

# Wut!

Reichard

2022

ISBN 978-3-406-70151-1

C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](https://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

## Mut zur Wut

Die Nutzungsmöglichkeiten von Wut sind weitreichend und können sowohl positiv als auch negativ sein. Wie bewusst oder unbewusst Ihr Umgang mit dieser Energie ist, ist ein entscheidender Faktor. Davon hängt auch Ihre Fähigkeit ab, mit Situationen und Gegebenheiten konstruktiv umzugehen. In diesem Kapitel werden Effekte und typische Verhaltensweisen aufgezeigt, bei denen Wutenergie ein hilfreicher Partner sein kann.

Je gezielter und bewusster wir in der Lage sind, unsere Wutenergie lösungsorientiert einzusetzen, umso klarer und effizienter können wir auch unseren Entscheidungsprozess gestalten.

Auf diese Weise können Sie bestimmte psychologische „Entscheidungs-Fallen“, wie den sogenannten Gefrier-Effekt, vermeiden, deren psychologische Wirkungen zu Fehlentscheidungen führen können.

Häufig ist unser Umgang mit Wut geprägt von dem, was uns als Kindern über dieses Gefühl vermittelt wurde. Vielfach sind diese Prägungen wenig konstruktiv. Um als Erwachsene sinnvoll mit unserer Wut umzugehen, ist es wichtig, diese Prägungen zu verstehen. Gelernte Strategien können, wenn nötig, durch neue und zielführendere Handlungsmuster ersetzt werden. Auch mit dieser Thematik werden wir uns in diesem Kapitel beschäftigen.

Wer Wut gut aufgezaumt bekommt, ist auch resilient. Man ist fähig, auf Herausforderungen und Veränderungen mit einer adäquaten Anpassung des Verhaltens zu reagieren. Die

Wichtigkeit von Resilienz wird von der Wissenschaft immer mehr erkannt.

## Bewusst oder unbewusst?

Spontan ist die Antwort auf die Frage „Was fühlst Du gerade?“ oft „Nichts“. Erwachsene sind geübt darin, nicht wahrzunehmen, dass und was sie gerade fühlen. Auch ihre Wut nehmen sie meistens nicht wahr, bis sie ein sehr hohes Niveau erreicht hat. Woran liegt das?

Die Wurzeln dazu liegen möglicherweise schon in unserer frühen Kindheit. Beobachten wir Kinder auf einem Spielplatz, stellen wir fest, dass sie wahre Energiebündel sind. Sie zeigen ihre Gefühle deutlich. Der schnelle Wechsel von Wut zu Freude – oder zu Angst oder Trauer – ist auffallend.

### *Hannas Sandburg*

*Gerade noch war Hanna, drei Jahre alt, stinksauer – sprich wütend – darüber, dass ihr Freund ihre Sandburg kaputt gemacht hat. Nun bemerkt sie, dass ihre Mutter nicht mehr auf der Bank sitzt, auf der sie sonst immer wartet und bricht in Tränen aus. Da entdeckt sie auf der anderen Seite des Sandkastens, wie ihre Mutter mit einem Eis auf sie zukommt und läuft ihr jauchzend vor Freude entgegen.*

Für Kinder ist es selbstverständlich, zu fühlen und ihre Gefühle auch sichtbar zum Ausdruck zu bringen. Doch irgendwann scheint sich das zu ändern. Warum behaupten Erwachsene „nichts“ zu fühlen, wenn sie nach ihren Gefühlen gefragt werden? Wann haben wir uns von den Energiebündeln, die

wir als Kinder waren, in Erwachsene, mit meist bedeutend weniger Elan und Drive, verwandelt? Was ist geschehen?

Fakt ist, dass wir in unserer Kultur kaum etwas über Gefühlsenergien erfahren. Es ist weder ein Schulfach noch wird von den meisten Eltern Konkretes dazu vermittelt. Es bleibt diffus, kaum wird darüber gesprochen. Wir bekommen schon früh vermittelt, dass Gefühle etwas sind, was uns eher überfällt, oder etwas, das wir gut im Griff haben sollten. Es wäre allerdings falsch, zu glauben, dass wir als Erwachsene weniger fühlen. Vielmehr lernen wir oft schon als Kind, das Fühlen als überflüssig oder sogar als negativ zu betrachten – statt diese großartigen Energien konstruktiv zu nutzen.

