

Herrgottsternä!

Wütende Menschen wissen nicht, was sie alles anrichten, wenn sie explodieren. Beziehungen können zerbrechen, Karrieren ebenso. Dagegen kann man etwas tun – zum Beispiel in einem Coaching. VON ROBIN SCHWARZENBACH

Wenn Roger Federer den Wimbledon-Final 2019 gegen seinen Erzrivalen Novak Djokovic doch noch verliert. Trotz Matchbällen bei eigenem Aufschlag. Bei eigenem Aufschlag!

Wenn man am Schreibtisch zum Nichtstun verdammt ist, weil das wichtigste Computerprogramm immer wieder abstürzt. Oder weil ein Update den Laptop gleich komplett lahmlegt. Und zwar für eine halbe Ewigkeit ... So kann man nicht arbeiten!

Wenn Kollegen einen nicht verstehen, da man zu viel im Kopf hat und nicht mehr klar denken kann nach einem langen Tag im Büro. Herrgott noch mal, begreifst du nicht, was ich meine? Das kann doch nicht so schwer sein!

Wenn Kunden zwischen engen Regalen im Supermarkt einfach stehen bleiben und man nicht an ihnen vorbeikommt. Platz da!

Oder wenn man ohnehin schon spät dran ist und den gesuchten Ort in der Stadt einfach nicht findet, trotz Karten-App auf dem Smartphone. Heisst das jetzt links oder rechts abbiegen von hier aus? Verdammt!

Dann kann man richtig wütend werden. Auf sich, auf andere, auf die ganze Welt und überhaupt. Man kann dabei still bleiben und seinen Ärger hinunterschlucken – man kann aber auch explodieren. Wütende Menschen sagen sich dann: So bin ich eben, mein Vater / meine Mutter / meine Geschwister sind auch so, es geht vorbei. Danach ist alles wieder gut. Bis zum nächsten Wutanfall.

Choleriker sind kein Vorbild

Wütende Menschen sind Gefangene ihrer selbst: unfähig, den ewigen Kreislauf der kleineren und grösseren Eruptionen zu durchbrechen. Was also tun?

Es ist eine alte Frage. Der Mensch hat damit zu kämpfen, seit er denken kann. Seneca hat die Wut einst als «kurze Geisteskrankheit» bezeichnet, «denn sie ist ohne Macht über sich selbst, vernünftigen Argumenten unzugänglich, unfähig zu differenzierter Einsicht». Ein Zustand gar, der den Menschen in ein animalisches Wesen verwandelt. «Die Augen lodern und blitzen, das gesamte Gesicht ist stark gerötet, weil das Blut von unten nach oben brodeln, die Lippen beben, die Zähne werden zusammengepresst, der Atem geht stossweise und zischend», schreibt der römische Philosoph in seinem Traktat «De ira» («Über die Wut»).

Kein schönes Bild – auch deshalb, da zischende oder laut fluchende Menschen



IMAGO

rechnen, irgendwann selber ins Fadenkreuz dieses rasenden Gefühls zu geraten. Eines Gefühls, das schwer zu kanalisieren ist und andere verletzen und auch abstossen kann.

Wütende Menschen sind ein Risiko, auch für sich selbst. Mit ihnen will man eigentlich nichts zu tun haben.

Da wäre zum Beispiel Simon, ein junger Mann aus Südtirol. Er studiert in Innsbruck, seine Stimme klingt sympathisch, voller Lebensfreude. Mehr wissen wir nicht von ihm. Bis auf die Tatsache, dass ihn seine Freundin nach fünf Jahren verlassen hat – weil er sich wegen Kleinigkeiten immer wahnsinnig aufregte. Und wann immer er eine Sache nicht unter Kontrolle hatte. Simon hatte ein Wutproblem. Er sagte sich: «Das geht so nicht weiter. Ich muss etwas dagegen tun.» Die schmerzhaft Erfahrung der Trennung sollte sich als Wendepunkt erweisen in seinem Leben.

So zumindest erzählt er es im Podcast von «Wut-Coaches» auf Spotify. Das Mannheimer Coachingunternehmen ist darauf spezialisiert, Menschen dabei zu helfen, ihre Aggressionen in den Griff zu bekommen. Der Bedarf ist gross. Seit dem Start vor fünf Jahren habe man mit rund 3000 Klientinnen und Klienten aus dem deutschsprachigen Raum zusammengearbeitet, sagt Katrin Hoster, die Mitbegründerin der Firma. Etwa 250 «Wutpatienten» stammen aus der Schweiz.

