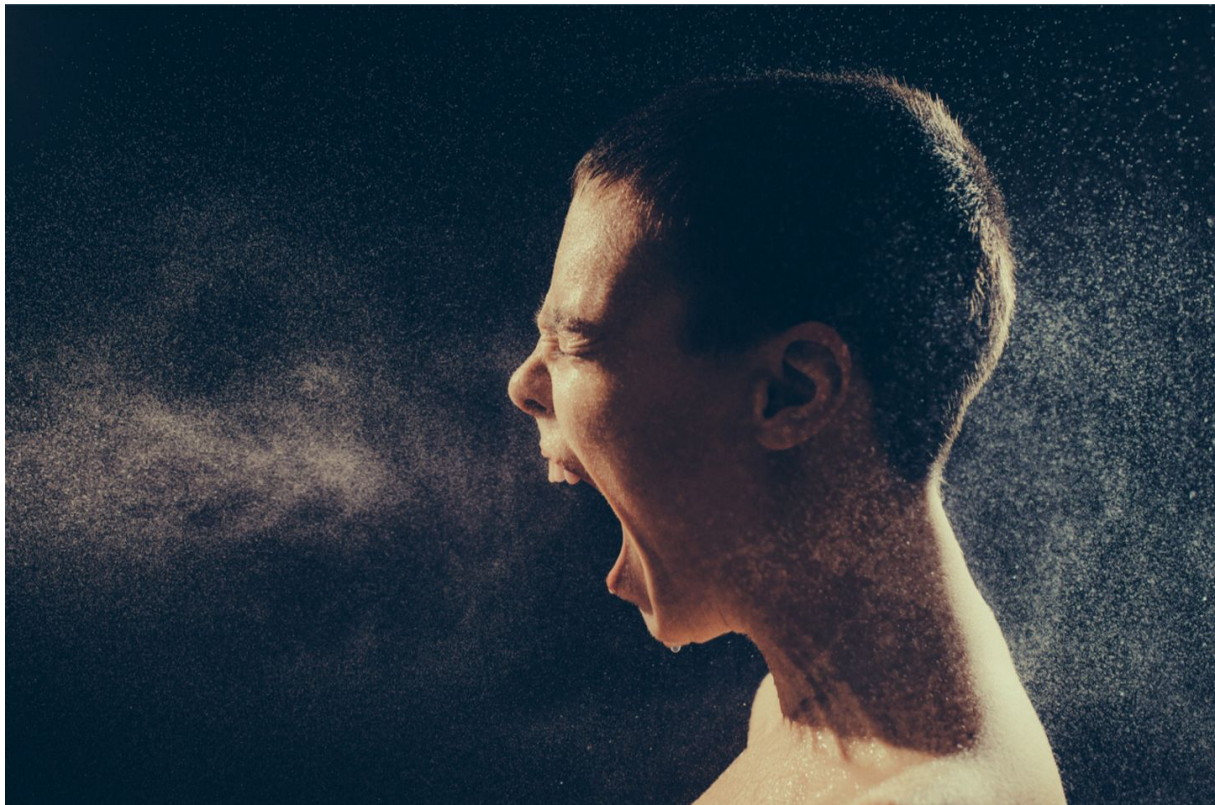


- [Magazine](#)
- [GEO Kompakt](#)

## • Die Wut und ihre positiven Wirkungen

DIE GRUNDLAGEN DES WISSENS  
PSYCHOLOGIE

Heilsamer Zorn: Über die Wut und ihre positiven Wirkungen



Während der Pubertät brechen Jähzorn und Tobsucht oft lautstärker Bahn. Doch gerade im Jugendalter müssen hitzige Diskussionen und verbale Attacken nicht zwangsläufig ein Makel sein

© Anna Berdnik / shutterstock

von [Dela Kienle](#) und [Sebastian Witte](#)

Kaum eine Regung ist in unserer Gesellschaft derart geächtet wie die Wut. Dabei entdecken Psychologen immer mehr positive Wirkungen dieser verpönten Emotion. Bisweilen ist sie sogar regelrecht gesund. Manche Experten fordern deshalb, seine Rage öfter auszuleben - statt sie immer nur zu unterdrücken

Manchmal genügt eine Nichtigkeit, ein falsches Wort, ein abschätziger Blick, eine beleidigende Geste des anderen – und schon wallt in uns eine heftige Emotion empor: Wut. Einem unberechenbaren Biest gleich, das unserem Körper zu entkommen versucht, vermag

das schäumende Gefühl in Sekundenschnelle unser Bewusstsein zu überrumpeln, gleichsam kopflos unser Handeln zu bestimmen – losgelöst von klarer Logik und kühlem Verstand.

