

Wut psychologisch gesehen

Vielleicht kennen Sie die US-amerikanische TV-Serie „Scandal“. Wenn nicht, kein Problem, der Inhalt ist schnell erklärt. Im politischen Machtzentrum von Washington ist eine ehemalige Beraterin des US-Präsidenten damit beschäftigt, Kriminelle aus der Oberschicht von ihren juristischen Problemen zu befreien. Da werden die Spuren von Affären verwischt oder auch Morde vertuscht. Wenn man die Handlungsabläufe analysiert, bestehen die Episoden zu etwa der Hälfte daraus, dass Menschen miteinander schlafen, und zur anderen Hälfte daraus, dass sie sich wütend anschreien. Kaum vorstellbar, wie das im normalen Alltag aussehen könnte. Jedenfalls würde man sie nicht – wie in der Serie – als Helden sehen. Wer seine Emotionen gar nicht unter Kontrolle hat, wer von einem Wutanfall zum nächsten wankt, wird es schwer haben, nachhaltige Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Und so haben Psychologinnen und Psychologen die Tradition der Stoiker weitgehend fortgeschrieben und Wut als einen unerwünschten Zustand definiert. In Sigmund Freuds Psychoanalyse ist die Wut das Resultat unserer aggressiven Grundtriebe, die der Mensch natürlicherweise einfach hat. Das heißt, hier geht es darum, sie auf möglichst harmlose Weise umzulenken. Wut könnte etwa im Sport abgebaut werden.

Neuere Theorien sehen in der Wut die Folge von Frustrationen und Kränkungen. Wird der Selbstwert tatsächlich oder gefühlt immer wieder verletzt, wird ein Mensch wütend. Eine weitere Erklärung geht davon aus, dass Wut genauso gelernt wird wie alles andere. Das heißt, dass man möglicherweise schon als Kind lernt, in welchen Situationen man wie reagiert – und in manchen Situationen reagiert man eben wütend.

Wir kennen jetzt ein paar Ideen, welche Ursachen Wut haben kann. Gehen wir noch ein wenig tiefer. Was ist Wut genau? Grundsätzlich geht man in den Verhaltenswissenschaften davon aus, dass es so etwas wie Grundemotionen gibt, also Emotionen, die in allen Kulturen, zu allen Zeiten in etwa gleich erlebt und ausgedrückt werden (wir haben oben gesehen, dass Historiker das etwas anders sehen. Aus ihrer Sicht sind Emotionen immer kulturabhängig!). Der Psychologe Paul Ekman hat festgestellt, dass diese Emotionen kulturübergreifend erkannt werden: Freude, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit, Überraschung – und eben die Wut.⁴

Wie wird man jetzt wütend? Denken wir zurück an das Beispiel, als mich die nicht ganz so freundliche Autofahrerin beinahe zweimal überfahren hätte. Die Psychologie sagt über solche Situationen: Okay, es gibt Menschen, die nehmen die Dinge rund um sich schnell mal negativ als Provokation oder Ähnliches wahr. Das ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die man Feindseligkeit nennt (der Gegenpol ist Verträglichkeit, da kommt man mit anderen recht gut aus). Sie ist vielleicht angeboren, vielleicht durch negative Vorerfahrungen geprägt, wahrscheinlich beides. Feindseligere Menschen misstrauen anderen Menschen eher, sind zynisch – und werden auch leichter wütend.

Nehmen wir an, ich bin ein eher feindseliger Mensch und unterstelle der Autofahrerin gleich mal Absicht oder Dummheit oder beides. Das führt dazu, dass ich aggressiv werde, die Frau anschreie, beleidige, was auch immer. Entscheidend ist dieser gedankliche Prozess, der aus meiner Persönlichkeitseigenschaft folgt. Wenn ich weniger feindselig wäre, würde ich mir vielleicht denken: Die Frau hatte sicher einen anstrengenden Tag, daher ist sie nicht konzentriert, das geht mir auch manchmal so, also kein Grund, sich auf-

zuregen, ist ja nichts passiert. Und ich werde gar nicht aggressiv, sondern lasse mir die Laune nicht verderben.⁵

Die Neuropsychologie geht noch einen Schritt weiter. Sie sagt: Meine Wut liegt nicht nur an mir, an meinen Bewertungsprozessen, sondern daran, wie emotionale Reize von außen in meinem Gehirn verarbeitet werden. Wut ist demzufolge die Folge von physiologischen Prozessen im Gehirn, die – so könnte man interpretieren – ein bisschen aus dem Ruder gelaufen sind. Wut als Hirndefekt sozusagen. Bildgebende Verfahren haben jedenfalls gezeigt, dass emotionales „Material“ zu Aktivierungen in jenen Gehirnarealen führt, die auch für Gedächtnis und Sprache zuständig sind. Bei Menschen, die sehr häufig wütend werden und wegen Kleinigkeiten ausflippen, wurden tatsächlich auch Veränderungen in diesen Gehirnregionen gefunden.

