

Andrea Schütze

# WAS FÜHLST DU? WAS FÜHLE ICH?

Kinder-Gefühle gemeinsam  
erkunden und verstehen

# WAS SIND GEFÜHLE, WOFÜR BRAUCHE ICH SIE, UND WENN JA, WIE VIELE?

Sie haben sich also vorgenommen, mit Ihrem Kind über Gefühle zu reden. Respekt.

Denn auch, wenn man überall darüber liest, ob in einer Broschüre bei der Kinderärztin, in Eltern-Zeitschriften oder online, so hat man doch vielleicht eine Hemmschwelle, das Thema Emotionen anzugehen. Viele vertrauen in dieser Sache auf die Kita, die Grundschule oder den Kindergarten. Dort gestalten die Kids liebevolle Collagen, denken sich Rollenspiele aus, bekommen entsprechende Bilderbücher vorgelesen und vieles mehr. Wenn Sie Glück haben, natürlich nur. Gut, wunderbar, dann hat man schon mehr Zeit für die Wäsche, die Spülmaschine, zum Einkaufen ... aber Moment mal ... ist es wirklich so mühsam, mit seinem Kind über Gefühle zu reden? Man redet doch auch übers Aa-Machen, Popel, Wackelpudding, Regenwürmer und Muskelkater. Man redet über einfach alles, aber ausgerechnet über Gefühle? Vielleicht tut man sich schwer, weil man sich komisch dabei vorkommt, denn dieses Thema betrifft nun mal auch immer einen selbst. Jedes der oben genannten, wahllosen Beispiele irgendwie auch, aber na ja ... hach, keine Ahnung ... Richtig?

Aber keine Sorge, man gewöhnt sich sogar recht schnell daran, bezüglich seiner Gefühle Klartext zu reden.

Fangen wir trotzdem ganz niederschwellig mit einer kleinen Definition an:

In fast allen Bereichen der Psychologie sind es die Definitionen, die Ärger machen, in der Emotionspsychologie scheinen sie jedoch besonders widerspenstig zu sein. Denn eine eindeutige, interdiszi-

plinär akzeptierte und allgemeingültige Definition von Emotionen scheint kaum auffindbar. Deshalb kommt hier einfach eine entschlackte Begriffsbestimmung:

*Emotionen, von lat. emotio = heftige Bewegung, sind komplexe Bewertungssysteme, die uns Situationen automatisch einschätzen lassen, um adäquat reagieren zu können.*

Gefühle sind dabei nur der Teil einer Emotion, den wir bewusst wahrnehmen können, also wortgemäß »fühlen«. Ein Beispiel: Die Emotion Angst zeigt sich darin, dass wir uns nicht sonderlich gut fühlen, und das wiederum führt zu körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Schweißausbruch, Zittern. Wir erkennen: Aha, so fühlt sich Angst an. Der Anlass könnte z. B. eine Prüfung sein, unsere Angst zeigt sich im Emotionsausdruck, etwa wenn wir blass und furchtsam aussehen.

Gefühle als subjektiver Teil einer Emotion sind also vergleichbar mit dem Ende der Fahnenstange. Sie entstehen durch die Interpretation von Ereignissen und Eindrücken durch unser Gehirn. Die grundlegenden Emotionen hingegen haben ihren Ursprung in der Reaktion unseres Nervensystems auf diese eingehenden Empfindungssignale.

Emotionen fungieren als Alarm- und Überlebenssystem, und sobald wir verstanden haben, WARUM wir die ein oder andere Emotion durchgemacht haben, reden wir von Gefühlen. Um ein Gefühl zu haben, muss man also über das, was geschehen ist, nachdenken, die Emotion bewerten und reflektieren. Und sowas kann dauern und je nach Persönlichkeitstyp sehr unterschiedlich vorstattengehen.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich ein und dasselbe Gefühl auch verändern und unterschiedlich intensiv empfunden werden kann: Manchmal verschwindet es schnell wieder, manchmal begleitet es uns für lange Zeit, im Guten wie im Schlechten – was es nicht

gerade unkomplizierter macht. Aber es hilft alles nichts, Emotionen sind, wie sie sind, und wirken sich bestimmend auf unser Leben aus. Sie motivieren unser Handeln, beeinflussen unser Denken und unsere Wahrnehmung, steuern den Gefühlsausdruck und regulieren unsere sozialen Interaktionen. Da ist es doch besser, wir wissen ganz genau, mit was wir es zu tun haben!

