

# **Du nervst!**

## **Unser Umgang mit Wut und Aggression**

**Auszeit-Predigt am 15. Oktober 2000 in Ravensburg**  
**Bodo Klose**

### **Du nervst!**

Wer von uns kennt nicht diesen Ausspruch! Das Kind zu Hause, das ständig um den Herd herumtanzt (- Hosenzipfelziehen). Oder im Auto sein Benjamin-Blümchen-Hörspiel zum 5. Mal hintereinander hören will - Törrrööö!. Oder der Mann, der bei Zeitung lesen ständig mit dem Mundwinkel schlurft (- Schlurfgeräusch). Oder die Frau, die "immer" ihre gekämmten Haare im Waschbecken liegen lässt - Igitt!

### **Du nervst!**

Damit ist gemeint: Du nervst mich! Wäre ich nicht hier, würde sich vermutlich niemand aufregen, aber ich bin hier, ich habe genauso ein Recht hier zu sein, und ich sage dir:

### **Du nervst mich!**

An sich ist es kein Weltuntergang, noch nicht mal weltbewegend, wenn das Geschirr noch nicht in die Spülmaschine geräumt ist oder wenn ich vergessen habe, den Mülleimer rauszustellen, aber ich spüre, wieviel Wut und Aggression in dir ist, in mir ist, bei solchen alltäglichen Kleinigkeiten hochkommt - hochkocht. Das sind alles Beispiele aus dem familiären haushältlichen Bereich. Aber mir gehen meine grantige Kollegen im Geschäft - ach, wenn's nur schon wieder Freitag wär!, der überfreundliche Bäcker - bitte schön, bitte gleich, nehmen Sie doch zwei, dann haben Sie einen mehr!, der Lehrer, der mit der Kreide an der Tafel kratzt - kriieegghh!, der mich übersehende Bekannte - hallo, winke-winke... äh... der geht mir genauso auf den Keks - sprich auf die Nerven!

### **Du nervst!**

Damit meine ich dich als Person, damit meine ich oft eine allgemeine Masse wie den Staat oder die Kirche, und oft nerve ich mich auch selbst an.

## **Wie gehe ich mit der Wut und Aggression, die in mir ist, um?**

- Filmbeispiel 1 "Cyrano de Berg rac" Duell vor dem Theater (Cyrano ist ein Adliger, der Chef der Leibgarde des Königs, ein grandioser Degenfechter, ein noch grandioserer Hitzkopf, und ein noch grandiosere Dichter. Vor allem hat er eines, eines sehr große Nase. Wenn er darauf angesprochen wird, reagiert er sehr empfindlich. In der Filmszene spricht ihn ein junger Schn sel neckend auf seine Nase an. Zunächst scheint es ihm nichts auszumachen, doch dann kommt alles anders.

Wo kommt die Wut und Aggression her? Sie hängt zunächst grundlegend mit dem mir angeborenen Selbsterhaltungstrieb zusammen. Etwas, was sich mir in den Weg stellt, mich bedroht, eine Gefahr für mich ist, löst in mir eine automatische innere Reaktion hervor, einen sehr körperlichen Regungszustand, der mich zu einer bestimmten Handlung anregt. Schauen wir uns das einmal im Modell an:

Ein bestimmter Reiz bewirkt eine bestimmte automatische Reaktion. Cyrano wird herausgefordert, bei seinem Stolz und wie klassisch üblich bei seiner Ehre gepackt. Er muss handeln, er muss etwas dagegen tun. Cyrano wehrt sich mit Witz, Esprit und Wortgewandtheit.

Wie ist unser Umgang mit Wut, Aggression und Zorn? Schauen wir uns dazu verschiedene Formen an, die Wut, Aggression und Zorn in uns auslösen.

### **Wutauslöser:**

Von außen: Jemand anderer bewirkt Wut in mir. Die lebensbedrohliche Situation ist die extremste Form einer Ursache für Ärger und Wut, abgeschwächtere Formen sind: Eine Aussage stellt mich in Frage, jemand lehnt mich ab, oder geht mir gegen den Strich.

Frust: Nicht erreichte Ziele, Misserfolg, immer wieder dieselben Fehler machen bewirkt in mir Frust, und Wut steigt auf.

