

Interview

Interview: Christian Mayer

Viele Menschen kennen das Gefühl, wenn die Wut in ihnen hochsteigt und sie ihre Emotionen nicht mehr im Griff haben. Wie kann man lernen, sich besser zu beherrschen? Das vermitteln die „Wut Coaches“ in Mannheim, die seit ihrer Gründung 2018 bereits 3000 Klienten in Online-Sprechstunden beraten haben. Katrin Hoster leitet gemeinsam mit Merlin Paude das Unternehmen, das von zwei Psychologen und einer Medizinerin unterstützt wird.

SZ: Frau Hoster, Sie gehen in Gesprächen offen damit um, dass Ihnen Wut nicht unbekannt ist. Wann waren Sie besonders wütend?
Katrin Hoster: Bei mir war es eine große Überforderung in einer bestimmten Lebensphase, kombiniert mit einem schlechten Bedürfnis-Management. Das war einer der Hauptfaktoren. Es ging mir auch gesundheitlich nicht so gut. Meine beiden Kinder waren damals noch klein, der Stress wuchs mir über den Kopf, ich litt unter Schlafmangel.
Dafür zu sorgen, dass man das bekommt, was man braucht, warum ist das so schwer?
Viele Menschen lernen in ihrer Kindheit aus unterschiedlichen Gründen nicht so gut. Nein zu sagen, Grenzen zu setzen oder sich Dinge zuzugestehen. Wenn die Bedürfnisse nicht erfüllt sind, dann ist das frustrierend. Die Frustration staut sich auf, man merkt, es geht einem immer schlechter. Ich höre das oft von Paaren, die vorher gut mit ihrer Situation klarkamen, aber vermehrt Wut entwickelten, als dann die Kinder da waren und sie wenig Hilfe hatten.



Wie hat sich die Wut bei Ihnen geäußert?
Es war wohl eher ein unterschwelliger Groll – das Gefühl: Alle kriegen, was sie brauchen, nur ich nicht. Was natürlich überhaupt nicht hilfreich ist und auch nicht stimmt. Man hat selbst die Verantwortung für sein Leben und sein Handeln. Heute sehe ich das, aber so weit war ich damals noch nicht. Zugegeben: Es ist auch schwer, wenn man Nacht für Nacht zu wenig Schlaf bekommt und tagsüber keine Minute für sich hat. Ständig ist jemand krank. Und wenn dann das Kind zum hundertsten Mal „Nein“ brüllt, weil es gerade in der Trotzphase ist, dann ist es so weit: Die Überforderung schlägt in Wut um und man verhält sich ungerecht. Gerade wenn man nicht so geübt ist im Umgang mit seinen Gefühlen. Das kennen wahrscheinlich viele Eltern.
Trotzdem raten Sie Ihren Klienten eher nicht, ihre Wut zu unterdrücken?
Nein, es geht darum, dass gar nicht mehr so viel Wut entsteht. Daran arbeiten wir mit unseren Klienten. Sie lernen unter anderem, besser für sich zu sorgen, angemessener zu kommunizieren und klarzustellen, was sie möchten. Aber eben nicht, indem sie die Wut so ausleben wie bisher. Denn so erreicht man auf Dauer gar nichts: Mit einem leisen, aber bestimmten Auftreten kann man sich langfristig besser durchsetzen. Man kann Wut innerlich spüren und dann diese Kraft auch nutzen, ohne ausfällig oder aggressiv zu werden.
Wer erhofft sich bei Ihnen Hilfe?
Zu uns in die Online-Sprechstunde kommen Menschen, die mitten im Leben ste-

hen. Mehr Männer als Frauen. Typisch sind sehr erfolgreiche Männer, die eine Familie und einen ordentlichen Job haben. Diese Menschen sind gut in ihr soziales Umfeld eingegliedert. Dennoch haben sie, was ihren Umgang mit Wut betrifft, ein Defizit. Probleme mit Wut haben sie meist nur in ihrer Familie. Sonst sind sie größtenteils beherrscht und ruhig. Sie merken, dass ihre Wut vieles kaputtmacht. Wut kostet Respekt und Vertrauen. Oft steht die Beziehung zu ihrer Partnerin und ihren Kindern auf dem Spiel.
Haben Sie ein Beispiel?
Wen wir öfter bei uns im Coaching haben, sind Qualitätsmanager.
Warum?
In ihrem Job sind sie es gewohnt, dass alles ganz genau nach klaren Regeln ablaufen muss. Dort funktioniert alles wunderbar. Aber dann sind sie plötzlich zu Hause, mit einer Frau, die ganz anders tickt, vielleicht sind noch zwei kleine Kinder da. Aus diesen unterschiedlichen Erwartungen und Ansprüchen entstehen dann Konflikte. Der übersteigerte Perfektionismus ver-

