

# stern

NR. 31 / 4.7.2025 € 6,50



STERN 31/2025



## WOLFGANG GRUPP

Nach dem Suizidversuch: Wie er anderen nun Mut machen will

## MERKEL GEGEN MERZ

Der große Erbstreit in der Union

## DER ZARTE

So wurde Schauspieler Pedro Pascal zum Idol

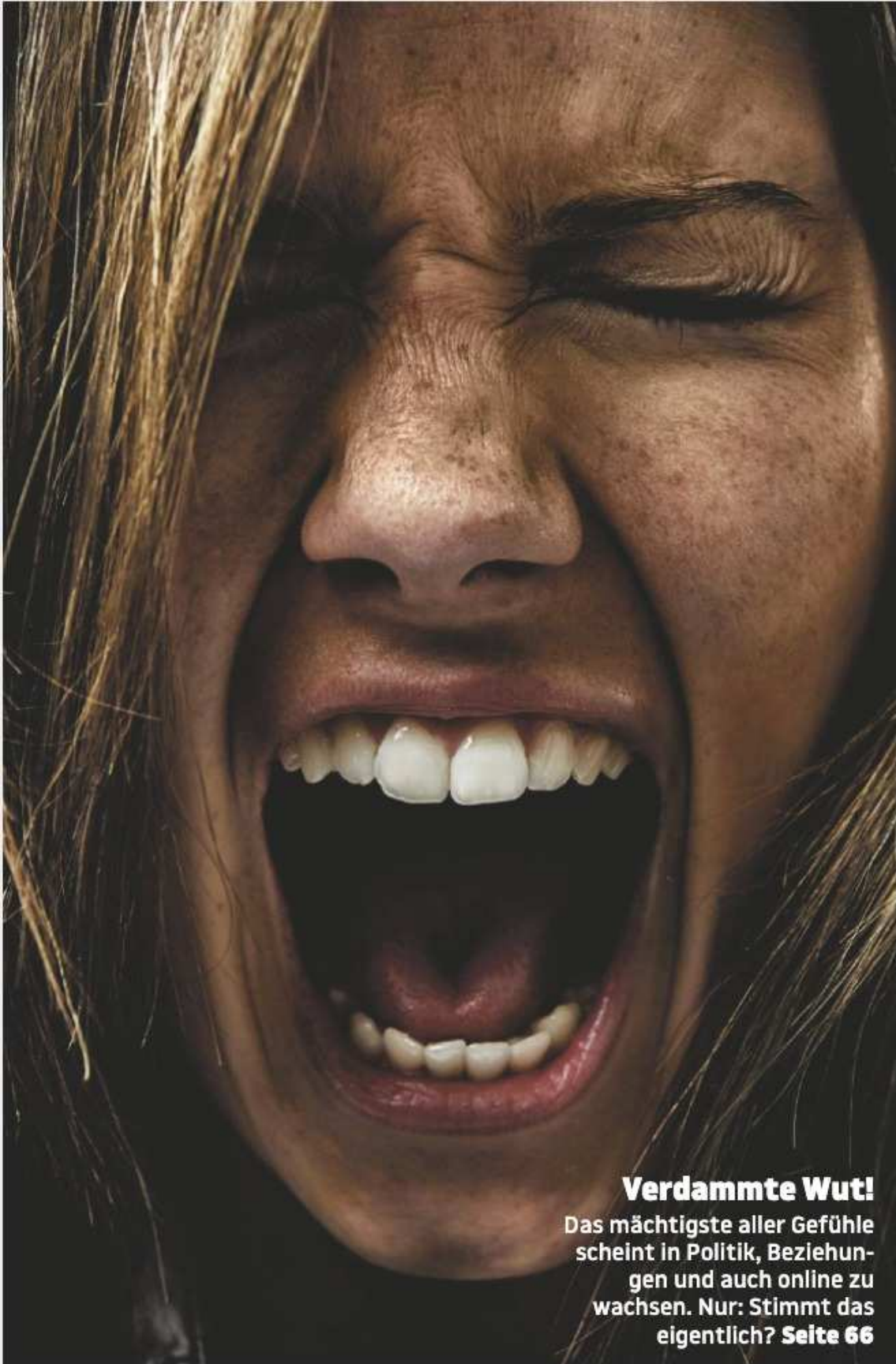
# HAMBURG

**HAFENCITY, OLYMPIA-BEWERBUNG, NEUE OPER:**  
Die Millionenstadt hat viel vor. Warum sich ein Besuch jetzt lohnt.

**PLUS: die besten Insider-Tipps**



Vertical text on the left edge: Stern, Hamburg, 4.7.2025, € 6,50



### **Verdammte Wut!**

Das mächtigste aller Gefühle scheint in Politik, Beziehungen und auch online zu wachsen. Nur: Stimmt das eigentlich? **Seite 66**

### **Auf in den Norden!**

Hamburg wächst, auch in die Höhe: Der frühere Flakbunker auf

## **GESELLSCHAFT**

### ✦ **Wolfgang Grupp**

Der frühere Trigema-Chef hat versucht, sich das Leben zu nehmen. Eine Geschichte über die unbekanntere Seite eines Machers

**52**

### **Depressionen im Alter**

Experte Professor Reinhard Lindner über die häufig verkannte Erkrankung

**56**

### **Kolumne Micky Beisenherz: Die Klinsi-Koalition**

**75**

### **Die Ökobilanz**

Ohne Software läuft kein Handy, doch die meisten Programme verbrauchen zu viel Energie

**92**

## **DOSSIER**

### **Wut – das mächtigste Gefühl der Welt**

Sie packt uns und kann viel Schaden anrichten. Wut vermeiden zu wollen, ist allerdings genauso ungesund – über den richtigen Umgang mit einem menschlichen Grundgefühl

**66**

## **AUSLAND**

### **Russische Realität**

Tauender Permafrost macht Teile Sibiriens unbewohnbar. Viele Russen halten den Klimawandel dennoch nur für eine Verschwörung des Westens

**80**

## **WISSEN/GESUNDHEIT**

### **Die Diagnose**

Ein junger Mann wird nach einer Bluttransfusion ohnmächtig. Schuld ist ein Leckerbissen

**86**

### **Was wissen wir über ...**

Stadtbäume?