### *An der Supermarktkasse*

*Robert, vier Jahre alt, tobt, weil er das Spielzeug nicht gekauft bekommt, das er haben möchte. Der Vater schimpft mit ihm: „Führ Dich nicht so auf. Was sollen die Leute denken. Jetzt kauf ich Dir auch kein Eis mehr.“ Robert lernt: Wenn ich wütend bin, werde ich bestraft. Mein Vater möchte nicht, dass ich wütend bin. Wütend sein ist nicht gut.*

Robert hat gelernt, dass seine Wut unerwünscht ist. Sein Vater signalisiert ihm, dass er sich dafür schämt („Was sollen denn die Leute denken.“). Was nicht bedeutet, dass Robert keine Wut mehr hat. Er lernt lediglich, seine Wut zu unterdrücken. Dadurch scheint es – möglicherweise auch Robert selbst – als würde er gar keine Wut mehr haben.

Auf diese Weise lernen wir schon als Kinder, dass es sich nicht lohnt, zu fühlen. Es bringt uns in Schwierigkeiten, wenn wir fühlen und dies auch noch zeigen. Dadurch verhalten

wir uns entsprechend den gesellschaftlichen Vorstellungen, verlieren jedoch gleichzeitig die Wahrnehmung für unsere Gefühle. Dieser unbewusste Umgang kann sowohl im Beruf als auch im Privatleben zu Problemen führen.

### *An der Supermarktkasse – Eine andere Variante*

*Der gleiche Robert, vier Jahre alt, tobt, weil er das Spielzeug nicht gekauft bekommt, das er haben möchte. Der Vater möchte nicht auffallen und sagt rasch: „Sei leise, ich kaufe Dir das Spielzeug ja schon. Und ein Eis bekommst Du auch, nur sei jetzt still.“*

In diesem Beispiel lernt Robert etwas völlig anderes: Durch seine Wut bringt er seinen Vater dazu, zu tun, was er möchte. Er lernt also, seine Wut dafür einzusetzen zu tyrannisieren und zu manipulieren. Das funktioniert besonders gut bei Menschen, die, wie sein Vater, einen defensiven und scham-behafteten Umgang mit Wut haben.

### *An der Supermarktkasse – Eine Lösungsmöglichkeit*

*Wieder tobt der Vierjährige auf Grund der Weigerung des Vaters, das gewünschte Spielzeug zu kaufen. Der Erwachsene bleibt verständnisvoll und fragt das Kind, ob es wütend ist. Der Sohn brüllt „Jaaaa!!!“ Der Vater bittet sein Kind, leiser zu sein und um Hilfe: Er möchte verstehen, was den Jungen so aufbringt. Damit gelingt es ihm, a) das Kind zu beruhigen, da es sich gehört fühlt, b) Verständnis zu zeigen und c) ein Gespräch für eine Lösung zu beginnen.*

Hier lernt das Kind, dass es akzeptiert wird, auch wenn es wütend ist. Gleichzeitig wird ihm durch das Elternteil vermittelt, dass es erforderlich ist, die Wut anders zu artikulieren und wie das möglich ist.

Zugegeben ist das keine einfache Übung, wenn wir als Eltern selbst in Eile sind und uns möglicherweise nicht bewusst ist, dass wir selbst wütend sind: Auf die lange Warteschlange im Supermarkt, einen schwierigen Arbeitsauftrag, einen ungerechtfertigten Tadel des Vorgesetzten. Bleiben Sie dran! Üben Sie weiter und seien Sie sich den positiven Umgang mit Ihrer Wut wert.

### **Wut verwenden oder verschwenden?**

*Abhängig von der jeweiligen Persönlichkeit und dem, was uns als Kindern vermittelt wurde, bedienen wir uns der Wut auf ganz unterschiedliche Weise. Sie kann vergeudet, verdrängt oder gespeichert und entweder konstruktiv oder destruktiv eingesetzt werden. Wofür verwenden Sie Ihre Wut? Schaffen Sie sich eine erste Übersicht, idealerweise mit Ihren persönlichen, konkreten Beispielen. Gern können Sie sich dafür die folgende Tabelle zu Hilfe nehmen.*

*Mit dieser Übung können Sie Situationen aufdecken, in denen Sie Ihre eigene Wut einsetzen – oder auch mit der Wut anderer konfrontiert werden. Gleichzeitig schärfen Sie Ihre Unterscheidungsfähigkeit zu anderen Energien.*

<b>Wut – eingesetzt für</b>	<b>Beispiele</b>
Vergeuden	Dinge zerstören Vor sich hin schimpfen, jemanden ausschimpfen
Verdrängen	Herunterspielen, herunterschlucken, ignorieren, dass wir uns wütend fühlen

