



Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

Wut

Über ein explosives Gefühl

Von Sabine Fringes

Produktion: Dlf 2018

Redaktion: Klaus Pilger

Erstsendung: Sonntag, 04.03.2018, 20:05-21:00 Uhr

Regie: Thomas Wolfertz

Sprecher:

ERZÄHLER Susanne Pätzold

ZITATOR Florian Saigerschmitt

ZITATORIN

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  Deutschlandradio

- unkorrigiertes Exemplar -

Musik 1

O 1: Heist:

Ich bin im Alltag sehr wütend über verschiedene Autofahrer, wenn ich auf den Autobahnen unterwegs bin, da kann ich also sehr böse und laut werden, aber das hört im Auto ja keiner, da geht das ja...

Musik

O 2 - O-Ton Waltrup:

Was macht mich im Alltag wütend? Muss ich mal überlegen, was macht mich im Alltag wütend? Pfff. Mir fällt nix ein irgendwie...

O 3- Heist:

...Das macht mich sehr wütend, ich habe das Gefühl, im Moment gibt es nur noch Baustellen. Da fährt man 3 km dann kommt die nächste Baustelle....

O 4-O-Ton Gurkasch:

Es gibt massenweise Sachen, die mich wütend machen. Wenn mir die Vorfahrt beim Autofahren genommen wird, wenn ich mich einer Verschwörung ausgeliefert fühle, wenn ich von einer roten Ampel zur nächsten roten Ampel fahre.

Musik

O 5- O-Ton Waltrup:

...Am meisten macht mich Politik wütend irgendwie, ist das auch was?(...)

O 6 Heist:

Da sage ich Scheiße! Arschloch! Führerschein gewonnen! Lotto gewonnen oder was und solche Sachen kommen dann da raus. Ich glaube das geht jedem so, jeder sagt dann solche Sachen.

Musik

O 7 Pfeifer:

Da habe ich echt Probleme, weil ich habe keine Wut mehr. Also ich kann mich nochmal erregen, wenn es um politische Dinge geht zum Beispiel, da bin ich immer noch dabei, aber im Zusammenhang mit Menschen habe ich das nicht mehr.

Musik

O 8 Heist:

Also, wie oft ich im Auto „Arschloch“ sage, ich habe im Grunde genommen eine sehr gute Kinderstube, ich mache das öffentlich nicht so oft, aber im Auto sage ich das sehr oft!

Musik hoch

Ansage:

Wut

O-Ton Kinski:

„Schrei ich? Oder schrei ich nicht!“

Ansage:

Über ein explosives Gefühl.

O-Ton Kinski:

Mach zu, mach zu. Ich schrei dich zusammen, wenn du zu frech wirst.

Ein Feature von Sabine Fringes.

O-Ton Kinski:

Dann mach doch Deinen Scheiß!

O-Ton Thomas Bernhard:

Um die Wut gegen die Mitmenschen braucht man sich nicht zu sorgen, weil sie einem ja die meiste Zeit lästig sind.

Wenn man im Caféhaus ist und es ist sehr angenehm und am Ende muss man zahlen - im Grunde hat man dadurch schon eine gewisse Wut. Nicht? Ja, warum eigentlich. Wenn man über die Straße geht kommt ein Auto. Und man hat eine Wut. Ne? Warum kommt ausgerechnet, wenn ich jetzt drüber gehe, das Auto. Um die Wut brauchen sie sich nicht sorgen. - Die kommt!

Erzählerin:

Sagte der österreichische Schriftsteller Thomas Bernhard in einem Interview.

O 11 Heist:

Ich wohne so ein bisschen am Waldrand, da ist so eine kleine Hundekackerbahn, also Herrchen mit ihren Hunden, und die haben die nicht im Griff. Das heißt, die Hunde kacken überall hin und die Leute machen es nicht weg und das macht mich wütend! Einige tun so, oh, das habe ich gar nicht gesehen – und dann, ich habe auch schon Fähnchen hingestellt – und alle möglichen Dinge und komme dann plötzlich: „Und was ist, wollen sie das nicht wegmachen? „Nö, wieso, das ist doch Natur, das ist doch wie auf dem Rasen?“ „Ja, aber da laufen auch Leute, da laufen Kinder rum und die treten da rein!“ „Nö.“- Also, die Leute tun so, als ginge sie das nichts an. Das ist doch Wald, das ist doch Natur, da kann er doch hinkacken?! Und da habe ich gesagt, „Wenn ich jetzt komme und kacke ihnen in Garten, was sagen sie dazu?“ „ACH SO KÖNNEN SIE DAS DOCH NICHT SAGEN, WAS REDEN SIE DENN? Ich rede gar nicht mit Ihnen!“ Weg.

O 12 Heist:

Genau einen solchen Satz hatte ich in meinem letzten Bühnenprogramm, wie ich diese Hundebesitzer dann anschreie. Da gibt es einen so einen wunderbaren Satz, aus meinem ersten Bühnenprogramm Hassknecht, da thematisiere ich das auch:

Erzählerin: (über Heist legen)

Ein Interview mit Hans Joachim Heist im Kölner Gloria-Theater.

Heist ist derzeit einer der berühmtesten Wüteriche der Kabarettszene. In der Rolle des Cholerikers Gernot Hassknecht tritt er regelmäßig in der ZDF-„Heute-Show“ auf – und nimmt sich auch auf der Bühne Raum für die Wut:

O 13 Heist:

...Und da sage ich diesen Satz: Ey du Arschloch, nimm gefälligst deinen Scheiß-Köter an die Leine und die Tretmine, die er da gelassen hat, die kannst du ihm auch gleich wieder HINTEN reinstecken! Das ist ein wunderbarer Satz und den habe ich tatsächlich auch schon den Leuten gesagt. Die haben da erstaunlicherweise nicht böse, die Leute waren da so erschrocken, dass die mich groß angeguckt haben und ihren Hund genommen haben und abgedamp

Erzählerin:

Sätze wie diese sitzen.

Sätze wie diese sind eine Wohltat für all jene Naturen, die eher implodieren als explodieren. Während das Herz schneller pocht, der Blutdruck steigt, und sich Hitze im Körper ausbreitet.

O 14 Ausschnitt: Bühnenprogramm „Jetzt wird’s persönlich“ mit Gernot Hassknecht
Demokratie ist gottverdammte Langweiligkeit und anstrengend: diskutieren, Kompromisse eingehen, gemeinsame Lösungen finden. Ich könnte das nicht. Nach fünf Minuten Diskussion in irgendeinem Ortsverband irgendeiner Partei wäre ich drogensüchtig Und gewalttätig...

