



Stret mit dem Ehemann? Der erste Schlag nervt! In solchen Fällen übernimmt im Film „Alles nicht Kopf“ die Wit das Steuer in der Kommandozone im Gehirn.

## Aus der Haut gefahren

Im Alltag ist die Wut verpönt, gleichzeitig steigt die Hasskriminalität, und im Internet sind Beleidigungen an der Tagesordnung. Über ein mächtiges Gefühl, das jedoch dem Kraft spenden kann, der es zu beherrschen versteht.

Von Johanna Kuroczik

Im Auto ist es heiß, Stau, auf der Rückbank schreien die Kinder. Manchmal rückt dann der generische Jingle einer Kaufmann-Werbung im Radio, und man zuckt wie der cholerische Botschafter in dem Pixar-Film „Alles nicht Kopf“. Ein Gefühl, als wäre im Braunkohl ein Feuer entfacht, man ist auf der sich, hup und brüllt. Wenn sich das rote Wut-Männchen bei Paar so sehr aufragt, dass aus seinem Kopf Flammen scheitern, lächelt die Zuschauer, wie auch über die Komödie „Die Mutprobe“. Im Film kann Wut unterhalten sein. In der realen Welt wissen viele nicht, wie sie mit ihr umgehen sollen. Es zählt als Tugend, seine Gefühle stets unter Kontrolle zu haben. Wer wütend wird, gilt schnell als unbeherrscht und inkompetent. Gleichzeitig scheint die Raserer in anderen Teilen der Gesellschaft außer Kontrolle zu geraten. In dem Video „Männerwelten“ machen bekannte Frauen etwa jüngere öffentlich, wie sie in sozialen Netzwerken ständig von Fremden sexuell belästigt, beleidigt und gekümmert werden, und das Bundesinnenministerium gilt diese Woche in der Kriminalstatistik bekannt, dass 2019 noch mehr Straftaten der Kategorie Hasskriminalität verübt wurden als im Vorjahr.

Dabei lassen sich der Wut durchaus auch positive Seiten abgewinnen. So ist aggressive Kraftressourcen zu mobilisieren und segenreiche Veränderungen einzuläutern, die bei gewalttätiger Containment vielleicht unterliegen wären. Es gibt also, sich im gewissen Maße aufzuregen, ohne die Wut in Aggression umschlagen zu lassen. Wie gelangt das Und warum fällt es manchen Menschen so schwer, auf dem Teppich zu bleiben? Der römische Philosoph und Naturforscher Lucius Annaeus Seneca, Lehrer des später für seine Grausamkeiten berühmten Kaisers Nero, gefühlte die Wut in seiner milderweise rund zweitausend Jahre alten Schrift „De Ira“ (Über Und warum fällt es manchen Menschen so schwer, auf dem Teppich zu bleiben? Emotion, was bei einem der wichtigsten Vertreter der römischen Philosophie vielleicht nicht überrascht. Die Wut sei „eine Erregung und Phrasie, rasend vor unüblichen Verlangen nach Schmerz, Wut, Blut“, schreibt Seneca. Es geht, sie auszuräumen. Um sich nicht zu erschöpfen, rät er den engeren Kontakt „mit primitiven Menschen zu meiden“.

Aristoteles dagegen zählte, vierhundert Jahre vor Seneca, den Zorn zu den elf Grundgefühlen des Menschen und wusste ihn durchaus zu schätzen. Vermutlich im Radio, und man zuckt wie der cholerische Botschafter in dem Pixar-Film „Alles nicht Kopf“. Ein Gefühl, als wäre im Braunkohl ein Feuer entfacht, man ist auf der sich, hup und brüllt.