trägt sich nicht so gut mit dem häuslichen Chaos. Die Folge: Es entsteht sehr viel Ärger bei diesen Menschen, der schnell in Wut umschlägt. Irgendwann sagt ihre Frau dann: Es geht so nicht mehr. Ich halt deine Wut nicht mehr aus.
Sie sprachen gerade von den Männern. Haben Ihre weiblichen Klienten andere Probleme?
Eigentlich nicht. Frauen kommen aus ähnlichen Gründen zu uns, auch beruflich erfolgreiche Frauen. Für viele ist der Stress zu Hause und im Job ein Hauptmotiv. Auch sie wollen ihre Beziehung retten. Sie wollen, erzählen sie, auf keinen Fall laut und ungerecht ihren Kindern gegenüber sein. Die Kinder können sich ja nicht wehren, und sie haben so eine Behandlung auch einfach nicht verdient. „So will ich nicht sein!“ – „Das passt einfach nicht zu mir.“ Oder auch: „Ich wollte nie so werden wie mein Vater oder meine Mutter – und jetzt bin ich ganz genauso“, diese Sätze höre ich gerade bei Frauen, aber auch bei manchen Männern. So schlimm die Situation dieser Menschen auch ist, sie kann

auch eine Chance sein. Eine Chance, diesen Kreislauf der Generationen zu durchbrechen.
Immer mehr Menschen fühlen sich in unserer Gesellschaft überfordert oder abgehängt, diese Frustration führt oft zu Wut. Wie erleben Sie das in Ihren Sprechstunden?
Wir haben das während der Pandemie erlebt, als die Menschen nach ein paar Wochen im Lockdown einen Lagerkoller bekommen haben. Da waren natürlich klassische Wutverstärker am Werk: eine beengte räumliche Situation, Angst, Stress, kein Sport, wenig sozialer Kontakt, keine Möglichkeit, mal rauszukommen. Viele Partnerschaften haben diese Konstellation nicht gut verkräftet. Der Grund war mehrheitlich, dass man sich einfach nicht aus dem Weg gehen konnte. Gerade erleben wir eine Wirtschaftskrise, die viele Menschen frustriert. Wenn die Leute eine Situation als ungerecht empfinden, wenn sie finanziell unter Druck stehen oder Angst vor dem sozialen Abstieg haben, verstärkt das die Wut bei manchen.

**In vielen Familien sinkt der Gute-Laune-Pegel, je näher das Weihnachtsfest rückt. Weil alle ahnen, dass dann der Stresslevel am höchsten ist. Absolut. An Weihnachten sind Streitigkeiten programmiert, die durchaus in einem Wutausbruch enden können. An den Feiertagen kommt die Kernfamilie im größeren Kreis zusammen; da werden Menschen stark getriggert von Dingen, die bis in die Kindheit zurückreichen und wieder hochkommen. Und es gibt übersteigerte Erwartungen, die kollidieren.
Wie kann man sich auf diese Stresssituation vorbereiten und die Spannung etwas herausnehmen?
Ein erster Schritt ist, sich selbst zu beobachten und herauszufinden: In welchen Situationen werde ich eigentlich wütend? Und wann bin ich frustriert, verärgert, gereizt, erlebe also die „kleinen Brüder“ der Wut? Wir machen das im Coaching in Form eines Wut-Tagebuchs. Es geht darum, aufzuschreiben, wann man diese Gefühle spürt, auch wenn man sie nicht nach außen gezeigt hat.**

„Wut zeigt uns: Hier überschreitet jemand deine Grenzen.“

Katrin Hoster berät als Anti-Aggressions-Trainerin Menschen, die besser mit familiärem Stress und falschen Erwartungen klarkommen wollen.
Ein Gespräch über Emotionen – auch mit Blick auf die Feiertage.