Erzählerin:

Seit 2009 tritt Hans Joachim Heist regelmäßig als Gernot Hassknecht auf. Seine Wutausbrüche sind Kult – und nicht nur im Fernsehen, sondern auch im Netz und auf der Kabarett-Bühne beliebt. Sein Programm erreicht sowohl Jugendliche w Es gibt sehr viele Fragen: Wie machen Sie das, ohne heiser zu werden? Wie kann ich auch so wütend werden? Was muss ich machen, können sie mir einen Tipp geben? Und dann sage ich ganz einfach: Stimme trainieren, Atemübungen machen, jeden Tag eine halbe Stunde in den Wald gehen, Bäume anschreien und Vögel oder sonstiges Getier, was da rumläuft, anschreien, das ist natürlich nicht ganz ernst gemeint, aber die Leute sagen, dankeschön, ich probier’s mal aus.
(lacht)

O-Ton Klaus Kinski einblenden und Erzählerin drüberlegen

Erzählerin:

Wer wütet, versucht sich gegen ein Unrecht zu wehren.

Wer wütet, fühlt sich im Recht.

Wut fasziniert.

Ein Klassiker ist etwa Klaus Kinskis bald vierzig Jahre alter Ausraster am Filmset im peruanischen Dschungel:

O 16 Kinski:

Du bist ja wahnsinnig, Mensch. Dich muss man einsperren, weil du nicht mehr normal bist. Vollidiot. Pass mal auf du, ich mach einen Wirbel in Amerika, du dumme Sau. // Hey, Lucki, so ein Arschloch ist verantwortlich für deine Produktion? Komm, leck mich doch am Arsch, Mensch. Hier wir drehen einen Film und wir werden dich auf deinen Platz verweisen, wo du hingehörst, du Idiot!

Erzählerin:

Und zu den Hits zählt auch der Ausbruch von Fußballtrainer Giovanni Trapattoni aus dem Jahr 1998.

O 17 Trapattoni:

Diese Spieler waren schwach wie eine Flasche leer. Diese Spieler beklagen mehr als Spiel. Strunz. Strunz ist zwei Jahre hier, hat gespielt zehn Spiel, ist immer verletzt. Was erlaube Strunz? Mussen respektiere die andere Kollegen, haben viel nette Kollegen! Stellen sie diese Kollega die Frage, haben keine Mut für Antworten, weil ich weiß, was denken über diese Spieler. Mussen alleine die Spiel gewinnen! Mussen alleine die Spiel gewinnen! Ich habe immer die Schulden. Ich habe fertig.

Erzählerin:

Sein Anfall brachte Trapattoni so große Sympathien ein, dass er mit seinem Spruch „wie eine Flasche leer“ sogar für ein Sprudler-System Werbung machen konnte.

O 18 Herbert Wehner:

Gehen Sie runter von solchen Vorstellungen, die nicht in unsere Landschaft passen.

Erzählerin:

Und zu den großen Choleriker-Legenden in der Politik zählt Herbert Wehner.

O 19 Herbert Wehner:

Ich sage die Wahrheit und wenn ich mich irre, sage ich das auch. Aber Sie sind Leute, die können nur andere mit Füßen treten.

Das kriegen sie nicht fertig. Das kriegen sie nicht fertig.

Mann, hampeln sie nicht so herum.

Sie sind doch Geschäftsführer und nicht Geschwätzfürer! (Tumult)

(Glocke) Herr Abgewählt.., Herr Abgeordneter Wehner, dieser Ausdruck ist nicht parlamentarisch!

Musik

O 20 Heist:

Das gibt eine so genannte spontane Wut, was einen dazu veranlasst, jetzt wütend zu werden, ganz laut zu werden, dann gibt es Wut, die man in sich hineinfrisst, ständig. Und die kommt dann irgendwann mal unkontrolliert raus und dann kriegt es vielleicht auch mal jemand ab, der nichts dafür kann.

Erzählerin:

Und dann gibt es noch den kalkuliert eingesetzten Zorn.

Ist Wut wieder in? AFD-Politiker Marc Jongen will – wie er sagt - das

„Erregungsniveau erhöhen“, in Bremen gibt es eine Partei namens „Bürger in Wut“.

„Wutbürger“ war Wort des Jahres 2010. Und der Präsident der Vereinigten Staaten teilt via „Twitter“ ein Video, in dem er einen Mann schlägt, dem man ein Schild des Senders CNN angesteckt hat.

O 21 Heist:

Ich habe das Gefühl, dass es mehr wütende Leute gibt.

Die Wut wird natürlich nicht so rausgelassen, dass jeder weiß, ich war jetzt wütend, sondern die Wut wird in den sozialen Medien rausgelassen, anonym-. Und das ist das große Problem: In der anonymen Masse oder den sozialen Medien Wut rauszulassen, das ist im Moment angesagt und das machen sehr viele und das ist in der Tat mehr geworden.

Auf verschiedene Zitatoreen verteilen:

Du Nutte, geh sterben.

Nach Nutte kommt ein Komma, du Wichser.

Halts Maul, du Opfer.

Du blöde Schlampe, Sprüche klauen kann hier jeder.

Erzählerin:

Tatsächlich fällt Aggression im anonymen Raum leichter.

Die israelischen Wissenschaftler Noam Lapidot-Lefler und Azy Barak ließen in einem Experiment Menschen im Internet über ein Streitbares Thema miteinander diskutieren.

Während die eine Gruppe der Versuchsteilnehmer einander nur schrieben, war bei der anderen Gruppe eine Webcam dazwischengeschaltet, so dass die Teilnehmer Augenkontakt hatten.

Bei denjenigen, welche die Reaktionen des Gegenübers wahrnehmen konnten, war der Umgangston viel freundlicher und friedlicher, es gab weniger Bedrohungen und Beleidigungen.

O 20: Heist (Anfang und Ende von O 20)

Das Positive an Wutausbrüchen und Wut selbst empfinde ich, dass, wenn man das alles was einen wütend macht, in sich hineinfrisst, platzt man irgendwann mal. Das muss raus, das ist wie ein reinigendes Gewitter. (...) Wut rauslassen ist natürlich auch eine Sache von einem Gegenüber, wenn der nämlich die gleiche Wut hat und die auch rauslässt, dann ist das ein gegenseitiges Anschreien. Da ist man also so auf 180, dass einen dann in diesen Situationen die Gegenargumente dann überhaupt nicht mehr interessieren.

Musik:

Erzählerin:

Der Umgang mit der Wut will gekonnt sein.