Auch die legendären Experimente des amerikanischen Psychologen Paul Ekman etablierten die Würdigung der Wut als eine sogenannte Basisemotion, die jeder Mensch empfinden und erkennen kann. Ekman riefte dazu Ende der sechziger Jahre nach Papua-Neuguineen und zeigte den bis dato von der Außenwelt abgebotenen Ureinwohnern von Stamm der Fore Fotografien von Menschen, die wütend, traurig oder glücklich schienen. Sie sollten auf das Bild zeigen, das zu einer Geschichte passte, etwa wenn ein Kind gestorben sei. Die Ureinwohner erkannten die Gesichtsausdrücke genau. Diese Gefühle müssen also nicht erlernt werden, folgerichtig Ekman, sondern gehören zur *conditio humana*.

Der Gesichtsausdruck ist unverwundbar. Wer sich ärgert, reißt die Augen auf, presst die Lippen zusammen, die Augenbrauen drücken nach unten. Im Gehirn läuft währenddessen ein neuronales Feuerwerk ab, das Wissenschaftler wie René Hurlemann von der Universität in Oldenburg mit modernen Methoden wie der funktionellen Magnetresonanztomografie untersuchen. Er ist ein Drucker der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und leitet die Forschungsgruppe „Neuromodulation of Emotions“.

„Wenn wir wütend werden, sind eine Reihe von Hirnregionen aktiv“, erklärt er. Zu diesem Wut-Netzwerk gehört unter anderem die Amygdala, die auch als Angstzentrum bekannt ist. Menschen, deren Amygdala eher verkümmert ist, können kaum Furcht empfinden. Das paare Organ tief im Hirnrindenbereich entscheidet, wie das Gehirn Situationen bewertet, oft noch bevor uns eine Gefühle bewusst ist. „Wut ist letztendlich eine Reaktion auf eine Bedrohung, genau wie Angst – es sind zwei Seiten derselben Medaille.“

Beim Wüten wie beim Furchen erfüllt der Körper einen enormen Energieverbrauch. „Dieser Prozess reicht bis in das junge Erwachsenenalter“, sagt Hurlemann. Natürlich spielt auch die genetische Veranlagung eine Rolle. „Das je-

mand allein durch seine Genetik zum Gewalttäter wird, sehe ich aber nicht.“ Doch wie trainiert man seine Gefühlsregulation? Man schaut es sich von der sozialen Umgebung ab, etwa von Eltern und Geschwistern. „Kinder lernen durch ihre Eltern, wie man mit Aggression umgeht“, sagt Mona Oellers. Die Pädagogin entwickelte vor fast zwanzig Jahren das Anti-Aggressions-Programm „Cool-downer“. Sie habe präventiv tätig sein wollen, nachdem sie mit jungen Mordern und Totschlägern gearbeitet hatte. Heute betreut sie Kinder und Erwachsene in ihren Seminaren und Therapiegruppen, die ihr strukturiertes Verhalten ändern wollen. Wut könne zur Persönlichkeit eines Menschen gehören, sagt sie, allerdings sei dieser Mensch nicht zwangsläufig wütend, es sei nur seine gewohnte Art, auf seine Umwelt zu reagieren. Für viele Kinder sei Zorn unbewusst auch ein Mittel, auf sich aufmerksam zu machen. „Ein Grundschulkind, das Menschen ist, gesehen zu werden – für Kinder ist es egal, ob sie gelobt oder geschimpft werden.“ Oellers betrachtet etwa von einem Sechsjährigen, der ständig ausrannt. Seine Eltern kümmern sich besonders um ihn, an ihrem Kübelchen klebt ein Plan, wo er jeden Tag seine Stimmung aufmalen soll. Für das jüngere Geschwisterkind, das sich gut benimmt, hänge dort kein Plan.