Streß: Wenn jemand absolut im Streß ist, total angespannt durch zu viel Arbeit, sind Wut und Aggression gleich zur Stelle. Oder wenn man vor einem wichtigen Termin, z.B. einem Vorstellungsgespräch, nervös ist, ist man sehr schnell reizbar.

Laune: Es genügt auch, einfach mal miese Laune zu haben, oder Frauen ihre Tage, da ist man sehr empfindlich und schnell aggressiv.

Selbstwert: Letztlich hängt alles mit unserem Selbstwertgefühl zusammen.

Hängen wir durch, fühlen wir uns als nichts wert, kommt sehr schnell Wut, Aggression und Zorn auf. Haben wir dagegen Selbstvertrauen, fühlen wir uns souverän, dann auch über Wut, Aggression und Zorn.

Als zweites ist es hilfreich, die in mir aufkommende Wut und Aggression zu bewerten. Ist sie schlecht? Ist sie böse, vielleicht sogar sündig? Vielen von uns wurde das in unserer Kindheit vermittelt, dass man nicht wütend sein darf, dass es sich nicht gehört. Wie war das bei Ihnen, bei Dir zu Hause? Was Wut etwas Schlechtes? Wie sind Deine/Ihre Eltern mit Aggression umgegangen? Wie hast Du/haben Sie ihren Ärger erlebt?

Wut ist nicht schlecht, ist nicht böse oder sündig. Sie ist eine normale Reaktion auf eine bestimmte Situation: auf einen Reiz von außen, auf Frust, auf Streß, auf einen schlechten Tag oder einen Knacks im Selbstwertgefühl. Die entscheidende Frage ist: Wie gehen wir damit um?

Eine Möglichkeit, mit Wut und Aggression umzugehen, ist, sie auszuleben. Raus damit!

Sie kennen bestimmt das Spiel "Mensch ärgere dich nicht", ja? In "Mensch ärgere dich nicht" geht es nicht darum, die Wut zu unterdrücken, man darf sich schon herrlich aufregen, vor allem wenn ich zum dritten Mal kurz davor bin, meine Kegelchen auf der geschützten Endposition zu platzieren, und gelb mich wieder rausschmeißt und ich von vorne anfangen muss. Aber die Erfahrung ist, dass es letztlich nichts bringt, sich so aufzuregen. Die ganze aufkommende Wut führt zu nichts. Am Schluß gewinnt der, der das meiste Würfelglück hat. Jeder von uns kann mit Cyrano mitfühlen, dass er wütend ist, und insgeheim freuen wir uns, dass er es dem jungen Schnösel zeigt.

Die Schweizerin Barbara Jakob sagt: "Mensch ärgere dich, aber richtig!"

Wenn wir sagen, und das ist recht modern: Wut ist toll, ich habe ein Recht darauf, lass sie zu... dann tut uns das Ausleben, das Rauslassen von Wut, vielleicht für den Moment gut tut, aber den anderen tut es gar nicht gut. Besser Du gehst in den Wald, wo du ganz alleine bist, und läßt alles raus, aber wenn du es direkt am anderen rausläßt, bewirkt das beim Anderen das Gegenteil. In einem Artikel der Zeitschrift Eltern heißt es: "Wut heilt die Eltern, aber verletzt die Kinder" (Eltern, 6/2000, S. 253). Ob die Eltern dadurch wirklich geheilt werden, stelle ich in Zweifel, aber den Kindern geht die Wut der Eltern sicher ans Gemüt, und wer ist nicht ein guter Vater oder eine gute Mutter, dem dies dann auch nicht gleich wieder leid tut? Es sei denn, die Wut wurde gezielt und richtig umgesetzt und

klare weisende Worte ausgesprochen. Die schmecken dem Kind und vor allem dem Jugendlichen dann vielleicht nicht, aber waren eine durchaus gerechtfertigte Umsetzung. Wenn die Zurechtweisung mit der ganzen emotionalen Aggression der Wut ausgesprochen wird, geht sie meistens schief. Wenn Sie in einer gewissen kontrollierten Ruhe und Souveränität überkommt, erreicht sie ihr Ziel.