<b>Wut – eingesetzt für</b>	<b>Beispiele</b>
Speichern	Destruktiv: Aufsparen, um sich zu revanchieren, Rache zu nehmen Konstruktiv: Warten auf eine Gelegenheit zur Klärung
Destruktives Handeln	Jemanden anschreien, Streit „vom Zaun brechen“ Wut gegen uns selbst richten, zum Beispiel Gallenprobleme bekommen
Konstruktives Handeln	Sich der eigenen Wutenergie bewusst sein Klare Grenzen setzen – ein freundliches und deutliches „Nein“ Chaos beseitigen / aufräumen

**!** Der Umgang mit Wut will geübt sein. Freundlich und klar genutzte, bewusst eingesetzte Wut ermöglicht konstruktive Ergebnisse.

## Resilienz

Bis vor wenigen Jahren war der Begriff Resilienz kaum bekannt außerhalb des Bereichs der Werkstoffkunde. Vor der Aufschlüsselung des Zusammenhangs zwischen Wut und Resilienz gilt es, diesen Begriff näher zu betrachten.

Resilienz ist ein sogenanntes Januswort, ein Wort, das zwei unterschiedliche Bedeutungen hat. Einerseits wird der Begriff für Werkstoffe verwendet, die stark verformt werden können und sich über kurz oder lang wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückformen. Andererseits wird es für eine besondere Kombination von Eigenschaften bzw. Fähigkeiten verwendet. Viktor Frankl, ein Auschwitzüberlebender, gilt als einer der Begründer der Resilienz, obwohl er den Begriff selbst nicht erwähnt hat. Auch in einer Studie von Emmi Werner und Ruth Smith (Werner, 1992) mit Straßenkindern in Hawaii wurde Resilienz untersucht.

Die in dieser Studie begleiteten Kinder stammten durchweg aus schwierigen Verhältnissen mit einem zerrütteten Elternhaus mit Alkohol- und Drogenproblemen, kaum Fürsorge und Unterstützung und somit beliebig schlechten Zukunftsaussichten. Diese jungen Menschen wurden im Rahmen eines Projektes gefördert und unterstützt. Die Erfolgsaussichten schienen dennoch gering. Trotzdem schaffte es ein kleiner Prozentsatz der teilnehmenden Mädchen und Jungen, einen Schulabschluss zu erreichen, eine Ausbildung erfolgreich zu beenden und eine Familie zu gründen. Bei näherer Untersuchung wurde festgestellt, dass diese Gruppe verschiedene Eigenschaften gemeinsam hatte:

Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und Zähigkeit, Ausdauer und die Fähigkeit, sich von Problemen und Rückschlägen anspornen zu lassen sowie sich zuzutrauen, einen anderen Weg als den der Eltern einzuschlagen.

Auch der Psychologe Glen Elder stellt in seinem Werk *Children of the Great Depression* (gemeint ist die Wirtschaftskrise der 1930er Jahre) fest, dass resiliente Menschen sich aktiv als



kompetente Akteure ihres eigenen Lebens verhalten. Dies bedeutet, dass sie bewusst Entscheidungen treffen.

Heute sind resiliente Menschen auf dem Arbeitsmarkt besonders gefragt und viele Weiterbildungen zielen darauf ab, die Anlagen für Resilienz zu fördern und auszubauen.

Was hat Resilienz nun mit Wut zu tun? Um das zu erkennen, sehen wir uns nun die sieben Säulen der Resilienz an. Diese sind abgeleitet aus der Forschung von Karen Reivich und Andrew Shatté in ihrem Buch „The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles“, 2003. Neben anderen Fähigkeiten ist auch Wut für all diese Aspekte notwendig.

## 1. Optimismus

Unter Optimismus wird im Zusammenhang mit Resilienz das Bewusstwerden des eigenen Energiepotentials verstanden. Dies weist bereits darauf hin, wie wichtig es ist, sich der eigenen Energien bemächtigen zu können – wie der hier beschriebenen Wutenergie. Bezeichnend für diese Art des Optimismus ist es, dass Probleme als Chancen gesehen werden. Mit Wut hat das insofern zu tun, dass das Einnehmen einer optimistischen Haltung eine klare und bewusste Entscheidung erfordert. Nur diese lässt uns sehen, was es zu lernen gibt und welche positiven Möglichkeiten eine Situation bietet.

## 2. Akzeptanz

Ein wichtiger Bestandteil von Resilienz ist es, eine Situation erst einmal so zu akzeptieren, wie sie ist. Dazu gehört auch, die eigene Wut zu akzeptieren. Es ist unerlässlich, in der Lage