



WAS LANGE GÄRT, WIRD ENDLICH WUT

REHABILITATION EINES IN VERRUF GERATENEN AFFEKTS

Die (psychologische) Debatte um Wut ist friedlich verirrt: es existiert eine heimliche bis offene Stigmatisierung von Wut.

Friedliche Kommunikation ist die Losung der Zeit. Ich-Botschaften gelten als einzuhaltender Ehrenkodex. Du-Botschaften, gar noch im wütend im Affekt mitgeteilt, sind verpönt. Über Wut wird nur noch als Problemfeld geschrieben. Wut wird als unerwachsener, unkontrollierter Gefühlsausdruck infantilisiert. Oder sie wird vorwiegend als Abwehrform behandelt, das heißt: Aus psychotherapeutischer Perspektive werden Wut und Ärger betont als Deckgefühle betrachtet, die die dahinter liegenden Gefühle von Verzweiflung und Schmerz oder basale (Nähe-)Bedürfnisse und Sehnsüchte in Schach halten. Auf diese Weise kommt es in der Praxis zu einer Hervorhebung des Abwehrcharakters der Wut, die ihre wohlwollen und wertschätzende Betrachtung subtil unterläuft. Dabei wurde ab den 70er Jahren der Wutausdruck noch massiv gefordert und gefördert: Gestalttherapie, Bioenergetik u.a. führten Matratzen, Tennisschläger, Batacas und Schlagblöcke, Schreien usw. in die Therapie ein. Vermutlich korrespondierte das mit der Zeit des 68er-Aufbruchs,

des wachsenden Widerstandes, des Erwachens der verschiedenen sozialen Bewegungen – des Demokratie-Wagens. Wie auch anders: ohne Wut und Empörung fehlt der Motor zum Widerstand!

Irgendwann kam die diffamierende Wende, passend zum gesellschaftlichen Roll-Back. Heute kann „Wutbürger“ als Schimpfwort benutzt werden. In den etablierten Psychotherapieformen hatte der Begriff „Widerstand“ ohnehin nie die negative Konnotation von Aufsässigkeit und Majestätsbeleidigung verloren. Wenn heute von Wut die Rede ist, hören und lesen wir eher etwas von blinder, kochender oder zerstörerischer Wut. Es gibt doch nicht nur diese eine Wut! Hier existiert durchaus eine Artenvielfalt und es wäre wichtig, besser zu differenzieren. Eine Reduktion auf ihre blinden oder mörderischen Erscheinungsformen ist bereits verhängnisvoll. Was ist denn mit verzweifelter Wut, mit hilfloser oder ohnmächtiger Wut, mit empörter oder kämpferischer Wut? Gehört das in denselben Topf wie cholerische Wut, wie kalte, mörderische oder blinde Wut?

„Nur nicht aufregen“, gab’s als Buchtitel, und buddhistischer Gleichmut wird eher gepriesen als ein heißes Gefühl. Ein Artikel, in dem immerhin vom Wert des Ärgers die Rede ist, (PH12/09) ist gruselig getitelt: „Wie sich die Bestie zähmen lässt“. Wenn

darin von Hass und Mordimpulsen, von Gewaltbereitschaft und Zerstörungswut die Rede wäre! Aber Ärger, diese vergleichsweise milde Variante von Zorn oder gar Wut, dieser Abglanz des Tigers – eine Bestie? Du meine Güte, wo sind wir gelandet?

Ja natürlich, in den Zeiten nicht nachlassender kriegerischer Auseinandersetzungen ist es wichtig, immer wieder den Weg zu friedlichen Formen der Auseinandersetzung zu bahnen, Krieg und Gewalt als Mittel der Konfliktaustragung zu bannen. Und auch die in der Gesellschaft zunehmenden Formen der Gewalt lassen zu recht den Ruf nach ihrer Überwindung erschallen. Die Gleichsetzung von Wut mit Krieg und Gewalt, von Ärger mit Aggression ist allerdings unzulässig. Solche einfachen Parallelisierungen gehören bereits zu den Momenten, die ich als tückische, vielleicht einfach nur unbewusste Ausgrenzung von Wut betrachte. Der Krieger und der Kämpfer sind nicht gleichzusetzen! Wie wollen wir ohne kämpferischen Einsatz zu einer besseren Welt gelangen!

