



Heilsames Singen:
In Karlsruhe treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam einfache Lieder zu singen. Was es damit auf sich hat. Seite 2

FÄCHER



Ein Bummel durch Neustadt:
Nach Neustadt an der Weinstraße fahren viele derzeit wegen der Mandelblüte. Aber die Stadt hat auch sonst ihren Reiz. Seite 6

Samstag, 16. März 2024

Jetzt knallt's hier aber gleich!

Von Wutanfällen, Wutbürgern und Lösungen gegen die Wut

Von Martha Steinfeld

Manchmal braucht es gar nicht viel, um wütend zu werden. Sie wollen gerade in die Parkbucht des Supermarktparkplatzes einbiegen, da kommt ein anderes Auto angeschossen und nimmt Ihnen den Platz weg. Ihr Kollege lässt sich bei der Chefin für eine sehr gute Bilanz loben, die er in Wirklichkeit allein Ihnen zu verdanken hat. Daheim haben die Teenager-Kinder die Küche in ein Schlachtfeld verwandelt. Und im Stammrestaurant müssen Sie feststellen, dass bei Ihrem Lieblingsgericht vier Euro draufgeschlagen wurden, wegen der Mehrwertsteuer.

Was ist eigentlich Wut?

Wut hat viele Gesichter. Wir streiten mit der Familie, ärgern uns über Arbeitskollegen, die Nachwirkungen der Pandemie oder die Flüchtlingskrise und bezeichnen das alles als Wut. In der Wissenschaft wird der Begriff dagegen differenzierter gesehen: „In der Psychologie ist Wut eine massive, mit hochgradiger Erregung verbundene Ärger-Emotion“, sagt Peter Kirsch. Der Professor für Psychologie ist Leiter der Abteilung Klinische Psychologie am Zentrum für Seelische Gesundheit in Mannheim. Wut ist ihm zufolge eine

Wenn es darum geht, eine Wut zu beschreiben, die seit längerer Zeit besteht, sprechen Psychologen wie Peter Kirsch eher von einer dauerhaften Verärgerung oder Frustration. Der Grund für ihre Entstehung ist häufig „ein faktischer bestehender und/oder ein subjektiv wahrgenommener Nachteil“, erklärt Cornelia Sindermann. Die Psychologin leitet an der Universität Stuttgart eine Forschungsgruppe, die untersucht, wie sich die Digitalisierung auf Verhalten und Meinungsbildung auswirkt. „Lebensmittel werden immer teurer“, „Flüchtlinge bekommen umsonst, wofür ich hart arbeiten muss“ – der subjektiv empfundene Nachteil kann der Auslöser sein und laut Sindermann durch verschiedene Variablen verstärkt werden: „Dazu gehören der Austausch mit Gleichdenkenden, die sozialen Medien, aber auch Nachrichten, die die jeweilige Wahrnehmung verstärken.“

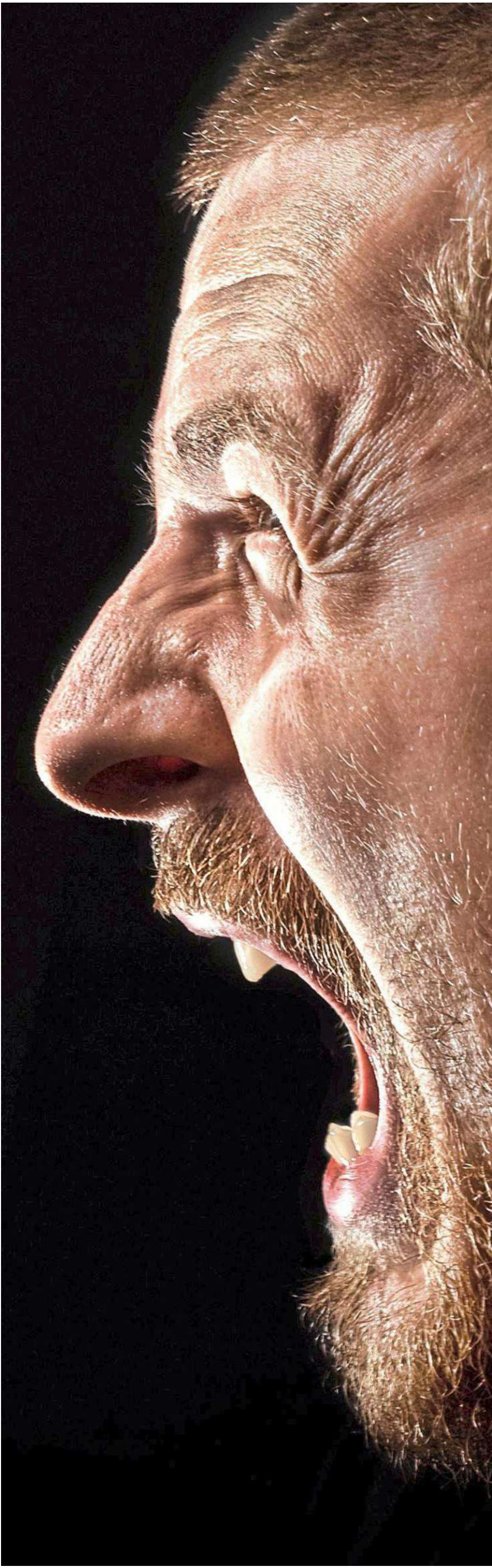
Unabhängig voneinander muss man laut Peter Kirsch die akute und die dauerhafte Wut trotzdem nicht betrachten: „Ich würde sogar die Hypothese aufstellen, dass Menschen, die zu einer dauerhaften Verärgerung neigen, auch schnell eine Wutreaktion erleben.“