Während die einen Probleme haben, ihre Wut zu kontrollieren und in Zaum zu halten, fällt es anderen schwer, sich ihre Wut einzugestehen – oder sie überhaupt wahrzunehmen.

Und dann gibt es jene Naturen, die glauben, sie selbst hätten überhaupt kein Problem mit der Wut, – das Problem läge allein bei ihren Mitmenschen, an denen sie ihren Zorn ungefiltert auslassen.

Musik

O 22 Itten :

Wir werden alle in der Kindheit sozialisiert von dieser Familie oder dieser Gemeinschaft, in die wir hineingeboren werden. Die Klasse, das Dorf oder eine Stadt oder die Region, in der wir geboren sind. Und diese Prägungen legen die Basis für unseren Überlebensstil und das wird dann unser Charakterstil.

Erzählerin:

Theodor Itten.

Der in St. Gallen praktizierende Psychologe führte eine Studie mit mehreren hundert Schweizern durch. Seine Umfrage ergab: Immerhin ein Viertel der Befragten bezeichneten sich selbst als jähzornig - und 22 Prozent erlebten sich als Opfer von Menschen, die die Kontrolle verlieren und ausrasten.

O 23 Itten:

Also Menschen, die zum Beispiel einen cholерischen Vater haben oder auch eine cholерische Mutter, die lernen als kleine Kinder, dass das eine Art und Weise ist, wie Wut oder Zorn ausgelebt werden kann. Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten: Ich werde auch cholерisch, ich lerne das, bei mir zum Beispiel war das so, also wenn die das so machen, kann ich auch mal herumschreien – oder mal was wegwerfen. Die zweite Version ist, dass ich eher depressiv und traurig werde, melancholisch. Oder phlegmatisch. Und das Nichts-Tun ist ein Versuch, ja nicht so zu werden wie zum Beispiel der Vater.

Erzählerin:

Der Therapeut hat als Kind Wut am eigenen Leib erfahren.

Als der Vierjährige sich beim Spiel verbotenerweise in der Scheune seines Onkels versteckte, rastete dieser aus:

O 24 Itten:

Und als ich herausgerannt bin, hat er das gesehen, und dann hat er mir eine Heugabel hinterhergeworfen aus dem Affekt. Und ich konnte mich noch hinten mich herunterdücken. Also das war wirklich ein großer Schock und als ich zurückgeschaut habe, weil wir geschrien haben wir Kinder, haben wir gesehen, wie andere Erwachsene aus der Stube ihn gefasst haben und ihn gefasst haben und ihn in die Wohnung hineingebracht haben. Später wurde mir schon gesagt, ich sei schuld, dass das passiert ist, weil ich hätte ihn ja provoziert und nicht ernst genommen. Und das war schon ein bisschen ein Durcheinander in mir, dass ich schuld sein soll für eine Affekthandlung eines Erwachsenen, die mich ja auch hätte schwer verletzen können, ja.

Das hat mich auch geprägt, weil ich dann später nicht mit Heugabeln herumgeworfen habe, aber auch manchmal auch etwas habe fallen lassen. Bei mir sind manchmal LPs herumgeflogen oder Bücher oder so. Kann ich Musik machen? Freundin sagt ja. Was möchtest du hören? - Ich möchte gerne Klassik. - Sie sagt: Ja, ist in Ordnung. Dann leg ich Dvorak (auf). Muss es Dvorak sein? Dann nehme ich vielleicht Mozart. Äh, schon wieder Mozart? Und dann Kannst du ein bisschen leiser machen! Na, ist schon, gut, Mozart. Und plötzlich merke ich, he! Das geht nimmer! Oder?! Ich will jetzt meine Musik hören! Und dann am Schluss habe ich diese LP mit der Hülle - das Fenster war offen- habe ich dann rausgeschmissen. Das war Ruhe. Das ist ja diese Ruheproduktion auch, ja! Diese Selbstgerechtigkeit!

Musik

O 25 Itten:

Heute könnte ich jedenfalls anders damit umgehen: Da würde ich sagen, gehst du vielleicht in ein anderes Zimmer? Oder ich höre es mit dem Kopfhörer.

Was mir geholfen hat, sind sicher Liebeserfahrungen außerhalb von zu Hause, in Beziehungen, mit anderen Menschen, die andere Regularien hatten andere Strukturen, andere Gesetze von zu Hause aus, dann hat mir geholfen meine erste Psychotherapie, sehr wichtige Erfahrung. Ich habe gelernt, meine Wut-Gefühle zuzulassen, auch Ärger zuzulassen, und nicht einfach der liebe Siach zu sein, der tolerant ist, alles schlucken kann.

Musik

O 29 Waltrup:

Wut, das kann man klar sagen, entsteht in den Köpfen. Wir meinen zwar, dass die Wut durch andere ausgelöst wird. Aber in der Tat ist die andere Person nur der Auslöser. Die Wut entsteht dann durch unser Denken. Also zum Beispiel jemand kommt zu spät und wir denken, dass der andere egoistisch ist und jemand uns gering schätzt und dann entsteht Wut.

Und Wut ist sozusagen wie die Ölanzeige im Auto, wenn wir diesen der Alarmknopf sozusagen wahrnehmen, dann ist es Zeit innezuhalten und zu schauen, was hinter der Wut für Gefühle liegen – da finden wir meist so etwas wie Ohnmacht, Traurigkeit und Angst – und das sind wertvolle Gefühle, weil die leiten uns zu unbefriedigten Bedürfnissen, die wir haben, und um diese unbefriedigten Bedürfnisse können wir uns dann kümmern.

Erzählerin:

Beate Waltrup. Die Kommunikationstrainerin aus Köln gibt seit vielen Jahren Fortbildungen in „Gewaltfreier Kommunikation“.

O 28 Waltrup:

Wenn die Menschen „Gewaltfreie Kommunikation“ hören, stutzen sie manchmal etwas, obwohl das Modell inzwischen sehr bekannt ist, weil unter Gewalt stellt man sich meist vor, dass geschlagen wird oder gebrüllt wird. Aber nach Rosenberg fängt die Gewalt sehr viel früher an, also wir verurteilen, wir beurteilen andere Menschen, wir haben Erwartungen, wir stellen Forderungen, also schon in dem Bereich würde Rosenberg Gewalt ansiedeln.

Erzählerin:

Was bewegt Menschen Gewalt auszuüben?

Dieser Frage ging der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg nach. Ausgelöst durch Gewalterlebnisse wie Rassendiskriminierung und Antisemitismus, die er als Kind jüdischer Eltern im Detroit der 1930er und 40er selbst erlebt hatte, entwickelte Rosenberg die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“.

