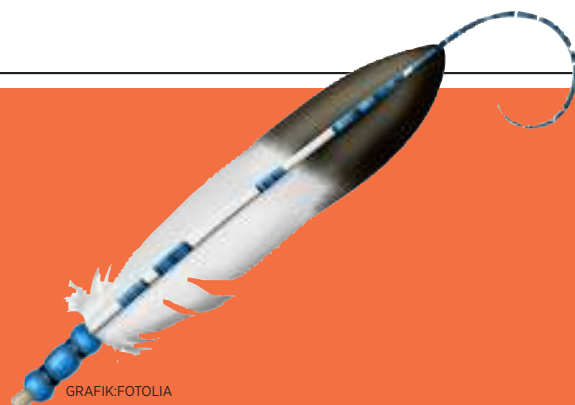


**Gelernt:**  
Einblicke in die Lebenswelt  
amerikanischer Indianer.  
**Seite 8**



GRAFIK/FOTOLIA

**Gedacht:** Kluge Sprüche von Philosophen und  
prominenten Denkern.  
**Seite 11**

# Raus damit!

Aufgestauter Ärger kann krank machen. Experten fordern, die eigene Wut wahrzunehmen und zu zeigen.



FOTO/FOTOLIA

VON STEFANIE KÖHLER

**A**n einem beliebigen Tag in einer beliebigen Firma. Es ist Mittagszeit. Harald Liederlich summt vor sich hin. Er öffnet die Tuppereschüssel mit Salat. Zwiebelgeruch zieht durchs Büro. Der Kollege rümpft die Nase, schweigt aber. Wochen später trifft Matthias Blaker zufällig einen anderen Kollegen. Und lässt seinen Frust über den ständigen Zwiebelgestank und das ständige Gesumme im Büro ab. Sein Kollege fragt ihn: „Warum sagst du das dem Liederlich nicht einfach?“

Experten wie die österreichische Psychiaterin Heidi Kastner – bekannt als Gerichtsgutachterin im Fall Josef Fritzl, dem Täter im sogenannten Inzest-Drama von Amstetten – stellen sich diese Frage auch. „Es ist erstaunlich, wie selten man im Arbeitsleben dem betreffenden Kollegen sagt, was einen stört.“ Lieber lästere man über ihn. Weil man feige ist oder sein Gesicht wahren will. Weil man nicht zu seiner Meinung und damit nicht zu sich steht. Vielleicht hat man als Kind auch gelernt, Schwächen zu verbergen.

Dass Blaker seinen Ärger so lange in sich hineinfrisst, halten Experten für falsch. Man muss mit seiner Wut etwas tun, sagt Kastner. „Wut ist der Motor für Veränderungen. Man muss sie spüren und überlegen, wie man sie positiv nutzen kann.“ Etwas verändern kann man nur, wenn man thematisiert, was einen ärgert, „und zwar dort, wo es hingehört“, betont Kastner. Blaker muss also mit Liederlich reden. Sonst isst der ewig summend Salat mit Zwiebeln. Er ahnt ja nicht, dass Blaker das nervt. Dieser wird sich indes dauernd ärgern und Liederlich womöglich irgendwann anbrüllen: „Mit dir kann man nicht zusammenarbeiten. Du bist der mieseste Kollege, den ich je hatte.“ Das Verhältnis wäre zerrüttet.

Wut verlangt nicht nur Veränderungen. „Sie zeigt auch Grenzen auf, mir selbst und den anderen“, sagt Nikola Zieren, psychologische Psychotherapeutin aus München. Und Wut fordert, sich zu positionieren, ergänzt Kastner. Beispiel Zahnpastatube: Will ich, dass mein Partner sie nach Gebrauch zudreht, und ärgert es mich, wenn er es nicht tut? Schraube ich den Deckel eben selbst zu? Oder lasse ich ihn offen, weil es mir egal ist?