Wenn hier was zu Bruch geht, ist das kalkulierte: In „Wuträumen“ („Rage Rooms“) kommerzieller Anbieter können sich Kunden abreagieren. FOTO: IMAGO

Ein Wuttagebuch hilft aber nicht, wenn der nervige Onkel gerade wieder zu einer Tirade ansetzt, oder?
Es hilft definitiv nicht zu 100 Prozent, und das führt uns direkt zum zweiten Punkt: Man braucht einen guten Exit-Plan, gerade in Stresssituationen wie etwa an Weihnachten. Da ist es hilfreich, wenn man die Szene verlassen und sich der Situation entziehen kann. Am besten, man spricht diese Möglichkeit vorher mit der Familie ab – dass man sich auch mal zurückziehen möchte, ohne dass einem jemand hinterhergeht. Dritten könnte man sich vor dem Fest die Frage stellen, mit welchen Personen es bei praktisch jeder Zusammenkunft immer wieder Krach gibt. Mit diesen Personen könnte man sich vorab schon mal zusammensetzen und überlegen, wie man einen Kompromiss findet. Indem man vielleicht alte Gewohnheiten, ungeschriebene Regeln und die jeweiligen Bedürfnisse hinterfragt.
Hilft es nicht auch, einen kühlen Kopf zu bewahren und etwa auf Alkohol zu verzichten?
Ja, unbedingt. Alkohol enthemmt, und dadurch kann die Wut verstärkt werden. Dass Gefühle im alkoholisierten Zustand stärker in Erscheinung treten, kennen sicherlich die meisten Menschen aus eigener Erfahrung.
Bei Familienfesten verfällt man automatisch wieder in die alten Muster, die oft noch aus der Kindheit stammen. Warum fällt es uns so schwer, in solchen Situationen mit der Souveränität eines Erwachsenen aufzutreten?
Weil wir getriggert werden – oft sind es ganz unverdächtige Reize, die eine solche Rückkehr in alte Kindheitsmuster auslösen. Zum Beispiel, wie der Vater sein Gesicht verzieht, ein bestimmter Tonfall der Mutter, der Geruch des Elternhauses oder emotional aufgeladene Lieder, die Erinnerungen hervorrufen. Oft fallen ja bei solchen Gelegenheiten Sprüche, die man schon viel zu oft gehört hat. All das ist abgespeichert und verknüpft mit Gefühlen. Manche Menschen reagieren darauf wirklich heftig.
Krankungen aus der Vergangenheit kommen dann wieder hoch?
Ja, Krankungen durch Familienmitglieder sind abgespeichert, etwa wenn man das Gefühl hat, ungerecht behandelt worden zu sein. Oder weil der Bruder oder die Schwester immer im strahlenden Licht steht, während die Eltern an einem herumrögel. Mit solchen tief empfundenen Krankungen kann man aber lernen, besser umzugehen. Man kann diese negativen Erinnerungen auflösen. So etwas vermitteln wir ebenfalls bei uns im Coaching. Wenn es allerdings noch tiefer geht, wie bei echten Traumata oder Missbrauchsgeschichten, sind wir nicht der richtige Ansprechpartner. In solchen Fällen sollte man eine geeignete Therapie vor Ort in Anspruch nehmen. Und eines darf man nicht vergessen: Wut kann auch ein Symptom einer psychischen Erkrankung sein, etwa einer bipolaren Störung oder einer Borderline-Persönlichkeitsstörung. Auch in diesen Fällen ist der Gang zum Therapeuten unvermeidlich.
Hat die Wut nicht auch etwas Befreiendes? Der Dalai Lama hat sogar einen Bestseller geschrieben, als Handlungsanweisung für all jene, die sich gegen Ungerechtigkeiten wehren wollen: „Be Angry“.
Wut ist eine unserer Basisemotionen. Wenn die eigene Wut dazu führt, dass man die Kontrolle verliert, dann kann sie großen Schaden anrichten. Wenn man sie aber kontrollieren kann, dann hat sie durchaus ihre Berechtigung, ähnlich wie Schmerz. Beides ist ein Schutzmechanismus. Wenn man zum Beispiel kein Schmerzgefühl hätte und man würde die eigene Hand über ein offenes Feuer halten, hätte das verheerende Folgen. Bei der Wut ist das ähnlich, sie zeigt uns: Hier überschreitet jemand deine Grenzen. Wut setzt dann Energien frei. Gerade Leute, die es sonst nicht schaffen, sich durchzusetzen, können Wut als etwas Befreiendes wahrnehmen. Als etwas, das ihnen Kraft gibt. Dabei muss man jedoch bedenken: Nur wenn man es schafft, dieses starke Gefühl zu kontrollieren, kann sich Wut als nützlich erweisen.