Insgesamt bestehen Emotionen aus mehreren Komponenten. Die kognitive Komponente fokussiert unsere Aufmerksamkeit und beeinflusst unser Denkvermögen, da sich Emotionen immer auf »etwas« beziehen. Und dieses Etwas muss eine Bedeutung für uns haben, sonst kommt es zu keinerlei relevanter emotionaler Beteiligung. Emotionen dienen weiterhin der Kommunikation: Was wir fühlen, spiegelt sich in unserer Gestik, der Mimik und der Stimm- lage wider. Auch unser Körper reagiert und leitet umfassende phy- siologische Anpassungsmechanismen ein.

Emotionen sind also die Informationsvermittler unserer Bedürfnisse. Schweigt man sich jedoch ständig über seine Gefühle aus, hat das Gegenüber keine Chance, entsprechend unserer Signale und Bedürfnisse zu handeln – was sich wiederum für beide Seiten ziemlich unbefriedigend anfühlt. Die motivationale Komponente bestimmt darüber, ob das zu erwartende Befinden erwünscht oder unerwünscht ist: Ekelt man sich vor der handtellergroßen, schwar- zen, behaarten Kellerspinne, rennt man, allermindestens innerlich, kreischend aus dem Raum. Abgesehen davon nutzen wir unsere Emotionen natürlich auch dazu, uns selbst besser kennen zu ler- nen, was uns bestenfalls im nächsten Schritt dazu bringen sollte, unser Verhalten und Denken zu reflektieren und gegebenenfalls zu justieren.

Klingt alles ziemlich anstrengend, zumindest wenn wir über negative Gefühle sprechen, denn die positiven Gefühle sind ja für sich genommen schon über alle Zweifel erhaben. Eine einfache,

sehr grobe Gleichung mag da zunächst helfen: Negative Gefühle sind gleich unbefriedigte Bedürfnisse, um die man sich kümmern muss: Grenzen setzen, sich fordern, Konflikte klären, für sich sorgen ... ächz! Oder noch schlichter: Man muss sie ZU-lassen, damit sie einen VER-lassen.

Angst ist übrigens die am intensivsten erforschte Emotion, demnach auch jene, über die wir am meisten wissen. Forscher konnten (vor allem aus Tierversuchen) bislang eine recht gute Kenntnis über die Beteiligung der Hirnareale und neurobiologischer Zusammenhänge bei der Emotion Angst erlangen.

Emotionen sind angeboren und genetisch vorbestimmt, die Wissenschaft spricht von Basisemotionen. Die Anzahl dieser Basisemotionen unterscheidet sich innerhalb der verschiedenen Ansätze, ich selbst arbeite mit acht. Diese acht werde ich auch im Buch thematisieren, aber natürlich gibt es eine schier unendliche Zahl an daraus resultierenden Gefühlen. Im Folgenden werden die Begriffe, weil dies unserem Sprachgebrauch entspricht, synonym verwendet.

Ohne den Autopiloten namens »Emotion« ist das Leben als Mensch kaum vorstellbar. Zum einen würde dadurch ein entscheidender Baustein unserer Persönlichkeit verloren gehen. Zum anderen gelten Emotionen als (über-)lebenswichtige Bewertungssysteme, die jeden Tag erweitert und verfeinert werden. Alles, was wir erleben, wirkt auf dieses System zurück. Unser Gehirn verknüpft die gerade gemachte, spezielle Erfahrung mit dem entsprechenden Gefühl, welches wir dabei empfanden. Aus diesem Grund prägen uns gerade die starken emotionalen Erlebnisse so nachhaltig. Sie graben sich tief ins Gedächtnis ein und machen einen wichtigen Teil unserer Identität aus.

