

„Wohin mit meiner Wut?“

Anne Braunschweig- Gorny, Weitransdorf



Wann waren Sie das letzte Mal so richtig wütend?
Welche Situation hat diese Wut in Ihnen ausgelöst?
Was haben Sie dann mit Ihrer Wut gemacht?
Und die letzte Frage: Würden Sie anderen Menschen davon erzählen?

Wenn Sie auf meine letzte Frage mit „Ja“ geantwortet haben, war es vermutlich eine eher harmlose Situation, an die Sie gedacht haben. Oder eine, über die man im Nachhinein lachen kann. Denn normalerweise erzählen wir anderen nicht gerne von unserer Wut. Sie ist uns eher peinlich. Wir möchten ja nicht als unbeherrscht, aufbrausend oder jähzornig gelten. Vor allem zu uns Frauen passt so etwas schlecht, schnell wird eine wütende Frau als Furie oder als hysterisch abgestempelt. Die Wut hat kein gutes Image.

Dabei ist sie ein sehr starkes, energiegeladenes und lebendiges Gefühl. Mein Enkel hat manchmal heftige Wutanfälle. Neulich haben wir zusammen gekocht. Er hat selbst die Zutaten für Nudeln mit Soße in der Speisekammer zusammengesucht und mir beim Kochen geholfen. Auf das leckere Essen haben wir uns gefreut.

Und dann habe ich einen – in seinen Augen schweren- Fehler begangen und die Nudeln mit der Soße vermischt. So wütend war er darüber, dass er minutenlang geschrien und geweint hat. Es hat eine ganze Weile gedauert, bis wir essen konnten.

„Trotzalter“ nennt man das. Vielleicht wäre „Wutalter“ eine zutreffendere Bezeichnung. Das geht vorbei. Ich bin mir aber nicht sicher, ob es deshalb vorbeigeht, weil Kinder aus diesem Verhalten herauswachsen. Vielleicht hören Kinder auch damit auf, weil sie merken, dass andere mit Ablehnung oder sogar Strafen reagieren. Seine Wut zeigen, sie herauslassen - das macht man nicht. Zumindest nicht, wenn man ein nettes, freundliches Kind sein möchte. Oder ein netter, freundlicher Erwachsener.

Manchmal finde ich es erstaunlich, wie schwer es Menschen fällt, wütend zu sein und ihre Wut auch zu zeigen. Sogar in Situationen, die einen wirklich wütend machen können. Eine Freundin erzählte mir davon, dass ihr Mann sie betrogen hat. Es war ein Schock für sie, als sie das entdeckte. Es war so, als hätte ihr jemand den Boden unter den Füßen weggezogen. Alles worauf sie sich verlassen hatte, war plötzlich nicht mehr da.

Die gemeinsame Geschichte, die gemeinsamen Pläne, alles war in sich zusammengefallen. Wie eine einzige große Lüge.

Sie weinte viel und sprach immer wieder davon, wie verletzt sie sich fühlte. Als ich sie fragte: „Bist du denn gar nicht wütend?“, sah sie mich überrascht an. Als ob es verboten wäre, wütend zu sein.

Oft verbieten wir es uns tatsächlich, wütend zu sein. Oder die Wut zu zeigen. Lieber enttäuscht sein, traurig oder verletzt, das sind leisere, akzeptablere Gefühle. Aber Wut zu unterdrücken und in sich hineinzufressen ist nicht gesund. Studien zeigen, dass dadurch der Cholesterinspiegel, der Blutdruck und das Herzinfarktrisiko steigen können. Psychologen sagen, dass unterdrückte Wut eine Ursache von Depressionen oder Suchterkrankungen sein kann. Wenn man Wut nicht zeigen darf oder zeigen kann, geht auch ein Stück Lebendigkeit verloren.