Mancher verliert dann seine Selbstbeherrschung, prescht nach vorn, laut, wild, ohne Rücksicht auf andere. Selbst wer sich intensiv bemüht, seine inneren Regungen zu unterdrücken, kann nicht verhindern, dass ihn bisweilen die ungefilterte Wut packt, blind und ungeahnt. Dass sie gewissermaßen aus ihm herausbricht, urplötzlich, zerstörerisch.

Mit welcher Macht uns Zorn in Aufruhr versetzen kann, ist meist auch für Außenstehende sichtbar. Denn wer wütend ist, dem steht es förmlich ins Gesicht geschrieben: Die Haut ist errötet, die Stimme zittert, der Atem geht schneller, die Augen verfinstern sich. Die Nasenflügel sind gebläht, die Lippen zusammengepresst.

Wut kann sich in unterschiedlichsten Situationen Bahn brechen, in zwischenmenschlichen Konflikten, in Kriegen, auch in Momenten der Selbstbetrachtung - nicht wenige Menschen sind häufig wütend auf sich selbst. Zorn kann zu Verletzung führen, zu Gewalt und Vernichtung. Unkontrollierte Aggression ist oft ein machtvoller Ausdruck des Bösen.

## Die Wut und ihr schlechter Ruf

Kaum verwunderlich, dass die unberechenbare Regung in unserer Gesellschaft einen schlechten Ruf hat: Wer seine Wut zeigt, gilt schnell als ungehobelt und primitiv. Von einem modernen, kopfgesteuerten Teamplayer wird erwartet, dass er cool bleibt, die Contenance bewahrt. Das zügellose Biest, so die gängige Überzeugung, gehört tief im Inneren eingesperrt - selbst wenn es dort weiter poltert und nagt.

Schon in früheren Zeiten forderten Denker Mäßigung und Vernunft, alles Triebhafte im Menschen wollten sie eindämmen. Der römische Philosoph Seneca etwa widmete dem Zorn gar ein ganzes Buch, "De Ira" ("Über die Wut"). Der antike Gelehrte beschrieb darin diese impulsive Regung als etwas Schädliches, Ungesundes, Auszumerzendes.

Zorn sei eine „kurze Geisteskrankheit“ die der Vernünftige vermeiden müsse: "Machen wir uns frei von diesem Übel! Reinigen wir unseren Geist! Rotten wir aus, was selbst aus noch so zarten Trieben überall da wieder emporschießt, wo es Wurzeln treiben kann!", so Seneca.

Auch spätere Philosophen sahen in der Wut meist eine Charakterschwäche. Der Engländer Francis Bacon etwa beschrieb sie im 17. Jahrhundert als typische Emotion von Schwachen - nämlich von Kindern, Frauen, Alten und Kranken.

Nicht zuletzt verpönten viele Religionen den Zorn: Im Buddhismus etwa gilt er als Hindernis auf dem Pfad der Erleuchtung, und buddhistische Mönche versuchen, sich von Gefühlswallungen durch Meditation zu befreien. Muslime glauben, dass er von Satan herrühre. Und im Christentum zählte er ab dem Frühmittelalter zu den sieben Todsünden.

## Wissenschaftler sehen den Zorn in einem neuen Licht

Psychologen und Psychiater etwa betonen zunehmend, wie wertvoll Wut sein kann - etwa indem sie anderen klare Grenzen vermittelt, Warnsignale setzt, von innerer Spannung befreit,

uns präzise Einsichten in unsere Schwachstellen vermittelt und zu Veränderung auffordert. Und sie betonen, wie wichtig es ist, seiner Wut Raum zu geben, ihr Ausdruck zu verleihen.

Denn viele der Experten erleben, wie destruktiv Zorn auf Körper und Geist wirken kann, wenn er dauerhaft unterdrückt wird. Manche Forscher gehen gar davon aus, dass angestaute Rage zu krankhafter Schwermut führen kann.