Emotionen sorgen für Blitzreaktionen, bei einem Hupen springen wir erschrocken zur Seite, noch bevor wir überhaupt nachgedacht haben. Sie motivieren uns zu Leistung, Veränderungen,

Handlungen usw. und lassen uns in sozialen Interaktionen non-verbale Signale verstehen und einschätzen. Fällt dieses Bewertungssystem, den emotionalen Ausdruck seiner Mitmenschen deuten zu können, aus (beispielsweise bei Menschen mit einer autistischen Störung), führt das in der Folge zu einer Vielzahl von schwerwiegenden psychosozialen Beeinträchtigungen. Depressionen, Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen und eine Vielzahl von weiteren psychischen Erkrankungen können auch, sehr vereinfacht ausgedrückt, aus einem dysfunktionalen emotionalen Erleben resultieren.

Das Zusammenspiel und die fein kalibrierte Balance zwischen Emotionen, Gedanken und körperlichem Ausdruck lässt sich gut im Labor messen und nachvollziehen: Es sind die immer gleichen acht von sechsundzwanzig Gesichtsmuskeln, die bei entsprechender Emotion völlig unwillkürlich unsere Mimik bilden und somit auch für unsere Lachfältchen, Krähenfüße, Nasenrümpfer und Zornesfalten verantwortlich sind. Emotionen durchziehen unser gesamtes Verhalten, und keiner kann ihnen entkommen. Sie stehen in Wechselwirkung mit einfach allem: Gesundheit, Beziehungen, Entscheidungen, Körper, Psyche, Umwelt, Kühlschranksinhalt ... Der Mensch mit all seinem Kram lässt sich ohne seine Emotionen nicht erklären und nicht begreifen. Mit ihnen auch nicht immer unbedingt, so jemanden kennt jeder, aber Sie wissen, wie es gemeint ist.

Doch Moment mal, wie redet man mit Kindern eigentlich über Gefühle?

»Du, wir müssen mal über deine Gefühle reden ...« So?

Na ja, weshalb eigentlich nicht?

Doch bevor es so weit ist, muss das Kind ja erst mal reden KÖNNEN. Solange es das noch nicht kann, äußert es seine Gefühle über Gestik, Mimik, Motorik und Laute. Sehr laute Laute zuweilen, schon klar. Allgemein als sinnvoll empfohlen wird, die Gefühle des Kindes

deshalb zunächst einfach zu benennen. Man sagt ihm ja schließlich auch: »Da ist der Ball, nimm die Puppe!« usw. So kann das Kleinkind die Emotionen spielerisch kennen lernen und ganz nebenbei in seinen täglich wachsenden Wortschatz aufnehmen. Experten stellen fest, dass das sogar schon im Babyalter funktioniert, auch wenn der Säugling logischerweise noch gar nicht versteht, was gesprochen wird: »Da freust du dich, mein Spatz, ja, da freust du dich!« Oder: »Ui, hast du dich erschrocken, oh, oh, da hast du jetzt Angst gehabt!« Das reinste Spiegelneuronen-Training! Je besser Sie also diese Gefühlszustände schon bei Ihrem Baby ansprechen und spiegeln (in Maßen, nur keinen Stress!), desto besser entwickelt sich auch die Eltern-Kind-Bindung. Und die ist ja bekanntlich ein WESENTLICHER Schutzfaktor gegen so gut wie alles.

Was man sich vielleicht auch hin und wieder mal ins Gedächtnis rufen kann, ist die Tatsache, dass Babys nicht als leere Festplatte zur Welt kommen, die Sie unbegrenzt beschreiben können. Die Gene haben nämlich schon fast die Hälfte davon besetzt, Ihr Kind hat somit per se eine kleine Persönlichkeit und wird zusätzlich auch noch durch die vorgeburtliche Lebenszeit mitgeprägt: Ihr Baby ist mit einer Art Werkseinstellung der Gefühlslage ausgestattet, für die es keine Reset-Funktion gibt. Je genauer es also weiß, was Wut, Freude, Überraschung usw. bedeuten, desto besser kann es diese Emotionen auch bei anderen erkennen und antizipieren. Das kindliche Gehirn baut in der Folge aus abstrakten Begriffen eine Art Gefühlslexikon, ein breites, sich ständig erweiterndes Nachschlagewerk. Später, beim Sprechen über Gefühle, wird Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn dann klar, dass zu jedem Gefühl wohl auch ein Auslöser zu gehören scheint. Eine unglaubliche Reflexionsleistung, finde ich.

