



# MUT ZUR WUT

Oder wie ich lernte, das Magma  
mit meinem Feueratem in mein  
energetisches Zentrum zu pumpen.

VON KARIN KIESELE

„Mama, ich bin sehr wutig auf dich!“, funkelte mein dreijähriger Sohn mich vor vielen Jahren an, weil ich ihm ein Objekt seiner Begierde nicht kaufen wollte. Erst jetzt kann ich den Knirps mit seinem Ausbruch gut verstehen. Anlässe, wütend zu werden, gibt es für mich viele: Da sind die Masken-unter-der-Nase-Träger, die Auf-die-Straße-Spucker, das viel zu kurze Kassenband im Supermarkt ... Wie das legendäre HB-Männchen möchte ich dann am liebsten mal so richtig in die Luft gehen.

### Die Waffenkammer meines inneren Kriegers macht mir Angst

Wenn in mir die Wut hochkocht, wird es mir in der letzten Zeit zunehmend unmöglich, vernunftbetont zu denken und zu handeln. Wie eine Welle baut die Wut sich auf – sie gluckst und gluckert, schwillt an, wird größer und größer, weiße Schaumkronen tanzen hektisch auf ihrem Kamm und schließlich geht es nicht mehr – die tosende Brandung zerschellt an den Sandstränden und Felsenküsten meines Umfeldes. Ist die Welle gebrochen, fühle ich mich schäbig und gut zugleich. Zwei Sätze, „Wie konnte mir das nur passieren?“ und „Das musste einfach mal raus!“, tanzen in meinem Kopf einen verstörenden Reigen, der keiner Choreografie gehorcht.

Unsere Sprache ist reich an Bildern: Wir schäumen vor Wut, sind blind oder ohnmächtig und könnten heulen vor Wut. Viele sehen rot oder sind außer sich vor Wut. Nachschlagewerke

sehen das Ganze zunächst ein wenig trockener: „Wut bezeichnet eine heftige Emotion bzw. dient als Erklärung für eine impulsive und aggressive Reaktion, die durch eine als unangenehm empfundene Situation ausgelöst wurde“ (Stangl Lexikon). „Aha“, denke ich, „wenn es dann mal so einfach wäre ...“.

Gesellschaftlich wird Wut vor allem negativ bewertet. Schon im Kindesalter wird uns beigebracht, dass Wut eine ungezogene Emotion ist. Verena Kast, Psychologie-Professorin und Autorin des Buches „Vom Sinn des Ärgerens“, hat lange an der Universität Zürich zum Thema Emotionen geforscht. Sie findet es schwierig, dass viele Menschen ihre Wut gar nicht mehr spüren können. Um sich die Liebe der Eltern zu sichern, sind viele von uns schon früh darin geübt, ihre Wut zu unterdrücken. Je nachdem, wie stark Wut als Emotion in der Familie sanktioniert ist, kann das so weit gehen, dass wir mit der Zeit gar nicht mehr wahrnehmen können, wann wir überhaupt wütend sind. In Nano-Bruchteilen von Sekunden labeln wir unsere Wut um und behaupten dann, dass wir gerade sehr traurig, betroffen, hungrig oder müde sind.

Ja, und dann? Dann haben wir verlernt, klar zu erkennen und zu benennen, dass jemand oder etwas unsere Grenzen verletzt, unsere Würde ankratzt oder uns abwertet. Uns fehlt das Bewusstsein, für unsere eigenen Bedürfnisse einzustehen und unserem Gegenüber die entsprechenden Signale wie ein wütendes Gesicht oder ein lautes „Stopp“ zu senden. Ich bin jetzt bereit, diese fehlende Lernerfahrung nachzuholen.

# Oft labeln wir unsere Wut um und behaupten, wir seien traurig, hungrig oder müde.

Ich fahre den Laptop hoch und beamte mich ins Internet. Es gibt eine ganze Menge Literatur zum Thema. „Neiiiiiiiiin!!!“, brüllt es in mir, „ich will nicht lesen – ich will machen!!!!“ Schnell finde ich Seminarangebote zum Thema und stelle staunend fest: Für Selbsterfahrung in Sachen Wut gibt es Nachfrage und deshalb einen Markt. Ich lerne, dass ein Wutseminar in Coronazeiten auch als Online-Variante möglich ist. Zeitnah finde ich unter dem Stichwort „WutKraft“ ein Wochenendseminar, das für den Einstieg gut und überschaubar klingt: Die Seminarleiterinnen versprechen mir ein Lernfeld für meine Wut. Sie laden mich ein, in 2 x 3 Stunden meine Wut besser kennenzulernen und sie als eigene Kraft wieder in Besitz zu nehmen. Ich melde mich an. Jetzt bin ich gespannt, was mich erwartet. Der Einladungstext lässt mich schlucken: Neben Wasser zum Trinken, Taschentüchern und zwei Handtüchern sollen wir auch ein Kissen und einen kleinen Eimer mitbringen. Letzterer gibt Anlass zu Spekulationen – vor meinem inneren Auge ziehen Bilder von geifernden Mündern und galle-spuckenden Online-Mitstreitern auf. Ich soll zudem einen Gegenstand mitbringen, der mein Verhältnis zu meiner Wut verdeutlicht. Herrje – worauf habe ich mich nur eingelassen?

