

Wut braucht Mut

Wütend zu sein fällt schwer. Obwohl die Wut wie auch die Angst zwei Aspekte hat, einen positiven und einen negativen, fristet sie ein Nischendasein. Trotzdem gehört sie zu einem authentischen Miteinander. Eine etymologische und theologische Spurensuche von Psychiater und Theologe Michel Lansel.

Von Michel Lansel



Dr. med. lic. theol. Michel Lansel ist Theologe und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit Praxis in Zürich. Zurzeit forscht er u.a. zu den Themen «Das Phänomen Angst aus (existenz-) philosophischer, psychologischer und christlicher Sicht» sowie zum Verhältnis von Seelsorge und Psychotherapie michel.lansel@hin.ch

Auch wenn Wut wie Angst, Trauer und Freude zu den vier Grundgefühlen gehört, so spielt sie im seelsorgerlichen und psychologisch-psychotherapeutischen Diskurs eine eher untergeordnete Rolle. Schon viel wurde zum Beispiel über die Angst geschrieben, etwa, dass sie aufgrund ihrer dialektischen Natur sowohl eine warnende wie auch hemmende Bedeutung haben kann. Dass auch die Wut in zweierlei Hinsicht zu betrachten ist, wird indessen weniger bedacht. Etymologisch lassen sich zwei Linien nachzeichnen, die auf den germanischen Götternamen Wotan zurückzuführen sind. Die eine Wortherkunft bezieht sich auf den destruktiven Aspekt und ist an Begriffe wie besessen oder rasend gebunden. Die andere Bedeutung, die sich wohl vom positiven Aspekt des Gottes ableitet, ist vermutlich mit dem lateinischen vates «Wahrsager, Seher» verwandt. So lautet ein Sprichwort des antiken Komödiendichters Laktanz: «*amantium irae amoris integratio est*», was übersetzt heisst: «Wutausbrüche unter Liebenden halten die Liebe zusammen.» Ebenso wahr ist aber auch – und das könnte das Thema einer Tragödie sein –, dass unkontrollierte Wutausbrüche eine Liebe durchaus auch zerstören können. Wiederholte destruktive Affektausbrüche, die sich mitunter auch als autoaggressive Handlungen manifestieren können, sind für das soziale und berufliche Umfeld äus-

Buchtipp:
Seelsorge und Psychotherapie im Dialog. Gemeinsamkeiten – Unterschiede. Michel Lansel, Edition 381, Zürich, 2020

serst belastend und bedürfen in der Regel professioneller Hilfe. Berechtigte Wut kann dagegen wie ein reinigendes Gewitter und in einer Beziehung durchaus klärend wirken. Doch gibt es leider auch Ausnahmen, dann nämlich, wenn sich der Zorn gegen demütigende Bedingungen oder Vertreter knechtender Verhältnisse richtet, die keine Kritik dulden. Über dessen Folgen, die nicht im engeren Sinne zur Psychologie bzw. Psychopathologie des Zornes gehören, finden sich in den Lehrbüchern indes nur spärliche Angaben.

Erstaunlicherweise gibt uns ein biblischer Text hierzu Auskunft. Es handelt sich um die Sabbatheilung im Markusevangelium (3, 1–6). Die Geschichte erzählt, dass man Jesus genau beobachtete, ob er einen Kranken am Sabbat heilen würde. Darauf liess er diesen in die Mitte treten und fragte die Leute, ob es erlaubt sei, am Sabbat Gutes zu tun bzw. Leben zu retten. Als alle schwiegen, schaute er sie nacheinander an, zornig (gr. *met' orges*) und betrübt (gr. *süllü-pumenos*) «über die Verstocktheit ihrer Herzen». Leider trifft die deutsche Übersetzung die Bedeutung von *süllü-pumenos* nur unvollständig. Petra von Gemünden weist darauf hin, dass deren Radius im Griechischen weiter gespannt ist und dass der Begriff auch eine aggressive Konnotation aufweist. Damit überlappen sich die Bedeutungsfelder von zornig und betrübt in unserem Text.

Blinde Wut, gerechter Zorn

Ganz ähnlich hören wir etwa im Matthäusevangelium (18, 23–24) von einem unbarmherzigen Schuldner, dem eine gewaltige Summe erlassen wurde, der aber bei seinem Gläubiger einen viel kleineren Betrag eintreiben wollte, sodass die Mitknechte mit heftiger Trauer (*elüpethesan*) darauf reagierten, wobei im Griechischen derselbe Wortstamm wie bei *süllü-pumenos* enthalten ist. Ulrich Luz übersetzt treffend, dass die Mitknechte sich empörten. Aus dieser Sicht liesse sich die Geschichte von der Sabbatheilung ein wenig freier, etwa so, erzählen: «Und Jesus schaute die Leute einzeln an, zutiefst empört über die Härte ihrer Herzen, wonach es eine Zeit geben soll, in der es nicht erlaubt ist, Gutes zu tun.» Gewiss, das Wort Empörung wird mitunter unkritisch und inflationär verwendet, doch im besagten Kontext ist es m.E. durchaus angebracht. Denn hier erhebt der sich empörende, gerechte Zorn die radikale Forderung nach einer Menschlichkeit, die keine Einschränkungen durch eine unreflektierte und unbarmherzige Tradition duldet. Und genau hier entzündet sich der Konflikt mit Menschen, die sich in ihrer Unsicherheit an eine kleinliche Gesetzesauslegung klammern und deren empfindliches Ego eine berechnete Zornesäusserung, welche mit der Wahrheit nicht zurückhält, als per-

Buchtipps:
Seelsorge und Psychotherapie im Dialog. Gemeinsamkeiten – Unterschiede. Michel Lansel, Edition 381, Zürich, 2020

sönliche Kränkung empfinden und eben diese Äusserung gerne als inadäquat oder gar als krankhaft diskreditieren.

Es überrascht daher nicht, dass sich im Anschluss an die Heilung durch Jesus noch der schicksalsschwere Zusatz findet: «Da gingen die Pharisäer hinaus und fassten sogleich mit den Herodianern den Beschluss gegen ihn, ihn umzubringen.»

Vielleicht wird jetzt klarer, warum die Wut im Vergleich zu den anderen drei Grundgefühlen eher ein Nischendasein fristet, zumal nicht nur die blinde Wut, sondern auch der berechtigte Zorn oftmals unerwünschte zwischenmenschliche Regungen zur Folge haben kann. Dies ganz im Gegensatz zur Freude, die sowohl als stille Freude wie auch ein nach aussen getragenes Gefühl positiv konnotiert und gesellschaftlich durchaus erwünscht ist. Freude zu äussern fällt nicht schwer; zornig zu sein dagegen schon. Als Kurzformel: Wut braucht Mut. So besehen bildet die Wut einen Kontrast zur Freude; gleichwohl sind beide Gefühle im Blick auf eine gelungene Existenz und ein authentisches Miteinander unverzichtbar.

TIPP Selbstbewusst im Umgang mit Konflikten (13.–15. September 2021/ 11.–12. November 2021)

D
b
A
D
0