Deshalb ist es auch wichtig, dass Sie versuchen, Ihrem Kind seine Gefühle nicht abzunehmen, glattzubügeln oder auszureden.

Das wäre nämlich in etwa so, als wollten Sie verhindern, dass das Kind Schwimmen, Fahrradfahren oder Lesen lernt. Gefühle auszuhalten und zu erkennen gehört zu den grundlegenden Kompetenzen des Menschen – egal, ob es angenehme oder weniger schöne Gefühle sind.

Letztlich, so sind sich die Experten einig, ist es jedoch das emotionale Klima in der Familie, das darüber bestimmt, wie Kinder später mit ihren Gefühlen umgehen. Ja, das schreibt und liest sich leicht, aber alle Eltern werden mir zustimmen, dass das eine riesen-große Verantwortung ist! Was aber wiederum auch nicht bedeutet, dass wir den ganzen Tag nichts anderes mehr tun sollten, als unsere Gefühle zu analysieren. »Wie fühlst du dich gerade/was geht in dir vor/wie würdest du deine Empfindungen beschreiben?«, das würde die gute Absicht schnell ins Gegenteil verkehren und Ihr Nachwuchs würde mit den Augen rollen. Sie sähen sich tatsächlich noch gezwungen, anzumerken, er solle damit aufhören, »weil das sonst so stehenbleiben könne« (obwohl Sie sich geschworen haben, das als Eltern niemals zu sagen!).

Ja, die Sache mit dem gesunden Mittelweg ist nicht einfach ... Starten wir mit einem kurzen Überblick über die Bergfeste der Emotionsentwicklung. Wenn Sie die kennen, haben Sie schon einmal die Grundlage dafür, die Gefühlsentwicklung richtig zu begleiten. Denn es ist ja nicht so, dass ein Kind nachreift wie eine Banane, um irgendwann von ganz allein jenen Zustand erreicht zu haben, mit dem es als »perfekt« durchgehen würde. Die emotionale Entwicklung Ihres Kindes läuft in regelrechten Meilensteinen ab, die Sie aus vollem Herzen und stetigem Einsatz unterstützen sollten. Niemand kann Ihnen hundertprozentig sagen, ob das Kind im Mutterleib besser bei Mozart oder Bach gedeiht, aber um die stabile Basis einer emotionalen Beziehung zu seinem Kind aufzubauen, braucht es zwei Dinge: Geborgenheit und Sicherheit. Ihre Stimme,



Ihre Haltung, Ihre Erwartung, Ihr Herzschlag vereinen sich zu einer geheimnisvollen Botschaft für das Ungeborene, und sie ist der bestmögliche emotionale Proviant, den es auf seinem Weg ins und im Leben so notwendig braucht.

Und kaum ist es auf der Welt, geht es auch schon los. Innerhalb des ersten Lebensjahres lernt Ihr kleiner Schatz immer besser, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Aus der Fähigkeit, Stress und Zufriedenheit zu empfinden, entwickeln sich die Basisemotionen, die von Säuglingen auf der ganzen Welt gleichermaßen gezeigt werden. In dieser Lebensphase reift auch ein erstes Emotionsverständnis im Sinne von: Was mache ich hier eigentlich und wofür ist es gut? Außerdem ist das Kleine immer besser in der Lage, seine eigenen Emotionen intern zu regulieren, indem es beispielsweise nach einem Schnuller greift, um sich zu beruhigen oder seiner Umwelt interaktiv zu verstehen gibt, dass es Hilfe bedarf.

Im zweiten und dritten Lebensjahr verfeinert Ihr Kind seine Fähigkeit, Gefühle bei anderen Menschen zu erkennen und mögliche Gründe dafür zu erahnen. Es begreift, dass Menschen das selbe Gefühl unterschiedlich ausdrücken und dieselben Emotionen durch verschiedene Ereignisse ausgelöst werden können. Man kann zum Beispiel weinen, weil man sich weh getan hat, weil man Angst hat, sauer ist, sich erschreckt hat oder vor lauter Überraschung total von den Socken ist. Durch die Ausbildung eines inneren Wertesystems und einer gewissen Selbstbewusstheit beginnt das Kind die Bedeutung von kniffligeren Emotionen, wie Stolz oder Scham, zu erahnen. Diese komplexen Gefühlszustände werden es noch lange beschäftigen, bis etwa zum Schuleintritt ist diesbezüglich jede Menge Klärungsbedarf vorhanden.