Sie geht davon aus, dass unerfüllte Bedürfnisse die Ursache aller Handlungen und Gefühle sind.

030 Waltrup:

W: Du hast gesagt, du hat Wut gekriegt. Das heißt ja, dass wir in den Kopf gegangen sind und uns eine Geschichte über den anderen erzählt habe. Jetzt lass doch mal raus: Was hast du gedacht, was waren deine Gedanken, die dir im Kopf rumgeisterten, die dich so wütend gemacht haben? -Ich habe gedacht: Was für ein Arschloch. Meine berufliche Existenz hängt daran und der ist nicht mal der Lage mit

mir darüber zu reden? W: gut, dann kommen wir auf das Gefühl. Wenn du Wut fühlst, wo fühlst du die? J: Ich merke, wie mein Kreislauf hoch geht, wie ich einen roten Kopf kriege, ohne dass ich aus der Haut fahre, ich merke, da ist Druck im Kessel. W.: Ja, richtig Druck kommt auf, so hast du die Wut wahrgenommen.

Erzählerin:

Im Seminarraum eines Hotels in der Kölner Innenstadt. Hier trifft sich in regelmäßigen Abständen eine Arbeitsgruppe der Kommunikationstrainerin Beate Waltrup. Die Teilnehmer aus verschiedenen Berufsgruppen haben bereits einen Einführungskurs in Gewaltfreier Kommunikation bei ihr besucht – und nutzen das Angebot zur Vertiefung.

030 Waltrup:

Jetzt nochmal die Frage, gibt es unter dem Gefühl von Wut noch was anderes? (Stille...) W: wenn du da ein bisschen forschst wirst du vielleicht noch was anderes finden. (Stille.) Ja. Also, ich unterstütze dich auch gerne. Ich mache dir mal ein Angebot, vielleicht kannst du mal gucken, gab es da so was wie Ohnmacht? Ja, auf alle Fälle Ohnmacht, Hilflosigkeit. W: ganz genau. Und das ist etwas, das oft passiert, weil Ohnmacht ist ein Gefühl, das wir gar nicht gerne haben, da fühlt sich die Wut besser an als hilflos dazustehen. Wie fühlt sich Hilflosigkeit an, wenn du die nochmal fühlst? J: ja, ist eine große Leere, die Systeme fahren direkt herunter. W: Dankeschön, da haben wir das gemacht, was wir selbstempathische Vorklärung nennen, bevor wir sozusagen in einen Dialog gehen. Und jetzt können wir üben, diese Sequenz zu adressieren, also an die andere Person. Wir wissen ja, der erste Schritt für einen guten Dialog ist, dass wir dahin kommen, dass wir wirklich die Beobachtung sauber formulieren ohne zu bewerten. Was war das, was dich am meisten gestört hat? Und wie könntest du das ganz neutral ausdrücken. J: Das war kein Dialog. W: Ok. Wir machen da mal das ganze Programm durch, ob wir in der Realität hinterher alle Punkte durchsprechen, das können wir später entscheiden. Was wäre der Punkt, der dir wert wäre zu kommunizieren, weil wir müssen ja nicht immer jedem alles sozusagen mitteilen? J: ja, (lacht) schwierig. - Herr Schmitz, ich bin total frustriert, wissen Sie, ich habe hier quasi meine berufliche Existenz in der Garage und ich kann alles in der Garage gut gebrauchen nur keine Feuchtigkeit. Und die Feuchtigkeit macht die Technik kaputt, die macht die Schallplatten kaputt.

Deswegen liegt mir das so am Herzen, dass wir darüber reden und auch für die Zukunft vielleicht einfach ein besseres Krisen-Management hinkriegen, ne?

W: ja, da war schon die Bitte. Ja. J: Ja.

Musik

Erzählerin:

Was hier für die Sendung gerafft wiedergegeben wird, war ein Prozess von einer halben Stunde, in dem sowohl den Bedürfnissen der einen Partei – als auch den vermutlichen Bedürfnissen der Gegenpartei auf den Grund gegangen wird, um dann zu einer gemeinsamen Lösung zu kommen.

0 31 Waltrup:

Viele Menschen haben in der Tat in frühen Jahren kennengelernt, dass Wut und Ärger nicht angemessen sind und dass sie vielleicht sogar mit Liebesentzug bestraft wurden, wenn sie das gezeigt haben und ist – und da ist es wichtig, das auch wieder zu entdecken. Aber dann nicht dabei stehen zu bleiben, sondern handlungsfähig zu werden und zu gucken, welches dringende Bedürfnis da von unten anklopft.

(Musik)

Da gibt es aus der Achtsamkeitspraxis diese wunderbare Empfehlung: Erst mal zu Ali: Atmen, Lächeln, Innehalten. Und dann kommt in der Tat ein Prozess der Selbstempathie, der ganz wichtig ist.

Ich behaupte sowieso, dass der Zauber der Gewaltfreien Kommunikation wirklich die Selbstempathie ist: mitzubekommen was da in mir los ist. Und da brauche ich in der Tat einen kleinen Moment Zeit für. Und das kann auch mal einen Tag oder auch eine Woche dauern.

Musik:

**

Erzählerin:

Wenn die Wut nicht beherrscht wird, dann kann sie in Hass, Aggression und Gewalt umschlagen.

Die Gefängnisse sind voll mit Menschen, die mit ihrer Wut nicht umzugehen gelernt haben.

Theodor Itten hat einige gewaltbereite Menschen in seiner Therapie begleitet, darunter auch Rocker und Hooligans.

0 34 Itten:

(...) Und sie kamen dann, weil sie haben das geschätzt, weil sie selber schockiert sind manchmal, einer hat das genannt : „ich falle durch“. Also der weiß dann nicht mehr, was er gemacht hat, in den letzten sieben oder zehn Sekunden gemacht, das geht manchmal schnell, diese heftigen Schlägereien. Und das ist auch gefährlich, weil sie dann wirklich an der Grenze sind, jemanden zu töten. Einer musste manchmal von fünf oder sechs Hooligan-Freunden gehalten werden, dass er nicht einen Polizisten herunterschlägt.

Und bei Erwachsenen manchmal, einer war da gerade in der „Süddeutschen“, er hat gesagt, nach 50 Jahren Gefängnis sei er noch wütend auf die Leute, die er erschießen musste, weil er hatte eine Pistole gehabt und er hätte sie gewarnt, oder?! Die haben nicht auf ihn gehört, dann hat er sie halt erschossen. Also das ist die andere Seite: Ich bin wütend, dass ich dich erschießen musste!

