

# Mut zur Wut

„Schluck sie nicht runter.“ Diesen Rat haben wir alle schon gehört. Nur: Wut ist **ein sehr starkes Gefühl**. Wir können lernen, sie zu zeigen und trotzdem Herr der Lage zu bleiben

Text **Ulrike Braun**

**S**ie fühlt sich an wie brodelnde Lava, die mit großem Druck herausplatzen will. Manche geben ihr eine Farbe: rot. Unser Körper ist im Ausnahmezustand. Wir wollen Teller an die Wand knallen, mit der Faust auf den Tisch hauen, schreien wie ein wildes Tier. Doch obwohl wir wissen, dass es uns nicht guttut, schlucken wir unsere Wut meistens herunter. Weil wir Angst haben, die Kontrolle zu verlieren. Weil wir glauben, dass es sich nicht gehört, auszurasen. Wir fürchten uns vor dieser – scheinbar – unberechenbaren Energie.

## Wut ist menschlich und nichts, wofür wir uns schämen müssten

Doch auch in diesem Fall ist Angst kein guter Ratgeber. „Wut ist eine Art Brennstoff, der uns in ein neues Leben katapultiert“, rückt der Hamburger Autor und Coach Lutz Herkenrath ihr Negativ-Image gerade („Böse Mädchen kommen in die Chefetage“, Ariston, 224 Seiten, 16,99 Euro, [www.boese-maedchen.net](http://www.boese-maedchen.net)). „Richtig eingesetzt, ist Wut äußerst nützlich.“ Soll heißen: Wir können – dürfen! – sie zeigen und gleichzeitig ihre Kraft nutzen, um uns und das, was uns wütend macht, positiv zu verändern.

Oberste Regel dabei: Wut ist menschlich und nichts, wofür wir uns schämen müssten. Trotzdem hilft es, sich ihr mit kühl-analytischem Kopf zu nähern. Also los! Biochemisch betrachtet, schüttet der Körper im Wut-Modus eine Extraportion Adrenalin aus, ein Stresshormon. Vorausgegangen ist eine blitzschnelle unbewusste Entscheidung: Bin ich in Gefahr – ja oder nein? Getroffen wird sie vom sogenannten limbischen System. Evolutionsbiologisch gesehen eine steinzeitliche Gehirnregion, die all unsere emotionalen Erlebnisse lebenslang speichert.

## Unser „inneres Orchester“ bestimmt, wann und wie schnell wir explodieren

Ob das limbische System z. B. eine bestandene Prüfung mit einem stolzen Gefühl verknüpft („Wow! Super, dass ich so intensiv gelernt habe.“) oder mit einem traurigen („Das war Zufall. Der Prüfer hatte bloß Mitleid mit mir.“), entscheidet sich früh. In den ersten fünf Lebensjahren wird bereits die Basis für unser Temperament gelegt. Geprägt wird sie von unseren Eltern und anderen Menschen, die uns wichtig sind. Von ihnen gucken wir uns ab, wie wir mit Gefühlen umgehen. Einer der wichtigsten Gründe, warum zwei Personen in der gleichen Situation nie genau gleich agieren.

„Wir haben alle die gleiche Art von Eigenschaften“, erklärt Verhaltenstherapeutin Petra Wutha aus Seevetal bei Hamburg (s. Interview auf Seite 40). „Es ist aber sehr verschieden, welche stärker und schwächer in uns sind. Wir reagieren jeweils mit unterschiedlichen Musikern unseres inneren Orchesters.“ Beispiel: Während der Choleriker sofort aus der Haut fährt, wenn ihm jemand die Parklücke wegschnappt, schluckt der Phlegmatiker den Ärger runter und fährt noch mal um den Block.

Unser „inneres Orchester“ bestimmt also, wann und wie schnell wir explodieren. Seine Musiker sind Rollenmuster, die wir übernommen haben, z. B. ein glückliches Kind, eine strenge (Schwieger-)Mutter, eine selbstsüchtige Chefin oder eine harmoniebedürftige Partnerin. Je nach Situation und Gemütslage tritt jeweils ein Musiker als Solist mit einem bestimmten Gefühl hervor – auch mit Wut. „Sie entsteht durch alles, was wir als unfair, verletzend oder falsch empfinden“, sagt die amerikanische Familientherapeutin Marcia Cannon („Reg dich ab!“, Orell Füssli, 224 Seiten, 14,95 Euro). Wir fühlen uns hilflos, ohnmächtig.