Mensch ärgere dich, aber richtig. Wir Christen haben vielleicht gelernt, die Wut und Aggression nicht rauszulassen, um andere nicht zu verletzen, aber die Gefahr ist, dass wir Künstler im Verdrängen werden. Dadurch sammeln wir aber Bitterkeit und Groll in uns an. Wenn wir die in uns wohnende Aggression nicht wahrhaben wollen und sie verdrängen, rumort sie in uns drin weiter. Anspannung, Streß, Krankheit sind die Folge. Es kommt zu Fehlreaktionen od. -erscheinungen. Nach innen gekehrt kommt es zu psycho-somatischen Phänomenen, nach aussen gekehrt zu plötzlich auftretenden nicht mehr vom Gehirn gesteuerten verbalen oder non-verbalen Attacken bis hin zu Gewalttätigkeiten - wo diese hinführen können, zeigt uns die Filmszene mit Cyrano de Bergérac.

Wie können wir noch auf Wut reagieren? Wir können versuchen, sie unter Kontrolle zu bekommen. Im Buch Kohelet heißt es:

Wenn der Herrscher gegen dich in Zorn gerät, bewahre die Ruhe; denn Gelassenheit bewahrt vor großen Fehlern. (Kohelet 10, 4) Tips:

- Hole in einer solchen Situation tief Luft, lass durch den Mund langsam Dampf ab
- Zähle innerlich auf 10
- nimm, wenn möglich, eine Beobachter-Position ein: was macht mich eigentlich wütend?
- Bundeswehr-Prinzip: Überschlafe eine Nacht, und schreib dann erst deine Beschwerde (morgen sieht alles ganz anders aus)
- Schreib einen Brief an die betreffende Person, schreib alles rein, aber schick den Brief nicht ab, sondern verreiße ihn, und schreib eventuell einen neuen.

Damit nimmst du die aufkochenden Emotionen heraus.

Ein anderer herrlicher Text ist: "Wenn du dich stolz erhoben und dabei blamiert hast oder wenn du nachdenkst - so leg die Hand auf den Mund! Denn stößt man Milch, so gibt es Butter, stößt man die Nase, so gibt es Blut, stößt man den Zorn, so gibt es Streit."

Wer kann sich vorstellen, wo dieser Text steht? In den Sprichwörtern 30, 31-32.

Eine weitere Möglichkeit, mit Wut und Aggression umzugehen, ist sich abzureagieren. Eine Runde Holzhacken, oder so. Oder schon grundlegend vorzubeugen. Der menschliche Körper ist auf Bewegung angelegt. Wenn die Bewegung fehlt, wird der ganze Tag nur im Büro sitzen, dann ist unser Körper für Wut und Aggression sehr empfänglich. Ich versuche dem vorzubeugen, indem ich oft, fast täglich, jogge. Damit bringe ich nicht nur meinen Herr-Lungen-Kreislauf in Schwung und tanke Sauerstoff, sondern baue auch Aggressionen ab. Seit ich laufe, bin ich weniger aggressiv, bin ich entspannter.

Abreagieren tun wir uns auch dadurch, dass wir Dinge klären und in Ordnung bringen. Sich versöhnen ist für mich auch eine Form von abreagieren, weil man der Wut den Stachel zieht. Im Epheserbrief heißt es: "Laßt euch durch den Zorn nicht zur Sünde hinreißen! Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen." (Epheser 4, 26) Wenn du den Ärger mit in den Schlaf hineinnimmst, arbeitet er in dir weiter, und das schadet deiner Gesundheit. Für einen gesunden Schlaf. Verwandle den Zorn in dir in Freude über die Versöhnung mit einem anderen oder mit dir selbst.

Last but not least können wir Wut und Agression begegnen, indem wir beten, indem wir bei Gott Ruhe und Entspannung suchen und uns seinen Frieden schenken lassen. Über Stille und Meditation Ruhe in den Körper einströmen lassen, durch den Heiligen Geist Liebe, Mut und Gelassenheit bekommen.