Es ist also angeraten, die Wut differenziert zu betrachten. Und zu verstehen, in welchen Situationen sie uns helfen und weiterbringen kann - und wann sie uns schadet.

## **Biologisch ist die Wut eine sinnvolle Regung**

Die Wut setzt eine ganze Kaskade physiologischer Reaktionen in Gang: Stresshormone wie Kortisol, Noradrenalin und Adrenalin zirkulieren verstärkt durch den Organismus, lassen unter anderem den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck steigen.

Herz, Lunge, Gehirn und Muskeln werden mit zusätzlichem Blut aus dem Gewebe versorgt. Der Puls schnellert in die Höhe, plötzlich sind wir hellwach, voller Energie. Bereit, um auf ein Ärgernis, Stress oder Gefahren zu reagieren – letztlich um zu kämpfen oder zu fliehen.

Doch so sehr die Wut uns in eine aggressive Grundstimmung versetzen mag: Anthropologen erkennen darin einen verblüffenden Mechanismus der Evolution, der einst dafür sorgte, dass die Gewalt unter unseren Vorfahren eben nicht ständig eskalierte.

Denn die sichtbaren Zeichen des Zorns, so nehmen die Forscher an, konnten ein Gegenüber derart einschüchtern, dass es erst gar nicht zu einer kräftezehrenden Auseinandersetzung kam. Indem Wutanfälle den Menschen auf einen Angriff vorbereiten, können sie den Gewaltausbruch also zugleich überflüssig machen – einen Konflikt besänftigen.

Aus Sicht der Wissenschaftler hat der Zorn damit eine wichtige Doppelfunktion, die dazu beitrug, dass unsere Ahnen friedlich in komplexen Gemeinschaften zusammenleben konnten.

Was die Wut nährt, hat sich in Jahrzehntausenden wohl kaum geändert. Damals wie heute, sagen Experten, speist sie sich vor allem aus Kränkungen und ungerechter Behandlung.

Erstaunlicherweise sind es im westlichen Kulturkreis, im Gegensatz etwa zu Japan, nur selten Fremde, die uns in Rage versetzen (beispielsweise im Straßenverkehr). Weitaus häufiger, das zeigen Erhebungen, machen uns diejenigen wütend, die uns nahestehen oder die wir zumindest mögen.

Sie verursachen Studien zufolge mehr als die Hälfte aller Wutanfälle. Momente heftiger Emotionen, die wir etwa dann erleben, wenn wir mit Zurückweisung konfrontiert werden, mit Unehrlichkeit oder gebrochenen Versprechen.

Auch fehlender Respekt vor der eigenen Person oder vor Eigentum treibt vielen die Zornesröte ins Gesicht, ebenso demonstrative Gleichgültigkeit. Und natürlich reagieren viele wütend, wenn sie verbal oder tätlich attackiert werden.

## Unterdrückte Wut kann krank machen

Nicht jeder gerät in Rage, richtet seinen Zorn gegen den anderen. Viele Menschen neigen dazu, ihre Wut in der Regel auf sich selber zu projizieren, mit bisweilen fatalen Folgen für die seelische Balance.

So könnte die Ursache vieler Depressionen in verinnerlichtem Zorn liegen, nehmen Forscher wie der US-Psychologe Raymond DiGiuseppe an, der sich seit Jahren mit den Auswirkungen von emotionalen Störungen beschäftigt.

Manche Patienten, so DiGiuseppe, würden schwermütig, weil sie glauben, keine Chance gegen ihre Peiniger zu haben. Oder sie verzweifeln, weil sie fürchten, dass der angestaute Ärger, der Frust immer weiter zunimmt.

Besonders Menschen, die Probleme haben, Gefühle richtig zu deuten und zu regulieren, sind nach Meinung von Experten anfällig für Angststörungen und Depressionen, die auf Zorn bauen. Betroffene würden die schäumenden Regungen meist gegen das eigene Ich richten. Fühlten sich als Versager, minderwertig, schuldig für das empfundene Leid.