Die Wut in den Griff bekommen

Früher war Wut durchaus nützlich. „Sie sorgte dafür, dass unserem Körper sehr schnell viel Energie zugeführt wurde“, erzählt Peter Kirsch. In Zeiten akuter Bedrohung und direkter Konfrontation war Wut deshalb bisweilen sogar lebenswichtig. „Heute springt sie oft an, ohne dass es dafür eine Notwendigkeit gibt.“

An diesem Punkt setzt Katrin Hoster an. Mit ihrem Partner Merlin Faude und einem Team aus Psychologen und Medizinnern betreibt sie das Unternehmen „Wut Coaches“ in Mannheim. „Unsere Klienten sind normale Menschen, die mitten im Leben stehen, aber diese eine Emotion nicht in den Griff bekommen“, sagt Katrin Hoster. Wenn sie sich bei dem Unternehmen melden, ist es meist allerhöchste Eisenbahn – „die Beziehung liegt in Scherben, die Ehefrau oder der Ehemann haben bereits ein Ultimatum gestellt oder sie haben Angst, dass ihnen die Hand ausrutscht.“ Die „Wut Coaches“ helfen mit einem System aus Coaching-Videos, Online-Sprechstunden und einer engmaschigen WhatsApp-Betreuung.

Das Ziel: Nicht die Symptome, sondern die Wurzeln der jeweiligen Wut zu bekämpfen. So führen Klienten der „Wut Coaches“ etwa ein Wut-Tagebuch, um ihre eigene Geschichte und Frustrationen besser zu verstehen. „Der Perspektivwechsel, den das bietet, ist unheimlich hilfreich“, erklärt Hoster. Zudem machen sich Klient und Coach gemeinsam auf die Suche nach den jeweiligen Triggern – bestimmte Worte, die einen reizen, oder der Tonfall, der vielleicht an die eigene Mutter erinnert – „solche Trigger verleihen einer Situation viel mehr Emotionalität, als sie verdient“. Im Coaching werden diese Trigger entschärft. Das führt idealerweise dazu, dass gar nicht mehr so viel Wut entsteht. Auch lernt man, die restli-



Straßenverkehr, Familienstress, Ärger mit dem Chef oder schlechte Politik – es gibt viele Gründe, wütend zu werden. Doch wie komme ich aus der Wut wieder heraus? Foto: dundanim/Adobe Stock

che Wut zu stoppen, bevor sie richtig ausbrechen kann. „Wer früher wahrnimmt, kann früher intervenieren“, sagt Katrin Hoster. Das gelte auch für sogenannte Choleriker: „Wenn man etwas verändern will, kann man das auch.“

Trotzdem gibt es auch kurzfristige Lösungen gegen akute Wut, die die „Wut Coaches“ für die ersten Wochen empfehlen: „Wichtig ist eine schnelle Exit-Strategie.“ Also zum Beispiel frische Luft, kaltes Wasser ins Gesicht, die Wutsituation schriftlich reflektieren oder ein Code-Wort zum Pausieren des Streits ausmachen.

Lösungen wie sogenannten „Wuträumen“ oder Autohöfen, in denen man alles kurz und klein schlagen darf, um seine Wut rauszulassen, steht Katrin Hoster dagegen skeptisch gegenüber. „Man sollte natürlich seine Wut auch nicht runterschlucken, doch es gibt auch Studien, die belegen, dass sich aus dieser Art des Herauslassens von Aggression eine Gewohnheit entwickeln kann.“

Gegen das Wutbürgertum

Ein gutes Stichwort: Denn Wut, die nicht in geregelte Bahnen gelenkt wird, kann in Aggression umschlagen – oder in einen Dauerzustand. Wie bei den sogenannten Wutbürgern. Die Bezeichnung, die einst aus den Stuttgart21-Protesten geboren wurde, wird heute meist abwer-



Cornelia Sindermann
Forschungsgruppenleiterin
an der Universität Stuttgart
Foto: Elvira Eberhardt

tend für Menschen benutzt, die gegen Dinge protestieren, bei denen man selbst anderer Meinung ist. Und egal, auf welcher Seite man steht oder zu stehen meint: Gerade heutzutage ist die Gefahr groß, nicht nur die Meinung der anderen Gruppe abzulehnen, sondern die Gruppe an sich. „Affektive Polarisierung“ nennt man das in der Psychologie. Eine echte Gefahr für die Gesellschaft: „Je größer die Ablehnung, desto schwerer wird es, die anderen zu tolerieren oder mit ihnen zu diskutieren“, sagt Cornelia Sindermann. Ein Problem, das sich vor allem in den USA immer mehr in allen Konsequenzen zeigt.

Die Lösung liegt wenig überraschend in einem besseren Miteinander. Dazu gehört laut der Psychologin, sich und andere immer wieder darauf aufmerksam zu machen, dass es unterschiedliche Meinungen gibt „und die Bereitschaft, diese Meinungen zu sehen, zu akzeptieren und sich mit ihnen sachlich auseinanderzusetzen.“ Was dabei fehlt am Platz ist: Begriffe wie „Wutbürger“.



Peter Kirsch
Abteilungsleiter Klinische Psychologie am ZI Mannheim
Foto: Tobias Schwerdt/Marsiliuskolleg HD



Katrin Hoster
Gründerin und Beraterin bei den „Wut-Coaches“ Mannheim
Foto: Robin Jäger/Peryton Film

spontane Reaktion auf einen aktuellen Auslöser – die Parkplatzdiebin oder den Ehepartner, der schon wieder mit demselben Streitthema anfängt. „Neurobiologisch gesehen dominieren während der Wut Hirnstrukturen, die für uns kaum zugänglich sind und sich willentlich nicht so leicht beeinflussen lassen“, so Kirsch. Rasend vor Wut sein, sagt man dann, oder: rotsehen.