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-
vanharen.de



Ein Ausdruck dieser Schiefelage: 90% meiner Klientel bezeichne ich als in ihrer Wut gehemmt. Depression ist die Gegenwartsdiagnose. Und wenn etwas in die Depression führt, dann ist es die nach „innen gewendete Aggression“, die erlernte Hilflosigkeit, der Mangel an kämpferischen Ressourcen, die zum Austragen von Konflikten befähigen.

Ich möchte die Klage über das Zuviel an Gewalt um die Klage über den Mangel an Wut erweitern. Es wird Zeit, der Wut in der Psychotherapie wieder den ihr angemessenen Stellenwert zu geben. Vermutlich gibt es kaum einen gesellschaftlichen Bereich, in dem ihre Rehabilitation wichtiger ist, denn gerade hier sammeln sich Menschen, die – so meine These – nicht zuletzt wegen des Mangels an integrierter Wut in Not sind. Ich neige daher zu der Auffassung, dass die Abwehr der Wut mindestens so schwer wiegt wie die Abwehr des Schmerzes.

„Das sind kindliche Gefühle, die in eine erwachsene Form der geordneten Konfliktaustragung überführt werden müssen.“ Oder: „Dahinter ist nur dein Schmerz.“ Nicht nur einmal hörte ich solche Therapeutenkommentare zu wütenden Attacken auf Eltern (oder andere, die verletzt werden). Na und!? Wut gehört zum natürlichen Ausdrucksspektrum der Reaktion auf Schmerz. Es ist aus meiner Sicht eine unüberspringbare Phase der Verarbeitung von Verletzungen, Wut zu spüren und auszudrücken. Es ist eher verdächtig, wenn die Wut ausbleibt. Die vorschnelle Hinwendung zum Schmerz lässt der Wut keinen Platz und unterbricht diesen wichtigen Ausdruck.

Dies verdeutlicht ein Beispiel aus einer Gruppentherapie: Christianes Ehe befindet sich in einer tiefen Krise. Ihr Mann gibt ihr die Schuld für diesen Zustand, und sie kann sich dieser Zuschreibung kaum erwehren. Über lange Zeit quält sie sich mit Selbstvorwürfen. In der Gruppe hat sie es nicht leicht, Raum einzunehmen, bleibt am Rande und zurückhaltend. Eines Tages kommt sie in die Gruppe, greift sich einen Bataca und schlägt wütend auf eine Ma-

trate: „Ich habe keinen Bock mehr darauf, immer für alles herhalten zu müssen.“ Nachdem die Wutwelt ausgedrückt ist, wird sie traurig. Ihr Bedauern und die Trauer über die Gefahr des Scheiterns der Ehe werden spürbar. „Dürfte Ihr Mann auch das erfahren und sie jetzt so sehen?“ frage ich sie. Sofort setzt bei ihr ein Rückzugsimpuls, eine innere Abwendung ein. Den Vorschlag, sich mit dieser traurigen und verletzlichen Seite stellvertretend vor einen Gruppenteilnehmer zu stellen, kann sie erst annehmen, als sie sich vorstellt, sie nähme den Bataca als Verkörperung ihrer abgrenzenden, sie schützenden Wut mit. Es gelingt ihr, offen, verletzlich und aufrecht vor ihren „Mann“ zu treten. Nach dieser Arbeit ist sie deutlich verändert. In den nächsten Gruppensitzungen nimmt sie viel aktiver, selbstbewusster, offener teil. Die innere Akzeptanz ihrer Wut, die selbstgegebene Erlaubnis zu deren spontanem Ausdruck war für sie ein ungeheuer wichtiger Entwicklungsschritt, bei dem auch der Mut zum Bekenntnis der verletzlichen Seite wachsen konnte. Was lange gärt, wird endlich Wut – immer wieder mache ich die Erfahrung, wie wichtig dieser Übergang auf dem Weg „raus aus der Ecke“ hin zu einer mutigen, selbstbewussten Teilnahme am Leben ist.