Kunden wie Simon investieren einiges. Eine Begleitung durch Hoster und ihre Mitarbeiter dauert sechs Monate. Die Firma stellt Lernvideos zur Verfügung; Klienten sollen schnell verstehen, was es mit den verschiedenen Mechanismen von Wut auf sich hat. Einzelsitzungen gibt es nicht. «Das wäre nicht zielführend», sagt Hoster. Die «Wut-Coaches» setzen stattdessen auf «Live-Sprechstunden» mit mehreren Klienten am Bildschirm. Die Idee dahinter: Man ist nicht alleine, man begegnet anderen Menschen, «die das

Man kann versuchen, die Wut bewusst zu kontrollieren. Man kann bereits reagieren, wenn Ärger oder Ungeduld aufsteigen.

gleiche Problem haben» (Simon). Man wird gecoacht, hört einander zu, berichtet von eigenen Fortschritten und Rückschlägen – und versucht, von den Fallbeispielen der anderen zu lernen. Solche Termine gibt es jeden Tag.

Das Programm findet ausschliesslich online statt. Wie viel es kostet, will Hoster nicht verraten. «Unsere Betreuung ist intensiv, daher ist ein Wut-Coaching nicht ganz günstig», sagt die Diplom-Ingenieurin und Coachin im Gespräch mit der NZZ. Wir führen ein Beratungsgespräch wie bei einem echten Interessenten. Beide Seiten sollen wissen, mit wem sie es zu tun haben. Man muss ehrlich sein, wenn man sich einem Wut-Coaching unterziehen will. Konkret: einen langen, persönlichen Fragebogen beantworten – «Ich stelle die Bedürfnisse von anderen über meine eigenen Bedürfnisse» / «Ich erwarte selber

sehr viel von mir» / «Ich gehe häufig hart mit mir selbst ins Gericht» / «Ich werde sehr schnell wütend (1–2 Sekunden)» und so weiter.

Diese Informationen und ein kurzes Telefonat mit einer anderen Mitarbeiterin reichen bereits, damit Hoster feststellen kann: Die Wut ihres Gesprächspartners liegt nicht im Hier und Jetzt begründet. Sie ist vielmehr zurückzuführen auf Gefühle, die ihr Gegenüber schon lange mit sich herumschleppt und die es immer wieder triggern, also reizen und dann wütend machen können. Was für Gefühle könnten das sein?

Der Journalist denkt nach, durchstöbert alte Bilder in seinem Kopf ... Vielleicht das Gefühl, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein? Am falschen Ort zu sein? Das gab es öfter als Kind. Etwa, als der Grossvater den kleinen Enkel allein im Tram zurückliess, weil er meinte, die Zeit reiche noch, um ein Billett zu lösen am Automaten. Und das Tram dann prompt losfuhr. Oder als die Mutter den staunenden Knaben zwischen den Regalen im Supermarkt einfach stehen liess, weil sie in einer anderen Abteilung vorwärtsmachen wollte mit dem Einkauf. Und der schockierte Bub dann dachte, er habe sie für immer verloren.

Übungssache

Ein wunder Punkt also, der im Erwachsenenleben immer wieder auftreten kann, wenn auch unter anderen Vorzeichen. Vielleicht hat ja der Ärger, die stille Wut über Kunden, die zwischen engen Regalen im Supermarkt einfach stehen bleiben und einem so den Weg versperren, auch damit zu tun? Wütende Menschen können sich auch im Supermarkt ausgeliefert oder am falschen Ort fühlen. Sie sagen sich: Ich komm nicht voran, ich kann nichts dagegen tun. Ich sollte schon längst woanders sein, nämlich beim Kühlregal oder noch besser vorne an der Kasse!

Katrin Hoster sagt: «Gefühle aus der Kindheit sind wie ein roter Faden, der sich durchs ganze Leben zieht.» Die Coachin vergleicht diese Trigger mit Stacheln, die einen früher immer wieder gepikst haben. Und es zum Teil bis heute tun. Diese Stacheln will sie ihren Klienten ziehen, und zwar schnell. Ein Wut-Coaching ist keine Psychotherapie, das betont Hoster immer wieder im Gespräch. Man fokussiere einzig auf das Wutproblem der Kundinnen und Kunden. Die Techniken indes sind zum Teil die gleichen, die auch von manchen Therapeuten verwendet werden. Zum Beispiel Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), ein Verfahren, das bei der Linderung posttraumatischer Belastungsstörungen helfen soll.