**87**

## **KULTUR**

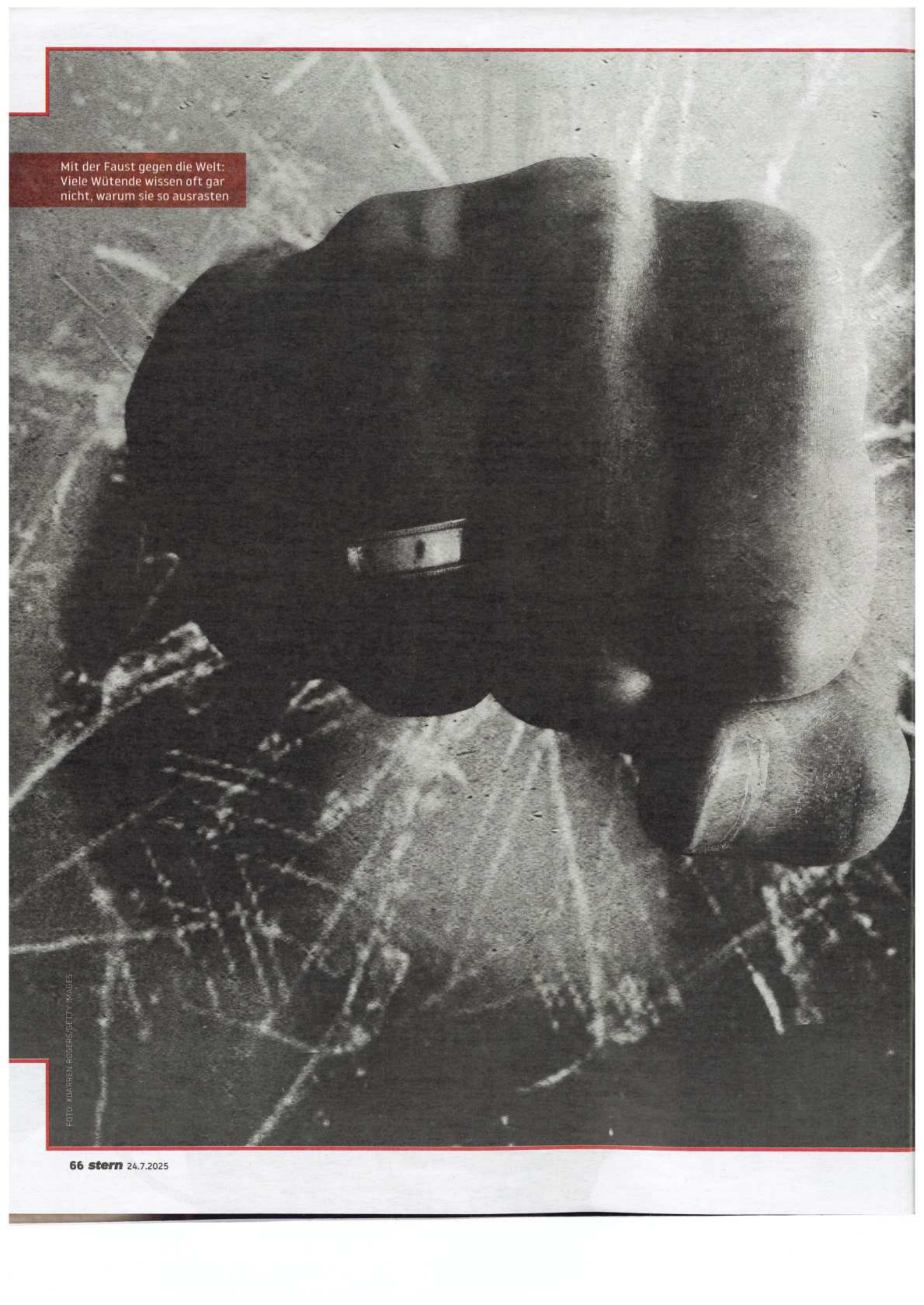
### ✦ **Pedro Pascal**

Der aktuell fragteste Hollywoodstar lässt alte Männlichkeitsbilder bröckeln

**76**

## **JOURNAL**

**Graphic Novel** Auch sechs Jahre nach Karl Lager-



Mit der Faust gegen die Welt:  
Viele Wütende wissen oft gar  
nicht, warum sie so ausrasten

FOTO: ADARREN ROIGERS/GETTY IMAGES



 **DOSSIER**

# WUT

## **DAS MÄCHTIGSTE GEFÜHL DER WELT**

Sie scheint überall zu wachsen: in der Politik, in den Familien, im Netz. Werden wir wirklich alle immer wütender?

Von Helen Bömelburg und Helmut Broeg



Zugegeben: Auch ohne akute Wut fühlt man sich nach einem kontrollierten und im Voraus gebuchten „Car Crashing“ sehr erleichtert

# D

Die ersten Schläge setzen wir noch zögerlich. Eine Delle auf die Kühlerhaube, einen Kratzer in den Seitenspiegel. Mehr aus Versehen saust meine Spitzhacke in die Heckscheibe. Schönes Geräusch, zwischen Knallen und Rieseln! Dann klettert Kollege Helmut, lang und drahtig, auf das Dach des VW Polo, hebt den Vorschlaghammer und reißt tiefe Löcher ins azurblaue Blech. Darunter schimmert es silbrig. Noch eine Seitenscheibe, jetzt, endlich, mit Wucht und voller Absicht und der Rücksichtslosigkeit, die dieser ganzen Aktion hier erst Sinn gibt. Irgendwie hat sich unsere innere Handbremse gelöst, wir fallen maximal aggressiv über das Auto her, kloppen es zu Schrott, als stünde unser Leben auf dem Spiel. Schweres Atmen, Schweiß, Erleichterung. Ein Gefühl der Befreiung.

Genau darum geht es auf diesem Schrottplatz in Norderstedt nördlich von Hamburg. Man kann hier seinen alten Wagen zum Recycling geben, man kann zwischen den aufgereihten Autoleichen nach Ersatzteilen suchen. Oder eben, so wie wir, für 229 Euro ein „Car Crashing“ buchen, Zerstörungswerkzeug und Schutzrüstung in-

klusiv. „Sie hassen Ihren Job? Ihre Beziehung frustriert Sie? Ihr Auto lässt Sie im Stich? Sorry, aber das können wir auch nicht ändern“, wirbt das Unternehmen. Wer aber mal „so richtig Dampf ablassen“ wolle, sei hier genau richtig. Das Angebot ist rund ums Jahr rund drei Monate im Voraus ausgebucht.