In ihren Therapiegruppen setzt Oellers mit den aggressiven Kindern darum neue Anreize. Auch mit Erwachsenen arbeiten sie an deren Selbstbild. Was ist gut an mir, was sind meine Stärken? Was die Schwächen? Manche nutzen Gewalt und Aggression gegen Untertanen, um ein kleines Gefühl der Macht zu genießen. „Ganz häufig hat das etwas mit Minderwertigkeitskomplexen zu tun.“ Um das zu verhindern, müsse man sich seiner Wut zunächst bewusstwerden. „Wenn ich merke, jetzt kommt die Wut, brauche ich ein Frühwarnsystem“, sagt Oellers. Ihre Klienten lernen, was sie zittern oder atmen schneller. Droht die Situation zu eskalieren, solle man sich ihr kurz entziehen. Schon ein der Gründerin der Vereinigen Staaten, Thomas Jefferson, empfahl, sich zu zählen, wenn man sich ärgere, und bei großem Zorn gleich bis hundert. Jeder Mensch müsse für sich rausfinden, was den Druck lindert, sagt

Oellers, da gebe es einen ganzen Katalog von Skills. „Manchen hilft ein Glas kaltes Wasser, andere brühen oder müssen rau an die frische Luft.“ Um im Streit mit dem Partner nicht den Kopf zu verlieren, empfiehlt der Psychologe Theodor Imen, sich ein Codewort zurechtzulegen. Falls das, sollen sich beide auch räumlich kurz voneinander entfernen. Das beschreibe er in seinem Lehrbuch „Jahren“. „Es gibt diesen Moment zu verhindern“, sagt Imen. „Wut ist ein Unfall, wo man wackelt, jetzt heißt es, nach vorne ich bremsen.“ Dann sei es auch kein Weltuntergang, wenn man sich mal streitet, meint Imen. „Mitteltiefe Wut stark.“

Die österreichische Psychiaterin und Geriatrieärztin Adelheid Kastner sieht Hinweise darauf, dass eine gesunde Wut sogar vor Gewalt bewahren kann. Ihr Berufsfeld dreht sich um Verlecher, unter anderem war sie mit dem Fall des Insoziers Joseph Fritz befasst. In ihrem Buch „Wut – Pfadlöser für ein verlorenes Gefühl“ schildert sie den Fall eines Mannes, dessen Familie ihn sein Leben lang drangsalarierte und demütigte. Nie hat er einen Ton gesagt, doch als seine Frau sich von ihm trennen will, erdrosselt er sie. „Wer seine Wut als solche wahrnimmt und sie nicht von vornherein wegredet, kann früher und gericherter reagieren und damit eskalierende Situationen entschärfen und sich vor Spätfolgen schützen“, sagt Kastner. Viele der sogenannten Altfeldhandlungen seien vielmehr auf einen Stau des Affekts zurückzuführen. Wut sei dabei keineswegs als Handlungsanleitung zu verstehen. „Man hat Emotionen, damit man mit seiner Umwelt adäquat interagieren kann“, sagt Kastner. „Sie sind Rückmeldungen an mich selbst, was die Menschen in meiner Nähe in mir auslösen.“

Was ist immer ein Zeichen, dass eine persönliche Gefühle überschritten wurde und etwas an der Situation geändert werden muss. Sie gibt Kraft, für sich selbst einzustehen. Und auch für andere. So zeigte eine niederländische Studie, dass wütende Menschen mehr Geld spenden, wenn es Opfern eines Unfalls zugutekommt. Protestbewegungen wie Fridays for Future“ waren ohne eine initiale Wut kein Entzünden nicht denkbar. Wichtig bleibt dabei: Wut ist ein privates Gefühl, alles, was nach außen dringt und anderen schadet, ist Aggression.

### WOCHENSCHAU

#### Fehlerhafte Corona-Tests

Eine Infektion mit dem Coronavirus wird standardmäßig durch einen RT-PCR-Test am Rachenabstrich nachgewiesen. Wissenschaftler um Larsen Kjerfveit von der amerikanischen Johns-Hopkins-Universität haben sieben Studien und somit mehr als 1300 Testergebnisse ausgewertet und kamen zu dem Schluss, dass diese Tests bei mindestens einem von fünf Infizierten fälschlicherweise negativ ausfallen. Das lag besonders am Tag der Testung ab. Am ersten Tag nach der Infektion lag die Wahrscheinlichkeit eines negativen Testergebnisses sogar bei hundert Prozent, am Tag vier noch bei 67 Prozent. Der günstigste Zeitpunkt für einen Test liegt demnach am achten Tag, auch hier fiel noch jeder fünfte Test fälschlicherweise aus, wie sie in *Annals of Internal Medicine* darlegen.

