



Kochen vor Wut



Sicher kennst du die Redewendung **»Ich koche vor Wut!«** – und wahrscheinlich auch das Gefühl, oder?! Für mich ist es kein schönes Gefühl, vor Wut zu kochen. Wenn ich so richtig wütend bin, dann fange ich meist an zu zittern, meine Gedanken rasen und ich habe Schwierigkeiten, einen Satz auf Anhieb klar zu formulieren. Und wenn ich merke, wie mir so langsam die Kontrolle über Körper und Geist entgleitet, werde ich noch wütender.

Denn: Ich möchte nicht, dass mein Gegenüber merkt, wie sehr ich mich ärgere. Ich möchte gerne gelassen erscheinen, voll kontrolliert. So aus der Haut zu fahren ist für mich ein Zeichen der Schwäche. Und schwach möchte ich in so einem Moment auf gar keinen Fall sein. Aber: Wie kommt es dazu, dass ich »vor Wut koche«?

Wenn man ein Lexikon dazu befragt, erfährt man, dass »Wut« eine sehr heftige Emotion ist. Das Wort »Emotion« setzt sich aus den lateinischen Begriffen »ex« = »heraus« und »motio« = »Bewegung« zusammen und macht deutlich, dass in diesem Moment etwas in der betroffenen Person hochkommt, was den Weg nach draußen sucht. Wer seine Emotionen immer nur in sich hinein frisst, wird auf Dauer unglücklich oder sogar auch krank.

Nur – wie schaffe ich es, diese Wut auszuleben ohne das ich »überkoche« also überreagiere? Es gibt immer wieder ganz tragische Beispiele dafür, wie solche Überreaktionen aussehen können.

Während ich diesen Text schreibe, trauert die kleine Stadt Newtown in den USA über die 26



Opfer, die der schreckliche Amoklauf kurz vor Weihnachten 2012 gefordert hat. »Amok« kommt aus dem Malaiischen (meng-âmok) und bedeutet »in blinder Wut angreifen« und zeigt das sicherlich schlimmste Szenario, das aus Wut heraus entstehen kann.

Um seine Wut in geregelter Form abzubauen, ist es hilfreich, die Gründe für dieses Gefühl genau zu durchleuchten. Es gibt viele Dinge in unserem Alltag, die uns wütend machen:

- ▶ da ist jemand in der Schule, der mich durch seine unfairen Kommentare immer wieder ärgert
- ▶ ich erlebe, wie mir der Bus vor der Nase wegfährt – obwohl der Busfahrer mich doch gesehen hat
- ▶ auf der Suche nach einem Parkplatz nimmt mir jemand die Vorfahrt und schnappt mir dadurch den Platz weg
- ▶ beim Anstehen an der Kinokasse drängelt sich jemand vor und stößt mich dabei zur Seite

Es gibt Tage, an denen stört mich das weniger – und es gibt Tage, da bringen mich solche Dinge sofort auf die Palme. Ich fühle mich dann verletzt, persönlich angegriffen und gekränkt.

Der Grund für meine unterschiedliche Reaktion liegt dabei bei mir selbst. Ist vielleicht eine ganz andere Situation der eigentliche Auslöser – etwas, was mir gar nicht so bewusst ist oder was ich mir nicht eingestehen möchte?

Ich vermute, du kennst auch solche Redewendungen wie »das hat das Fass zum Überlaufen gebracht« oder »da war das Maß voll«. Dahinter steckt nichts anderes als die Erkenntnis, dass zwar auch dieser aktuelle Moment mich geärgert hat – aber dass mein »Wut-Fass« bereits aus vorangegangenen Situationen ganz gut gefüllt war und meine Reaktion dementsprechend heftig ausfällt. Darum ist es nicht nur wichtig, den aktuellen Moment zu klären sondern auch die

Situation, die mich eigentlich schon viel eher erzürnt hat. So vermindere ich auch das Risiko, dass ich meine Wut dann später an jemand anderem auslasse, der mit der eigentlichen Situation gar nichts zu tun hat.

Manchmal habe ich die Chance, eine Situation direkt zu klären. Ich kann zum Beispiel das Gespräch mit dem Mitschüler suchen und versuchen, eine Lösung zu erzielen. Auch nach der Remperei im Kino kann ich mein Gegenüber ansprechen und so meiner Wut Luft verschaffen. Natürlich ist es nicht gesagt, dass ich damit gleich alles wieder in Ordnung bringen kann. Aber ich habe wenigstens reagiert. Das ist schon mal viel besser, als sich später dann noch darüber zu ärgern, dass man gar nichts gemacht hat.

Wenn ich mich tatsächlich traue, das Gespräch zu suchen, erlebe ich häufig einen »Aha«-Effekt. Nicht selten habe ich mein Gegenüber falsch eingeschätzt und missverstanden (Damit meine ich aber auf keinen Fall eine Situation, in der es um Mobbing o. ä. geht!).

Manchmal bin ich in so einer Situation auch selber diejenige gewesen, die einen Wutanfall abbekommen hat, der eigentlich von jemand anderem verursacht worden ist. Das macht zwar meine Situation nicht besser oder ungeschehen – aber es weckt doch Verständnis. Und wenn dem Gegenüber genau das auch auffällt, erhält man häufig eine Entschuldigung und kann die Sache so bereinigen.