Wer dagegen seine Wut spüren und zulassen kann, hat Zugang zu einer starken Lebenskraft. Aggression, die ja mit der Wut verbunden ist, kommt vom lateinischen „*aggredi*“, und das heißt: „auf etwas zugehen“. Die Wut kann mir die Energie geben, auf etwas zuzugehen, etwas in Angriff zu nehmen. Sie hilft mir, dass ich für etwas eintreten kann, was mir wichtig ist.

Auch von Jesus wissen wir, dass er wütend werden konnte.

Vorhin in der Lesung haben wir gehört, wie Jesus reagiert hat, als er das Treiben im Jerusalemer Tempel erlebte: Er stieß die Tische um, an denen die Opfertiere verkauft wurden, und warf die Händler und Geldwechsler aus dem Tempel. Er war richtig zornig über die Geschäftemacherei im Tempel, weil ihm dieser Ort heilig war.

Die Bibel erzählt auch immer wieder von Gottes Zorn. Davon, wie das ungerechte, selbstsüchtige Verhalten von Menschen Gott wütend macht. Diese Bibeltexte werden nur selten im Gottesdienst gelesen. Viel lieber hören wir die Geschichten von einem lieben, freundlichen Gott. Weil uns der Umgang mit der Wut schwerfällt, und eben auch der Umgang mit einem wütenden Gott. Dabei ist in den biblischen Texten auch spürbar, was eigentlich der Auslöser von Gottes Wut ist: Eine tiefes Getroffensein, von der Ungerechtigkeit, von der Treulosigkeit und Verlogenheit, von der Gleichgültigkeit oder dem Egoismus der Menschen, die Gott geschaffen hat und liebt. Die Bibel beschreibt den wütenden Gott so, als wäre er ein wütender Mensch.

Wenn ich mir überlege, ich welchen Situationen ich wütend werde, dann sind das auch bei mir Situationen, in denen ich mich getroffen fühle. Weil ich etwas

erlebe oder mit ansehe, was meine Grenzen verletzt oder gegen meine tiefsten Überzeugungen verstößt.

Wenn mich jemand schlecht oder ungerecht behandelt. Wenn mich jemand belügt oder hintergeht. Oder wenn ich mitansehen muss, wie ein anderer Mensch verletzt oder erniedrigt wird, wie jemand mutwillig etwas zerstört oder ein wehrloses Lebewesen quält.

Das macht mich wütend. Und die Wut ist ein wichtiges Signal: Da läuft etwas gehörig schief, da wurde eine Grenze verletzt, die mir wichtig ist. Es ist gut und wichtig, wenn wir unsere Wut spüren können. Wut ist kein verbotenes, kein negatives Gefühl. Jedes unserer Gefühle hat seine Bedeutung und seine Berechtigung, auch die Wut. Das ist keine Frage.

Aber es gibt doch eine große Frage, wenn es um die Wut geht. Nämlich die Frage: Wie gehe ich um mit meiner Wut? Wohin mit meiner Wut?

Das schlechte Image der Wut kommt aus der Erfahrung, dass es viel zu vielen Menschen nicht gelingt, mit ihrer Wut umzugehen. Zumindest nicht so, dass sie keinen Schaden anrichtet. Niemand möchte erleben, dass ein Erwachsener seine Wut so auslebt wie ein Kind in der Trotzphase: Mit ungehemmtem Geschrei oder ungebremster Zerstörungswut. Niemand möchte unter einem cholerischen Chef oder einer cholerischen Chefin arbeiten.

Niemand möchte mit einem Familienmitglied zusammenleben, das seine Wut an den anderen auslöst. Und das ist jetzt meine Meinung: Unsere Gesellschaft braucht auch keine sogenannten Wutbürger, die ständige Empörung zu ihrer Lebenseinstellung gemacht haben und ganz gleich, um welches Thema es geht, vor allem laut und vehement dagegen sind. Und niemand möchte an einen Gott glauben, der in seinen Wutanfällen droht, Menschen oder gleich die ganze Menschheit zu vernichten. Da gibt es nichts Schözüreden: Wut ist ein gefährliches Gefühl. Deshalb ist es wichtig, sorgfältig mit ihr umzugehen.

