



Warum bin ich so wütend?

Denker aller Zeiten wie Seneca oder Francis Bacon, aber auch der Buddhismus verstehen Wut als Untugend, die ausgemerzt gehört. Wut soll nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen statt unterdrückt zunächst verstanden und dann – möglichst – in **positive Schaffenskraft** verwandelt werden. Vor allem geht es darum, zu klären, welche verborgenen Gefühle hinter der Wut stecken

1

Wut aus Überforderung

Berthold (47, verheiratet, zwei Kinder):

Als Führungskraft bin ich der Fels in der Brandung. Nichts kann mich so leicht beunruhigen. Ich bin immer für alle Kolleginnen und Kollegen da und habe Lösungen parat. Seit einigen Monaten habe ich anscheinend völlig grundlos Wutausbrüche. Was kann ich tun, um diese Wut unter Kontrolle zu kriegen?

Monika Wogrolly antwortet: „Ein neues Selbstbild entwickeln“

Zunächst muss ich Ihnen widersprechen: Ihre Wut ist nicht grundlos. Die Art, wie Sie sich beschreiben – als „Fels in der Brandung“ –, spricht für ein perfektionistisches Idealbild. Superman-Alarm! Auf diese Weise setzen Sie sich unter Hochdruck – und das vermutlich schon seit vielen Jahren. Ihre Wut ist Ausdruck von Überforderung. Ein gnadenloser Allmachtsanspruch ist schuld an Ihrer wachsenden inneren Anspannung. Mal ehrlich, ist es nicht naiv zu glauben, für alles Lösungen zu haben? Gerade das nicht Perfekte kann Sie menschlich nahbar und liebenswert machen! Sie haben offenbar vergessen: Jeder Urzeitkrieger kommt irgendwann

erschöpft nach Hause, und der Kampf mit dem Säbelzahn ist für ihn Geschichte. Sie scheinen Ihre Bestform mit dem Normalzustand zu verwechseln. Niemand kann immer nur funktionieren. Tauschen Sie daher bitte ganz schnell das Fels-in-der-Brandung-Selbstbild gegen ein realistischeres Selbstbild ein. Welche Rituale können helfen, vom Perfektionismus in den Genussmodus zu switchen? Am wichtigsten ist, sich in Selbstachtsamkeit zu üben. Nach der Arbeit gut für sich sorgen: raus aus den Businessklamotten, duschen, spazieren gehen, meditieren, malen, lesen, singen, radeln, spielen ... viele Wege führen nicht nur nach Rom, sondern zu einer Revision Ihres Selbstbildes! Erlauben Sie sich, fleißig, strebsam, bemüht, aber auch müde, liebesbedürftig und eben nicht perfekt zu sein. Wie durch ein Wunder werden Sie dann umso mehr Strahlkraft und keine unkontrollierte Impulsivität entwickeln. Und ganz nebenbei Ihre Wut in Spontaneität und Energie für Neues verwandeln. Aber Vorsicht: Die gewonnene Zeit nicht gleich wieder „sinnhaft verplanen“. Einfach nur Sie selbst sein, statt sich in Erwartungsdruck, Leistungsdruck und Allmachtansprüchen zu versteigen. Bitte nicht Gott spielen, sondern ein neues Selbstbild fördern in der Art von: „Ich darf Fehler machen, ich darf müde sein.“ Dann brauchen Sie Ihre überkochende Wut nicht mehr, um sich vor vermeintlichen Niederlagen zu schützen, nicht perfekt zu sein.

2

Wut aus Angst vor Schwäche

Markus (38, geschieden, ein Kind):

Ich möchte wissen, warum ich nichts mehr fühlen kann, nur Wut. Selbst beim Tod meiner Mutter war ich eigentlich nur unglaublich wütend. In der Arbeit sagt man über mich, dass ich keine Gefühlsregungen zeige. Ich lache nicht einmal mehr, wenn die anderen lachen, ich komme mir schon wie ein emotionales Alien vor.

Monika Wogrolly antwortet: „Hinter der Wut steckt oft Angst vor Kontrollverlust“

Sie fürchten sich vor Kontrollverlust, wenn Sie Gefühle zeigen. Erfolgsverwöhnten Menschen fällt es besonders schwer, vor einer Schicksalsmacht ganz ohne hilfreiche Tools gleichsam „nackt“ und mit leeren Händen dazustehen. Wut braut sich dann als universale Emotion zusammen, da Sie Ihnen gleichsam suggeriert – jetzt bitte kurz festschnallen vor der nun folgenden Paradoxie – mit Wutausbrüchen noch am wenigsten Schwäche zu zeigen! Um nicht unter eine Lawine von Frustration und Trauer zu geraten, verschanzen Sie sich instinktiv hinter Ihrer Wut als dem noch geringeren Übel. Wütende Menschen, insbesondere Männer, halten sich immer noch für attraktiver als „Warmduscher, die Emotionen zeigen“. Prägungen aus Kindertagen wie zum Beispiel die Vorgabe, dass Jungen nicht

weinen dürfen, sind verantwortlich für einen dauerhaften Lockdown der Gefühle. Dieses Klischee ist wahrhaftig zum Heulen! Damit sollten Sie schleunigst aufräumen: verschüttete Gefühle unter der Wutlawine ausgraben. Fast immer findet sich eine geheime Gefühlspalette unter der Wut! Fürchten Sie sich nicht, sondern lassen unterschiedlichste Gefühle wieder zu. Wichtig: Geduld! Das wird nicht von jetzt auf gleich funktionieren, nach einer schier ewigen emotionalen Eiszeit. Sie können einen ersten Schritt tun, indem Sie sich die Erlaubnis geben, vom Ötzi-Modus zum Vitalitätsmodus zu wechseln. Weinen und Lachen, alles wird langsam wieder möglich, ohne bedrohlich zu sein. Und dann merken Sie erst, worauf Sie – übrigens vollkommen unnötig – so lang verzichtet haben.

