

Analyse zur Wut bzw. Wutbürger

Was ist besser – die Wut rauszulassen oder besser zu schlucken?

Das ist kontextabhängig. Wut ist für mich in erster Linie eine Rückmeldung, dass meine Grenzen überschritten worden sind. In einer Beziehung beispielsweise, wo beide Partner auf einer Ebene miteinander kommunizieren, kann ich meine Befindlichkeit sicher gleich mitteilen – meine Wut also hinauslassen. So kennt sich der andere wenigstens aus, was los ist. Wichtig ist dabei immer das Verständnis, dass Wut nicht gleich Aggression bedeutet.

Was, wenn ich in einer anderen Situation wütend werde? Zum Beispiel bei der Arbeit?

In diesem hierarchischen Kontext ist das natürlich schwieriger. Hier muss ich mir überlegen, ob und wie ich das kommunizieren kann. Aber wichtig ist, dass ich meine Wut für mich selbst wahrnehme.

Manchen Menschen gelingt es sehr einfach, ruhig zu bleiben. Was machen sie anders?

Es gibt tatsächlich verschiedene Typen – das ist abhängig von der Genetik, von der Biografie oder auch von der momentanen Lebenssituation. Es gibt einfach Menschen, die sich mit dem Beherrschen allgemein schwer tun – und umgekehrt. Wichtig ist aber immer, dass ich meine Emotion wahrnehme und nicht sanktioniere – also nicht beurteile. Ich darf mir nie sagen: „Ich darf nicht wütend werden.“ Das ist absoluter Blödsinn.

Wut wird in der Gesellschaft durchwegs negativ beurteilt. Warum?

Wir leben in einer Zeit der umfassenden Behübschung. Alle müssen nett, hübsch und pflegeleicht sein, Alte und Kranke mögen wir nicht. Viel eher junge, schöne und gelassene Menschen. Das entspricht aber nicht der Realität – und führt zu einer Erwartungshaltung an uns selbst und an alles, was uns begegnet.