



Das Gefühl, aus der Haut zu fahren: Comic-Figur „Hulk“ (hier in der Verfilmung 2003) ist in seiner bürgerlichen Existenz ein harmloser Wissenschaftler; wird er wütend, verwandelt er sich in einen gefährlichen Kraftprotz. Foto ddp/Imago

Klaus Kinski ist wütend.

„Leck mich doch am Arsch!“
 „Diesmal schlag ich dir in die Fresse!“
 „Na, mach doch deinen Scheiß!“
 Er fletscht die Lippen, zieht die Augenbrauen nach oben.

„Dich muss man einsperren, weil du nicht mehr normal bist!“

Kinski ist unzufrieden mit der Verpflegung am Set von Werner Herzogs Film „Fitzcarraldo“ und will es den Produktionsleiter wissen lassen. Dabei beachtet er die laufende Kamera nicht. Nach wenigen Sekunden wendet sich Kinski ab und stapft in seinem weißen Leinenanzug über das Holz des Urwalds, vorbei an den schweigenden Ureinwohnern. Fast fünf Millionen Aufrufe zählt der Kinskische Tobsuchtanfall auf Youtube.

Die Videoplattform ist voll von solchen Wutausbrüchen, wie unsere Welt überhaupt. Millionen erfreuen sich daran, wie Gernot Hassknecht aus der „heute show“ den schreienden Tagesthemens-Kommentator mimt, eine Art Wutbürger auf Droge. Comic-Fans kennen den Hulk, im regulären Leben ein schmalbrüstiger Nuklearphysiker, der sich seit einem Strahlenunfall bei jedem Anflug von Wut in ein muskelbepacktes Monster ohne jede Impulskontrolle verwandelt. „Machen Sie mich nicht wütend. Ihnen würde nicht gefallen, wie ich bin, wenn ich wütend werde.“ Dazu ist in den letzten Jahren eine unendliche Zahl von Buchratgebern erschienen, die die Wut zum Thema machen: „Wohin mit meiner Wut? Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5“; „Wut tut gut: Ein starkes Gefühl verstehen und konstruktiv nutzen“; „Was deine Wut dir sagen will: Überraschende Einsichten“. Wut, so scheint es, ist zu einem popkulturellen Phänomen geworden.

Ein eingetretener Fernsehbildschirm liegt auf dem Boden, ein Tischbein ragt aus seinem Innersten hervor. Scherben, zersprungenes Geschirr, zerborstene Regale. Zerrissene Bücherseiten im ganzen Raum. Nur die Heavy-Metal-Musik aus den Boxen lässt erahnen, welche Zerstörungskraft hier noch vor kurzem gewirkt haben muss. „Da hat vorhin eine Frau richtig gute Arbeit geleistet“, grinst Christian Block. „Richtig rumgewütet“ habe sie. Block ist Betreiber des „Crash Room“, des ersten Berliner „Wutraums“. Seit eineinhalb Jahren führt er die Firma in Berlin-Lichtenberg mit einem denkbar einfachen Konzept: Er stellt ein möbliertes Zimmer zur Verfügung, meist eine Wohnstube. In einer Stunde kann der Kunde dann sämtliches Mobiliar demolieren. Als „Wutwerkzeug“ stehen Hammer, Axt und Baseballschläger bereit. Kostenpunkt: 150 Euro.

„Richtig gut“ laufe das Geschäft, erzählt Block. Eine Erklärung hat er dafür auch: Viele Menschen seien heutzutage gestresst, weil sie überall liefern müssten: auf der Arbeit, im Privatleben. Hier auf ein paar Quadratmetern ist das Gegenprogramm angesagt: „Wer darf denn heute noch wütend sein?“ Es kommen Kunden mit ausgedruckten Bildern des Chefs oder des ehemaligen Lebenspartners, die sie auf die Möbel kleben und diese dann zerschlagen. Einmal hatte er aber auch eine Kundin, die ihren Mann an Krebs verloren hatte; um diesen Verlust zu verarbeiten, mietete sie den Raum. Ohnehin sind es zu 70 Prozent Frauen, die seinen Dienst in Anspruch nehmen. Die seien „anders erzogen worden“, hätten in ihrem Leben nicht die Gelegenheit, ihre Emotionen „richtig rauszulassen“. Kann jemand erklären, was es mit einer Gesellschaft macht, wenn Wut in ihr keinen Platz mehr hat?

