

wütend zu sein?

Wie die meisten Frauen habe auch ich über Wut und Aggression nur in einem Informationsvakuum etwas erfahren, und zwar, indem ich die Menschen in meinem Umfeld beobachtete: Wie gehen sie mit ihrem Ärger um, wie reagieren sie, wenn sie auf andere sauer sind? Ich kann mich nicht daran erinnern, dass meine Eltern oder andere Erwachsene je konkret mit mir über Wut gesprochen hätten. Über Traurigkeit schon. Auch über Neid, Angst und Schuldgefühle. Aber nicht über Wut. Das ist bei einem Mädchen nicht anders zu erwarten. Obwohl Eltern mit ihren Töchtern häufiger über Emotionen sprechen als mit ihren Söhnen, bilden Wut und Aggression in diesem Rahmen eine Ausnahme. Denken wir kurz gemeinsam nach: Wie wurde Ihnen

beigebracht, was von Gefühlen zu halten ist, vor allem von Wut und Ärger? Können Sie sich daran erinnern, je mit einer Autoritätsperson oder einer Vorbildfigur darüber gesprochen zu haben, wie Sie über Ihre Wut denken oder wie Sie mit ihr umgehen sollen? Sollten Sie eine Frau sein, können Sie diese Fragen mit hoher Wahrscheinlichkeit nur mit einem Nein beantworten.

Der Vorfall mit den Tellern sagt eigentlich schon alles über mein erstes eigenes Verständnis von Wut aus: Meine Mutter mochte auf hundertachtzig sein, nach außen hin wirkte sie aber trotzdem gut gelaunt und glücklich. Indem sie kein Wort sagte und für ihre Gefühle dieses Ventil wählte, vermittelte sie mir eine ganze Menge an Information: zum Beispiel, dass man nur ganz für sich

allein wütend zu sein hat und dass Wut es nicht wert ist, anderen verbal mitgeteilt zu werden. Dass man es am besten für sich behält, wenn man Wut und Zorn fühlt. Dass es furchteinflößend, schockierend und zerstörerisch sein kann, wenn solche Emotionen sich doch einmal Bahn brechen.

Meine Mutter verhielt sich so, wie es bis heute für viele Frauen typisch ist: Sie ließ ihre Wut zwar »raus«, aber nur so, dass dieses Rauslassen ihre Beziehungen explizit nicht tangierte. Die meisten Frauen allerdings geben an, am häufigsten in persönlichen oder zwischenmenschlichen Situationen wütend zu werden. Sie differenzieren ihre Beziehungen zu Hause, bei der Arbeit und auch in politischen Kontexten bewusst oder unbewusst danach, ob und wie sie bei der jeweiligen Person negative Gefühle zum

Ausdruck bringen können.

Teller zu zerschmettern ist ein Beispiel für eine Form der Bewältigung. Eine effektive oder gesunde Art, Wut auszudrücken, ist es sicher nicht. Dieses Bewältigungsverhalten geht oft einher mit *self-silencing*, also mit Selbstzensur und dem damit einhergehenden Verstummen, sowie mit Ohnmachtsgefühlen. Wut auf diese Weise Ausdruck zu verleihen ist nicht dasselbe, wie Wut als Mittel zu begreifen, das einem dabei hilft, die Welt um sich herum zu verändern. Das Tellerwerfen erlaubte es meiner Mutter immerhin, wütend zu sein, ohne dass man es ihr ansah. Über diesen Umweg konnte sie eine »anständige Frau« bleiben. Sie vermied es, fordernd oder laut zu werden, und stellte die eigenen Bedürfnisse hintenan. Auch wenn dieser Vorfall mehr als 35 Jahre in der

Vergangenheit liegt, sind es doch auch heute noch gesellschaftliche Normen, die uns vorschreiben, was wir über Emotionen denken und wie wir mit ihnen umgehen – speziell, wenn es um Frauen und Wut geht.

Zunächst stellt sich jedoch die Frage: Was passiert eigentlich, wenn wir wütend sind? Beim Empfinden von Wut spielen mehrere Faktoren eine Rolle, unter anderem die Physis, die Gene und unsere kognitiven Verarbeitungsprozesse. Aus diesen Faktoren ergibt sich für jeden Menschen ein spezifischer »Wutcharakter«. Vielleicht sind Sie eine Person, die dazu neigt, schnell wütend zu werden, die also eine so genannte »Ärger-Disposition« hat. Die Wut, die in einer konkreten Situation in Ihnen aufsteigt, beispielsweise, wenn Sie provoziert werden, bezeichnet man als »Ärger-Zustand«. Der