Die Bandbreite der Reaktionen ist groß: Sie reicht von Gereiztheit und Frust über Zorn und Hass bis zur bru- ▶



## 7

### Schritte durch die Wut

#### 1 Signale erkennen

Machen Sie sich bewusst, wie sich die Wut bei Ihnen körperlich zeigt, wie Sie dabei denken und fühlen. Oft beschleunigt sich die Atmung, die Muskeln sind angespannt, im Magen drückt es, und die Gedanken fangen an zu kreisen. Sie könnten sofort losbrüllen oder in Tränen ausbrechen. Verurteilen Sie sich nicht dafür. Schlucken Sie nichts runter. Sagen Sie: „Ich bin wütend!“

#### 2 Sich beruhigen

Jetzt ist es wichtig, den Innendruck loszuwerden und die Gefühlsbalance wieder herzustellen. Verlassen Sie, wenn möglich, den Raum. Atmen Sie tief in den Bauch. Das beruhigt Herz und Kopf. Berichten Sie einer unbeteiligten Person von dem, was Sie wütend macht. Erwarten Sie keine Antwort. Sie wollen nur Dampf ablassen. Ist kein Gesprächspartner zu finden, schreiben Sie das Erlebte auf.

#### 3 Selbstanalyse

Nachdem Sie mit Schritt 2 Ihre Anspannung etwas abgebaut haben, sollten Sie die wutauslösende Situation noch einmal in aller Ruhe überdenken: Was haben Sie davor, währenddessen und danach gedacht und gefühlt? Warum? Analysieren Sie Ursache(n) und Wirkung(en). Bringen Sie auch diese Selbstanalyse am besten zu Papier. Schreiben oder tippen Sie es sich buchstäblich von der Seele.

talen Gewalt. Wer nicht oder kaum gelernt hat, mit dieser dunklen Seite umzugehen, reagiert entweder mit Angst und Rückzug oder einem völlig überzogenen Ausbruch, der die Situation noch mehr vergiftet. In beiden Fällen bleiben wir in unserer Wut stecken. Wir verkrampfen innerlich, bekommen Bauch-, Kopf- oder Rückenschmerzen, fühlen uns noch isolierter, noch hilf- und machtloser.

### Wer sein mittleres Wut-Level halten kann, behält die Kontrolle und findet Lösungen

Stopp! Es gibt einen Ausweg. „Wut ist eine Kraft, die Verbesserung ermöglicht“, betont Thomas Bergner, Mediziner und Coach aus Zell bei München („Gefühle“, Schattauer, 380 Seiten, 19,99 Euro). „Wut-Management“ heißt das Zauberwort. Klingt nach Karriere-Training für zukünftige Vorstände, ist aber tatsächlich für jeden Alltag geeignet. Das Ziel: ein mittleres Wut-Level erreichen und halten. Das hilft uns einerseits, das Gefühl ehrlich zuzulassen, und lässt uns andererseits Herr der Lage bleiben. „Ich darf die Kontrolle über meine Worte, den Ton, die Lautstärke, mein Auftreten nicht verlieren. Es gilt, die eigenen körperlichen und seelischen Anzeichen richtig zu deuten, um konstruktiv und handlungsfähig zu bleiben. Wir können das üben“, ermutigt die Berliner Deeskalationstrainerin Kerstin Lück.

Sieben Schritte helfen dabei. Sie bewahren uns davor, vor Wut auszuflippen oder sie stumm runterzuschlucken. Und sie unterstützen uns – allem Ärger zum Trotz – beim Finden einer konstruktiven Lösung. Außerdem lassen sie uns in schwierigen Situationen gelassener bleiben. Wie das funktioniert, zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt in den roten Kästen unten auf der vorherigen und dieser Seite. Lassen Sie sich Zeit! Zur „Wut-Wandlerin“ werden Sie nicht von heute auf morgen. Rückschläge sind normal und kein Grund für Selbstkritik. Nur Mut – zur Wut. ■



#### INTERVIEW

### „Unser Ich muss der Dirigent sein“

Verhaltenstherapeutin Petra Wutha über das „innere Orchester“ unserer Gefühle

**VITAL: Frau Wutha, wie erklären Sie Wut?**

**Petra Wutha:** Wir alle besitzen verschiedenste Rollenmuster, eine Art „inneres Orchester“. Jeder Musiker repräsentiert eines dieser Rollenmuster. Natürlich brauchen sie einen Dirigenten – unser bewusstes Ich. Es entscheidet, welches Stück gespielt wird, und muss dafür mit einzelnen Musikern, einzelnen Rollenmustern in Kontakt treten. Diese sind jeweils mit bestimmten Gefühlen verbunden, auch mit Wut. Sie gehört mit Trauer, Angst und Freude zu den vier Grundgefühlen.

**Meine Wutreaktion hängt also davon ab, wie gut ich gelernt habe, mein „inneres Orchester“ zu dirigieren?**

Ja. Wir alle tragen zwar ähnliche Musiker, also Rollenmuster in uns. Welche aber in bestimmten Situationen als Solist ihren Auftritt haben, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ist jemand z. B. harmoniebedürftig, hat er einen starken Harmonie-Solisten in sich. Dieser bringt ein Gefühl mit. Er kann ängstlich sein, traurig, wütend oder freudig.

Wut entsteht dann, wenn ein Bedürfnis lange unerfüllt bleibt oder ein Musiker, z. B. die Eifersucht, stets so spielt, wie er es in der Vergangenheit gelernt hat: Ich flippe aus, wenn mein Partner eine andere Frau ansieht. Der Eifersucht-Solist glaubt, dass er das tun muss. Aber das ist vielleicht gar nicht das Richtige.