Wir müssen uns jedoch bewußt sein, dass unsere Handlung wieder rückwirkt auf unsere Wut-Reaktion und auf den Reiz, der sie ausgelöst hat. Es ist ein Kreislauf, das eine bewirkt das andere und wieder zurück. So kann sich Wut immer weiter steigern. Im Anschluss an die Filmszene von vorhin kommt es zum Gefecht, in dem Cyrano freilich haushoch überlegen ist. Als der Kampf schon zu Ende zu sein scheint, geht der erhitzte Jüngling hinterrücks auf Cyrano los, und quasi in Notwehr sticht im Cyrano den Degen in die Brust. Oft ergibt das eine das nächste und dann wieder das nächste. Die Agression steigert sich. Wut erzeugt Wut. Gewalt erzeugt Gewalt. So weit hätte es nicht kommen müssen.

Genau gleich bewirkt ständiges Verdrängen letztlich nur eine Steigerung des Wutpotentials und der Wutauslöser in mir. Der bessere Weg ist, Kontrolle über die Wut zu bekommen. Wir haben gesagt, Wut ist nicht gut oder böse, sie ist quasi wertneutral, eine automatische Reaktion auf einen bestimmten Reiz. Die Wut in mir ist okay, vielleicht gottgewollt, aber noch nicht die Reaktion, oder die Handlung, die ich daraus folgen lasse. Pater Hans Buob hat einmal gesagt: "Das Dynamit, das in dir explodiert, ist dein Dynamit, nicht das des anderen." Sei dir dessen bewusst und setze es zum Positiven ein. Bei Rhetorik-Kursen es bei der Beurteilung von Rednern den Aspekt Dynamik und Feuer. Man meint damit die ganze Power, die der Redner aus sich herausholt oder nicht herausholt und zu einem positiven, anfeuernden Effekt einsetzt. Diese Power, dieses Dynamit steckt in uns. Setzen wir sie richtig ein!

Das Abreagieren bewirkt eine Veränderung unserer Agression. Reagier dich nicht zuviel ab, lauf nicht zu schnell oder hack nicht Holz, bis du nicht mehr stehen kannst. Das Abreagieren sollte dich erfrischen, die Agression in dir verwandeln, nicht völlig aufgebraucht werden, sonst wehrt sich dein Körper gegen dich mit Muskelkater oder Rückenschmerzen, und das sind wieder Wutauslöser!

Wenn du spürst, dass dir eine bestimmte Sache keine Ruhe läßt, und sich dass in deinem Gespräch mit Gott nicht ändert, dann kann es sein, dass Gott etwas von dir will. Du nervst! Das kann auch Gott selbst sein, der uns nicht in Ruhe läßt. Der eine Sache, die ihm leid tut, verärgert, wütend macht, uns aufs Herz legt. Nervt Dich Gott mit etwas, findest Du über eine bestimmte Sache einfach keinen Frieden?

Was macht Gott mit dem Zorn-Potential, das in uns ist: In der Sprache der Bibel reden wir gerne von einem heiligen Zorn. Wir allen kennen das Beispiel von Jesus, als er im Tempel ist total wütend wird, dass dort viele Händler ihr Geschäft betreiben und die Gebetsstätte zu einer Markthalle umfunktioniert haben. Und richtig: Jesus regt sich nicht auf und hält sich dann sanft und geordnet zurück, sondern er regt sich so auf, dass er die Tische umschmeißt und die schreienden Menschen und blökenden Tiere hinaustreibt. Sie kennen diese Szene aus dem Neuen Testament. Kennen Sie aus diese Stelle?

Jesus sah die Pharisäer der Reihe nach an, voll Zorn und Trauer über ihr verstocktes Herz, und sagte zu dem Mann: Streck deine Hand aus! Er streckte seine Hand aus, und seine Hand war wieder gesund. Da gingen die Pharisäer hinaus und faßten zusammen mit den Anhängern des Herodes den Beschluß, Jesus umzubringen. (Markus 3, 5)

Jesus war voll Zorn und Trauer. Und er hielt sich dann nicht zurück und forderte die Pharisäer heraus. Dies hat ihm schließlich sein Leben gekostet. Das war seine Berufung: Sein Leben für uns hinzugeben, damit wir - eigentlich - befreit leben können.

Dass dies nicht so einfach ist, zeigt uns unser tägliches Wut-Potential. Erkenne die Wut und Aggression in dir und gehe richtig damit um.

In diesem Sinne noch einmal zum Abschluß das Zitat von Barbara Jakob:  
"Mensch ärgere dich, aber richtig!"

Bodo Klose