Ein Rocker hat mir das auch erzählt, der bei mir in Therapie war, er hat gesagt, einer hat ihn gepackt einen anderen Rocker und hat gesagt

lass los, sonst schlag ich dich runter. Und er hat nicht losgelassen. Und dann, als er am Boden lag, blutend, hat er gesagt, du bist ein Arschloch, ich habe dir gesagt, du sollst mich loslassen.

Also diese Wut, nicht gehört zu werden, nicht wahrgenommen zu werden, die passiert auch unter den Hooligans. Ich finde das krass, ich sage nicht, dass sie das machen sollen, aber ich verstehe diesen Rocker, und der kam dann auch in die Therapie und hat dann auch geweint, er hat gesagt, Oh, Herr Itten, ich weiß nicht, ob das der richtige Ort ist für mich, wenn ich anfangen zu weinen. Und ich habe gesagt: Doch! Weil diese Wutgefühle, die sind verbunden mit der Trauer innen das ist gut, dass Sie weinen könne.

Musik

O 35 Gurkasch:-

Ich habe so was ja erlebt! Ich habe das erlebt, dass ich mitten in einer absolut brenzligen Situation, wo ich schon ein paar Leuten die Zähne ausgeschlagen hatte und völlig am Durchdrehen war, und wirklich dreißig Leute standen vor mir und ich habe die angeguckt und gesagt: Jetzt fällt ihr, ihr fällt alle! Und da waren viele Leute dabei, die mich kannten, und die haben später mit mir gesprochen und haben gesagt, „Boah, wir dachten, jetzt geht es wirklich zur Sache“. Und da kam so ein Typ durch die Menge, der überhaupt keine Angst vor mir hatte, hat mir die Hand auf die Schulter gelegt und gesagt, nun entspann dich mal wieder. Und das ist es immer wieder, wenn wir Menschen sehen, die in ihrer Wut sind, dann müssen wir uns nicht überheben, wir dürfen ihre Trauer dahinter sehen und damit Mitgefühl haben. Und dann legt sich die Wut meistens.

Erzählerin:

Dieter Gurkasch. Ein muskulöser Mann in Lederjacke. Blonde Locken umrahmen ein offenes Gesicht mit einem wachen, sanften Blick. Gurkasch strahlt so etwas wie Charisma aus.

Insgesamt 25 Jahre hat er hinter Gittern verbracht. Drogengeschäfte, Diebstahl, Raubüberfälle – und zuletzt auch ein Raubmord gehen auf sein Konto. Da ihn das Wimmern des Opfers störte, sprang der kräftige Mann unter Drogeneinfluss auf den Kopf der bereits am Boden liegenden Kioskbesitzerin.

O 36 O-Ton Gurkasch:

Wut ist eigentlich immer ein zentraler Punkt in meinem Leben gewesen. Wut ist ja der Wächter der Trauer. Und im Grunde genommen war ich unheimlich traurig und ängstlich und deswegen war ich wütend und aggressiv. (...kürzen) Ich war ein sehr sensibles Kind, das ging gut auch bis zu meiner Einschulung, nach der ich heulend nach Hause gelaufen bin, ich wollte auf keinen Fall in die Schule gehen und meine Eltern mussten sich zwingen, mussten mich zwingen. Meine Eltern machten sich Sorgen, dass sie mich verhätschelt hatten – und haben sich dann emotional von mir zurückgezogen und ich habe dann versucht nach ihren erwünschten Anforderungen ein harter Junge zu werden. Bin das immer mehr geworden im Laufe der Jahre, in einem harten Kampf gegen mein eigentliches Sein und als ich dann immer mehr für dieses Hart-Sein aber auch bestraft wurde, ist für mich die Erkenntnis entstanden,

dass mein Umfeld mich eh nicht lieben will und dann habe ich mich entschlossen, sie Respekt und das Fürchten zu lehren. Und da war Wut natürlich ein gutes Werkzeug, um sich in einem Adrenalinzustand zu halten, der es mir ermöglichte, mich überhaupt so zu verhalten, um das zu erreichen, was ich erreichen wollte. Ich habe gedacht, geliebt werde ich eh nicht, also verschaffe ich mir wenigstens Respekt. Dabei bin ich immer unglücklicher und trauriger geworden, dadurch immer wütender, bis es dann nachher gekippt ist, nachdem ich eine Schießerei mit der Polizei hatte, bei der ich tödlich verwundet wurde.

Erzählerin:

Eine Massage am offenen Herzen brachte ihn ins Leben zurück.

O 37 O-Ton Gurkasch :

Und als ich aufwachte, war der Zorn weg. Der war einfach verschwunden. Und das war eine katastrophale Situation, ich war ja wieder im Gefängnis, in einer extrem stressigen angespannten Haftsituation und hatte meine Kraftquelle nicht mehr. Und da kam dann das erste Mal die Trauer wieder zum Tragen, und das war der erste Schritt zur Heilung gewesen, weil Trauer die ganzen unterdrückten Emotionen besänftigen kann und wieder weichmachen kann.

Erzählerin:

Die Liebe seiner heutigen Frau habe Dieter Gurkasch damals geholfen. Sie war es auch, die ihm riet, Yoga zu machen. Mit Hilfe eines Buchs über die „Fünf Tibeter“ – einer speziellen Folge von fünf Yoga-Übungen – brachte er sich in seiner Zelle selbst Yoga bei.

O 38 Gurkasch:

Und ich habe mich bei meinem Hardcore-Sport schwer an der Leiste verletzt, so dass ich immer noch humpele heute zum Teil. Ich habe halt Zirkeltraining gemacht, wie ein Wahnsinniger, zwei, drei Stunden jeden Tag. Dann habe ich mit den Übungen angefangen, weil ich halt auch schwitzsüchtig war und meine Frau mir davon so vorgeschwärmt hatte. Also ins Schwitzen bin ich dabei nicht gekommen, aber schon nach wenigen Tagen stellte ich eine unglaubliche Vitalisierung fest, so nach einer Woche oder ein paar Tagen mehr, habe ich mich dabei erwischt, wie ich

morgens pfeifend zur Dusche gegangen bin, weil ich so gut gelaunt war. Und nach ein paar Wochen hat mich dann ein Mitgefangener gefragt auf dem Hof, welche Drogen ich nehme. Und als ich ihn fragte, wie er denn darauf käme? Mann ey, Du grinst seit Wochen jeden Tag.

Erzählerin:

In seiner Zelle züchtet Dieter Gurkasch Sprossen, wird zum Vegetarier, meditiert stundenlang.

Und er wird Christ. Im Gebet bittet er um Verzeihung für den Mord an Inge D..