Das Geschäft mit der Wut läuft gut, nicht nur hier. Auch in Stuttgart, Bochum, Berlin und Karlsruhe gibt es solche „Rage Rooms“, Wut-Räume, wo man per Baseballschläger alte Computer, Porzellan und Möbel zerschlagen kann. Sie heißen „Randalezentrale“, „KarlsWut“ oder „Wutbude“. Natürlich ist nicht immer spontaner Zorn am Werke, erst recht nicht bei diesen langen Buchungskarenzen, es geht dabei vor allem um den Spaß und das Gruppenerlebnis. Psychologen raten Menschen mit einem echten Wutproblem sogar explizit ab: Zwar wirke es kurzfristig befreiend, wild um sich zu schlagen. Aber wer regelmäßig Dinge aus Wut zerstört, dessen Gehirn fordert diese Abkürzung zur Erleichterung dann umso vehementer. Die Folge: noch mehr Aggression (siehe dazu auch das Interview mit Katrin Hoster auf den Folgeseiten).

An die Mannheimer „Wut Coaches“ – ein Team aus Psychologinnen, Therapeuten und Heilpraktikern – wenden sich erstaunlich viele verzweifelte Menschen, die in Rage ihre Kingsize-Fernseher, Drucker oder Handys zerschmettern haben. Die den geschmückten Weihnachtsbaum samt Geschenken zerfetzen. Oder gar Schlimmeres tun – ihren Partner ohrfeigen, die Kinder anbrüllen, den Hund rausschmeißen, unkluge (weil schäumende) Mails an die Che-

fin schreiben, also überhaupt diese kraftvollste und unbändigste der menschlichen Grundemotionen auf tausend zerstörerische Arten von der Kette lassen.

Wut.

Oder müsste man schreiben: W-U-T?

Es dürfte niemanden wundern, dass auch die „Wut Coaches“ ausgelastet sind.

Werden wir alle immer wütender?

Gefühl: ja!

Die Wut scheint überall zu wachsen, in den Familien, bei der Arbeit, in der Politik, in analoger und digitaler Öffentlichkeit. Wir alle spüren das, glauben das zu spüren, allein: Stimmt es auch? Und wie ließe sich Wut messen?

Der „Gallup Global Emotions Report“ fragt jedes Jahr in 120 Ländern nach dem Befinden. Es geht um Stress, Angst, Freude, Schmerzen, Zuversicht – und Wut. „Waren Sie am Tag vor dieser Befragung wütend?“ Ja, antworteten 22 Prozent im vergangenen Jahr, ein hoher Wert, aber nicht der höchste. Das weltweite Wut-Hoch war 2020, im ersten Jahr der Coronapandemie. Die Deutschen scheinen im globalen Vergleich nicht besonders sauer zu sein. „Ja, ich war gestern wütend“, sagten hierzulande nur 15 Prozent. Gegen wen oder was sich diese Wut richtet, kann die Statistik nur annähernd zeigen.

Fangen wir mit Wut gegen Menschen an: Die erwähnten „Wut Coaches“ sagen, dass 95 Prozent ihrer Klienten das Wutproblem mit ihrer Kernfamilie haben, also gegen den Partner oder die Kinder wüten. Manche mit Worten, andere mit Gewalt. Dazu passt die seit Jahren steigende Kurve häuslicher Gewalt, vor allem gegen Frauen und Kinder: In den vergangenen fünf Jahren registrierte die Polizei etwa 20 Prozent mehr Fälle.

### Von der Straße ins Netz gewandert

Aber auch die Wut, die sich gegen Dinge richtet, kann hinter allen möglichen Straftaten stecken. Am ehesten aber, sagen Kriminologen, zeigt sie sich im Vandalismus. Mülleimer demolieren, Schilder umtreten, Autos zerkratzen, Polster im Bus aufschlitzen. Sachen schrotten, Dampf ablassen! Die Täter sind meistens Jugendliche – und die Zahl der Fälle stark rückläufig. „Jugendliche werden immer braver“, sagt Dietrich Oberwittler. Er erforscht am Max-Planck-Institut in Freiburg, in welchen Umgebungen Kriminalität entsteht. „Das Freizeitverhalten junger Leute hat sich stark verändert, sie hängen seltener draußen ab und begehen viel weniger Sachbeschädigung“

gen“, sagt er. Das sei doch eine sehr positive Nachricht. Ja, stimmt.

Aber womöglich hat sich die Wut einfach nur ein neues Spielfeld gesucht? „Die Wut im Digitalen ist seit 2020 stark gestiegen“, merkt Judith Strieder von HateAid. Sie ist Psychologin und berät Opfer von Onlinegewalt. Die meisten Angriffe richten sich gegen Frauen und zielen auf ihr Aussehen oder ihre politischen Ansichten, ergab eine von HateAid mitherausgegebene Studie aus dem letzten Jahr. Der mit Abstand größte Wut-Raum ist die Plattform X, danach folgen Tiktok, Youtube und Telegram. Das Problem dieser Netzwerke: „Wer vor dem Screen sitzt und keinen echten Menschen

vor sich hat, dessen Gehirn aktiviert die Areale für Empathie nicht – so wie es im direkten Kontakt der Fall ist“, sagt Strieder.

Das macht es der Wut leicht, zumal es meist keine Zeugen und wenig Strafverfolgung gibt. Kann es also sein, dass Kommunikation in sozialen Netzen unserer Natur widerspricht und wir uns deshalb dort so widernatürlich aufführen?

Dies ist gut belegt: Homo sapiens, der kluge Mensch, ist schon immer auch ein Homo emotionalis – seine sieben „Primäraffekte“ Freude, Verzweiflung, Angst, Ekel, Überraschung, Interesse und Wut werden bereits im ersten Lebensjahr ausgebildet und von allen Menschen der Welt und über alle

Sprachgrenzen hinweg richtig gelesen. Ein rotes Gesicht und weite Pupillen, schwitzen, schimpfen, Zähne zeigen, das bedeutet: Oha, dieser Artgenosse ist wütend!