Ein Anruf bei Heidi Kastner. Sie ist Chefärztin der Forensischen Abteilung der Landesnervenklinik Linz und arbeitet seit 1997 als Gerichtspsychiaterin. Sie hat ein Buch über Wut geschrieben: „Wut. Plädoyer für ein verpöntes Gefühl“. Es hat ein Missverständnis über die genaue Anrufzeit gegeben. Jetzt sitzt Kastner im Auto, muss zu einem Termin und ist kurz angebunden: „Sie haben 20 Minuten!“

Machen Sie mich nicht wütend. Ihnen würde nicht gefallen, wie ich bin, wenn ich wütend werde

Eine alte Emotion ist neu in aller Munde. Viele halten die Wut für gefährlich, andere würden sie gerne rehabilitieren. Die Anatomie eines Gefühls. *Von Michael Graupner*

Was war der Anlass für das Buch? – „Mein Ärger über die politische Korrektheit. Dinge dürfen heutzutage nicht mehr benannt, müssen bis zur Unkenntlichkeit umschrieben werden. Wut ist das ganz an erster Stelle. Niemand darf mehr wütend sein!“ Stattdessen sei man lieber darauf bedacht, seine Emotionen zurückzuhalten. Kastner missfällt vor allem die große Masse an Ratgebern, die einen vermeintlich richtigen Umgang mit der Wut nahelegen: „Da soll man irgendwelche Bälle drücken, und dann ist sie weg. Oder man öffnet das Fenster und lässt sie hinausfliegen.“ Rage gehöre nun einmal zur Interaktion. „Ich sehe nicht ein, warum man nicht mehr mit der Hand auf den Tisch schlagen und sagen kann: ‚Es reicht!‘“

Es ist deutlich zu hören, wie Kastner am anderen Ende der Leitung aufs Lenkrad haut: „Das ist ja jetzt nichts Schlimmes, da nimmt doch keiner einen Schaden davon.“ Die Psychiaterin appelliert dafür, Wut endlich als ganz normale menschliche Emotion anzuerkennen.

Zugegeben: Gefühle wie Wut, Zorn und Aggression sind seit der Antike zentrale Themen von Mythen, Sagen und Schriften. Vom Zorn des Achilles bei Homer über den griechischen Philosophen Aristoteles und seine Beschreibung von Zorn als einem von elf Grundgefühlen bis zur Abhandlung „De ira“ („Über die Wut“) des römischen Stoikers Seneca. Der Bonner Kultur- und Literaturwissenschaftler Johannes Lehmann hat in seiner Habilitationsschrift „Im Abgrund der Wut. Eine Kultur- und Literaturgeschich-

te des Zorns“ die Verwendung der beiden Begriffe in theoretischen und literarischen Texten untersucht. Seine Erkenntnis: „Während Zorn sich eher gegen die Verletzung des eigenen Ehrgefühls richtet, entsteht Wut vielmehr durch eine Beeinträchtigung des eigenen Ich-Gefühls.“ Der zornige Mensch will den anderen bestrafen, der wütende will aus der eigenen Haut fahren.

In der Antike war der Zorn allerdings an die Macht und die Gewaltressourcen gebunden, die Rache, die man sich im Zorn wünscht, auch vollziehen zu können. Zorn war ein Affekt des Herrschers. Erst um 1800, an der Schwelle der Moderne, sei – auf der Ebene der Theorie – eine „Demokratisierung des Zorns zum Gefühl der Wut“ eingetreten, so Lehmann. Die wutauslösende Kränkung zielt auf das Unterlegenheitsgefühl der eigenen Kräfte. Seitdem ist das Gefühl der Wut eher mit Ohnmacht und mit Scham verbunden: „Wütend wird man gewissermaßen aus der eigenen Schwäche heraus – wer wütend ist, ist schwach, irrational und gelegentlich auch lächerlich.“

René Hurlemann arbeitet ebenfalls in Bonn, ist Neurowissenschaftler und stellvertretender Leiter der dortigen Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Wut ist für ihn zunächst einmal nur ein „impulsiver Ausdruck von Aggression“, oftmals als überschießende Reaktion auf eine Kränkung oder Enttäuschung. Auf der anderen Seite sei Wut aus Sicht der sozialen Neurowissenschaft ein Kernsignal, und zwar ein deutlich negatives, das Distanz zu den Mitmenschen schaffe: „Wenn uns

häufig der Kragen platzt, wird das in der Berufswelt nicht akzeptiert, in der soziale Kompetenz eine wichtige Rolle spielt.“ Es zeigt, dass man ein unkontrollierter und unberechenbarer Typ ist. Der cholerische Chef hat ausgedient, gefragt seien heute kollegiale und sozialverträgliche Mitmenschen. „Wut hat immer ein hässliches Gesicht“, so Hurlemann.