O 39 Gurkasch:

Dieser Transformationsprozess von mir ging über mehr als drei Jahre. Und zuerst habe ich Freunden von mir, die mich fragten: Wieso bist du so unglaublich gut drauf in letzter Zeit? Hab ich erzählt, ich mache diese Übungen, probiere sie doch mal aus. In Fuhlsbüttel –ich war da ja in der Knasthierarchie ganz oben (Autorin aus dem Off: Wodurch?) – naja, ich war halt ein richtiger Gangster, ich war aus dem Gefängnis ausgebrochen, hatte eine Revolte angezettelt, eine Schießerei mit der Polizei, war von den Toten wieder auferstanden, Ermittlung wegen 40 Raubüberfällen, die man mir alle nicht nachweisen konnte und was weiß ich nicht alles - damit kann man ja Legenden im Knast stricken - und meine Freunde im Knast waren auch weit oben in der Knasthierarchie - und dann haben viele Leute Yoga gemacht, die „Fünf Tibeter.“ Und bis ich dann offiziell angefangen habe im Gefängnis Yoga zu unterrichten, bin ich dann in der Knasthierarchie nach unten durchgerutscht und war ein Eso-Spinner. Aber auf der anderen Seite: Knackis haben gute Instinkte, gute Überlebensinstinkte und merken das, wenn jemand es gut mit Ihnen meint. Und insofern waren die meisten Leute einfach froh.

Und wer zu einer Yogagruppe kommt, der sucht ja schon mal Entspannung. Und das war dann schon immer der erste Kontaktpunkt.

Musik

O 40 Itten:

Ich hatte auch manchmal negative Gefühle und Furcht vor diesen Menschen, aber je länger, dass ich sie kennenlernte in der Therapie, diejenigen, die kamen in die Therapie, aus der Rocker- und Hooliganszene, einfach wegen diesen Gefühlen von Jähzorn, weil sie gehört haben, ah, da ist ja einer, der beschäftigt sich mit diesen heftigen Gefühlen, die sind ja auch gefährlich für uns, ich will ja nicht eingebunkert werden. Und dann kamen die. Und der Weg war zu den Tränen.

Autorin: Also es ist immer die Trauer unter der Wut?

Itten: Immer die Trauer.

Erzählerin:

Theodor Itten. Auch er machte in seiner Praxis die Erfahrung, dass sich Menschen ändern können.

O 41 Itten:

Auf der einen Seite ist die Wut - auf der anderen Seite die Trauer. Auf der einen Seite ist Depression auf der anderen Seite ist Aggression. Das ist immer verbunden, mindestens zwei Sachen zugleich mit diesem Gefühl. Ja, und ich finde, ein Weg um in Kontakt zu kommen, ist mit der Trauer.

Musik

Erzählerin:

Nach seiner Entlassung im Jahr 2011 macht Gurkasch eine Yogalehrer-Ausbildung, schreibt ein Buch über sein Leben - und gründet gemeinsam mit anderen einen Verein, der Yoga und Meditation ins Gefängnis bringt. Er glaubt, wenn er selbst es schaffen konnte, können andere das auch.

Musik länger stehen lassen

O 42 Itten:

Es gibt eine schöne Geschichte, von einem Mann, dessen Urvertrauen dahingehend gebrochen wurde, weil sein Vater hat hundertmal am Tag geflucht, Gottverdammich! Gottverdammich! Gott verdamme mich. Und eines Tages hat

seine Mutter den Vater gefragt, ob er den Sohn waschen könnte. Der hat es selten gemacht, also hatte er keine Gefühle in der Hand wie heftig die Bürste am Rücken des Bubes sein müsste. Und früher hat man ja noch mit Bürsten den Rücken geschrubbt. Der Bub hat gedacht, das tut weh, aber weil der Vater so oft Gottverdammich sagt, sag ich das auch, weil dann bin ich meinem Vater nah, dann fühle ich mich verbunden mit ihm. Und dann hat er gesagt: Gottverdammich - das tut weh! Und in dem Moment wo der Sohn das sagt, packt der Mann, der über hundert Mal am Tag dieses Wort gebraucht, den Sohn aus der Badewanne – und schlägt ihn zusammen. Der hat geweint. (I. weint selbst) Der muss ja auch weinen oder, das ist ja wahnsinnig! Der wollte ja nahe sein, oder? - Also, das sind so irrsinnige Momente – und der wurde selber cholerisch und auch zerstörerisch, sehr viele Beziehungen kaputt gemacht. Er war auch in sich gebrochen. Bis er das sah, dass das ein wichtiger Auslöser war, diese Gottverdammich-Geschichte. Man muss miteinander versuchen zu reden, sonst ist man wieder nur auf einer Seite der Selbstgerechtigkeit gegenüber anderen Menschen.

Musik

Zitator:

Schließe täglich zu einer Tageszeit, die dir am besten erscheint, die Tür hinter dir ab und werde fünfzehn Minuten lang wütend, aber lass es nicht heraus.(...)

Wenn du im Magen Spannung spürst, zieh den Magen ein.

Wenn du spürst, dass sich die Schultern verspannen, spann sie noch weiter an.

Lass den ganzen Körper so verspannt sein wie nur möglich.

Heize dich fünfzehn Minuten lang richtig auf, bringe die Wut zum Siedepunkt, stelle Dir einen Wecker und wenn er klingelt, gib dein Letztes.

Sobald er aufhört zu klingeln, setze dich still hin, schließe die Augen und beobachte einfach was geschieht.

Entspanne den Körper.

Zitatorin:

Aus dem Meditationsführer von Osho.

Musik

Erzählerin:

Psychologen zählen Wut zu den Grundemotionen des Menschen, die genauso zu ihm gehören wie Freude, Trauer oder Angst.

Eine Welt ohne Wut gibt es also nicht.

O 43 Ausschnitt: Netenjakob aus Bühnenprogramm:

„Wir Deutschen haben Probleme unsere Gefühle zu zeigen, mich persönlich hat es besonders hart getroffen, meine Eltern sind Intellektuelle. Die wollen halt alles mit dem Kopf lösen. Wenn mein Vater eine Autopanne hat. Dann fragt er sich: Was hätte Nietzsche jetzt getan? – Ich sage nur, Papa, Nietzsche ist tot, also ruf den ADAC. Versteht er nicht. (...) Alles mit dem Kopf regeln. Pubertät. Mein Sohn, du bist in der Pubertät, sei ein braver Junge und tritt mir gegen Schienbein. Hä, war das jetzt meine Rebellion? Ja, das war sie.“

Erzählerin:

Moritz Netenjakob in seinem Bühnenprogramm „Multiple Sarkasmen“. Der Autor und Kabarettist hat in eine türkische Großfamilie eingeheiratet.