Hoster und ihre Mitarbeiter verfolgen ein ähnliches Ziel: Die schlimmen Stimmen aus der Vergangenheit, die ihre Klienten wütend machen, sollen immer leiser, leiser, leiser werden. Das Prinzip dahinter kann man sich ungefähr so vorstellen: Wutrelevante Muster (Gefühl – Trigger – Wut) werden aus dem Unterbewusstsein hervorgeholt und aufgelöst, damit man sie hinter sich lassen kann.

Man kann aber auch versuchen, die Wut bewusst zu kontrollieren. Man kann bereits reagieren, wenn Ärger, Ungeduld oder Gereiztheit aufsteigen, die kleinen Brüder und Schwestern von Wut und Aggression, sozusagen. Diese Gefühle sind weniger stark, sie lassen sich eher in Schach halten. Man kann sie sogar zum Verschwinden bringen. «Das kann man üben», sagt Hoster. Zum Beispiel so: den Ärger wahrnehmen / sein Anschwellen stoppen / ihn ersetzen durch konstruktive Gedanken.

Im engen Gang im Supermarkt könnte das heissen: Ja, ich komm grade nicht vorbei an meinen Vorderleuten, das ist ärgerlich. / Aber ist es wirklich so schlimm? Lohnt es sich, sich darüber aufzuregen? / Und überhaupt: Was hab ich noch zu Hause, was brauche ich zum Abendessen? Und fürs Wochenende? ... Das könnte man sich jetzt überlegen, in diesen paar Sekunden, bis der Weg zwischen den Regalen wieder frei ist.

Bloss nicht schlappmachen!

Die Szene ist nur ein Gedankenspiel, gewiss. Aber sie zeigt, dass wütende Menschen nicht verloren sind. Sofern sie sich dieser Seite ihrer Persönlichkeit nicht einfach so hingeben. Sofern sie ihre stillen oder lauten Wutanfälle nicht ein Leben lang als «authentisch» verkaufen wollen und sich und anderen sagen: So bin ich eben, ich kann nicht anders. Das sind billige Ausreden. Man kann, wenn man will, ob mit oder ohne Coaching.

Der Mensch steht sich oft selbst im Weg. Aber auch da gibt es Hoffnung. Er kann zum Beispiel etwas gnädiger zu sich selbst sein, er kann es zumindest versuchen. Ambitioniert bleiben, aber nicht wütend werden, wenn Projekte für einmal nicht in der erwarteten Form oder Zeit ins Ziel gelangen. «Done is better than perfect», wie die Amerikaner sagen, «because perfect never gets done.» So hat man auch mehr Energie für die schönen Dinge im Leben, für Bücher, die Liebe oder Sex zum Beispiel. Man kann sich seine Wut sparen für Situationen, in denen man beim besten Willen nicht anders kann, als sich grauenhaft aufzuregen.

Wut kann positiv sein. Sie kann antreiben, auf dem Sportplatz etwa oder wenn Texte einfach nicht fertig werden wollen. Herrgottsternä! Jetzt nur nicht schlappmachen! Und sie kann einen davor bewahren, komplett unter die Räder zu geraten, da sie auch eine Drohgebärde ist. So nicht! Ich bin nicht dein Sklave! «Wer nicht zürnt, worüber er zürnen soll, gilt als töricht, und ebenso wer nicht zürnt, wie, wann und wem er zürnen soll.» Auch diese Erkenntnis ist alt. Sie stammt von Aristoteles.



Katrin Hoster
Wut-Coachin

oft gar nicht mitbekommen, wie ihnen geschieht, wenn sie so richtig wütend werden. Sie sehen nicht, wie sehr sie ihre Mitmenschen damit schockieren. Sie sind blind vor Wut. Sie beruhigen sich zwar wieder, aber dann ist es häufig schon zu spät. Ihr Ruf ist ramponiert. Cholerische Mitarbeiter? Solche Typen werden eher nicht befördert, da sie überfordert wirken und kein Vorbild für die anderen Angestellten wären.

Eine Liebhaberin mit einer kurzen Zündschnur? Das dürfte ungemütlich werden. Obwohl impulsive Frauen (und Männer) durchaus attraktiv sind. Etwa, wenn sie so richtig aus der Haut fahren, weil sie beleidigt oder ungerecht behandelt wurden und das nicht auf sich sitzen lassen wollen. Wenn sie lautstark für sich eintreten. Aber wenn man mit einem derart leidenschaftlichen Menschen zusammen ist, muss man damit