



Der neue Mut zur Wut tut nicht immer gut

Die Welt sieht rot. Zorn, Wut und Ärger sind derzeit besonders präsent. Demonstranten auf der einen, Polizisten auf der anderen Seite, nörgelnde Chefs, keifende Angestellte. Schimpfwörter im Verkehr, im Internet und sonstwo. Über verschiedene Seiten der Wut und eine Gesellschaft der Gereizten.

TEXT: DEBORAH DARNHOFER

Mehrere Polizisten fixieren einen Demonstranten in Wien am Boden. Einer schlägt mehrmals auf ihn ein. Das Video sorgt derzeit für Schlagzeilen. Die Szene zeugt von Wut – und löst ihrerseits Wut aus. Herrscht vielerorts Bestürzung über die mutmaßliche Polizeigewalt, werden andernorts – z. B. in Internetforen – die Akteure verteidigt und die Klimademonstranten verunglimpft. Noch etwas ganz anderes zeigt die Szene: Menschen machen ihrem Ärger Luft, demonstrieren gegen Missstände und für Lösungen.

In einem wie im anderen Fall ist es nur ein Beispiel von vielen. Wut zeigt sich in unterschiedlichen Facetten, verletzt in einer Situation, mobilisiert Kräfte in einer anderen. „Fridays for Future“-Demos, Unmut am Wiener Ballhausplatz, polternde Politiker und schimpfende Internetnutzer, ganz zu schweigen von aggressiven Verkehrsteilnehmern – leicht könnte man meinen, die Wut grassiert. Das stimmt aber nur zum Teil. Zu-





mindest in Tirol waren die Zahlen der Gewalttaten 2018 rückläufig. Heuer gab es im ersten Quartal auch weniger angemeldete Demonstrationen als im Vergleichszeitraum des Vorjahres.

„Wut war immer da“, sagt die Wiener Psychotherapeutin und Wirtschaftspsychologin Evelyn Summhammer (54). Und findet doch: „Wir sind aber sicher gereizter als noch vor 20, 30 Jahren.“ Das Leben habe sich beschleunigt, die Anforderungen seien gestiegen. Eine explosive Mischung mit Folgen. „Wir sind schneller gereizt, weil wir großteils unsere Zeit vielmehr mit Aktivitäten verplanen, der Leistungsdruck größer geworden ist und wir damit oft überfordert sind.“ Gerade durch diese Gereiztheit sinke auch die Reizschwelle für Wut.

Die Facetten der Wut

Welche Faktoren dabei zu Ärger, Zorn und Aggressionen führen, ist für Summhammer je nach Person, Erziehung und Umfeld unterschiedlich. Sie verweist auf zwei wissenschaftliche Unterschei-

dungen bei der Wut: einerseits dem angeborenen Grundgefühl, das auftritt, wenn wir spezielle Wahrnehmungen haben, und andererseits die Wut, die an eine persönliche Wertung einer Situation gebunden ist.

Die Soziologin Claudia Globisch (42) von der Uni Innsbruck fügt dem weitere Aspekte hinzu. Der Ausdruck von Wut sei „ein kulturell erlerntes Verhalten“, aber auch „eine aggressive Reaktion auf Frustration“. Das könne „Ausdruck von einem Gefühl der politischen und wirtschaftlichen Einflusslosigkeit und der Angst davor, Privilegien zu verlieren“, sein. Sie verweist dabei auf soziologische Befragungen. Diese hätten noch anderes zu Tage gefördert.

Durch autoritäre Regierungen und auf ebensolche Weise auftretende Präsidenten (Donald Trump, Wladimir Putin, Recep Erdogan, Viktor Orban) werde Wut vermehrt nach außen gekehrt und nicht länger skandalisiert. Das beeinflusst auch die Bürger vieler Länder. Der Ärger werde nicht länger geschluckt. „Man kann immer

mehr verletzende Dinge sagen, die vorher noch tabu waren“, meint Globisch. Sie will neben politischen Strömungen aber auch auf Geschlechtsunterschiede verweisen. Wut sei männlich kodiert.

Frauen sind anders wütend

„Ausrasten und die Fassung verlieren sind Dinge, die sich Frauen viel weniger leisten dürfen, wenn sie ernst genommen werden wollen“, sagt Globisch. Das könne man durch die Kulturgeschichte hindurch beobachten. So wurden und werden Frauen bei Wutausbrüchen schnell als „hysterisch“ oder „Furien“ dargestellt.

Auch Summhammer spricht von Geschlechtsunterschieden beim Ausleben der Wut. Während Männer oft ihren Ärger direkter zeigen, würden Frauen in vielen Fällen subtiler agieren. „Relationale Aggressivität“ nennt sie das. „Frauen zerstören dann zum Beispiel Beziehungen, betreiben Rufschädigungen oder sabotieren andere.“ Ob aktiv und direkt oder passiv und indirekt ausgelebt, Wut ist so für alle schädlich. →

Wut und ihre Gesichter

Soziologen ordnen die ausdrucksstarke, direkte Form vor allem Männern zu.



FOTOS: ISTOCK



FOTO: APA/HOCHMUTH

Rauslassen.
In Wien gibt es eine Art „Wutraum“, um Dinge bewusst zu zerstören. Das Konzept wird gerade überarbeitet.

Wege aus der Wut

Der Baseballschläger schwingt kurz in der Luft und donnert auf das Geschirr. Scherben fliegen durch den Raum. Der Kunde lächelt, hat er dafür doch bezahlt, und greift schon zu Tastatur und Brecheisen.