Im vierten und fünften Lebensjahr wird das Emotionsvokabular immer umfangreicher, auch das Emotionsverständnis vertieft sich, soziale und emotionale Entwicklung greifen ineinander. Und genau

hier möchte dieses Buch ansetzen (auch wenn Sie es schon lange vorher und noch über lange Jahre hinweg sinnvoll nutzen können!): Je intensiver Sie Ihr Kind dabei fördern, seine Gefühle zu verstehen, desto größer wird seine emotionale Kompetenz.

Im frühen Grundschulalter hat Ihr Nachwuchs ein derart facettenreiches Repertoire an Emotionsausdrücken im Gepäck, dass ihm so mancher Jugendliche etwas abschauen könnte. Außerdem sind die Kinder in der Lage, dieses auch immer geschickter strategisch einzusetzen, indem sie Emotionen vortäuschen oder verbergen. Sie machen ebenfalls enorme Fortschritte darin, die Gefühle anderer Menschen in Beziehung zu deren Erfahrungen und Lebenshintergründe zu setzen, um sich ein vollständigeres Bild von deren Emotionserleben zu machen und adäquat reagieren zu können.

Und was ist das Ziel all dieser Entwicklungsschritte?

Das Erlernen von emotionaler Kompetenz und der Erwerb von ausgeklügelten emotionsbezogenen Fertigkeiten. Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

Dann lassen wir jetzt Frau Prof. Schlau-Meier zu Wort kommen, die ein wunderbares Gedicht vorbereitet hat und Ihrem Kind anschließend erklärt, was es damit und mit diesem Buch auf sich hat ...

Die Abschnitte von Prof. Schlau-Meier können Sie selbstverständlich auch ganz allein für sich lesen, oder aber, wenn Ihr Kind schon ein gutes Vorlesealter erreicht hat, nehmen Sie Frau Prof. Schlau-Meiers Geschichten und Anregungen zum Anlass, sie gemeinsam mit dem Kind zu lesen, ganz so, als würden Sie abends zusammen in einem Bilderbuch schmökern. Lassen Sie Frau Prof. Schlau-Meier Ihr Kind ansprechen und es dabei in ihre vielen Arme nehmen – Sie wissen ja, manchmal fällt es leichter, mit seinem Kuscheltier zu sprechen ... oder eben mit einem Tintenfisch.

## FRAU PROF. SCHLAU-MEIERS GEFÜHLEGEDICHT

Liebe Kinder, hier kommt mein Gedicht für euch. Es geht darin um Gefühle. Ich finde, es ist total gut geworden, weil sich alles richtig doll reimt. Achtung, es geht los:

Gefühle machen manchmal Mühe,  
sie sind groß und auch ganz klein.

Gefühle können weh tun,  
sie gehen aus dir raus und rein.

Gefühle, die sind rosa,  
schwarz oder auch mal gelb.

Die Farbe von den deinen,  
die kennst du wohl nur selbst.

Gefühle sitzen ekelig,  
oft in deinem Bauch.

Wie sind sie denn da hingekommen?

Das fragst du dich auch!

Gefühle machen Herzen klopfen,  
bumm, bumm, bumm, ganz laut vor Angst.

Sie lassen es aber auch hopsen,  
was ein Gefühl so alles kann!

Gefühle sind mal bunt, mal rund,  
eckig, scheckig, stets gesund.

Alle haben sie, ob Groß, ob Klein,  
denn genau so muss das sein!

Na, hat es dir gefallen?

Komm, wir lesen es gleich nochmal. Sag mal, ist dir beim Hören was aufgefallen? Ich wette, ja ... Nämlich, dass Gefühle irgendwie komisch sind. So durcheinander, stimmt's? Ein Auto ist ein Auto, egal, welche Marke oder welche Farbe, es bleibt ganz eindeutig ein Auto. Aber guck dir mal das Gefühl »Freude« an. Da lacht und jubelt man, aber manchmal muss man vor Freude auch weinen, über ein Geschenk zum Beispiel, das du dir schon lange gewünscht hast. Eigentlich solltest du jubeln und was machst du? Brichst in Tränen aus. Hast du sowas vielleicht auch schon mal erlebt? Oder: Statt zu weinen, weil du traurig bist, kann es sein, dass du stattdessen Bauchschmerzen bekommst und kein Ton aus deinem Mund kommt.