„Meist treibt es Menschen zur Wut an, wenn ihre Werte und Normen verletzt werden“, sagt Johannes Vennen, Psychotherapeut in Rendsburg (Schleswig-Holstein). Andere Menschen reagieren wütend, weil sie ängstlich, unsicher oder gekränkt sind, diese

Gefühle jedoch nicht zugeben können. Solches Verhalten stellt Vennen oft bei Männern fest. „Wut zeigt Stärke“, sagt der Therapeut, der sich auf männliche Patienten spezialisiert hat – und Stärke sei vielen lieber als Schwäche. „Wer regelmäßig wütend ist, ist sensibel, hat aber keinen guten Zugang zu seiner sensiblen Seite“, sagt Vennen. Er könne weder Kränkung im Inneren erleben noch sich Schwäche erlauben. Vennen vermittelt den Patienten deshalb: Schwäche zu kommunizieren, ist souverän.

Erwachsene Wüteriche haben es als Kind oft nicht besser gelernt: Wer seine Ziele nur mit Wut erreichte, rastet auch später aus, wenn er etwas durchsetzen will. Alternative Handlungsweisen fehlen. Wüter sollten sich bewusst sein, dass sie ihren Willen bekommen, weil das Umfeld Angst hat, sagt Vennen. „Der Wüter muss sich fragen, ob er das will.“ Den Experten zufolge sollten Eltern ihren Kindern Grenzen setzen. So lernen sie, sich zu steuern. Will ein Kind Saft, soll es „bitte“ sagen. „Wenn es etwas richtig macht, sollten Eltern ihr Kind loben“, sagt Zieren.

Psychiaterin Kastner hat ein Buch über Wut geschrieben, das sie mit „Plädoyer für ein verpöntes Gefühl“ untertitelt. Sie kritisiert, dass die Gesellschaft Wut ächtet und als negativ bewertet. Viele Menschen verbieten sich ihre Wut und könnten sie nicht mehr mitteilen. Das stellt auch Psychotherapeutin Zieren fest. „Die Ausdrucksform meiner Patienten hat sich geändert. Sie unterdrücken ihre Wut häufig.“ Die Menschen lernten, sich

zu kontrollieren. Eine mögliche Erklärung dafür: „In der Gesellschaft muss man miteinander auskommen“, sagt Zieren.

Aufgestaute Wut schadet einem aber. Sie kann in Wutausbrüchen enden, in denen man Dinge sagt oder tut, die man später bereut. „Wütend kann man schlecht angemessen reagieren“, sagt Therapeut Vennen. Kastner hat erlebt, wie angestaute Wut sich sogar in einer Gewalttat wie Mord entladen kann.



Man muss Wut spüren und überlegen, wie man sie positiv nutzen kann.“

HEIDI KASTNER  
PSYCHIATERIN

Denn Wut löst sich nicht in Luft auf. Sie führt zu einem Druck, der den Betroffenen förmlich aushöhlt. Aus dieser Lage kann er sich nur schwer befreien.

Erwiesen ist, dass es Menschen krank machen kann, wenn sie Wut ständig herunterzuschlucken. Wut ist eine Stressreaktion, die den Körper kurzfristig in Alarmbereitschaft versetzt. Er schüttet die Hormone Adrenalin und Cortisol aus und macht sich bereit zum Kampf. Ist der vorbei, sinkt der Hormonspiegel. Wird die Wut unterdrückt, bleibt der

Hormonspiegel hoch. Die Folgen sind Depressionen, Verdauungsstörungen, Magengeschwüre oder ein schwaches Immunsystem.

Für Vennen steckt hinter aufgestauter Wut auch Konfliktvermeidung. Wer nicht fähig ist auszusprechen, was ihn stört oder welche Bedürfnisse er hat, leidet möglicherweise unter einem geringen Selbstbewusstsein. Diesen Menschen sei es wichtig, wie andere sie bewerten – und die Bewertung soll möglichst gut ausfallen. „Wenn es mir gleichgültiger wird, was andere von mir denken, kann ich einen Konflikt gelassener austragen.“

Ärger und Wut müssen also raus. Bloß wie? Ungebremsst und unreflektiert gibt man Emotionen nie weiter, sagt Kastner. Das gilt für Wut wie für Freude, schließlich gefällt es nicht jedem, wenn man ihm um den Hals fällt. Ein gelegentlicher Wutausbruch in den eigenen vier Wänden ist nicht verwerflich. Man schlägt aufs Kissen oder hämmert gegen den Boden. Oder brüllt den Partner an. „Eine Beziehung muss belastbar genug sein, um das auszuhalten“, sagt Kastner. Da ein Ausbruch nur kurzfristig Spannung abbaut und das Problem nicht löst, folgt das klärende Gespräch. Die Therapeuten raten, in Ich-Form die Gefühle zu benennen und Wünsche zu formulieren. „Das Gegenüber soll merken, dass es mich verletzt hat“, sagt Zieren.