Das erklärt möglicherweise auch, dass besonders feindselige Menschen Schwierigkeiten haben, ihre Impulse zu kontrollieren, und Defizite in ihrer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit haben. Dass man bei einem Wutanfall nicht mehr klar denken kann, ist also keine Einbildung! Alle Emotionen werden in den gleichen Gehirnarealen verarbeitet. Daher ist es nur logisch, dass „Wutprobleme“ auch mit anderen negativen Emotionen verbunden sind, wie etwa mit überdurchschnittlicher Angst.⁶

Auch wenn man gut erklären kann, wo Wut im Gehirn entsteht und warum sie auch auf andere Faktoren unseres Erlebens und Verhaltens Auswirkungen hat, zeigt sie sich doch recht unterschiedlich. Klassisch stellt man sich das so vor, dass jemand herumschreit, also, dass jemand alles rauslässt. Das muss nicht sein. Viele Menschen zeigen ihre Wut nicht, sondern tragen ihren Groll und ihre negativen Emotionen mit sich herum. Die Wut bleibt unsichtbar.

Ob das besser oder schlechter ist, als die Wut rauszulassen, kann man nicht eindeutig sagen. Es hängt wohl von der konkreten Situation ab. Schreie ich einen wildfremden Menschen an, hat das wahrscheinlich kaum nachhaltige Konsequenzen (es sei denn, ich werde von ihm verprügelt). Tue ich das bei einer geliebten Person, nimmt die Beziehung Schaden, ein nachhaltig negativer Effekt kann die Folge sein. Meistens agieren wir aber umgekehrt: Wir wahren den Schein gegenüber der fremden Person und lassen bei nahestehenden Personen alles raus – oft auch ohne dass die etwas dafürkönnen.

Wir haben jetzt drei sehr wichtige Dinge gehört, die uns noch beschäftigen werden:

1. Wut kann man rauslassen

Der Klassiker: den anderen anschreien, beleidigen, aggressiv werden. Angeblich soll das entspannen und verhindern, dass wir implodieren. Allerdings hat das auch negative Konsequenzen für unsere Beziehungen. Wer ist schon gern mit einem Choleriker befreundet?

2. Wut kann man unterdrücken

Man sieht also von außen nicht, dass die Person wütend ist. So gesund kann das aber auch nicht sein. Bei einer Studie mit Pflegepersonal konnte gezeigt werden, dass Mitarbeiter, die Wut immer in sich hineinfressen, eher einen Burnout bekommen und eine geringe Arbeitszufriedenheit aufweisen.⁷

3. Wut ist die Folge mangelnder Impulskontrolle

Kontrolle bedeutet nicht unbedingt Unterdrückung, sondern z. B. Verschiebung auf einen späteren Zeitpunkt (etwa durch Abreagieren im Sport), Versachlichung und konstruktives Austragen eines

Konflikts. Kann ich das nicht, neige ich zu 1. oder 2. Das hat negative Folgen für die mentale Gesundheit. In der Studie mit dem Pflegepersonal konnte gezeigt werden, dass Mitarbeiter, die Wut besser kontrollieren können, eine höhere Arbeitszufriedenheit hatten und mit geringerer Wahrscheinlichkeit einen Burnout erleiden.

Wut und Persönlichkeit

Ich möchte nun etwas genauer betrachten, nämlich welche Rolle die Persönlichkeit bei unserer Wut spielt. Unabhängig von unserer Persönlichkeit muss man davon ausgehen, dass jeder Mensch Wut empfinden und artikulieren kann. Dennoch scheint es in der Art und Weise, wie Wut geäußert wird, aber auch in der Häufigkeit und in der Tiefe deutliche Unterschiede zwischen den Menschen zu geben.

Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von *state anger* (Wut als aktueller Zustand), *trait anger* (Charaktereigenschaft Wut) und Wutausdruck (also wie man seine Wut zeigt – die Grundaussprägungen haben wir bereits kennengelernt). Im Zusammenhang mit der Persönlichkeit interessiert uns insbesondere die Charaktereigenschaft der Wut. Hier geht man davon aus, dass eine gewisse „Wutanfälligkeit“ Teil einer relativ stabilen Persönlichkeitsausprägung ist. Also, dass manche Menschen anfälliger für Wut sind als andere. Das kann sich so äußern, dass diese Menschen häufiger und/oder intensiver und/oder länger anhaltend Wut erleben (und vielleicht auch ausleben).⁸ Das lässt sich beispielsweise dadurch erheben, indem man Menschen mittels Fragebogen zu ihrem Wut-Erleben befragt.