## Die vier Phasen der Wut

**Die Welle entsteht** – das Gefühl, das sich später als Wut entlädt, startet in der Amygdala, die im limbischen Sys-

tem des Gehirns verortet ist. Dann übernimmt der Thalamus, der im Zwischenhirn verortet ist, und überbringt die Nachricht, indem er die Information an die Großhirnrinde (Cortex) weiterleitet. Hier wird sie ausgewertet und interpretiert: Handelt es sich um eine Beleidigung, Verletzung, Herabsetzung oder Abwertung? Jetzt machen sich auch somatische Marker bemerkbar. Ob Hitzewallung, trockener Mund, Kloß im Hals oder zitternde Hände – der aufsteigende Stress in der Signalphase wird körperlich spürbar.

**Die Welle türmt sich auf** – sie beginnt in uns aufzusteigen und ein Gefühl von Unruhe und Ohnmacht macht sich breit. Das Nervensystem ist aktiviert und sorgt für die Ausschüttung chemischer Substanzen wie Noradrenalin in den Blutkreislauf. Wir atmen schneller, der Blutdruck steigt. Wir fühlen unser Herz klopfen – man kann sehen, wie die Muskulatur sich anspannt und wir die Augen weit öffnen. In der **Ausbruchphase** können wir uns noch entscheiden, wie wir damit umgehen wollen.

**Die Welle bricht** – und ergießt sich in der **Eskalationsphase** über das Geschehen. In meinem persönlichen Worst-Case-Szenario mit geballter Wucht – ich schreie, drehe ab und komme wieder, um dann die Tür zu knallen. Es soll ja Menschen geben, die das Geschehen und sich selbst einfach nur neutral wahrnehmen können. Zu dieser Spezies gehöre ich bedauerlicherweise bislang nicht. Schließlich ebbt in der **Nachbereitungsphase** die

Welle wieder ab. Soweit die Theorie. Hoffnung keimt in mir auf: Mit der Teilnahme an dem Seminar halte ich möglicherweise den Schlüssel für mein zukünftiges Best-Case-Szenario in der Hand.

Mit Eimerchen, Handtüchern und klopfendem Herzen wähle ich mich am Samstagvormittag in das Online-Seminar ein.

Nach der ersten Vorstellungsrunde kommen auch gleich die Wut-Gegenstände zum Einsatz. Ob Kaktus, Muschel, Lautsprecher, Schuhe, Drache oder Stein – wir alle verbinden mit unseren Gegenständen etwas. Die Schilderungen ähneln sich und sind doch ganz verschieden. Ich bin hier, sage ich, weil ich mir einen konstruktiven Umgang mit meiner Wut wünsche. Seminarleiter Gero meint: „Wut kann Verbindung schaffen – Wut ist Kontakt“ und bringt mich damit ins Grübeln.

Seminarleiterin Friederike bekennt: „Teach what you have to learn most“ und fängt an, über das Grundgefühl Wut zu referieren. Neben Trauer, Angst, Scham und Freude ist Wut eines der fünf Grundgefühle, die in unserem Leben Aufgaben erfüllen. Die Aufgabe von Wut ist, uns handlungsfähig zu machen. Erkennen wir unsere Wut als Signal, hilft sie uns, klare Positionen zu beziehen und Entscheidungen zu treffen. Sie sorgt dafür, dass wir ernst genommen werden und uns selbst ernst nehmen. Wut treibt uns an, Dinge in unser Leben zu holen oder sie daraus zu verbannen. Sie ist vital und aktiv – geballte Energie, die



# Wut und Ärger machen sich vor allem in der oberen Körperhälfte bemerkbar.

ihren Ausdruck sucht. Wut sagt: „Das hier ist falsch, das stimmt so für mich nicht!“. Destruktive Wut zerstört, doch Wut schafft auch Klarheit, und aus dieser gewonnenen Klarheit leitet sich eine Aufgabe für mich und/oder andere ab.