#### Symptomfrei auf See

Der Anteil der Menschen, die zwar mit SARS-CoV-2 infiziert sind, aber keinerlei Symptome zeigen, könnte doch größer sein als bisher gedacht. Auf einem Kreuzfahrtschiff blieben 65 Prozent der Infizierten gesund. In bisherigen Studien lag der Anteil der asymptomatischen erwachsenen Corona-Infizierten laut Robert-Koch-Institut zwischen 2 und 62 Prozent. Das Schiff war Mitte März vom argentinischen Ushuaia in Richtung Antarktis gestartet, geplant war eine kreisförmige Reise. Am achten Tag erkrankte der erste Passagier. Trotz Kontakttraces traten sich das Virus aus. Am zwanzigsten Tag wurden von den 27 Menschen an Bord mehr als die Hälfte, nämlich 13, positiv getestet, wie Mediziner um Alvin Tang von der Macquarie-Universität in Sydney nun in *Eurosurveillance* berichten.

#### Maximales Pech

Schlechter hätte es für die Dinosaurier wirklich nicht laufen können. Der Asteroid, der vor 66 Millionen Jahren am Untergang der heutigen Tiergruppe zumindest beteiligt war, traf die Erde unter einem Winkel von 45 bis 60 Grad. Das berichten Forscher aus London. Freiburg und Austin man in *Nature Communications*. Sie hatten die Struktur des Kraters betrachtet, der heute im Norden der zu Mexiko gehörenden Halbinsel Yucatán unter jüngeren Sedimentschichten liegt, und mit Computersimulationen verschiedener Einschlagswinkel verglichen. Unter dem durch den Winkel nicht konnte der etwa 9 Kilometer große Bolide maximales Unheil anrichten, da damit mehr klimawirksame Aerosole in die Erdatmosphäre geblasen wurde als bei einem flacheren oder steileren Aufprall.

#### Kinder des Schützens

Sagittarius heißt eine nach dem Sternbild des Schützen benannte Zwerggalaxie im Gravitationsfeld der Milchstraße, die bereits mindestens dreimal mit unserer Heimatgalaxie zusammengeprallt ist: vor etwa mehr als fünf, vor zwei und vor einer Milliarde Jahren. Wie spanische Astronomen nun anhand von Daten des europäischen Weltraumteleskops „Gaia“ festgestellten haben, gab es „genau“ diesen Zeitpunkt zwischen zwei Epochen vermehrter Erleuchtung neuer Sterne. Vermutlich haben die Kollisionen, die Sagittarius von Milchstraße nach außen ziehen lassen, den Kollaps von Gaswolken zu Sternen angeregt, vermuten die Forscher in *Nature Astronomy*. Möglicherweise ist auch die Entstehung unseres Sonnensystems von Sagittarius angeregt worden.

#### Neandertaler-Babys

Jede dritte Europäerin verankert ihren Nachwuchs wohl einer Genvariante, die sie von den Neandertalern geerbt hat. Diese Frauen bilden nicht Rezipienten für das Hominin Progesteron. Trägerinnen dieses Merkmals sind fruchtbarer, erleiden seltener Blinnungen in der Frühschwangerschaft, weniger Fehlgeburten. Dies berichten Forscher um Hugo Zebner vom Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig und dem Karolinska Institut in Stockholm im *Journal Molecular Biology and Evolution*. Sie analysierten mittels Bodentaxen Daten von rund 400.000 Menschen, davon etwa 140.000 Frauen, und 29 Prozent der Europäerinnen wiesen den Neandertaler-Rezeptor auf. Bei drei Prozent lag die Genvariante sogar doppelt vor.