Eine Überbetonung des Schmerzes reduziert die vollständige Antwort auf Verletzungen und Grenzüberschreitungen und wirkt daher kastrierend. Besonders deutlich wird dies bei denen, die nicht über die Tränen hinweg- und aus dem Schmerz herauskommen. Genauso wie sich eine Abwehr des Schmerzes durch die Wut (eher bei Männern) findet, findet sich eine Abwehr der Wut durch die Tränen (eher bei Frauen). Die Affektumkehr bzw. -ersetzung wirkt in beide Richtungen.

Erst ein verstocktes Festhalten, ein Klebenbleiben in der Wut, das einer inneren Weigerung entspricht, sich weich und verletzlich zu zeigen, erst diese Fixierung ist schädlich. Nicht die Wut als solche wehrt den Schmerz ab; es ist erst das Verharren in der Wut, das ihn blockiert und Entwicklung abschneidet. Der unzensierte Ausdruck der Wut bahnt dagegen auch den Weg zum Schmerz. Nicht selten meldet sich nach der stürmischen Ausdrucksreaktion der Schmerz ganz von selbst. Wie oft höre ich dann den Satz: „Ich dachte, ich bin wütend, jetzt merke

ich, wie traurig ich eigentlich bin.“ Umgekehrt führt die Zurückhaltung, die Unterdrückung von Wut in unbewegbare, erstarrte Atmosphären. Jeder Gruppentherapeut kennt vermutlich die bleierne Schwere einer Gruppensituation, wo Empörung, Konflikte, Wut unter dem Teppich bleiben. Ich nenne das die Schwarzen Löcher des Gruppenlebens, die jeglichen spontanen und lebendigen Ausdruck aus dem Raum saugen. Wie erlösend, wenn plötzlich die heißen Eisen, und dazu gehört regelmäßig Wut, auf den Tisch kommen.

Es ist dafür elementar, sich mit den Fesseln der Wut zu befassen, denn es gibt derer viele. Ich kann hier nur holzschnittartig einige andeuten. Z.B.: Die kranke oder depressive Mutter vermittelte unbewusst die Haltung: „Der andere ist so zerbrechlich, ich kann ihm nichts zumuten. Ich muss mich also zurückhalten, brav sein.“ Oder: „Meine Wut ist vielleicht mörderisch, ich könnte zerstören. Ich will doch nicht so werden wie mein Vater, der meine Mutter geschlagen hat.“ Oder der kindlichen Wut wurde einschüchternd oder abwertend begegnet, das Kind aufs Zimmer geschickt: „Schäm Dich, so zu sein!“

Immer wiederkehrend begegnen mir solche Erfahrungen der Tabuisierung von Wut, die die Selbstenwicklung von Menschen behindern und eine doppelte Hemmung bewirken: eine übergroße Scheu vor dem eigenen Wutausdruck sowie eine übergroße Furcht vor der Wut des Gegenübers.

Dagegen ist zu betonen: Grundsätzlich ist Wut etwas sehr Gesundes! Sie ist Ausdruck von Lebendigkeit, eine Schnittstelle zur eigenen Kraft. Sie ist eine Basis von Wehrhaftigkeit und Standfestigkeit. Wut mobilisiert, um heftige Angriffe oder Bedrohungen abzuwehren, als ungerechtfertigt erlebte Hindernisse zu überwinden, moralische Empörung auszudrücken usw. (Ärger ist die weniger intensive Form.) Dieser Kräfte mobilisierende Wesenszug ist der lebenswichtige Sinn von Wut und diesen zu missachten oder zu stigmatisieren halte ich für fatal. 

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031
www.psychotherapie-
vanharen.de