen zu richten, ist der falsche Weg. Besser: aussprechen, was man sich wünscht. Bedürfnisse benennen. Katrin Hoster empfiehlt dazu eine Partner-Übung (funktioniert auch mit Teenagerkindern): „Nehmen Sie sich gemeinsam ein Blatt Papier und machen Sie eine Beziehungs-Inventur. Fragen Sie sich: Was macht mich wütend, ärgerlich, traurig, frustriert? Was macht mich glücklich? Wie sieht meine ideale Beziehung aus?“ Ihre Er-

fahrung: „Sie werden staunen, welche Dinge da genannt werden, von denen Sie nie etwas geahnt haben!“ Und das Chaos im Zimmer? Gemeinsam einen klaren Plan machen. Eher mit Belohnung arbeiten als mit Strafen. Aber auf die Einhaltung bestehen, mit klaren Ansagen – aber vielleicht ohne Gebrüll.

Fall 4: die Selbst-Beschimpfung

„Vor Kurzem bin ich beim Schwarzfahren erwischt worden – ich hatte einen falschen Fahrschein gestempelt. Mir kamen vor den Kontrolleuren die Tränen, und dann wurde ich furchtbar wütend auf mich selbst, weil ich mich vor anderen so habe gehen lassen.“ Julia, 27

Manche Reaktionen kommen fast aus dem Nichts – und können uns in ihrer Heftigkeit überraschen. Aus psychologischer Sicht sind sie äußerst interessant, wie ein Schaufenster in die Kindheit. Denn es kann sein, dass uns die aktuelle Situation unbewusst an etwas erinnert, das uns einst emotional tief bewegt hat – wir werden „getriggert“. Fragen Sie sich in dem Fall: Bin ich sehr streng erzogen worden? Habe mich immer zusammenreißen müssen? Wurde mir gesagt: Ein Mädchen darf nicht wütend sein? Gefühle suchen sich ihren Weg, wie ein angestauter Bach. „Das Problem ist häufig“, sagt Katrin Hoster, „dass man an Trigger nicht mit dem Verstand herankommt.“ Die könne man sich wie einen Pflock vorstellen, der sehr tief in die Erde getrieben wurde. „Man zieht und zieht, aber der steckt bombenfest im Unterbewusstsein drin.“ Expertin Hoster findet: Es hilft bereits das Wissen, dass nicht die aktuelle Situation alleiniger Verursacher des Ausbruchs ist. „Licht im Keller machen“, nennt sie das. „So stolpert man nicht mehr hilflos über die Kisten. Und findet leichter zum Ausgang.“ Wer um seine Trigger weiß, versteht sich selbst besser. Vielleicht kann man sie in Ruhe – eventuell mithilfe eines Coachings – angehen. Und damit auch Selbstbeschimpfungs-Spiralen stoppen, in die man sich sonst im schlimmsten Fall hineinsteigern kann.

Fall 5: der gerechte Zorn

„Ich habe durch Zufall erfahren, dass ein männlicher Kollege 600 Euro mehr verdient als ich, obwohl wir die gleiche Tätigkeit ausüben und er nicht besser ist als ich. Das hat mich unfassbar wütend gemacht.“ Melanie, 52

»MAN
DENKT,
MAN IST
ZU BLÖD.
ODER MAN
SCHÄMT
SICH«



GESICHTER DER WUT



MICHAEL DOUGLAS IN „FALLING DOWN“

Kleinigkeiten – wie der schlechte Service einer Burgerkette – bringen den arbeitslosen William komplett zum Ausrasten. Die Spur der Verwüstung, die er auslöst, wirkt beim Anschauen wie eine Katharsis. Auch wenn man die Gewalt nicht gutheißt, die Gefühle versteht man nur allzu gut.



DER WUTMANN IN „ALLES STEHT KOPF“

Was in unserem Hirn so alles los ist, ist nie schöner dargestellt worden als in diesem Pixar-Film. Es zeigt vor allem, wie es abgeht, wenn die Wut an den Reglern sitzt. Nur: Warum war das ein Männlein und keine Frau?



DIE BRAUT IN „WILD TALES“

Der Film ist ein einziger Ausraster. Am besten hat uns die Episode um die Braut Romina gefallen. Die gerät völlig außer Kontrolle, als sie auf ihrer Hochzeit erfährt, dass ihr Mann sie betrogen hat. Sex mit Fremden, Tortenschlacht, zersplittertes Glas – was wäre das ohne Wut für eine fade Veranstaltung gewesen!

Hier ist die Wut essenziell: Durch sie entsteht eine Kraft, die letztendlich wichtige Veränderungen herbeiführt. Und die Welt zu einem besseren Ort machen kann. Frauenrechte, Black-Power-Bewegung, #MeToo – viele gesellschaftliche Umwälzungen wurden durch Menschen angestoßen, die wütend gesagt haben: „Jetzt reicht's.“ „Die Wut, die durch die Verletzung einer starken Regel, wie unsere Vorstellung von Gerechtigkeit, entsteht, gibt uns die Energie, endlich zu handeln“, sagt Friederike von Aderkas. „Natürlich kostet das Mut.“ Nicht jeder etwa kann in der Firma aufstehen und ab jetzt für gerechte Bezahlung kämpfen. Vor allem dann nicht, wenn man die Konsequenzen, wie den Verlust des Arbeitsplatzes, fürchtet. Andererseits lohnt sich die Beschäftigung mit der Frage: Vielleicht gibt es Mittel und Wege, sich zu engagieren? Im Betriebsrat vielleicht? Es zeigt, dass man bereit ist, Selbstverantwortung zu übernehmen, anstatt immer wieder selbstgewählt die Opferrolle einzunehmen, nichts bewegen zu können und nur im stillen Kämmerlein zu schimpfen. Es ist bequem, wenn immer die anderen schuld sind. Aber so ändert sich nichts. „Immer wieder von Neuem mit Ungerechtigkeit konfrontiert zu werden, kostet jede Menge Energie“, sagt Expertin von Aderkas.

Die Aktivistin und Autorin Ciani-Sophia Hoeder hat vor Kurzem ein ganzes Buch über weiblichen Zorn veröffentlicht, „Wut und Böse“. „Wut war und ist weiterhin mein Motivator“, schreibt sie da. „Unser Diskurs über Wut fokussiert sich darauf, wie wir diese Emotion effektiv verhindern können. Ruhig, entspannt, sympathisch und lieb bleiben. Das suggeriert, dass Wut etwas Schlechtes ist. Dabei kann diese Emotion ein Antrieb sein. Wenn ich durstig bin, trinke ich ein Glas Wasser. Bei Hunger esse ich, und Wut motiviert mich, auf ungerechte Dinge zu reagieren.“



UNSERE EXPERTINNEN

Friederike von Aderkas (li.) veranstaltet Seminare und hat zum Thema das Buch „Wutkraft“ geschrieben (Beltz, 17,95 Euro). Infos: wutkraft.de

Katrin Hoster ist einer der beiden Gründer der renommierten Wut Coaches, die unter anderem Online-Kurse anbieten, um Aggressionen besser zu kontrollieren. Sie hat sich auf Wut bei Frauen spezialisiert. Infos: wut-coaches.de