Alle Menschen auf der Welt empfinden dieselben Gefühle. Genau wie die meisten Menschen auf der Welt zum Beispiel Äpfel kennen. Aber weißt du was? Jeder einzelne empfindet beim Reinbeißen etwas anderes. Dem einen schmeckt der Apfel zu sauer, für den anderen ist er genau richtig, der dritte findet den Geschmack okay, aber irgendwie zu mehlig, und der vierte mag nur kleine grüne oder große rote und so weiter.

Deshalb ist es so wichtig, dass man sich einander mitteilt. Das heißt, wenn du sauer bist, fühlt sich das ganz anders an als bei deiner Schwester. Wenn deine Freundin eingeschnappt ist, reagiert sie anders als du. Nur wenn du weißt, wie du und andere fühlen, kann man einander verstehen. Und das ist ja wirklich voll oft die Hauptsache!

Ach so, bevor ich es vergesse und nur falls es dir niemand gesagt hat:

In dieses Buch darfst du malen, Fotos einkleben, schreiben, Seiten knicken, Zettel legen, Botschaften verstecken, zeichnen und was dir noch alles einfällt, um deine Gefühle zu beschreiben. Die Hauptsache ist nur, dass du es nie verlierst, denn wenn du selbst mal groß bist, kannst du deinen eigenen Kindern die Fotos von dir zeigen. Und dann könnt ihr vielleicht alle zusammen über dein Wutausbruch-Gesicht lachen ...

## WUT

»JEDER KANN WÜTEND WERDEN, DAS IST EINFACH.  
ABER WÜTEND AUF DEN RICHTIGEN ZU SEIN, IM  
RICHTIGEN MAß, ZUR RICHTIGEN ZEIT, ZUM RICHTIGEN  
ZWECK UND AUF DIE RICHTIGE ART, DAS IST SCHWER.«

ARISTOTELES

Wut als eine der eher unbeliebteren Basisemotionen ist auch deshalb so tückisch, weil wir uns gerne einreden, für die Wut in uns nicht verantwortlich zu sein: Was kann ich denn schon dafür, wenn die Welt von diversen Vollidioten bevölkert wird, deren Existenzgrundlage einzig darauf fußt, mir das Leben schwer zu machen – na ja, Sie müssen nicht auf jede Palme klettern, die Ihnen jemand hinstellt. Andererseits: Als erwachsener Mensch hat man schließlich das Recht dazu, seine Meinung zu sagen, auch mal auf den Tisch zu hauen. Schließlich sind Sie nicht irgendwer, nicht irgendjemandes Putzlappe, nein, Sie verdienen Aufmerksamkeit, Höflichkeit und zumindest eine Winzigkeit an freundlichem Entgegenkommen. Sie dürfen – Himmelherrschaftnochmal! – doch wenigstens ein kleines, klitzekleines Minimum an Regelkonformismus von Ihren Mitmenschen erwarten, ODER WARUM MUSST DU \*\*\*\*\*GESICHT MIR JETZT **MEINE** PARKLÜCKE WEGSCHNAPPEN, GEHT'S EIGENTLICH NOCH!?

Und wenn Sie nun in der schönsten aggressiven Stimmung sind, nur noch brodeln und schäumen und der Furor (lateinisch für: Wut) von Ihnen Besitz ergriffen hat, ist alles in Ihnen im Ausnahmezustand. Auslöser für Ärger, Zorn und Wut gibt es jeden Tag dutzende, und zwar in allen Nuancen und Schattierungen, davon kann

jeder ein Lied singen. Denn nicht nur das Leben mit seinen kleinen und großen Widrigkeiten ist kein rosa Prinzessinnen-Schloss (da können Sie Glitzer streuen, so viel Sie wollen), sondern auch Sie selbst fühlen sich an manchen Tagen wie das reinste Mängel Exemplar: nicht belastbar, ungesund ernährt, gereizt, völlig unsportlich, einfach zu typisch Sie und überhaupt ABSOLUT UNFÄHIG.