3

Wut aus Erschöpfung

Katharina (27, Single, kein Kind)

Beruflich lebe ich meinen Traum. Privat wohne ich mit meinem Freund und unseren Hunden im Haus seiner Großmutter, die von mir im Alltag unterstützt wird. In letzter Zeit kriselt es: Ich habe Heulkrämpfe und mache meinem Freund immer wieder aus geringstem Anlass Szenen. Er nennt mich liebevoll Giftzweig, aber ich leide unter meiner Wut und habe Schuldgefühle. Ich liebe ihn und kann es ihm nicht zeigen. Warum bin ich nur so wütend?

Monika Wogrolly antwortet: „Mut zur gesunden Grenze“

Zunächst kann ich Ihnen gratulieren. Ihr Leben ist prall gefüllt mit tugendhaften Werten: Sie sorgen für die Oma Ihres Freundes, geben beruflich Vollgas und streben nach einer – so lese ich zwischen den Zeilen – harmonischen Partnerschaft. Doch kein Mensch kriegt immer alles zugleich gebacken! Die gesunde Grenze der Belastbarkeit scheint für Sie die große Unbekannte zu sein. Braucht sie nicht! Ihre Wut entsteht aus Unsicherheit, was Sie tun müssen, um liebenswert zu sein, und mangelnder Impulskontrolle. Und eben die resultiert in logischer Konsequenz aus dem Umstand mangelnder Selbstfürsorge. Genau darin sollten Sie sich besser heute als morgen trainieren, denn Sie haben den Freifahrtchein ins Burn-out schon gelöst! Sie können dieses ungewünschte Ticket getrost ans Universum zurückgeben, indem Sie nicht nur auf das Glück der Oma, sondern auf Ihr persönliches Glück achten. So kommen Sie zu sich: immer wieder ein paar wirklich tiefe Atemzüge zum erholsamen Innehalten, mit Bauchatmung. Ein gesunder Egoismus und der Ausstieg aus der Wert-durch-Leistung-Spirale bilden Ihr neues Credo. Gehen Sie zum reinen Selbstzweck „einfach nur so“ in die Natur, haben Sie Mut zum Nichtstun und laden so Ihre Selbstwertbatterien wieder auf. Ihre Wut wird sich dann von selbst geben, Sie werden staunen.

Fotos: Getty Images, Nathan Murrell

4

Wut aus Autoaggression

Peter (64, geschieden, drei Kinder, Freundin)

Meine neue Freundin ist alles, was ich noch habe. Firma, Ehe, im Grunde ging alles flöten. Die Kinder meiden den Kontakt. Anstatt mich glücklich zu schätzen, dass sie wirklich loyal ist, kritisieren sie mich und bin andauernd wütend, wenn zum Beispiel im Haushalt nicht alles perfekt erledigt wird. Warum kann ich mich nicht ändern? Bin ich am Ende ein Narzisst?

Monika Wogrolly antwortet: „Sie mögen sich selbst nicht – und sabotieren Ihr Glück.“

Dass Sie kein krankhafter Narzisst sind, beweist Ihr Schreiben. Ein Mensch, der an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leidet, würde niemals Fehler einsehen. Für Narzissten sind immer die anderen schuld. Ein gesunder Narzissmus ist jedem Menschen zu eigen, der durchsetzungsfähig ist. Ihre Formulierung besagt, dass Sie Ihren Selbstwert an Ihrem Erfolg festmachen. Jetzt sabotieren Sie Ihr Glück: Sie bestrafen sich selbst, indem Sie mit Ihren Wutausbrüchen den Menschen, der zu Ihnen steht, immer weiter von sich entfernen. Ein verschleierter Masochismus mag dahinterstecken. Als ob Sie es nun nur noch verdient hätten, zu scheitern, und Ihnen gerade das Genugtuung bringen könnte. Bitte erkennen Sie, dass Sie mit Ihren Provokationen auf dem Holzweg sind! Sie werden nicht nur Ihre Freundin vergraulen, sondern zunehmend an etwas leiden, das mindestens ebenso viel Leidensdruck schafft wie der von Ihnen gefürchtete Narzissmus. Einer posttraumatischen Verbitterungsstörung. Lateinisch „post“ bedeutet „nach“, „trauma“ heißt „Wunde, Verletzung“: Als Fazit droht ein Erstarren in der Opferrolle. Aber so weit ist es ja noch nicht! Reißen Sie jetzt das Ruder herum und besänftigen Ihre Wut, indem Sie – am besten in einer Psychotherapie – Trauerarbeit leisten. Und mit Ihren verborgenen Hassgefühlen gegen sich, weil „Firma und Ehe flöten“ gingen, abschließen. Nur wenn Sie mit sich im Reinen sind, können Sie sich Ihrem neuen Glück öffnen. Strampeln Sie sich frei, indem Sie über Ihre Gefühle reden, anstatt sie weiter in Wut zu ertränken. 🗣️

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Was meinen Sie? Schreiben Sie mir!
 praxis@wogrollymonika.at