**Macht mich deshalb etwas wütend, was den anderen vollkommen kaltlässt?**

Richtig. Erfahrungen und Gelerntes prägen das „innere Orchester“ und beeinflussen, wer Solist wird. Unsere Rollenmuster bleiben nicht ein Leben lang stabil. Tritt aber jener Solist mit der Wut jeden Tag nach vorne, ist er irgendwann ausgelaugt. Er muss sich auch mal zurückziehen und ausruhen können.

**Warum hat Wut eigentlich so ein negatives Image?**

Wut führt immer zu Gegenwut. Wut erzeugt im „inneren Orchester“ des anderen Unruhe und Disharmonien. Wir wollen aber keine wütenden Gefühle, keine Extreme in uns haben, sondern Ruhe. Deshalb wehren wir die Wut ab.

FOTO Silke Weinsheimer

„Wut ist eine Kraft, die Verbesserung ermöglicht“



### Wege aus der Wut: zwei Beispiele

#### ● Partnerschaft

Ihr Partner hat ohne Absprache eine teure Anschaffung getätigt und damit die Haushaltskasse überstrapaziert. Sagen Sie offen: „Ein Teil von mir ist stinksauer auf dich!“ Stellen Sie sich und Ihren Partner nicht als Ganzes in Frage. Um den Druck loszuwerden, gehen Sie spazieren oder machen Sie Sport. Ergründen Sie, was Sie wütend macht. Welcher Teil von Ihnen fühlt sich bevormundet, hat Angst vor finanziellen Engpässen? Weiß Ihr Partner davon? Warum hat er so gehandelt? Können Sie ihn verstehen? Machen Sie Mut aus Ihrer Wut. Sagen Sie ihm, warum Sie so reagiert haben.

#### ● Beruf

Der Chef klagt über Ihre Arbeitsmoral, obwohl Ihr Überstundenkonto voll ist und Sie sogar noch einen Kollegen vertreten. Nehmen Sie Ihre Wutsignale an. Gehen Sie nach dem Gespräch raus und atmen Sie tief durch. Sprechen Sie mit einem Kollegen oder schreiben Sie alles auf. Was haben Sie gefühlt und gedacht? Wer hat gerade die erste Geige gespielt? Vielleicht Ihr Respekt-Teil („Ich habe doch alles gegeben!“)? Nehmen Sie ihn an und zeigen Sie Verständnis. Versuchen Sie, das „innere Orchester“ des Chefs zu verstehen. Hat er selbst zu viel Arbeit? In einem Folgegespräch sollten Sie Ihre Lage erläutern.

## 7 Schritte durch die Wut

### 4 Gefühle anerkennen

Auch wenn Sie in der wutauslösenden Situation vielleicht gerne gelassen geblieben wären oder jetzt merken, dass Sie falschlagen – Ihre Reaktion hatte einen Grund, und er hat Gültigkeit. Machen Sie sich klar, dass es nur ein Teil, eine Eigenschaft von vielen von Ihnen war (siehe Interview oben). Und: All Ihre Eigenschaften sind völlig in Ordnung. In dieser Haltung fällt es Ihnen leichter, sich mit dem Wut-Solisten auseinanderzusetzen.

### 5 Auslöser erkunden

Überlegen Sie, welcher Solist in Ihrem „inneren Orchester“ mit der Wut auf die Bühne kam. Warum dieser und gerade jetzt? Versuchen Sie, ihn zu verstehen. Oft liegt es (auch) daran, dass grundlegende Bedürfnisse (Sicherheit, Respekt, Vertrauen, Liebe) schon länger nicht befriedigt wurden. Was fehlt Ihnen? Wonach sehnen Sie sich? Wenn Sie das herausfinden, können Sie bedachter auf unangemessenes Verhalten reagieren.

### 6 Bedürfnis erfüllen

Schritt 5 hilft, unerfüllte Bedürfnisse aufzuspüren. Überlegen Sie jetzt, wie Sie diesen seelischen Fehlbetrag ausgleichen können. Dabei helfen auch Kleinigkeiten, z. B. ein Spaziergang (Zeit für mich) oder ein Abend ohne Fernseher (Zeit mit dem Partner). Beglückwünschen Sie sich für jeden „Betrag“, den Sie auf Ihr Glückskonto einzahlen. Das stärkt Ihr Selbstwertgefühl und schützt Sie vor der nächsten wütenden Springflut.

### 7 Akzeptieren

Das Geschehene ist nicht mehr zu ändern. Lassen Sie los! Hat das Verhalten einer anderen Person Sie wütend gemacht, denken Sie daran, dass auch Ihr Gegenüber ein „verstimmt“ inneres Orchester haben kann und ebenfalls unbefriedigte Bedürfnisse in sich trägt. Wenn Sie dies ergründen und Ihrem Gegenüber Mitgefühl schenken, können Sie dieser Person vergeben und befreien sich selbst aus der Wut-Falle.