O 44 Netenjakob:

Was ich so beobachtet habe in der türkischen Kultur, dass die meisten Menschen da einen viel direkteren Zugang zu ihren Emotionen haben, also die Wut kocht sehr schnell hoch und flaut schnell wieder ab. Bei uns in Deutschland haben wir einen sehr gefilterten Zugang zu den Gefühlen, wir versuchen das erst mit dem Kopf zu bearbeiten, was den Vorteil hat, es vermeidet oft Schlägereien, aber es hat den Nachteil, dass wir halt viel mehr Magengeschwüre haben.

Ich finde ja immer der Kölsche und der Türke haben viele Gemeinsamkeiten. Da habe ich zum Thema Wut super erlebt: Da habe ich eingeparkt, so französisch, den Wagen leicht an der Stoßstange touchiert, – und da sprang ein Typ, ein Kölscher, wie man sich ihn vorstellt, heraus: „Ey, du Arschloch, was soll das hier, da ist ein Kratzer, ich ruf jetzt die Polizei!“ Und kochte auf 180 hoch und ich sagte: Guck mal hier, Ihr Kratzer ist da oben, meine Stoßstange da unten, das kann ich gar nicht gewesen sein. „Ah ne, haste recht. Hehe.“

Das ist genau, was ich von Türken oft kenne, es kocht schnell hoch und ist schnell wieder unten und da sind die Kölschen und die Türken sich nahe und deswegen fühlen sich, glaub ich, Türken in Köln auch sehr wohl.

0 45 O-Ton aus Bühnenprogramm von Netenjakob:

Es färbt halt doch ab, wenn man intellektuelle Eltern hat. Dann wird man irgendwann total einsam. Zum Beispiel beim ersten FC 04 in der Südkurve. Die anderen Fans singen: „Musste mal scheißen und hast kein Papier, dann nimm halt die Fahne vom FC 04.“ Und ich so: „Moment, Leute, in dem Lied steckt ein Denkfehler!“ Hä? „Für die Aktion müsste doch erstmal Schalke Fahnen kaufen. Das Geld fließt doch direkt in deren Vereinskasse. Wenn jetzt jeder FC Fan nur zehn Schalke Fahnen kauft, macht das mehrere Millionen in deren Vereinskasse. Wenn die sich davon einen Brasilianer kaufen, nur weil ihr zu blöd seid, rechtzeitig Klopapier zu kaufen, dann kommt bloß nicht heulend zu mir angekrochen.“ Ja, ich war sehr beliebt in der Südkurve.

Oder die anderen Fans wieder so: Schiri, wir wissen, wo dein Auto steht. Ey, warum singst du nicht mit? „Ja, ich weiß nicht, wo sein Auto steht.“

Musik

0 46 Pfeifer:

Wut spielt insofern in Unternehmen oder überhaupt im Leben eine Rolle, insofern es eigentlich im Westen gar nicht vorkommt. Wenn wir Wut jetzt weiter fassen und sagen, es geht um Emotionen, dann leben wir in einem Kulturkreis, der Emotionen eher unterdrückt und kontrolliert.

Erzählerin:

Die Meditationslehrerin Dwariko Pfeifer. Die studierte Arbeitswissenschaftlerin und Soziologin führt Gesundheitsprojekte in Unternehmen durch und untersuchte in einer Studie die Wirkung der „Dynamischen Meditation“. Eine aktive Meditationsform, in der in einer Phase alle Gefühle ausgedrückt werden dürfen, auch die Wut.

O 47 Pfeifer:

Es gibt ein Reiz-Reaktionsschema, das wir internalisiert haben über unsere Erziehung, Eltern, Lehrer, unser Umfeld. Und dann springen wir darauf an und es läuft einfach wie es läuft.

Und über die Meditation, dass wir das so wie aus einer Vogelperspektive betrachten können, aus einer Metaebene heraus, dann bekommen wir eine Distanz zwischen dem Impuls von außen und unserer ursprünglichen Reaktion darauf. Wir brauchen nicht wie ein Automat anzuspringen, sondern die Distanz ermöglicht uns eine freie Entscheidung: Wollen wir das jetzt? Oder wollen wir es nicht! Das macht die Souveränität im Handeln aus und auch eine größere Authentizität.

Zitatorin:

Erste Phase:

Atme so schnell und heftig wie du kannst – und dann noch heftiger – bis du nur noch Atmen bist.

Erzählerin:

Montag früh, sieben Uhr im Osho-Uta-Institut in Köln. In dem spirituellen Zentrum, werden Meditationen und Therapien im Geiste von Osho angeboten. Der indische Philosoph und Guru war bis zu seinem Tod im Jahr 1990 auch unter dem Namen Bhagwan bekannt. Doch man muss kein Anhänger sein, um das Angebot des Instituts nutzen zu können.

Atmo hoch

Etwa fünfzehn Männer und Frauen stehen in weitem Abstand voneinander entfernt in einem Raum, den nur ein mattes Licht erleuchtet. Sie haben Jeans, Anzug und Kostüm getauscht gegen Sportbekleidung.

O 48 Pfeifer:

Ich selber habe mehrere, sehr schwere Lebenssituationen gehabt, die ich einfach bewältigen musste, wo es um Tod ging und um schwere lange Krankheiten, wo ich funktionieren musste. Als ich dann alleine am Grab stand, wenn Freunde dann

sagten, aber denk dran, Haltung bewahren. Also Haltung bewahren war wichtiger als Gefühle zu zeigen. Und das ist kein Einzelfall, sondern ist ein Beispiel für die Konditionierung des westlichen Menschen.

Und ich kannte die Dynamische, ich praktiziere sie seit 1989, regelmäßig, da bin ich aber angefangen und habe vierzig Tage am Stück, jeden Morgen die Dynamische gemacht und konnte dadurch einfach das loswerden, was sich im Körper gesammelt hat.

Atmo und Musik: Dynamische Medi, 2. Phase

Zitatorin:

Zweite Phase:

Explodiere! Lasse alles raus, was raus will. Werde total verrückt. Schreie, brülle, weine, hüpf, schüttele dich, tanze, singe, lache, tobe oder wälze dich auf dem Boden herum. Halte nichts zurück, halte deinen ganzen Körper in Bewegung....