Wer sich zuerst abreagieren und dann das Gespräch suchen will – oder muss, etwa am Arbeitsplatz –, dem rät Vennen, in den Bauch hineinzuatmen. „In Wut atmet man flach. Wer die Atmung nicht verändert, hält die Wut aufrecht.“ Grundsätzlich sollte man sich fragen, wann man Gefahr läuft auszurasen. So kann man „herunterfahren“ und die Situation verlassen. Und wer sich bewusst ist, was ihn in Rage bringt, kann gegensteuern, sobald er in alte Verhaltensmuster zurückfällt. Ihm gelingt es dann besser innezuhalten, Distanz zu bekommen und ein anderes Verhalten zu wählen. Laut Zieren hilft es auch, sich in andere hineinzuversetzen. Vielleicht schleicht der Autofahrer vor mir, weil er die Geburtstagsfeier für die Tochter auf dem Beifahrersitz hat. Meditation, Musik oder Sport können ebenso helfen. „Mann muss einen Ausgleich nach der Arbeit schaffen“, sagt Zieren, positive Aktivitäten oder den Genuss einfacher Dinge wie schönes Wetter.

In Situationen, die man nicht ändern kann, kann man zwar auch wütend sein, besser ist es aber, das eigene Verhalten zu überdenken. Denn das lässt sich ändern. Wer täglich im Stau steht, fährt besser eine andere Strecke oder früher los, statt aufs Lenkrad einzudrehen. „Das verschwendet bloß Energie“, sagt Psychiaterin Kastner.

## GENUSSACHE

Mit Geschmack  
durchs Leben.

## Sachertorte gestürzt oder mit Schlag



VON SUSANNE HAMANN

Mein Vorsatz fürs neue Jahr: eine neue Skihose kaufen. Am alten Kleidungsstück springt schon beim leichten Einatmen der Druckknopf auf. Dabei habe ich nur das gemacht, was ein guter Tourist auf Reisen eben tun sollte: landestypische Spezialitäten gekostet. Im Winterurlaub habe ich in sämtlichen Cafés und Skihütten Vorarlbergs die Qualität der hausgemachten Sachertorten überprüft. Aus rein wissenschaftlichem Interesse, versteht sich.

Sachertorte ist ein österreichisches Gebäck, bestehend aus einem dunklen Biskuitteig mit Schokoladenglasur und Aprikosenfüllung. Um die Entstehung der Torte ranken sich allerlei Geschichten. 1832 soll ein Lehrling namens Franz Sacher in der Küche des Fürsten Metternich in Wien die Grundform der Torte entwickelt haben. Sein Sohn Eduard Sacher verfeinerte das Gebäck später während seiner Ausbildung beim Hofzuckerbäcker Demel. Die Konditorei Demel und das Hotel Sacher stritten sich fortan vor Gericht um den Begriff „Original Sachertorte“. Gewonnen hat das Hotel Sacher. Dort gibt es seitdem die Original Sachertorte, bei Demel wird nun „Demel's Sachertorte“ serviert. Beide schmecken köstlich, unterscheiden kann man sie durch die Verwendung der Konfitüre. Bei Sacher wird der Biskuit in der Mitte waagrecht durchgeschnitten und zusätzlich mit Marillenmarmelade gefüllt.