### Hirnchemie wie bei Stress und Angst

Wut war in der Prähistorie überlebenswichtig, um innerhalb von Sekunden auf Gefahren zu reagieren. Sie setzt Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin frei, lässt den Puls steigen, macht uns hellwach. Dieser Säbelzahn tiger soll sich davonmachen, verdammt noch mal! Die Hirnchemie der Wut ist dieselbe wie bei Stress und Angst. Wut hat allerdings noch einen weiteren Nutzen: Anthropologinnen erkennen in dem Ge- ➤

Demonstrationen der Wut: Verdi-Mitglieder fordern mehr Lohn (l.), ein in Brand gesetzter Altpapiercontainer (M.), Aktivistinnen machen mit Damenschuhen auf Femizide aufmerksam (r.)



## WUT RICHTET SICH OFT GEGEN DIE EIGENE FAMILIE

Studien zeigen: Weltweit war die Wut 2020 auf dem Höhepunkt, also im ersten Jahr der Coronapandemie



## ZORN SEI BÖSE – DAS HÖREN KINDER IMMER NOCH

Die Erziehungswissenschaft weiß es längst besser:  
Wer Wut äußern darf, hat sie besser unter Kontrolle

fühl einen wichtigen sozialen Regler, denn Zornesanfalle zeigen den anderen: Stopp, hier stimmt etwas für mich nicht! Schon allein aggressives Schnaufen, Schimpfen und Schreien wirkte eigentlich derart einschüchternd, dass es meist gar nicht erst zu Gewalt kam. So falsch es heute klingt: Erst die Wut machte es möglich, friedlich in komplexen Gemeinschaften zu leben. Wut als Friedensgarant also.

Diesen sozialen Nutzen der Wut müssen wir im Laufe der Jahrtausende verdrängt haben, jedenfalls hatte die Wut lange einen schlechten Ruf. Der römische Philosoph Seneca beschrieb sie als „Geisteskrankheit“, der englische Denker Francis Bacon sah in ihr eine Emotion der Schwachen – von Kindern, Alten, Kranken, Frauen. Buddhisten glauben, Wut sei das Gegenteil von Erleuchtung, und auch Muslime und Christen sind sich in diesem Punkt ausnahmsweise mal einig: Wut ist des Teufels.

In ihrer immens populären TV-Show „Die Super Nanny“ (2004 bis 2011) schickte die Pädagogin Katharina Saalfrank wütende Kinder auf die „stille Treppe“. Dort sollten

sie das schlechte Gefühl allein verdauen. Die Strafe für Wut war Isolation. Saalfrank selbst findet das inzwischen falsch, dennoch dürfte diese Erziehungstechnik damals etliche Nachahmer gefunden haben und auch den meisten von uns aus Kindertagen vertraut vorkommen: Wut ist böse, ab in dein Zimmer! Gerade Mädchen sollten brav, gefällig, verbindlich sein. Wut mache nämlich auch hässlich, sagte Oma.

### Das Kind wälzt sich an der Kasse

Erst in den letzten Jahren wird die Wut neu entdeckt und bewertet, vor allem in Pädagogik und Psychologie. Fortschrittliche Erziehung will allen Gefühlen mehr Raum geben, auch der Wut, und so kommt es also, dass junge Eltern recht locker an der Supermarktkasse warten, während sich ebenda zornesrot ihr Kind wälzt. Der Jeremy kriegt heute zwar nichts Süßes, seinen Wutanfall aber darf er auskosten. Das mag ein paar abschätzige Kommentare – „Tss, diese Erziehung von heute“ – provozieren, klar ist aber: Menschen, die ihre Wut fühlen und ausdrücken dürfen, lernen deren Auslöser

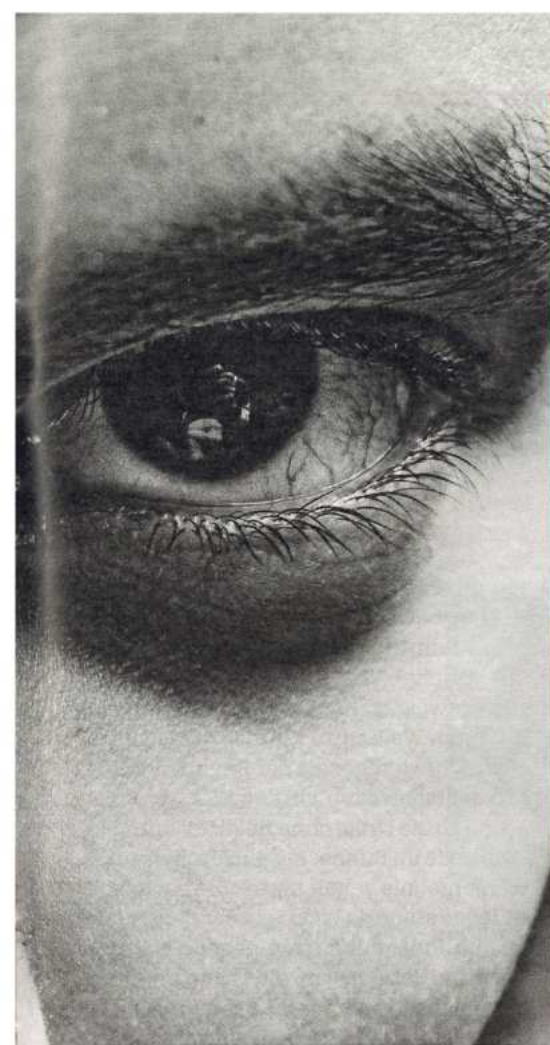
einzuschätzen. Sie regulieren sich besser, führen beständigere Beziehungen, neigen weniger zu Depressionen und Angsterkrankungen. Sie kommen bei Kränkung und Missachtung schneller wieder runter von der Palme und richten in ihrem sozialen Umfeld weniger Schaden an.

Es ist ungesund, Wut zu unterdrücken, da sind sich die Fachleute längst einig.

Die Wut ist voll rehabilitiert.

