



Wenn ein Gegenstand die Wut eines Säuglings auf sich zieht, passiert meist folgendes: Das Baby pendelt mit dem Kopf von einer Seite zur anderen, weicht mit angespanntem Oberkörper zurück und versucht, das Objekt mit den Händen zu packen.

Das Ziel ist in der Regel, die Störquelle kaputt zu machen oder zumindest abzuwehren. Wie die empirische Beobachtung zeigt, steigt bei einem „Fehlgriff“ die Wahrscheinlichkeit, dass Geschrei losbricht und/oder die kindliche Gesichtsfarbe zu Rot-Tönen wechselt. Dann sieht ein Mensch rot vor Wut, und die motorischen Bewegungsabläufe ähneln zunehmend der Athletik innerhalb der Arenen des Boxsports oder des Stierkampfes.

Wut liegt allgemein das Gefühl zugrunde, den Umständen im Jetzt und Hier machtlos ausgesetzt zu sein. Naturgemäß nimmt man daran Anstoß, ist lieber wütend als deprimiert und zeigt zum Beispiel den Willen, mit die Energie der Rage zum „Befreiungsschlag“ überzugehen, um den „Bullen bei den Hörnern zu packen.“ Wer kein einsiedlerisches Dasein führt, steht weitgehend in der Pflicht, heftige Emotionen dieser Art zu regulieren.

[Ich stütze mich dabei u.a. auf folgende Methoden:](#)

– Ich akzeptiere, dass ich wütend bin und dass dieses Gefühl legitim ist. Trotzdem lasse ich der Wut keinen freien Lauf, sondern gebe ihr buchstäblich freien Raum. Zum Beispiel ziehe ich mich in ein Zimmer zurück, in dem ich – ohne Publikum – frei nach Bedarf die Wände anmeckern kann. Falls kein solcher Freiraum verfügbar ist, achte ich darauf, aus der Wut heraus keine Drohungen o.ä. auszusprechen und auch keine „Wenn-Dann“-Denkschablonen anzuwenden. Denn: Wut zu unterdrücken ist kontraproduktiv, weil sie sich dann aufstaut, statt ins Nichts zu verschwinden.

– Ich wechsele meinen Modus Operandi, indem ich mich konträr zu meinem Wutgefühl verhalte. Beispielsweise nehme ich meine stimmliche Lautstärke zurück, reduziere vorübergehend auch meine Gestik und Mimik und spreche bewusst im höflichen Ton, um aus der Rage auszusteigen. Aus eigenem Antrieb heraus.

– Ich lasse kaltes Wasser über die Pulsadern meiner Handgelenke laufen, um einen „kühlen Kopf“ zu wahren. Zudem atme ich tief in den Bauch hinein, und zwar so, dass sich die Rippenbögen dabei nicht mitbewegen. Denn – ähnlich wie bei Angst oder Stress – führt Wut dazu, dass sich der Herzschlag erhöht. Parallel dazu gerät das „emotionale Zentrum“ im Gehirn – die Amygdala – in Erregung und blockiert den Zugang zum rationalen Denken. Mithilfe von Atemtechniken kann man diesen Auswirkungen entgegenwirken.

– Ich lenke meine Sinneswahrnehmung bewusst vom Störfaktor ab. Um von der Rage „herunterzukommen“, vergegenwärtige ich mir zum Beispiel intensive Geschmacks- oder Geruchseindrücke. Ich denke beispielsweise an Zitronen, Chillis, Lakritze, Zimt, Lavendel oder Flieder. Alternativ dazu sinne ich innerlich den alltäglichen Geräuschkulissen nach und vergegenwärtige mir zum Beispiel, wie die Fahrgeräusche im öffentlichen Nahverkehr klingen oder dass sich die natürliche Akustik im Berliner Tiergarten verändert, sobald man an eine Lichtung kommt. Zudem mache ich mir bewusst, wie sich die Witterungen auf meinem Körper anfühlen – von der Glut-Hitze bis zur Eiseskälte, mitsamt der Sonne, dem Wind, dem Regen und Hagel. Mitunter nützt bereits, die redensartlichen „Löcher in die Luft“ zu gucken.

– Ich durchbreche die Fokussierung auf meine Wut, indem ich das Spektrum meiner Beobachtung erweitere. Ich versuche zum Beispiel, möglichst viele Details in meiner unmittelbaren Umgebung wahrzunehmen: ob die Zimmerpflanze gerade aufblüht oder

verwelkt oder ob in der Reihung der Aktenordner einer fehlt, weil damit andernorts gearbeitet wird, etwa im Büro meiner Steuerberaterin.

Nachdem sich meine Wut gelegt hat, blicke ich zurück, um zu hinterfragen, ob sie der Situation gerecht wurde und ob sich aus der Wut heraus etwas verändert hat. Zudem halte ich nach ich, ob andere Menschen direkt davon betroffen gewesen sind bzw. kollateral „mitgenommen“ wurde, und vor allem: welche Auslöser und Ursachen meine Wut gehabt hatte. Dadurch bewahre ich mehr als nur die Tuchfühlung zu meinem Wutverhalten – und zu meiner emotionalen Intelligenz – sondern ich befähige mich dazu, unerwartete Emotionsausbrüche selbstbestimmt zu kontrollieren, statt ihnen „ausgeliefert“ zu sein.

Nichtsdestoweniger gilt auch, dass Wut manchmal einen Veränderungsbedarf anzeigt, zum Beispiel dahingehend, dass man unterschwellige Konflikte bislang verdrängt hatte, statt sie zu lösen. Oder dass die eigenen Grenzen klarer als vorher kommuniziert werden sollten bzw. einer Korrektur bedürfen.

Um unkontrollierten Wutanfällen vorzubeugen, ist u.a. nützlich, Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren.

Mithilfe von autogenem Training u.ä. Atem- und Meditations-techniken gelingt es oft ziemlich gut, das innere Gleichgewicht stabil zu halten. Zudem fördert man die psychische und physische

Gesundheit auch durch Ausdauersport wie Jogging oder indem man Fahrradtouren und Wanderungen macht.

Nichtsdestotrotz enthält die Lebenswirklichkeit genug Anlass zur Wut. Zum Beispiel, wenn organisatorische Abläufe gestört werden, technische Geräte fehlerhaft arbeiten, andere Verkehrsteilnehmer und Verkehrsteilnehmerinnen die Straßenverkehrsordnung eigenwillig auslegen, sich soziale Beziehungspartnerinnen und Beziehungspartner anders verhalten als man im Vorhinein angenommen hatte, der Sportverein eine Partie verliert oder wenn man schlicht wütend auf sich selbst ist.

Copyright am Text: Jana Chantelau