Überhaupt gehen viele Psychologen davon aus, dass uns dauerhaft unterdrückte Wut schadet, ja sogar krank machen kann. Denn die Aggressionsenergie ist nun einmal vorhanden; und wer keinen sozial kompetenten Ausdruck für die Wut findet, der ist in Gefahr, selbstzerstörerische Verhaltensweisen zu entwickeln – beispielsweise Sucht- und Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie.

Auch psychosomatische Erkrankungen werden unter Umständen begünstigt. Zu den möglichen Konsequenzen, so die renommierte österreichische Psychiaterin Heidi Kastner, zählen beispielsweise Veränderungen der Haut, Bluthochdruck, nächtliches Zähneknirschen sowie Probleme mit dem Verdauungssystem.

Unterdrückte Wut suche sich immer ein Ventil, warnt Heidi Kastner: "Im schlimmsten Fall droht die emotionale Entladung in massiven Affektdelikten, also unkontrollierten Wutausbrüchen, bei denen wie im Rausch Sachen oder andere Personen geschädigt werden."

Ihre Arbeit bei Gericht konfrontiere sie regelmäßig mit Menschen, die jahrelang Demütigungen reglos hinnehmen – bis sie im Extremfall eines Abends zum Küchenmesser greifen und ihren Peiniger erstechen.

## Umgang mit Zorn wird durch das Elternhaus geprägt

Wie intensiv der Einzelne Wut zulässt und zeigt oder wie maßvoll er mit ihr umgeht, wird vor allem durchs Elternhaus geprägt. Erleben Heranwachsende, dass Vater und Mutter Konflikte offen austragen, Gefühle nicht verbergen, auch mal weinen oder die Stimme heben, fällt es ihnen später leichter, die eigenen Regungen zu akzeptieren und zu regulieren.

Kleinen Kindern wird meist noch zugestanden, ihren Zorn laut herauszubrüllen. Spätestens zur Einschulung aber wünschen sich Erwachsene zumeist angepasste und folgsame Sprösslinge.

Nicht zufällig versuchen viele Erzieher inzwischen, Mädchen und Jungen in ihrem Verhalten zu mäßigen, indem sie sich selber stets als freundlich und verständnisvoll präsentieren – auch wenn sie innerlich rasen, maximal angespannt sind.

## Wut als gesellschaftliche Antriebskraft

Der im Jahr 2019 verstorbene Familientherapeut Jesper Juul kritisierte diese Maskerade deutlich: Juul betont sogar, dass ein gewisses Maß an Aggression für ein gutes Familienklima unabdingbar sei: Erwachsene müssten sich wie "Menschen aus Fleisch und Blut" mit all ihren natürlichen Emotionen verhalten, einschließlich Gereiztheit, Frustration und Wut.

Die Eltern sollen also authentisch sein, ihre eigenen Grenzen offenbaren und anschließend die Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen. Dann wird es auch einem Kind gelingen, seine Gefühle in all ihrer Bandbreite kennenzulernen und auszuhalten – auch die negativen.

Denn zum Großwerden gehören unendlich viele Lernprozesse, die bei jedem Kind häufig zu Frustrationen führen. "Mit acht bis zehn Jahren wird es wissen, wie es über seine Begrenzungen traurig sein und wie es seine Wut in zielorientierte Ambition verwandeln kann", so Juul.

Während der Pubertät brechen sich dann Jähzorn und Tobsucht wieder lautstärker Bahn – zumeist auf beiden Seiten. Doch auch und gerade im Jugendalter müssen hitzige Diskussionen und verbale Attacken nicht zwangsläufig ein Makel sein.

Vielmehr können Teenager davon profitieren, wenn sie heftige Emotionen nicht ignorieren, sondern ausleben: Nicht zuletzt mithilfe ihrer Wut gelingt es vielen, sich von den Eltern zu lösen und ein eigenständiges Leben zu beginnen.

So gesehen, lässt sich Zorn im familiären Umfeld auch als verzerrter Ausdruck von tiefer Zuneigung deuten: Wären sich Eltern und Kinder gleichgültig, würden sie nicht so heftig aufeinander reagieren.

Ähnliches gilt auch in Partnerschaften, wenn zwei Erwachsene aneinandergeraten: Ihre Wut versinnbildlicht, dass ihnen noch etwas am anderen und an Veränderungen in der Beziehung liegt. Man könnte die Rage somit auch als Hinwendung zum Partner begreifen.