O 49 Pfeifer:

Und das konnte ich genau erleben: Also ich bin nicht nur mit der Trauer konfrontiert worden, damals, ich bin auch an Punkte gekommen, wo ich einfach wütend war, dass derjenige gegangen ist, mit dem ich so viele Jahre lang zusammen gelebt habe. Also Wut auf das Schicksal. Wut auf mich, dass ich das nicht hatte verhindern können. Und das aber ausdrücken zu können war ein wunderbarer Akt der Befreiung.

Musik hoch

Zitatorin:

....Lass nicht zu, dass dein Kopf sich einmischt. Sei total, sei mit ganzem Herzen dabei.

O 50 Pfeifer:

Wenn wir mal geschichtlich gucken, dann fußen ja alle Meditationstechniken, die es gibt, sei es ein Mantra oder sei es eine Atemmeditation, auf der buddhistischen Vipassana-Meditation, der Einsichtsmeditation: Wir nehmen wahr, was mit uns los

ist, wir beobachten den Atem oder die Gedanken. Und der indische Philosophieprofessor Osho, er war ein großer Mystiker, und hat 1964 diese aktive Meditation entwickelt. Und ich finde sie sehr genial, weil sie diese östliche Weisheitslehre mit der Achtsamkeit verbindet mit der westlichen Psychologie, die damals aufkam. Dann hat er gewusst, wir müssen aktive Elemente bringen, damit das rausgelassen wird. Stichwort der kontrollierte Westen. Während der Osten aus dem er kommt, aus Indien, eher die Kultur des Lassens, der Hingabe, des Weiblichen kultiviert hat, über die Jahrtausende.

Atmo und Musik: Dynamische Medi, 3. Phase: Hüpfen, Menschen rufen „Hu“

Zitatorin:

Dritte Phase.

Springe mit erhobenen Armen auf und ab und rufe dabei das Mantra „Huh! Huh! Huh!“ so tief aus dem Bauch heraus wie nur möglich.

O 51 Pfeifer:

Wir springen wie die Verrückten hoch und runter. Und dieses „Hu“, soll sein wie ein Pingpongball, innerhalb von 10 Minuten. Und mitten in diesem „Hu“ und Springen kommt ein „Stopp!“

Atmo und Musik: Stopp!

Zitatorin:

Vierte Phase:

O 52 Pfeifer (erklärt die vierte Phase):

Und dann bleiben sie stehen, so wie sie stehen. Vielleicht sind Knie gerade eingeknickt. Und trotzdem frieren sie ein.

Und dann stehen sie und da kann das Mystische über sie kommen. Wenn wir es anders ausdrücken, kann es zu transpersonalen Erfahrungen kommen: das Gefühl geschützt und geborgen zu sein, Gleichmut, Gelassenheit, Glück, und insbesondere ein Gefühl der Verbundenheit mit etwas größerem Ganzen.

Es ist das Gefühl der Einheit. Wir leben ja in einer dualen Welt. Deshalb ist die Dynamische so spannend, weil sie auch dual ist, von Aktion auf Hingabe.

Was mich daran begeistert hat, das war auch die These: Dass der Weg selber in der eigenen Hand liegt. Und sagt: ich habe jetzt alles getan. Das Göttliche tritt ein, wenn du alles getan hast.

Musik der Dynamischen Meditation, Phase 5

Zitatorin:

Fünfte und letzte Phase:

Gehe mit der Musik, tanze, drücke deinen Dank an die Schöpfung aus und nimm dieses Glücksgefühl mit in den Tag.

Musik hoch

Erzählerin:

Es ist acht Uhr. Duschen, anziehen, ein Kaffee in der Bäckerei nebenan.

Die Farben wirken stärker, die Welt bunter. Ein Gefühl von Frische und Kraft - und von einer großen Nähe und Verbundenheit zu anderen.

Schmerz, Trauer, Wut – aber dann auch Freude, Verspieltheit, Verrücktheit, Tanz.

Und die tröstliche und zugleich klare Erkenntnis:

Jeder Mensch hat dieses Repertoire, diese große Farbpalette von Gefühlen, Bedürfnissen und Sehnsüchten in sich.

Musik hoch

O 53 Pfeifer :

Wut ist ja kein Kunstprodukt. Wut ist da und wenn sie rausgelassen wird, ist sie auch weg. Wenn wir uns Choleriker ansehen, die haben vielleicht den Vorteil, dass sie tatsächlich die Wut auch einfach so rauslassen können, die ist aber häufig gegen jemand anderes gerichtet.

Der Vorteil in dieser Meditationspraxis liegt ja darin, dass es nicht mehr gegen jemand anderen geht. Wir projizieren nicht mehr unser Elend nach außen, wir gucken uns an, was passiert bei uns selber, agieren das aus und dann ist es auch gut. Energie geht nicht verloren. Die andere Seite von Wut ist diese Glückseligkeit, ist diese Gelassenheit, ist dieser innere Friede.

Erzählerin:

Wut ist Würze, Wut ist Vitalisierung, Wut gibt Kraft zum Handeln, zum Neuanfang. Wut ist wie Chili - zu viel macht das Essen kaputt.

Wo Wut ist, ist Kreativität gefragt. Das Licht des Bewusstseins.

Musik

Zitator:

Einst fragte ein Zen-Schüler seinen Meister: Wie schaffe ich es, mich nicht mehr über den Egoismus meiner Mitmenschen zu ärgern? Der Zen-Meister antwortete: Stell dir vor, du gehst durch einen sonnigen Park. Es ist früh am Morgen, ein Vogel gleitet über den See, landet auf der Bank vor dir und stimmt sein Lied an. Versunken lauschst du dem Gesang. Plötzlich rempelt dich jemand an, Schmerz schießt in deine Schulter. Ärger flutet deinen Geist. Du blickst dem Rempeler ins Gesicht - und siehst, dass seine Augen völlig weiß sind. Du erkennst: Ich zürne einem Blinden - und deine Wut verschwindet. Mitgefühl kommt auf. Zudem scheint er sich auch wehgetan zu haben.

Das ist der Trick, du musst dir bei einem Ärgernis sagen, dass der Mensch blind ist. Oder taub, je nachdem. Dann nimmst du dem Fall die Schuld und kannst deinen Geist in Ruhe halten. Denn fast nie wird dir ein Mensch absichtlich Leid zufügen, er hat nur seinen eigenen Vorteil im Blick. Die bitteren Früchte seiner Tat übersieht er einfach.

Musik

Absage:

Wut

Über ein explosives Gefühl

Ein Feature von Sabine Fringes

Es sprachen: Susanne Pätzold und Florian Saigerschmitt

Ton und Technik: Ernst Hartmann und Roman Weingardt

Regie: Thomas Wolfertz

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2018