Es lohnt ein Blick auf die Funktionsmechanismen unseres Gehirns: Wut wird dort in einem Netzwerk aus verschiedenen Regionen gebildet. Besonders im limbischen System und im Hypothalamus, den evolutionär älteren Teilen des Gehirns. Sie reagieren auf emotionale Hinweisreize in der Umwelt und erzeugen reaktive Wut und Aggression. Auf der anderen Seite gibt es neuere Gehirnregionen wie den sogenannten präfrontalen Kortex, die versuchen, negative Affekte zu regulieren und in Schach zu halten. „Sie alle haben eine ihr genetisch zugebilligte Funktion: eine überbordende Impulsivität in ihre Schranken zu weisen“, erklärt Hurlemann.

Jedoch kann der Präfrontalkortex eben nicht alle Reize kontrollieren, und so kommt es manchmal zu wütenden Impulsdurchbrüchen. Wut als spontane Form von Ärger ist somit ein heftiges, aber letztlich ganz normales Gefühl, weshalb nicht nur der amerikanische Psychologe Paul Ekman es neben Freude, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung zu den sieben Basisemotionen des Menschen zählt.

Wie wir die Wut jeweils nach außen zeigen, hängt von der funktionellen Orga-

nisation des präfrontalen Kortex ab. Diesen Architektur und seine regulatorischen Prozesse im Gehirn sind zwar seit der Geburt angelegt, reifen aber erst im Lauf des Kindes- und Jugendalters heran. Wie sich die Impulsbremse bei Kindern entwickelt, hänge von „verschiedenen Rollen-vorbildern und sozialen Sanktionen“ ab, so Hurlemann, wie etwa dem Vorhandensein von Bindungspersonen, Vorgaben von außen oder Erlebnissen im Schulalltag. „Ein Kind muss in sozialen Umgebungen lernen, dass es ein hochaggressives Verhalten, das es an den Tag gelegt hat, nicht unkontrolliert ausagieren darf.“ Deswegen bilden sich im kindlichen Gehirn Steuerungsmechanismen aus, um Affekte oder Impulse zu zügeln. Bleibt diese Entwicklung aus, könnte dies im Verhalten „problematisch“ werden, wie der Neurowissenschaftler sagt. Impulsdurchbrüche sind dann nicht mehr die Ausnahme.

Aber eben auch das andere Extrem ist denkbar: die Herausbildung von besonders starken Regulationsmechanismen. Eine „passiv-aggressive Haltung der Verweigerung“ kann daraus entstehen, berichtet Hurlemann. Zwar koche man innerlich vor Wut, aber sie werde nicht nach außen zum Ausdruck gebracht und beeinflusse dennoch stark das Verhalten. Man explodiere beispielsweise vor Wut wegen einer Entscheidung des Chefs; doch statt mit ihm das Gespräch zu suchen oder seine eigene Wut zu hinterfragen, geht man lieber nicht zur Arbeit.

In welchem Maße diese „unterdrückte Wut“ Teil des Verhalten werden kann, hängt von der Umwelt ab: „Wenn Sie in einem sozialen Umfeld leben, das jegliche Art von Wutäußerungen sanktioniert, werden Sie besonders stark Mechanismen entwickeln, die dazu dienen, Wut zu unterdrücken oder negative Gefühle zu verheimlichen.“ Dabei ist insbesondere im Kindes- und Jugendalter auch spielerisch-aggressives Verhalten wichtig, da es dazu dient, die eigene Position in sozialen Gruppeneffekten zu erlernen und zu behaupten.

Der Neurowissenschaftler möchte daraus aber keine Empfehlung ableiten. In Systemen wie etwa dem Militär, das hierarchisch organisiert ist, gehe es gar nicht anders, als negative Affekte wirksam zu kontrollieren. Die Wut des Einzelnen darf in kritischen Situationen nicht verhaltensbestimmend werden.