In Wien hatte Anfang April ein so genannter „Wutraum“ eröffnet. In geschützter Atmosphäre konnten Zahlungswillige Porzellan oder Elektrogeräte zertrümmern (je nach Paket zwischen 39 und 89 Euro für 45 Minuten). Alles in Scherben zu legen, funktionierte

aber nicht ohne Regeln. Fotos und Namen realer Personen durften nicht auf Gegenstände angebracht werden. Besucher mussten volljährig und nüchtern sein. Schutzkleidung war Pflicht.

Wie das Angebot angenommen wurde, war nicht in Erfahrung zu bringen. Die Betreiber von „DeconstructionMaxx“ geben derzeit kein Interview, der Wutraum ist geschlossen. Die ehemalige Lagerhalle werde umgebaut und das Konzept überarbeitet, ließen die Betreiber per Mail ausrichten. Ist es für einige Psychotherapeuten

angebracht, Wut unmittelbar auszuleben, lehnt das Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin Evelyn Summhammer ab. „Dadurch kann aufgestaute Wut in verzerrter und extremer Weise aufkommen“, warnt sie.

Ein offener, aber gleichzeitig reflektierter Umgang mit der Wut sei jedoch wichtig. Sonst können unterdrückte Aggressionen zu gesundheitlichen Problemen, körperlichen Beschwerden und Depressionen führen. Bei anhaltender Wut sollten in jedem Fall Experten kontaktiert werden. ■

Tipps gegen die Wut und im Umgang mit Wütenden

- 1 **Lebensqualität.** Wer gestresst und unausgeglichen ist, reagiert schneller wütend. Daher rät Psychotherapeutin Evelyn Summhammer zu „guter Balance“, Gleichgewicht im Leben.
- 2 **Tagebuch.** Abends aufschreiben, was einen wütend gemacht hat, um Auslöser auszumachen. „In Ruhe überlegen, wie man die Situation anders bewerten hätte können.“

- 3 **Schutzschirm.** Wer einem Wütenden begegnet, darf sich zunächst nicht anstecken lassen. „Sich klarmachen, dass es die Wut des anderen ist.“ Ansonsten drohe ein emotionales Hickhack.
- 4 **Gespräch.** Ist die Wut beim anderen einmal verflogen, kann ein Gespräch in Ruhe Klarheit bringen. „Es hilft zu fragen, was den anderen so wütend gemacht hat.“

Buch-Tipp

„**Komm doch mal runter!**“ lautet das neue Buch von Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin Evelyn Summhammer. Sie schildert darin den „souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Aggressionen“. Dabei gibt sie viele anschauliche Beispiele und Tipps (Goldegg Verlag, 220 Seiten, 19,99 Euro).





FOTO: GLOBISCH

*„Kinder wie Erwachsene
finden für ihre Gefühle oft
keine Sprache und reagieren
möglicherweise mit Wut.“*

Claudia Globisch,
Soziologin, Uni Innsbruck

*„Wut kann auch Lösungen
zur Besserung herbeiführen,
wenn sie konstruktiv genützt
wird.“*

Evelyn Summhammer, Wirtschaftspsy-
chologin, Psychotherapeutin in Wien



FOTO: SUMMHAMMER

Wut muss nicht in schädlichen Verhaltensweisen ausarten. Sie kann auch Lösungen zur Besserung herbeiführen – „wenn sie konstruktiv genützt wird“, betont Summhammer. Der Ärger kann tiefere Einblicke auf missfallende Missstände ermöglichen, wenn er im Hinterstübchen oder mit anderen Menschen diskutiert wird. So zum Beispiel bei den Protesten der 1968er-Bewegung oder aktuell beim Ärger der jungen Generation, die den Klimawandel und dessen Missachten nicht länger hinnehmen wollen. Aus Wut können gute Ideen entstehen, beschreibt es auch Globisch. Wer sich mit seinem Zorn beschäftigt, kann die Auslöser hinterfragen, Frustrationen auch einmal anders bewerten und kommt im besten Fall ohne gewaltsame Ausbrüche aus. Für den Einzelnen kann Wut mitunter heilsam sein, „wenn man sie strukturiert und reflektiert nach oben holt“, betont die Wiener Psychotherapeutin.

Hier könnten gesellschaftliche Lösungen ansetzen. Denn im stattfindenden radikalen sozialen Wandel bleiben viele Menschen mit Frustrationen und Ärger oft allein. Registrieren und reflektieren, könnten Schlagworte der Stunde werden. Das beginne damit, seine

Gefühle zu benennen, weiß Soziologin Globisch, gibt aber zu bedenken: „Kinder wie Erwachsene finden für ihre Gefühle oft keine Sprache und reagieren möglicherweise mit Wut.“

Sogar dem direkten Aussprechen kann Positives abgerungen werden, zumindest tut das Summhammer. „Ich weiß dann, wo ich stehe und kann richtig damit umgehen.“ In ihrer Arbeit als Unternehmenscoach versuche sie deshalb, in Firmen Klartext einzufordern. „Schön reden bringt nichts. Unterdrückte passiv-aggressive Wut kostet viel Nerven, Zeit und Geld“, verweist sie auf Studien. Groll für sich genommen muss demnach nichts Schlechtes sein. Mit der Wut im Bauch ließe sich außerdem Energie freisetzen. Betroffene könnten dann womöglich bessere Leistungen oder höheres Durchsetzungsvermögen erreichen. Die Psychotherapeutin empfiehlt deshalb vor allem Frauen, besonders in Führungspositionen, „aggressivere Verhaltensweisen“ an den Tag zu legen, in Form von Dinge direkt anzusprechen oder bei widrigsten Umständen an Zielen festzuhalten. Die Wut wird damit sicher nicht weniger, doch tut sie zumindest in einigen Fällen gut. ■