Wie auch immer: Die Sachertorte ist die beliebteste Mehlspeise der Österreicher. In einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts IMAS aus Linz gaben rund 86 Prozent der Befragten an, dass sie am liebsten die berühmte Austriaisüßigkeit naschen. Daher bekommt man sie auch außerhalb Wiens an quasi jeder Ecke in guter Qualität. Meine kleine Feldstudie hat zudem ergeben, dass man Sachertorte unbedingt „mit Schlag“ bestellen sollte. Etwas ungesüßte Sahne lässt den etwas trockenen Kuchen besser rutschen. Ich dachte lange Zeit, Schokoguss und Marmelade hätten den Sinn, die potenzielle Trockenheit des Gebäcks zu überspielen – bis ich kürzlich selbst eine Sachertorte gebacken habe.

Weil gerade kein zweiter Topflappen zur Hand war, nahm ich den Kuchen einhändig aus dem Ofen. Leider öffnete sich dabei der Ring der leicht defekten Springform. Der Metallboden löste sich, der frisch gebackene Kuchen sauste heraus und landete auf dem Fußboden. Der gestürzte Kuchen war zwar noch am Stück, doch von zahlreichen Rissen durchzogen. Schon der Guss aus Aprikosenkonfitüre kaschierte das kleine Malheur. Sobald der Schokoladenüberzug fest geworden war, konnte man von der Flugeinlage nichts mehr sehen. Glückliche Glasur! Das Dumme ist nur: Nach diesem kleinen Missgeschick werde ich meine Studie wohl weiterführen müssen und weitere Backversuche starten. Vielleicht warte ich also besser noch etwas, bevor ich die neue Skihose kaufe. Sonst ist die auch gleich wieder zu eng.

## Von Ärger bis Aggression

### Ärger, Wut, Zorn, Aggression

Wut ist ein Gefühl. Man kann sie spüren, und ihr geht eine Kränkung voraus. Manche Experten halten Wut für eine unangemessene Ärger-Reaktion. Wut ist demnach stärker als Ärger, der eine Mischung aus Gedanken und Überzeugungen ist und als Vorstufe von Wut gilt. Zorn ist laut Psychologen distanzierter als Wut, und der Auslöser bezieht sich nicht auf die eigene Person. Aggression ist eine Handlung. Aus Sicht von Experten ist Wut krankhaft, sobald ein Leidensdruck herrscht. Der Wütende leidet unter seinen Ausbrüchen, oder es missfällt ihm, dass andere deswegen leiden. Insofern ist es in Ordnung, wenn sich ein Choleriker oft aufregt, die Beteiligten das aber entspannt sehen oder mit Humor nehmen nach dem Motto: „Lass ihn wüten. In zwei Minuten hat er sich beruhigt.“ Therapiewürdig ist Wut auch dann, wenn sie sich als Aggression äußert und dabei Menschen verletzt oder Dinge beschädigt werden.

### Jeder Vierte ist jähzornig

Der Schweizer Psychotherapeut Theodor Itten hat das Phänomen Jähzorn untersucht. Und herausge-

funden: Jeder Vierte beschreibt sich als jähzornig. 22 Prozent erleben oder erleben sich selbst als Opfer von Menschen, die die Kontrolle verlieren und ausrasten. 68 Prozent der „Täter“ werden in der Familie jähzornig. Weil dort die soziale Kontrolle geringer ist als auf der Straße oder bei der Arbeit und man seine Wut so ungehemmter ausleben kann. Ittens Buch „Jähzorn – Psychotherapeutische Antworten auf ein unberechenbares Gefühl“, 193 Seiten, ist im Springer-Verlag/Wien erhältlich (24,95 Euro).

### Ein Plädoyer für Wut

Darf Wut sein? Ja, sie soll sogar, sagt die österreichische Psychiaterin Heidi Kastner. Sie hat das Buch „Wut – Plädoyer für ein verpöntes Gefühl“ (Verlag Kremayr & Scheriau, 14,90 Euro) geschrieben.

### Gesundheitsblog für Männer

Der Psychotherapeut Johannes Vennen bietet Männern einen Blog zu Gesundheitsthemen an. Seiner Meinung nach zielen viele Dienstleistungen zu sehr auf Frauen ab. Der Blog ist zu finden unter [www.mannergesundheit-sh.de](http://www.mannergesundheit-sh.de).

SK