→ Das Vier-Ohren-Modell

Wenn ich in ein Gespräch gehe, um eine Wut-Situation zu klären, ist es hilfreich, kommunikative Stolpersteine zu kennen und zu umgehen.

Hast du schon mal von Herrn Schulz von Thun und seinem »Vier-Ohren-Modell« gehört?

Hierbei geht es um ein Kommunikationsmodell, das einen wichtigen Hinweis darauf gibt, wie Missverständnisse entstehen – und wie man sie verhindern kann.

Jede Aussage, die in einem Gespräch fällt, kann vom Zuhörer mit vier verschiedenen Ohren gehört werden bzw. vom Sprecher auf vier verschiedenen Ebenen gemeint sein.

Dabei geht es um folgende Botschaften:

▶ Sachinformation

▶ worüber informiere ich mein Gegenüber auf der Sachlage von Fakten?

▶ Selbstoffenbarung

▶ was verrate ich über mich – von meinen Gefühlen, Wünschen, Vorstellungen,...?

▶ Beziehung

▶ wie stehe ich zu meinem Gegenüber, was halte ich von ihm?

▶ Appell

▶ wozu möchte ich meinen Gegenüber bewegen, animieren?

Wenn ich zum Beispiel meinem Mann sage, dass der Saft alle ist, kann ich folgendes damit meinen:

▶ der Saft ist alle (Sachinformation)

▶ ich möchte gerne Saft trinken (Selbstoffenbarung)

▶ du bist mein Laufbursche (Beziehung)

▶ kannst du bitte Saft holen (Appell)

Jetzt sind von seiner Seite aus folgende Reaktionen möglich:

▶ er nimmt die Sachinformation zur Kenntnis

▶ er äußert Mitgefühl, weil ich leider keinen Saft trinken kann

▶ er ärgert sich, weil er sich als Laufbursche empfindet

▶ er steht auf und holt neuen Saft

Je genauer man einen Menschen kennt, umso wahrscheinlicher kann ich erahnen mit welchem »Ohr« meine Äußerungen gehört werden.

Aber Achtung: natürlich hängt es immer von der persönlichen Situation des anderen ab, welches »Ohr« tatsächlich gerade zuhört! Und das kann ja wechseln...





Aber wer um dieses Modell weiß, kennt schon mal einen guten Trick, Missverständnisse und damit unnötige Wut aufeinander zu vermeiden.

Denn jetzt kann ich mich erst noch einmal selbst fragen: hat mich mein Gegenüber vielleicht nur auf dem »falschen Ohr« gehört? Oder habe ich mich »verhört« und mein Gegenüber wollte mir eine ganz andere Botschaft senden als bei mir angekommen ist?

Und wenn ich mir diese Fragen beantwortet habe, sind bestimmt schon einige Klippen umschifft.

Der Blick auf Jesus

Natürlich gibt es auch immer wieder Situationen, in denen ich wütend werde und kein klärendes Gespräch möglich ist.

Und bevor ich mich dann immer wieder über mich selber ärgere, weil ich mal wieder vor Wut gekocht habe, hilft mir vielleicht der Blick auf Jesus. Denn: Jesus hat selber mal vor Wut gekocht – ganz ehrlich! Nachzulesen ist es in jedem der Evangelien, zum Beispiel bei Matthäus 21 ab Vers 12.

Jesus war so erschüttert über das Markttreiben im Tempel von Jerusalem, wo Opfertiere verkauft wurden und Geldwechsler ihre Geschäfte machten, dass er Tische um- und die Händler hinauswarf.

Ein anderes Mal, wo Jesus wirklich verärgert reagierte, war, als seine Jünger die Mütter wuschickten, die ihre Kinder brachten, damit Jesus sie segnete.

Du merkst: Auch Jesus verspürte Zorn und hat entsprechend reagiert. Er hat kein klärendes Gespräch mit den Händlern gesucht, sondern sie rigoros vor die Tür gesetzt.

Und seinen Jüngern hat er eine klare Ansage gegeben, dass ihr Verhalten falsch war – und hat natürlich die Kinder doch gesegnet.

Auffallend ist aber, dass Jesus diese Wut nicht hatte, als er selber von den Römern misshandelt wurde – sondern dass er dort noch für die Menschen gebetet hat!



Was wir daraus lernen können:

Wenn wir in eine Situation geraten, in der Unrecht passiert, sollen wir uns engagieren und das Unrecht bekämpfen.

Aber wir brauchen in diesem Maß nicht für uns selber kämpfen, denn dann will uns Gott zur Seite stehen (das kannst du an vielen Stellen in der Bibel nachlesen, zum Beispiel in Psalm 7).

Mit diesem Vertrauen kann ich auch Situationen durchstehen, in denen ich vor Wut koche – und vielleicht gerne auch »überkochen« würde.

Gott kennt auch diesen Teil meines Lebens und ist auch in diesen Momenten bei mir. ER will für mich streiten und die Dinge zu einem gerechten Ende bringen. Damit nimmt er mir den Druck, selber alles regeln zu müssen und für mich ist das die beste Methode, um Dampf abzulassen!

Sandra Thies



Statt vor Wut kocht Sandra lieber für ihre Männer zu Hause – damit dabei nichts hochkocht, darf sich jeder mal ein Essen wünschen.