

Von Hannes Soltau

Der Weg in die Wut führt über ein rotes Tuch. So ist es in der Stierkampfarena, so ist es in einem lichtdurchfluteten Seminarraum in Bad Belzig, in dessen Zentrum eine Frau mittleren Alters steht und ein Stück Stoff wringt.

Immer fester wird der Griff. Die Augen verengen sich. Die Fingerknöchel sind weiß. Adern treten hervor. Unvermittelt bricht ein Schrei aus ihr heraus. Nach wenigen Sekunden geht er in ein Schluchzen über. Schon ist es vorbei. Schnaufend sitzt die Person am Boden. Die Gesichtszüge entspannen sich. Ein Lächeln erscheint auf den Lippen.

Der Rest der Gruppe hält ehrfürchtig inne. Irritation mischt sich mit Bewunderung. „Wie fühlt es sich an, jemanden in der Wut zu bezeugen?“, fragt Friederike von Aderkas in die Runde.

Die Übung ist Teil des mehrtägigen Programms „Erforsche deine Wutkraft“. Die Drehbewegungen am Handtuch sollen helfen, Wut regulieren zu lernen, die Intensität hochzufahren und zu senken. Seminarleiterin von Aderkas will ermutigen, jenes Gefühl neu kennenzulernen, das so oft unterdrückt wird – vom inneren Kritiker, der Familie oder der Gesellschaft.

Eine unzügelbare Kraft?

Die 41-jährige Pädagogin und Coachin mit roten Locken und sanftem Lächeln hat ihr Leben der Wut verschrieben. Das mag angesichts der Nachrichtenlage irritierend klingen. In den USA und Brasilien stürmten rechte Mobs Parlamente, die Aggression des russischen Machthabers Wladimir Putin kostet in der Ukraine zehntausende Menschenleben und in der Pandemie trugen einige auch hierzulande ihre Frustration gewaltsam auf die Straße.

Da wundert es nicht, dass viele Wut und Zerstörung zusammendenken. Sie gilt als radikale und unzügelbare Kraft. Irrational, dysfunktional, destruktiv. In der deutschen Sprache spiegelt sich das wider: Um Fassung ringen. Die Selbstkontrolle aufgeben. Ausrasen, überschäumen, durchdrehen. Von Aderkas sagt: „Wut ist eine Kraft, die dem Leben dient“.

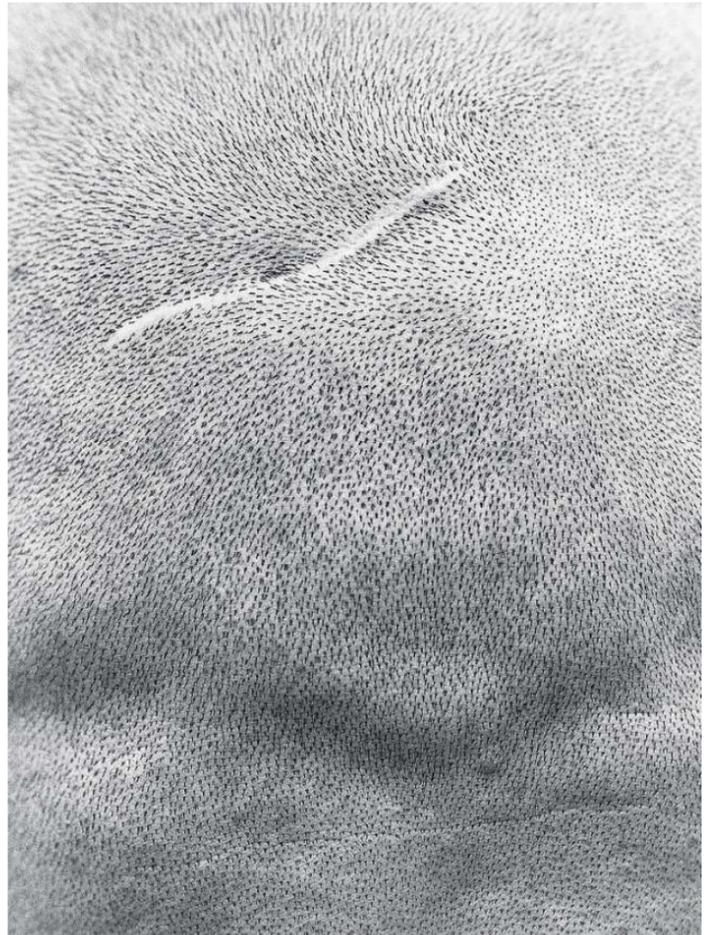
Bei den Vorurteilen beginnt ihre Arbeit. Was haben wir über Wut gelernt? Wie lebe ich sie aus? Was verbinde ich mit ihr? Auf einer Flipchart sammelt sie Wortmeldungen. „Gewalt“, „Kontrollverlust“ und „Brutalität“ stehen da.

Wer kommt zu den Seminaren? Menschen, die darunter leiden, dass sie Wut nur maximal ausdrücken können, was oft in Zerstörung endet – von Gegenständen, Beziehungen, Jobchancen. Andere spüren gar keine Wut, haben nie gelernt für ihre Bedürfnisse einzustehen. Ein Schleier der Unzufriedenheit hat sich über das Leben gelegt, der konstant Energie saugt. Bis hin zur Depression.