Wohin also mit meiner Wut?

Wenn ich wütend bin, ist es wichtig, erst einmal innezuhalten. Manche sagen: Zähl bis zehn. Aber vielleicht dauert es auch länger. Weil es wichtig ist, dass ich erst einmal in mich gehe und mich frage: Was macht mich eigentlich so wütend? Vielleicht muss ich auch bis 50 oder 100 zählen, bis ich eine Antwort darauf gefunden habe. Vielleicht ist die dann ganz einfach: Ich bin reizbar, weil ich unausgeglichen bin. Oder mein Gegenüber hat aus Versehen einen „roten Knopf“ bei mir erwischt, etwas angesprochen, wo ich schnell hochgehe.

Oder ich habe selbst etwas falsch gemacht und will mich nicht damit auseinandersetzen. Also müsste ich eigentlich auf mich selbst wütend sein.

Wenn es aber tatsächlich mein Gegenüber ist, dem meine Wut gilt, gibt es auch noch einiges zu überlegen:

Oft ist es sinnvoll, solche Situationen anzusprechen und zu klären. Aber wann ist dafür ein guter Zeitpunkt? Jetzt gleich? Oder lieber später, wenn meine Wut schon etwas verraucht ist und in einem Rahmen, wo man in Ruhe darüber sprechen kann?

Und wenn eine Aussprache nicht möglich ist oder ich es selbst gar nicht will: Wohin dann mit meiner Wut? Manche Menschen haben da ihre eigenen Rituale entwickelt, die ihnen helfen: Erstmal an die frische Luft und spazierengehen. Oder sich bewusst entspannen, Tee trinken und zur Ruhe kommen. Oder Sport machen. Oder im Keller einen Schrei loslassen oder auf ein Kissen schlagen, bis die Anspannung raus ist. Wenn es eine Wut ist, die lange anhält. Oder immer wieder durch die gleichen Menschen oder Situationen ausgelöst wird, kann es auch sinnvoll sein, sich Hilfe zu holen. Jemanden, der mit mir meine Wut genau anschaut und mir hilft, damit umzugehen. Damit die Wut nicht zur Verbitterung oder zum ständigen Lebensbegleiter wird. Auch Gott kann ich meine Wut hinwerfen. Die Psalmen in der Bibel sind voll mit zu Papier gebrachten Wutausbrüchen auf Ungerechtigkeiten, Schicksalsschläge oder Menschen, die einem Böses wollen.

Die Wut kann laut werden, sie kann ausgesprochen werden. Sie kann auch als Kraft genommen werden, um aktiv zu werden. Um etwas zu tun gegen das, was mich wütend macht. Gegen Ungerechtigkeit, gegen Zerstörung der Umwelt, gegen Gewalt. Dann wird aus Wut Mut: Sich einzusetzen, die eigene Meinung zu sagen, etwas Sinnvolles zu tun.

„Die Luft ist wieder rein!“ sagt man, wenn die Wut verraucht ist, wenn man miteinander klären konnte, was schiefgelaufen ist. Wenn die Luft wieder rein ist, ist wieder Platz da für andere Dinge: Für Verständigung, für Nähe, für gemeinsames Lachen. Für sachliche Gespräche und Diskussionen. Martin Luther war es wichtig zu sagen, dass auch Gott seinen Zorn zur Seite legt. Es gibt diese dunkle Seite Gottes, meinte er. Aber wir sollen sie nicht festhalten und uns nicht auf sie konzentrieren. Denn in Jesus hat Gott sich uns ganz anders gezeigt: Liebevoll, freundlich und zugewandt. Jesus kannte auch Wut und Zorn. Nicht als Quelle von Zerstörungswut, sondern von Lebensmut.