Sie merken, worauf ich hinauswill: Auslöser für Wut kann alles und jeder sein; die Bereitschaft zur Wut liegt allerdings in uns selbst. Wenn wir uns nur auf die äußeren Umstände konzentrieren, werden wir nie wirklich verstehen, wie Wut funktioniert. Deshalb müssen wir uns jetzt mit den ungemütlichen Dingen beschäftigen: den Ursachen – in uns selbst.

Wie so oft liegen diese in der untersten Schublade unserer Psyche. Eine pampige Bemerkung wird uns an einem perfekten Tag nur ein müdes Lächeln abringen. Wenn wir aber sowieso schon mit dem falschen Fuß aufgestanden sind, kann sie uns dagegen in tiefe Selbstzweifel stürzen. Gleicher Auslöser – andere Emotion, wieso denn das auf einmal?

Die gute Nachricht ist, dass Ihr Gehirn Ihnen die Entscheidung, wie Sie reagieren, einfach abnimmt. Das funktioniert so: Eine Kränkung, eine Zumutung, ein wie auch immer gearteter Auslöser gelangt via Augen und Ohren zum Tor des Bewusstseins, dem Thalamus, der die Information an Großhirnrinde und Amygdala weiterleitet. Dieser mandelkernförmige Hirnbereich entscheidet vorbewusst so blitzschnell, dass eine kognitive Bewertung durch die Großhirnrinde null Komma null Chancen hat. Wenn Ihre Amygdala so richtig angereizt ist durch das, was da vorstellig wird, ist der Hypothalamus, als oberstes Regulationszentrum für alle vegetativen und endokrinen Körpervorgänge, schneller informiert, als Sie mit dem Nachsinnen anfangen können – und zack!, schon ist Ihnen der Kragen geplatzt oder ein Brüller ausgestoßen.

Ob Ihre Amygdala hochsensibel oder eher grundgechillt auf Auslöser reagiert, liegt – wer hätte das gedacht! – ziemlich oft an der allgemeinen Versorgungslage. Sind Sie hungrig oder unterzuckert, sind Sie nicht Sie selbst, das wissen die Wissenschaftler und die Werber eines Erdnusschokoriegels. Dies ist allerdings nur eine der möglichen Ursachen für Wut. Man könnte sagen, dass die Versorgung der menschlichen Grundbedürfnisse ein wesentlicher Faktor dafür ist, wie wir auf äußerliche Widrigkeiten reagieren. Damit sind zum einen physiologische Bedürfnisse wie ausreichend Schlaf und Versorgung mit Nahrung gemeint, wie auch Ihre Sicherheits-, zwischenmenschlichen und ureigensten Privatbedürfnisse.

Doch da all diese in der Regel mehr oder weniger zufriedenstellend erfüllt sind, wir also keinen Grund hätten, wegen alltäglicher Nichtigkeiten aus der Haut zu fahren, muss es eine weitere Komponente geben, die uns dazu veranlasst, die Contenance zu verlieren.

Und, wen überrascht es, wir treffen auf eine Dreierbande alter Bekannter, besonders effektive Wutauslöser: Zeitdruck oder Zeitmangel, Stress und dysfunktionale Selbstüberzeugungen: Ich kann nicht; ich muss; ich soll; ich darf nicht; ich bin zu viel dies und zu wenig das und so weiter. All diese Dinge schleichen sich gerne im Alltag von hinten an und erwischen Sie immer wieder eiskalt.

So in etwa könnte ein Wutausbruch in Ihrem Körper ablaufen: Ihre Amygdala hat leichtes Spiel mit Ihnen, wenn Sie flau vor Hunger, unausgeschlafen und mit schlechtem Gewissen (weil Sie im Rausch des kinderfreien Nachmittags völlig vergessen haben, dass Sie ja der Abhol-Elternteil sind), ziemlich verspätet und im strömenden Regen losrasen, um Ihres und weitere Kinder von einer Geburtstagsfeier im nächsten Ort abzuholen.