Wütender Protest ist seit jeher ein Mittel, sich gegen Unterdrückung zu wehren. Hier demonstrieren Amerikaner nach dem Tod des Schwarzen George Floyd gegen Polizeigewalt in den USA

© Win McNamee / Getty Images

Aber nicht nur in privaten Situationen spielt Zorn eine entscheidende Rolle. Ebenso wichtig ist sie für gesellschaftliche Belange. Viele grundlegende politische Veränderungen sind nur zustande gekommen, weil laustarke Bürger sie vehement gefordert haben – und etwa für das Ende der Rassentrennung, die Abrüstung oder den Atomausstieg demonstriert haben.

Wut zeigt dem Einzelnen, was ihn in seinen Grundfesten erschüttert, was ihm wirklich wichtig ist. Sie ist eine starke Antriebskraft, wird zum Impulsgeber für Neuerungen. Und sie erlaubt es, sich zusammenzuschließen - und (vereint im Zorn) gemeinsam etwas zu bewegen.

Natürlich kann Aufregung leicht umschlagen in Verbitterung, legitimer Protest in gefährlichen Fanatismus, Empörung in blinden Eifer. Rasch formt die Wut bisweilen Bewegungen, die sich kaum mehr für, sondern nur noch gegen etwas richten – die von Misstrauen und Hass gegen andere geeint werden.

Der sogenannte "Volkszorn" hat also stets eine Licht- und eine Schattenseite, ist einerseits Motor für wichtige Veränderungen, andererseits Bindemittel und Instrument von populistischen Gruppierungen. Gerade weil die Wut Menschen so machtvoll in Aufruhr bringt, ist die Gefahr, dass sie irrationale Stimmungen schürt, besonders groß.

Umso wichtiger ist es, sich dieser Zwiespältigkeit bewusst zu sein: also der Wut Ausdruck zu verleihen, sich aber nicht von ihr beherrschen zu lassen.

## Wut hilft uns, Grenzen zu ziehen

Wie das gelingt? In erster Linie durch Selbstbeobachtung, sagen Experten. Weil der Umgang mit dem Zorn so individuell ist – im gesellschaftlichen wie im privaten Kontext –, müsse ein jeder seinen eigenen Weg finden, mit Wut verantwortungsvoll umzugehen: Wie reagiere ich auf Kritik? Habe ich schon einmal einen cholerischen Anfall gehabt? Oder dränge ich den Zorn viel zu oft, viel zu lange zurück?

Der Wut-Unterdrücker, der sich "zum Wohle" der anderen ständig leise verhält, sollte (so der Rat der Fachleute) seine Rage überhaupt erst einmal anerkennen - und lernen, mit Deutlichkeit klarzumachen, was ihn stört.

Der notorische Hitzkopf wiederum, der zu Ausrastern und unverhältnismäßigen Reaktionen neigt, kann Techniken erlernen, die ihm dabei helfen, sachlicher und selbstbeherrschter zu agieren. Etwa indem er sich bestimmten Situationen entzieht oder mit speziellen Methoden seine Selbstwahrnehmung schärft.

Doch in einem sind sich die Wissenschaftler einig: Unsere Wut sollten wir nicht geringerschätzen, mag sie uns bisweilen auch stören und lästig erscheinen. Richtig kultiviert, maßvoll zugelassen, hilft sie uns, Grenzen zu ziehen, eindeutig Ja oder Nein zu sagen. Schließlich wird in ihrer geballten Kraft deutlich, was uns tatsächlich bewegt.

Diese Sicht vertrat bereits der Jurist und Philosoph Michel de Montaigne, der im 16. Jahrhundert in Frankreich lebte. Zeitgenossen beschrieben ihn als wohlwollend und gerecht. Und doch befürwortete Montaigne die Wut – im richtigen Maß: Mit Ausbrüchen solle man sparsam umgehen, nicht ins Blaue hinein toben. Und vor allem solle der Zorn denjenigen treffen, der ihn ausgelöst hat.

"Wenn ich loslege, dann aus Leibeskräften", erklärte Montaigne. "Doch ich bemühe mich, dass es kurz und im engsten Kreis bleibt."