Und doch wird ihr die wohl größte Aufmerksamkeit gerade auf einem anderen Feld zuteil, nämlich dem von Politik und Gesellschaft. Was haben sich die Fachleute an der Wut und ihren mannigfaltigen Wirkungen abgearbeitet! Es ist *das* Sachbuchthema unserer Zeit: „Radikal emotional“ (Maren Urner, Neurowissenschaftlerin), „Mächtige Gefühle“ (Ute Frevert, Historikerin), „Wut und Widerspruch“ (Andrea Maurer, Journalistin), „Das Gefühl der Welt“ (Heinz Bude, Soziologe), „Triggerpunkte“ (Steffen Mau, Soziologe), „Be angry“ (Tenzin Gyatso, Dalai Lama). Und viele weitere.

Auch wir Journalisten haben die Wut als politische Maßeinheit entdeckt. Den An-



## WELCHER WUT-TYP BIN ICH?

Für Emotionseruptionen kann es viele Ursachen geben. Manche liegen in der Vergangenheit, andere haben mit der Persönlichkeit oder Krankheiten zu tun. Eine (inoffizielle) Übersicht zur Selbsteinordnung

### FRÜHERE ERFAHRUNGEN

Vielen Wütenden ist unklar, warum sie in bestimmten Situationen so unverhältnismäßig heftig reagieren. Die Ursache kann manchmal in früheren Erfahrungen oder Prägungen liegen, die bis heute nachwirken. Ein Beispiel: Wer als Kind häufig wegen kleiner Fehler kritisiert wurde, reagiert als Erwachsener möglicherweise extrem gereizt auf leise Kritik, etwa im Job, auch wenn diese konstruktiv gemeint ist. So können längst vergangene Muster unbemerkt dazu führen, dass aktuelle, oft harmlose Situationen eskalieren.

### ÜBERMÄSSIGE PERFEKTION

Manche Menschen haben extrem hohe Ansprüche, etwa bei Themen wie Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit. Und sie erwarten dieses Niveau aber nicht nur von sich selbst, sondern auch von anderen. „Wenn ihr Umfeld diesen persönlichen, hohen Maßstäben nicht genügen kann oder will, reagieren sie enttäuscht und wütend, weil sie denken, ein Anrecht darauf zu haben“, sagt Wut-Coachin Katrin Hoster. Betroffenen hilft es, zu lernen, dass nicht alle Menschen denselben Standards unterliegen – auch wenn der Weg zu dieser Einsicht manchmal ein langer ist.

### AUFGESTAUTER ÄRGER

Es gibt auch Menschen, die Ärger lange Zeit unterdrücken, dabei aber nach außen hin sehr beherrscht oder nachgiebig wirken. „Sie lassen sich oft zu viel gefallen und schlucken ihren Unmut herunter, statt Nein zu sagen oder sich zu wehren“, so Hoster. Doch der aufgestaute Ärger sammelt sich an, bis eine persönliche Grenze erreicht ist. Dann genügt oft nur ein kleiner, scheinbar harmloser Anlass, um die angestaute Wut explosionsartig freizusetzen – der berühmte Tropfen, der ein Fass zum Überlaufen bringt. Für Außenstehende ist solch ein plötzlicher Ausbruch wegen eines Anlasses, der wie eine Lappalie anmutet, schwer nachvollziehbar.

### FEHLENDE IMPULSKONTROLLE

Die Veranlagung, schnell aus der Haut zu fahren, kann genetisch bedingt sein. Die Betroffenen sind sozusagen darauf programmiert, wütend zu werden. Sie müssen lernen, ihre mangelnde Impulskontrolle zu beherrschen. Dabei kann eine Methode helfen, die der Psychiater Professor Claas-Hinrich Lammers, Ärztlicher Direktor der Asklepios Klinik Nord, als eine Art Wut-Impfung bezeichnet. „Die Betroffenen stellen sich Situationen vor, in denen sie sehr schnell wütend werden.“ Beim Erleben ihrer Wut wenden sie Techniken an, mit denen sie sich selbst beruhigen. Manchmal helfen auch Medikamente.

### EINSATZ ALS DRUCKMITTEL

Ebenso wie manche Menschen auf Knopfdruck weinen können, werden andere bewusst wütend. „Sie nutzen ihre Wut ganz gezielt, um ihren Willen durchzusetzen“, so Lammers. Für Außenstehende ist es nicht immer leicht zu erkennen, wenn Wut absichtlich zur Manipulation eingesetzt wird.

### KINDLICHES GEFÜHL

Kleine Kinder weinen, wenn sie hinfallen. Und sie sind oft wütend, wenn sie nicht ihren Willen bekommen. Das sei normal, sagt Lammers, denn im Kindergehirn ist der sogenannte Präfrontale Cortex, der bei der Regulation von Emotionen greift, noch nicht ausgereift. Erst mit zunehmendem Alter entwickelt sich dieser Abschnitt des Stirnhirns und hilft, Gefühle zu kontrollieren.

### GESTÖRTES SELBSTBILD

Wut richtet sich meist gegen Dinge oder andere Menschen. Menschen mit einer Borderline-Störung aber entwickeln oft eine starke Wut auf sich selbst. „Das geht so weit, dass sie laut mit sich selbst schimpfen“, erklärt Lammers. Häufig steckt dahinter ein gestörtes Selbstbild – und damit Wut auf den eigenen Körper oder das eigene Verhalten. „Dieses Selbstbild aufzulösen, erfordert oft einen sehr langwierigen therapeutischen Prozess.“

fang machte ein „Spiegel“-Autor, als er 2010 erstmals von „Wutbürgern“ schrieb, die sich gegen den gesellschaftlichen Wandel in Deutschland stemmen würden und keine Weltbürger werden wollten. Sie boykottierten das Bahnhofsprojekt Stuttgart 21 und redeten Thilo Sarrazin das Wort, dass muslimische Einwanderer Deutschlands Untergang bedeuten. Wutbürger wurde „Wort des Jahres“, steht im Duden und fällt seitdem immer dann, wenn der innerste Beweggrund aufgebrachter Menschen erklärt werden soll: Wut trieb Pegida, die „Patriotischen Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes“, auf die Dresdner Straßen, wo sie von 2014 bis zum vergangenen Oktober demonstrierten – bis kaum noch jemand kam.