Sie sind bereits eine geraume Zeit im (heute EXTREM!) zähfließenden Feierabendverkehr unterwegs, als Ihnen bewusst wird, dass

Sie zwar den Ort gefunden, aber die Adresse nicht parat haben – schließlich hat jemand anders die Kinder hingefahren. Auch der Nachname des Geburtstagskindes will Ihnen partout nicht mehr einfallen, wenn Sie ihn denn jemals wirklich wussten. Und das Handy, um eine der Super-High-Performance-Eltern aus der Kita-WhatsApp-Gruppe zu kontaktieren, die immer so viel besser/schneller/reizender/organisierter/gelassener sind als Sie? Haben Sie mitsamt der Handtasche zu Hause liegen gelassen, Sie trauriger, peinlicher, überforderter Totalversager, Sie!

Warum heißt es aber nun, Wut tut gut? Schließlich ändert Ihr Gefühlsausbruch, der sich in diesem Fall aus Selbsthass (weil Sie, jetzt mal wirklich ernsthaft, ja wohl echt ein trauriger, peinlicher, überforderter Totalversager sind) rekrutiert, nichts an der Gesamtsituation beziehungsweise den Gründen dafür. Sie können aufs Lenkrad schlagen, heulen, einen Schwächeanfall kriegen, hyperventilieren, losbrüllen – im Grunde macht es doch alles nur noch schlimmer. In unserem, zugegebenermaßen ziemlich konstruierten und an den Haaren herbeigezogenen Beispielfall, wäre Durchatmen und mit Besonnenheit nachdenken auf jeden Fall die bessere Alternative, aber ich sage nur: Amygdala.

Nun hat das Reinigende, die Erleichterung, die man nach einem gepflegten Ausflippen oft verspürt, zunächst einmal ganz banale körperliche Gründe: Sie sind erschöpft und können einfach nicht mehr. Seine Wut immer einzusperren kann krank machen, es ist also gut, dass Sie sie rausgelassen haben, diesmal werden Sie keine schlaflose Nacht mit Grübeleien und Magenschmerzen verbringen.

Doch wer immer gleich ausflippt, hat es häufiger mit Bluthochdruck, einem erhöhten Infarktrisiko und Depressionen zu tun, das weiß inzwischen jeder. Dazu kommt, dass man durch dauerhaftes cholerisches Verhalten und mangelnde Impulskontrolle auf Dauer



die sozialen Bindungen zu seinen Mitmenschen, besonders zu denen in der Familie zerstört – ganz zu schweigen von einer weiteren Eskalationsstufe, der häuslichen Gewalt.

Aber was soll man denn richtigerweise tun, wenn einen die Wut packt? Rauslassen oder runterschlucken? Authentizität oder Selbstbeherrschung?

Da gibt es doch bestimmt, bitte, bitte, eine ganz eindeutige wissenschaftliche Empfehlung? Denn einerseits: Wenn ich meine Wut, zum Beispiel in einer zwischenmenschlichen Konfrontation, nicht zeige, weiß der andere ja nicht, dass ich mit seinem Verhalten nicht einverstanden bin. So bleibe ich doch immer das Opfer, oder nicht?

Andererseits: Hat nicht jeder das Recht darauf, so doof zu sein, wie er ist, selbst wenn Ihnen das nicht passt? Die Erde dreht sich bekanntlich um die Sonne, nicht um Sie. Okay, jetzt wird es also wirklich verzwickelt ...

Wir können zumindest schon mal festhalten, dass Wut eine Art Mehrwertgefühl zu sein scheint: Seine psychohygienische Funktion lässt sich dosiert einsetzen, sodass sich letztlich aus diesem so unangenehmen Gefühl für alle Beteiligten ein Vorteil herausholen lässt. Das Zauberwort dabei heißt »Veränderungen«, und die sind bekanntlich anstrengend, in der Regel aber lohnend. Sehen wir uns das zugrunde liegende Schema an. Es ist denkbar einfach, wenn man es erst mal durchschaut hat: Sie sind frustriert, gereizt oder empört, woraufhin ein Wutgefühl entsteht, weil Sie nicht mehr frustriert, gereizt oder empört sein wollen: Ihr Ärger lässt sich langfristig aber nur vermeiden oder minimieren, wenn Sie etwas ändern. »Ohne Wut kein Wandel« ist das Motto.

Und genau deswegen sind *Sie* jetzt an der Reihe: Fragen Sie sich, WARUM Sie so wütend geworden sind, machen Sie sich auf die Suche nach der URSACHE (nicht dem Auslöser!):