Wir werden gebeten, unsere eigene Definition für Wut zu finden. Meine lautet: „Wut ist neutrale Energie, die auftaucht als Anzeichen oder Information für eine Störung, die eine Handlung erfordert.“ Noch ein wenig holprig, aber so passt es gerade für mich.

Die nächste Übung im Stehen lässt meinen inneren Kritiker erzittern.

Wir sollen atmen und uns auf unser energetisches Zentrum in der Bauchnabelgegend konzentrieren, während unsere Füße Wurzeln schlagen bis zum Erdmagma. „Erdmagma?“, schnaubt es in mir sarkastisch, „geht’s noch?“ Ich beschwichtige mich selbst und flüstere mir zu: „Pscht. Jetzt Klappe halten und mitmachen.“ Die Muskeln locker, die Knie weich, atmen wir das Erdmagma hoch bis zur Körpermitte. Dort angekommen heißt die Herausforderung, es tönend wieder runter zu atmen. So können wir den Feuerdrachen in uns steuern lernen, Vertrauen in den eigenen Körper entwickeln, um das kraftvolle Ur-Vertrauen zu entdecken. In mir gluckst neben dem heißen Erdmagma leise auch das zynische Gekicher meines inneren Widerstandskämpfers.

Ein finnisches Forscherteam<sup>1</sup> präsentierte 2013 die „Bodily Map of Emotions“, die zeigt, in welchen Regionen des Körpers sich unterschiedliche Gefühlszustände wahrnehmen lassen. Sie ist das Ergebnis einer Befragung von 701 Menschen aus Nordeuropa und Taiwan nach ihren Körperwahrnehmungen. Mithilfe emotionsgeladener Wörter, Bilder, Geschichten und Gesichtsausdrücke wurden die Probanden gebeten, auf einer Zeichnung zu markieren, in welcher Region ihres Körpers sie die Emotion füh-

len. Verschiedene Aktivitätsmuster wurden unabhängig vom kulturellen Hintergrund deutlich: Während z. B. Glücksgefühle den gesamten Körper anregen, findet Scham fast ausschließlich in der Kopfreion statt. Wut und Ärger machen sich vor allem in der oberen und kaum in der unteren Körperhälfte bemerkbar.

„Und deshalb macht die Übung auch irgendwie Sinn“, raune ich meinem inneren Kritiker zu. Es gelingt mir zunehmend besser, mein Erdmagma bis zur Körpermitte rauf und wieder runter zu kommandieren. Jetzt halte ich die heiße Lava fast schon lässig in Schach und verhindere so, dass sie mich überspült und mein Gehirn verbrennt. Und in mir wird es still. Ich höre kein hämisches Lachen mehr. Eine ziemlich einprägsame Karate-Kid-Übung rundet mein Wut-Wochenende ab. Ganz real bewege ich mich in meinem Büro langsam und im Gleichklang mit den anderen Online-Teilnehmenden durch die virtuelle Welt. Unisono schallt es durch Raum und Zeit: Schritt 1: „Nein!“ Schritt 2: „Ja!“ Schritt 3: „Stopp!“ Das macht Spaß und tut einfach gut.

Am Ende des Seminars nehme ich dankbar drei Erkenntnisse mit nach Hause. Erstens: „Ich brauche die Wut, um mein Leben aktiv bestimmen und gestalten zu können.“ Zweitens: „Es ist wichtig, das Erdmagma in Schach zu halten.“ Drittens: „Ich kann einfach ‚Nein‘ sagen, ohne sofort eine Lösung parat zu haben, wenn mir etwas nicht passt“. Am nächsten Tag setze ich alle drei Erkenntnisse gleich in die Tat um – und bin erstaunt, wie gut es klappt.

Ach, und falls es Ihnen keine Ruhe lässt: Mein Eimerchen des Schreckens habe ich am Ende des Seminars wieder in einen Putzkübel umgetauft und unter die Spüle bugsirt. Es kam gar nicht zum Einsatz, aber wer weiß, vielleicht ist das in manchen Seminar-durchläufen auch anders ... ■

© Carmen Yasmin Hoffmann



**Karin Kiesele**  
Kommunikationswissenschaftlerin (B.A.),  
zertifizierte Personal &  
Business Coach,  
zertifizierte Anwenderin

der Positiven Psychologie.

[www.karin-kiesele.de](http://www.karin-kiesele.de)

## LITERATUR

Verena Kast: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Freiburg: Kreuz, 1990

Vivian Dittmar: Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung. Edition Est., 2014

Harriet Lerner: Wohin mit meiner Wut? Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch, 2001

1 Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, Jari K. Hietanen: Bodily Map of Emotions. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>