Und Koalitionen von Wütenden sahen wir auch bei den „Querdenkern“ gegen die Corona-Maßnahmen und 2024 bei den Bauern, die mit zornigen Sprüchen und selbst gezimmerten Galgen gegen die Streichung der Diesel-Subvention anpolterten. Bei der Bürgerschaftswahl in Bremen stand 2023 die Partei „Bürger in Wut“ zur Wahl, sie ►



Wut ist nicht gleich Wut: Ein Ausbruch kann in vergangenen Erfahrungen begründet liegen – oder gezielt eingesetzt werden, um den eigenen Willen durchzusetzen



Wo die Wut hinfällt: Farbangriff auf eine Tesla-Filiale (l.), die millionenfach geklickte Zornesrede von Heidi Reichinnek gegen Friedrich Merz (M.), Klebeaktion von Vertretern der „Letzten Generation“ als Klima-protest (r.)

holte knapp zehn Prozent. Australische Forscher haben bei Befragungen kürzlich dreizehn verschiedene Arten von „Klimawut“ identifiziert – logisch, dass auch die Klimakleber der „Letzten Generation“ mindestens ein paar Varianten davon verspürt haben dürften. Erst recht, als ihre Blockaden so rigoros geächtet wurden.

Die Wut kommt also von links und rechts, von unten und auch von ganz oben, siehe Donald Trump und die dauerzornigen Männer, mit denen er sich umgibt. Es ist ein alter Trick autokratischer Herrscher und solcher, die es werden wollen: Wut braucht ein Ziel. Also lenken sie sie gegen Migranten, Muslime, Frauen, Queere und andere Minderheiten.

Von allen Parteien in Deutschland hat die AfD das am besten verstanden, ein kluger Kollege nannte sie im *stern* mal die „Bewirtschaftlerin der Wut“. Genauso funktioniert ihr Geschäft: die Verunsicherung und die Machtlosigkeit, die viele Menschen angesichts von Krieg und Krisen spüren, in Wut zu verwandeln, sie in Echokammern dröhnend zu verstärken, um sodann zum Sturm auf einen vermeintlich legitimen Sündenbock zu blasen, gern auf Migranten, aber auch die Parteien der Mitte.

### AfD-Fans sind am wütendsten

Die CDU versuchte im Bundeswahlkampf in diesem Frühjahr etwas Ähnliches mit Bürgergeldempfängern, die Botschaft lautete sinngemäß: „Wir haben Wirtschaftskrise, Deutschland geht die Kohle aus, und das macht Sie sauer? Recht haben Sie, wir geben ja auch zu viel Geld für Zehntausende Faulenzer aus!“ Eine geplante Reform des Bürgergelds wird keine großen Summen freisetzen, meinen Experten. Egal, die Wut hat ein Ziel, und das allein zählt.

Ein Projekt am Forschungszentrum Informatik und am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) fragt 3000 Menschen in Deutschland alle zwei Wochen per App

nach ihren Emotionen. In „Social Sentiment in Times of Crisis“ geht es um Sorgen um den Arbeitsplatz, unbezahlbar werdende Rechnungen, die Energiekrise, Angst vor dem Klimawandel und dem Ukraine-Krieg. Wann kippt ein Gefühl in Protest, in politische Forderungen oder in eine Meinungsmehrheit? Aus diesen Daten soll eine Art „emotionale Wettervorhersage“ entstehen, sagt Studienleiter Jonas Fegert. Je nach Bundesland, sozialem Milieu und Geschlecht empfinden die Deutschen nämlich sehr verschieden, nur in einer Sache herrscht Konsens: Dem Satz „Ich empfinde große Wut über die aktuelle Situation“ stimmt die große Mehrheit der AfD-Sympathisanten zu, 78 Prozent. Unter den Wählern anderer Parteien sind nur halb so viele Wütende. Eine Studie des Wissenschaftszentrums Berlin (WZB) fand zudem heraus, dass der Frust von AfD-Wählern zunimmt, je mehr sie sich mit den Inhalten und der Sprechweise der Partei beschäftigen. Wenden sie sich davon ab, lässt auch die persönlich empfundene Wut nach.

Nun ist Wut aber keineswegs nur zerstörerisch. Gelingt es, aus dem Gefühl „einen Durchbruch zum Positiven“ zu machen, wie die US-Therapeutin Katherine Woodward Thomas schreibt, sei der Nutzen unvergleichlich. „Denn Riesenwut heißt auch mordsmäßige Energie – wie sie erforderlich ist, um große Veränderungen einzuleiten.“ So steht es in Thomas' berühmtem gewordenem Beziehungsratgeber „Lass uns in Frieden auseinandergehen“.

Das gilt für Paare und für Politik gleichermaßen: ohne Wut kein Fortschritt. Ohne Wut über die Brotpreise hätten Hunderte Franzosen wohl nicht das verhasste Staatsgefängnis der Bastille gestürmt und damit im Sommer 1789 eine der folgenreichsten Revolutionen aller Zeiten ausgelöst. Ohne Wut hätten Emmeline Pankhurst und ihre Suffragetten keine Straßenschlachten mit der Londoner Polizei provoziert, Briefkä-

ten angezündet und Politiker mit toten Katzen beworfen, um 1918 das Frauenwahlrecht in England durchzusetzen. Und mit welcher Wut muss sich Rosa Parks 1955 geweigert haben, ihren Platz im Bus für einen Weißen zu räumen? Was folgte, war nicht weniger als der Beginn der Bürgerrechtsbewegung in den USA.

Und ob die Linke ohne Heidi Reichinnek Wut-Rede im Bundestag ein ähnlich gutes Wahlergebnis geholt hätte? Die Parteivorsitzende stand da Ende Februar dieses Jahres am Pult und zürnte gegen Friedrich Merz und dessen Plan, ein schärferes Migrationsgesetz auch mit Stimmen der AfD durchzusetzen: „Und das ist das verdammte Problem, und Sie verstehen es bis jetzt noch nicht!“ Reichinnek war laut und raumgreifend, ließ die Hand im Rhythmus ihrer Worte aufs Pult knallen. Rund sechs Millionen Menschen sahen das Video dieses Ausbruchs, vier Millionen Wähler machten am Ende ihr Kreuz bei der Linken – sicherlich auch, weil Reichinnek Wut nicht kalkuliert wirkte, sondern spontan, authentisch, mitreißend. Menschlich eben.