Psychiaterin Kastner hat während ihrer Arbeit als Gerichtsgutachterin beobachten können, was die Folge von unterdrückter Wut („kalter Wut“, wie sie es nennt) sein kann: Irgendwann schlage sie durch, und „Menschen tun dann Dinge, die man ihnen nie zutrauen würde“. In ihrem Buch schreibt Kastner von anständigen und lebenswürdigen Menschen, die jahrelang von ihren Partnern schikaniert und unterdrückt wurden. Konflikte werden da schon über einen längeren Zeitraum nicht mehr besprochen, und es wird nicht versucht, die angespannte Situation zu lösen. Irgendwann schlägt das Verhalten dann um, ein Affekt werde entladen, und auf einmal steche jemand auf seinen Partner ein. Zum Beispiel. Das liege aber nicht an einem Schalter, der sich

plötzlich umgelegt hat: „Welcher Schalter bitte? Wir sind doch keine Maschinen!“ Vielmehr habe sich die Wut ein Ventil gesucht, das aber nur mit der persönlichen Geschichte des Täters zu erklären sei.

Nun muss nicht jeder gleich zum Affekttäter werden, der seine Wut unterdrückt. Neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass falsch verarbeitete Wut zu einer höheren Anfälligkeit für Herzkrankheiten führen kann. Aber auch das kann sich sehr individuell gestalten: Bei einem ist es die Haut, die angreifbarer wird, bei einem anderen das Verdauungssystem. „Letztlich können viele Krankheiten entstehen, weil unsere Resistenz geschwächt wird und unsere Systeme über Gebühr belastet sind“, so Kastner.

Was wäre aber nun ein richtiger Umgang mit der eigenen Wut? Ein Wutausbruch auf Termin etwa, mit lauter Musik und Zerstörung? Kastner glaubt nicht daran: „Was soll das bringen? Was ist das für ein Lösungsansatz, wenn ich in regelmäßigen Abständen Mobiliar kleinschlage, das nicht einmal mir gehört? Das nimmt der Emotion ihren Sinn.“ Es sei an jedem selbst, seine Wut ernst zu nehmen: „Man sollte sich auf sein eigenes Hinterteil setzen und überlegen: was genau macht mich wütend? Was macht mich reizbar?“

Besonders in der Pflicht sieht Kastner die Eltern: „Ich glaube, dass es ein Teil der Erziehung sein muss, Kindern einen sozialverträglichen Umgang mit den eigenen Emotionen zu vermitteln, ohne die eigenen Emotionen zu verdammen.“ Schließlich seien sie nichts anderes als Rückmeldungen, die uns zu einer Veränderung im Verhalten anleiten sollen. Neurowissenschaftler Hurlemann hat noch einen ganz praktischen Hinweis: „Man sollte für sich einen Mechanismus schaffen, der es ermöglicht, Stresshormone abzubauen.“ Die würden nämlich bei der Wut freigesetzt. Er versucht es mit Sport.

Die Bewältigung der Wut ist also entscheidend; sich wütende Menschen im Internet oder im Fernsehen anzusehen kann durchaus Teil dieser Reflexion sein. Eine „kompensatorische Funktion“ hätten diese Figuren, erklärt sich Literaturwissenschaftler Lehmann das popkulturelle Interesse an der Wut. Sie sei eine Emotion, ähnlich wie auch Ehre und Rache, die uns gelegentlich wie etwas „Vormoderne“ vorkommen. Film- und Fernsehfiguren nähmen diese Rollen auf, böten uns mit unserer eigenen „kleinen Ohnmachtswut“ die Möglichkeit der Identifikation. „Wut droht immer ins Lächerliche zu kippen, wenn sie von Ohnmacht her gedacht wird.“ Einem Gernot Hassknecht würde man anfangs auch noch recht geben, bis er aber komplett austicke und am Ende seines Wutanfalls immer weggeblendet werde.

Klaus Kinski wäre seine Wut fast zum Verhängnis geworden. Am Ende des Youtube-Filmes berichtet Werner Herzog, dass die peruanischen Ureinwohner ihm angeboten hätten, Kinski zu ermorden. Herzog lehnte ab: „Ich brauche ihn ja noch.“