Wohin das führen kann, musste von Aderkas erleben. Mit nur 35 Jahren nahm sich ihr Bruder Thilo das Leben. Als Vater von zwei kleinen Kindern. Auf der Suche nach dem Warum bemerkte die Coachin, dass es in ihrem Aufwachsen keinen Platz für einen gesunden Gefühlsausdruck gegeben hatte. „Heute sehe ich, dass mein Bruder seine Wut nicht nach au-



Ausbrüche, Umbrüche. Für seine Bildserie „Deponie“ fuhr Tobias Kruse 8.000 Kilometer durch den Osten Deutschlands, auf der Suche nach den Spuren und Narben der Wiedervereinigung. Fotobuch erschienen bei Spector Books, Ausstellung bis 18.2., ARTCO Galerie, Frobenstr. 1.



Sowas von geladen

Wut gilt als zerstörerisch. Dabei liegt in ihr ein großes Potenzial. Wie lässt es sich ausschöpfen? Teil 6 unserer Emotionen-Serie

ßen getragen oder sie ausagiert hat, sondern sie stattdessen durch selbstzerstörerische Gedanken, vernichtende Bewertungen und Beurteilungen gegen sich selbst gerichtet hat“, schreibt sie im Buch „Wutkraft“ (Beltz, 256 Seiten, 17,95 Euro).

Aber was ist das eigentlich, diese Wut? Für von Aderkas ist es neben Freude, Trauer und Angst eines der vier Grundgefühle. Eine neutrale Energie mit Licht- und Schattenseiten. Ein ruhiges Veto kann ebenso ihr Ausdruck sein wie ein Tobsuchtsanfall.

Der Impuls taucht auf, wenn etwas für den Menschen nicht stimmt. Und wenn es nur der Fusel auf dem Pullover ist, der weg soll. Die Kraft hilft zu entscheiden, was wir am Morgen anziehen, aber auch für uns selbst einzustehen.

Verlernt, „nein“ zu sagen

In Bad Belzig haben sich die Teilnehmer in Paaren zusammengefunden. Abwechselnd gehen sie aufeinander zu und sagen mit unterschiedlicher Intensität „Stop!“, wenn der Übungspartner in die persönliche Komfortzone eindringt. Wahrnehmen und kommunizieren. „Ich kann meine Wut vollständig nutzen, ohne dass ich mein Gegenüber verletze oder Dinge zerstöre“, sagt von Aderkas.

Manche lachen aus Verlegenheit, andere weinen aus Hilflosigkeit, Freude oder Angst, so wirkt es, haben den gesunden Ausdruck von Selbstbehauptung überformt – Menschen, die verlernt haben,

„nein“ zu sagen. Oft wird die Wut schon in den ersten Lebensjahren als Charaktermangel sanktioniert. Ohne Möglichkeit zum Ausdruck aber staut sie sich im System. Dann kann ein kleiner Auslöser reichen und jemand explodiert, obwohl es in der Situation nicht angemessen ist.

Der Groll ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Diente die Wut einmal der Selbsterhaltung, um sich gegen den Säbelzahntiger zu Wehr zu setzen, muss sich der Mensch heute gegen die von ihm selbst geschaffene Lebensgestaltung wehren. So erklärt der Soziologe Hartmut Rosa auch das Phänomen der Wutbürger.

Der Mensch habe das Gefühl, dass die Dinge ihm entgleiten. Die Reizüberflutung in Großraumbüros, die technische Beschleunigung, die soziale Entfremdung. Die undurchdringlichen Bewegungskräfte der Wirtschaft und die Erfahrung, sich diesen nicht entziehen zu können, fördern ein Gefühl von Ohnmacht. Je undurchsichtiger die Außenwelt, desto unbewusster die Innenwelt.

Im Hass schließlich kann sich aufgestaute Wut in kompletter Ablehnung entladen. Im kollektiven Exzess erlebt sich der Ohnmächtige als handlungsfähig. Ob bei Silvesterkrawallen oder gar Pogromen. Emotionen werden intensiviert, wenn andere sie spiegeln.

Im geteilten Furor ist mehr Gewaltbereitschaft und das Aussetzen von Aggressionshemmung nachweisbar. Dann braucht es nur

”

Ich kann meine Wut voll ausdrücken, ohne dass ich mein Gegenüber verletze oder Dinge zerstöre.

Friederike von Aderkas, Pädagogin und Coachin

noch Sündenböcke als Blitzableiter. Zorn kann gerecht sein, Hass ist es nie.

Wäre es nicht am einfachsten, Kinder zu wutbefreiten Lämmchen zu erziehen? „Auf gar keinen Fall!“, sagt von Aderkas. „Die Konsequenz wäre eine vordergründig funktionierende, aber gleichförmige Gesellschaft.“ Wut dagegen mache wach, präsent und klar. Ohne sie finde keine Veränderung statt.

Ein bewussterer Platz

In die richtigen Bahnen gelenkt, könne sie ein Tor zu mehr Bewusstsein und Reflektion aufstoßen. Von der Französischen Revolution über den Arabischen Frühling bis zu Fridays for Future: Wut war stets auch die treibende Kraft des Fortschritts.

„Unsere Form der Gesellschaft hat etwas davon, dass viele ihre Wut verdrängen“, vermutet von Aderkas. Taubheit ermögliche es, zu funktionieren. „Wut zu fühlen und auszudrücken, ist dagegen eine Immunisierung gegen jegliche Form von Verführung.“

Einen Ausdruck, das hat Friederike von Aderkas oft erlebt, sucht sich die Energie in jedem Fall. Ob gegen uns selbst gerichtet, zerstörerisch nach außen, passiv aggressiv – oder eben durch Präsenz und Bestimmtheit.

Wenn die Wut dem Leben dienen soll, braucht sie einen bewussteren Platz. Sonst droht irgendwann die ganze Welt zu einem roten Tuch zu werden.