Die Wut gehört zu uns, sie war schon immer da und wird es auch bleiben. Aber wir, wir haben am Ende die Wahl, welches Ziel wir ihr geben. ✨



Helen Bömelburg und Helmut Broeg gelten in der *stern*-Redaktion eigentlich als ausgeglichen. Patrick Slesiona fotografierte ihr „Car Crashing“

# „Die Konsequenz ist oft: Verbitterung und Einsamkeit“

Katrin Hoster berät Menschen, die mit ihrer Wut nicht klarkommen. Männer und Frauen ticken dabei unterschiedlich, stellt sie fest – aber ganz anders als vermutet

**F**rau Hoster, seit 2018 helfen Sie als sogenannter Wut-Coach Menschen, die sich emotional nicht unter Kontrolle haben. Gibt es so etwas wie eine Saison der Wutausbrüche?

Gerade Anfang des Jahres bekommen wir besonders viele Anfragen für Coachings.

**Woran liegt das?**

Zu Anfang des Jahres haben wir einen langen, kalten, dunklen Herbst und Winter hinter uns. Die Menschen sitzen fast nur noch drinnen auf engem Raum zusammen. Und dann kommt die Weihnachtszeit, die Ursprungsfamilien treffen aufeinander. Oft kommen dabei alte Muster wieder hoch, Probleme mit den Eltern und Geschwistern, die man gar nicht mehr so auf dem Schirm hatte. Auch die Erwartungen sind an Weihnachten sehr hoch – und die Enttäuschungen dann umso größer.



Katrin Hoster hat eigentlich Innenarchitektur studiert

**In welchem Kontext tritt die Wut sonst oft auf?**

Die sogenannte Kernfamilie ist der Bereich, in dem man Wut am schmerzhaftesten spürt – und deswegen etwas verändern will. 95 Prozent der Menschen, die zu uns kommen, haben das Problem mit dem Partner oder mit den Kindern. Die übrigen haben andere Themen: Wut im Job, im Umgang mit Fremden oder im Straßenverkehr.

**Wer wendet sich öfter an Sie, Männer oder Frauen?**

Wut ist kein männliches Problem. Die Quote derer, die sich bei uns melden, liegt bei ungefähr 60 Prozent Männern und 40 Prozent Frauen. Beide Geschlechter sind verbal ausfallend, schmeißen Sachen herum oder zerstören Dinge. Männer wie Frauen werden auch hin und wieder handgreiflich.

**Männer gelten ja gemeinhin nicht als allzu reflektiert im Bezug auf psychische Probleme. Warum kommen dann so viele zu Ihnen?**

Da haben wir wirklich andere Erfahrungen gemacht. Viele Männer, die sich bei uns melden, verfügen über ein großes Maß an Selbstreflexion. Sie kommen zu uns, weil ihnen bewusst geworden ist, dass sie dringend etwas verändern müssen. Am häufigsten haben Männer Angst, ihre Familie zu verlieren, ihre Partnerschaft oder ihre Kinder – und dann mutterseelenallein dazustehen. Oft haben ihnen die Partnerinnen ein Ultimatum gestellt: Entweder du änderst dich jetzt – oder ich gehe.

**Und wie ist das bei Frauen?**

Frauen haben seltener Angst, die Familie komplett zu verlieren, dafür fühlen sie sich viel zu eng verbunden mit ihren Kindern. Aber sie befürchten, dass sie sich immer mehr wie eine Rabenmutter verhalten und dass sich beispielsweise die Kinder entfremden. Für Frauen ist das Thema Wut oft außerdem mit dem Blick auf die eigene Identität verbunden: So bin ich nicht. Und: So will ich auch nicht sein.

**Empfinden Männer und Frauen Wut unterschiedlich?**

Wenn Männer wütend sind, wissen sie meist auch, dass sie wütend sind oder aggressiv oder jähzornig. Manche Frauen, die zu uns kommen, bezeichnen ihr Problem eher anders: Sie finden sich herrisch, zickig, überlastet oder hormonell gesteuert. Erst nach einer Weile erkennen sie, dass es sich dabei tatsächlich um Wut handelt.

**Was passiert bei dem Gefühl der Wut im Organismus?**

Das sympathische Nervensystem aktiviert den gesamten Körper. Es werden Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Die Atmung wird schneller und flacher, der Herzschlag beschleunigt sich, und die Muskeln spannen sich an. Zudem steigt die Durchblutung der Muskeln, was die Kampf- oder Fluchtreaktion verstärkt.

**Das klingt fast wie bei Angst oder Panik.**

Ja, diese Reaktionen kommen aus einer Zeit, als unsere Vorfahren noch dem oft zitierten Säbelzahntiger begegneten. Unterschiedliche Verhaltensweisen waren auch damals schon: sich tot stellen, fliehen oder eben kämpfen.

**Anhaltender Stress setzt dem Körper zu.**

**Wie ist das mit häufigen Wutausbrüchen?** Wenn man lange Zeit regelmäßig wütend ist, dann ist das noch deutlich schädlicher als Stress. Ein immer wieder hoher Cor- ➤

Sowohl Männer als auch Frauen werden bei Wutausbrüchen hin und wieder handgreiflich

tisolspiegel schwächt etwa das Immunsystem. Es kann zu Schlafproblemen kommen. Hohe Level an Adrenalin und Noradrenalin erhöhen die Herzfrequenz und lassen den Blutdruck dauerhaft ansteigen – das belastet das Herz-Kreislauf-System. Dauernde muskuläre Anspannung kann zu Beschwerden in Nacken, Rücken und Kiefer führen, aber auch zu Migräne. Chronische Wut verstärkt mitunter auch entzündliche Prozesse, das erhöht das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes und Arthritis. Und Wut schlägt sprichwörtlich auf den Magen – und auf den Darm. Die Folge können Reizdarm, Sodbrennen und Ähnliches sein.

#### **Was geht dabei im Kopf vor sich?**

Die Gedanken von wütenden Menschen ähneln sich oft. Einige grübeln über die Ursachen nach, wer an alldem schuld ist. Andere suchen Rache und Vergeltung für

#### **Gibt es so was wie gute Wut?**

Grundsätzlich ist Wut ein Gefühl wie jedes andere und hat auch seine Berechtigung. Um herauszufinden, wie sehr mir Wut schadet, helfen drei Fragen. Erstens: Wenn ich dieses Verhalten über Jahre fortführe, geht es mir dann besser oder schlechter? Wenn ich zum Beispiel die Wut nutze, um andere oder mich selbst zu schützen, gegen Ungerechtigkeiten vorzugehen oder um Verbesserungen zu kämpfen, dann, würde ich sagen, ist das eine gute Wut.

#### **Und welche Fragen sollen sich Betroffene noch stellen?**

Zweitens: Ist die Wut angemessen? Immer wieder erlebe ich Leute, die sagen: Ich werde wegen Kleinigkeiten wütend, meine Wut ist irrational. Dafür hat kein anderer Verständnis, und ich komme damit auch überhaupt nicht weiter in meinem Leben.

mer wieder auftauchen, kurz bevor ich wütend bin – etwa Hilflosigkeit und Überforderung. Oder das Gefühl, nicht geliebt zu werden, nicht gehört zu werden oder nicht ernst genommen zu werden.

#### **Und dann?**

Im zweiten Schritt geht es im Coaching darum, dass man herausfindet: Woher kenne ich dieses Gefühl so gut? Und wann habe ich das vielleicht schon mal in der Vergangenheit empfunden? Im Coaching arbeiten wir mit diesen vergangenen Emotionen. Dadurch wird es im Hier und Jetzt weniger impulsiv, man explodiert nicht mehr so auf Knopfdruck.

#### **Was kann ich kurzfristig in einer Situation tun, wenn mir der Kamm schwillt?**

Eine gute Möglichkeit, um runterzukommen, sind Atemübungen. Ruhiges Atmen signalisiert dem Körper: Es ist eigentlich alles in Ordnung, es existiert keine akute Gefahr, ich bekomme das hin. Was auch sehr hilft, ist, sich auf seine Gedanken zu konzentrieren, zum Beispiel mit Mantras: Sie meint es nicht so. Oder: Er hatte heute einen schweren Tag.

#### **Was kann einem noch in der akuten Drucksituation helfen?**

Entlastung schafft auch, wenn das Objekt des Ärgers erst mal aus dem Blickfeld verschwindet – ein Szenenwechsel ist immer gut. Einmal auf die Toilette gehen, ein kleiner Spaziergang. Und Ablenkung hilft auch: etwa schöne Musik hören oder irgendein lustiges Video anschauen. Denn Humor ist auch eine sehr, sehr gute Waffe gegen Wut.

#### **Wann sollte man sich spätestens professionelle Hilfe suchen?**

Wenn die Wut so weit fortgeschritten ist, dass sie mindestens einen Bereich in meinem Leben stark beeinträchtigt. Das kann meine Gesundheit sein, die Familie, die Beziehung oder der Job. Oder auch, dass ich mittlerweile schon Zigtausende Euro an Equipment zerdeppert habe.

#### **In sogenannten Crash-Räumen kann man Fernseher, Porzellan oder Möbel zertrümmern, auch auf dem Schrottplatz gibt es das Angebot. Warum fühlt sich das gut an?**

Wenn man etwas kaputt macht, wird Energie und Spannung abgebaut. Es ist eine Art Ersatzhandlung fürs Kämpfen aus früheren Zeiten. Vermeintlich gewinnt man auch wieder die Kontrolle und Macht über eine zuvor unkontrollierte Situation zurück. Wer nun aber im Alltag regelmäßig etwas aus Wut zerstört, gewöhnt sich schnell daran und wird mit der Zeit immer aggressiver. Und das ist das Gegenteil dessen, was langfristig guttut. ✘

## **„OFT STELLT DIE PARTNERIN EIN ULTIMATUM: ENTWEDER DU ÄNDERST DICH, ODER ICH GEHE!“**

Katrin Hoster über die Motivation mancher Klienten

vermeintlich empfangenes Unrecht. Typisch ist auch eine Art Meckermonolog: Das kann doch nicht wahr sein. Oder: Ich hab's doch schon hundertmal gesagt. Andere hadern und tun sich leid.

#### **Wohin führt das?**

Bei Menschen, die über Jahre hinweg keinen gesunden Umgang mit ihrer Wut finden, kann es sein, dass sie irgendwann alleine dastehen. Denn die Probleme mit ihren Mitmenschen wachsen, die engen Beziehungen leiden zunehmend und gehen auf Dauer kaputt. Die endgültige Konsequenz davon ist oft: Verbitterung und Einsamkeit.

#### **Welchen Zweck erfüllen Wutausbrüche?**

Wut ist eine Art Warnleuchte. Sie will uns etwas sagen. Zum Beispiel: Stopp! Lass dich so nicht behandeln! Oder: Wehr dich! Wut hilft uns auch, die Kraft aufzubringen, uns zu verteidigen, Grenzen zu setzen und dafür einzustehen, was gerecht und wichtig ist. Wut aktiviert uns körperlich, gibt uns das Gefühl, stärker, selbstbewusster und mächtiger zu sein als sonst. Leider schalten sich dann eben auch oft die Vernunft und das Mitgefühl aus, weil das beim Kampf, evolutionär bedingt, eher hinderlich gewesen wäre.

Diese Form von Wut schadet nur. Und drittens: Wie fühle ich mich hinterher? Wenn ich nach dem Wutanfall feststelle, ich hatte allen Grund wütend zu sein, ich schäme mich nicht und muss mich nicht entschuldigen, dann war das wahrscheinlich eine angemessene Wutreaktion. Wenn ich aber hinterher tiefste Reue und Scham empfinde und das Gefühl habe, ich kann nicht mehr in den Spiegel schauen, dann ist etwas gründlich schiefgegangen.

#### **Welche Ursachen hat Wut?**

Es gibt sehr viele Ursachen. Eine häufige Ursache ist, dass Erfahrungen aus der Vergangenheit getriggert werden. Zahlreiche Menschen tragen einen Rucksack voll unangenehmer Erinnerungen und schmerzhafter Gefühle mit sich herum. Das ist so, als hätten sie in der Vergangenheit viele kleine Wunden davongetragen. Und wenn eine Person im Hier und Jetzt an so eine Wunde stößt, dann könnte der Betroffene vor Schmerz an die Decke gehen. Andere können diese Wunden nicht sehen und gar nicht verstehen, warum man hier so empfindlich und heftig reagiert.

#### **Wie finde ich heraus, was mich triggert?**

Zum Beispiel indem man sich die Frage stellt: Gibt es bestimmte Gefühle, die im-