

In der Wut steckt Kraft

Viele Menschen sind nach dem Massaker in Paris wütend. Auch Alltagserlebnisse bieten dazu häufig Anlass. Das ist kein Grund zur Sorge. Wut lässt sich positiv nutzen.

URSULA KASTLER

Die tödlichen Anschläge in Paris auf Karikaturisten, jüdische Mitbürger und Polizisten haben nicht nur Entsetzen und Trauer ausgelöst, sondern auch Wut. Der dänische Zeichner Kurt Westergaard, der wegen seiner Mohammed-Karikaturen auf der Todesliste steht, sagte dazu in einem Gespräch mit der „Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung“, dass für ihn Wut ein gutes Gefühl sei. Er habe es damals nach dem Anschlag auf ihn und jetzt wieder nach den Attentaten in Paris mobilisiert. Wut sei für ihn eine Form der Verteidigung.

Von Wut haben allerdings die meisten Menschen ein sehr negatives Bild. Wie Wut einzuschätzen ist und was in ihr steckt, das erklärt der Wiener Psychologe und Psychotherapeut Saam Faradji.

SN: Was ist Wut und wozu brauchen wir sie?

Faradji: Wut ist ein grundlegendes menschliches Gefühl, das in allen Kulturen vorkommt und weder gut noch schlecht ist. Forschungen haben gezeigt, dass Menschen, die nie mit anderen Kulturen in Berührung kamen, es sofort verstehen, wenn ein Mensch einer ihnen zuvor unbekanntem Kultur wütend ist. Der Gesichtsausdruck ist universell.

Wut hilft, unsere körperlichen und seelischen Grenzen zu verteidigen – auch ein Wertesystem, das wir haben. Das kann konstruktiv oder destruktiv sein. Wut ist allerdings etwas, womit viele Menschen Schwierigkeiten haben. Doch das Gefühl selbst ist nicht das Problem, sondern das Verhalten, das es auslösen kann. Das muss man unterscheiden.

SN: Was ist der Unterschied zwischen Wut und Zorn?

Das ist schwierig zu sagen. Es sind graduelle Abstufungen und die Definition ist nicht immer eindeutig. Ärger ist auch Teil von Wut. Nicht immer lässt sich das alles auseinanderhalten.

Ganz klar trennen muss man jedoch Wut und Aggression. Wut drückt lediglich unser Bedürfnis aus, uns vor einer – vielleicht nur subjektiv erlebten – Verletzung oder Grenzüberschreitung zu schützen. Sie hat nicht das primäre



Durch den Ausdruck der Wut in einer verantwortungsvollen Weise ist es möglich, die eigene Kraft wieder zu spüren und dadurch das Gefühl der Ohnmacht zu reduzieren.

BILD: SN/FOTOLIA

Ziel, jemandem wehzutun oder gar grobe Gewalt anzuwenden. Aggression hingegen hat immer das Ziel, anderen psychisch oder auch körperlich wehzutun. Aggression ist das Verhalten und kann mit Wut gekoppelt sein oder ohne Wut auskommen. Sie kann kalt sein wie bei dem Terror in Paris.

SN: Wut wird in der Erziehung gern wegsozialisiert. Warum?

Wut hat einen schlechten Ruf. Die meisten von uns haben in der Regel durch die Erziehung in ihrer Kindheit ein negatives Bild von Wut vermittelt bekommen. Es ist selten, dass Eltern oder Lehrer ein Kind loben, wenn es seine Wut ausdrückt. Es lernt hingegen allmählich, dass Wut mit unangenehmen Konsequenzen verbunden ist. Wut und ihr Ausdruck werden mit der Zeit an Schuldgefühle gekoppelt.

Viele Erwachsene haben nie gelernt, mit Wut umzugehen. Sie wollen damit verbundene Gefühle bei sich selbst nicht, also muss auch das Kind die Wut unterdrücken und verstecken. Unterdrückte Wut kann sich langfristig in unterschiedlichen Formen zeigen: etwa in Verachtung des anderen Geschlechts oder anderer Nationalitäten, in körperlicher Erkrankung, Depression

oder Frustration. Gut wäre es, wenn Eltern und Lehrer Empathie für das Kind zeigen, auch wenn es wütend ist. Sie sollten ihm helfen, damit umzugehen und Verhaltensweisen zu finden, die der Situation angemessen sind.

Aber gleichzeitig sollten sie sagen, dass gewisses Verhalten nicht okay ist, etwa die Tür zuzuwerfen oder die Schwester zu hauen. Dann kann das Kind klar unterscheiden, dass es okay ist, wütend zu sein, aber dass bestimmtes Verhalten nicht passend ist.

SN: Wie erzieht man sich selbst dazu, angemessenes Verhalten zu zeigen, wenn man wütend ist?

Man sollte sich bewusst machen, was man fühlt und das Gefühl zulassen. Wenn ich das Gefühl negativ bewerte und es nicht zulasse, arbeite ich gegen mich.

Dann ist zu schauen, wie ich konstruktiv damit umgehen kann. Dazu ein Beispiel: Wenn Kollegen immer wieder Arbeiten an mich delegieren, werde ich mich vermutlich ärgern. Ich muss dann nicht aufstehen und schreien. Ich kann klar und direkt Nein sagen. Ich ziehe eine Grenze. Gefühle zeigen, dass ein Bedürfnis gerade nicht er-

füllt wird. Sie helfen manchmal dabei, sich selbst und eventuell somit eine Situation zu ändern, mit der man nicht zufrieden ist.

SN: Kostet Wut Energie oder ist sie ein Antriebsfaktor?

Gefühle wie chronischer Ärger oder ständige Wut können Energie kosten, wenn man sie bekämpft. Sie kosten Energie, wenn man in Endlosschleifen über das Erlebte grübelt. Wenn ich akzeptiere, dass das Gefühl da ist, ist es leichter, einen Weg zu finden, es zu ändern. Sollte jemand immer wieder im Umgang mit solchen Gefühlen Schwierigkeiten haben, kann ihn professionelle Unterstützung weiterbringen. Meiner Erfahrung gemäß sind Verhaltenstherapie sowie körper- und emotionsorientierte Ansätze dabei erfolgreich.

Zur Person Saam Faradji: Saam



Faradji ist klinischer Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut in Wien. Er leitet unter anderem auch emotionsfokussierte Selbsterfahrungsgruppen. WWW.FARADJI.AT

Herzinfarkte lassen sich verhindern

Österreich-Report setzt auf Veränderung des Lebensstils.

WIEN. Ein aktueller Bericht über Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich, der im Auftrag des Gesundheitsministeriums erstellt wurde, belegt erneut: Ein Gutteil der Erkrankungen – sie stellen bei Weitem die häufigste Todesursache dar – könnte durch Änderung des Lebensstils verhindert werden. Der nun vorliegende Report sollte ein Schritt in diese Richtung sein. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Krankheiten. In den westlichen Ländern sind sie mit rund 45 Prozent und in den Entwicklungsländern mit rund 25 Prozent aller Todesfälle die häufigste Todesursache. Weltweit sterben jährlich rund 17,3 Millionen Menschen an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, wobei Schätzungen einen Anstieg auf bis zu 23,6 Millionen im Jahr 2030 prognostizieren.

In Österreich stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen über 65 Jahren und bei Männern über 45 Jahren die Haupttodesursache dar, wobei bei 47 Prozent der Frauen und bei 38 Prozent der Männer Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache angegeben werden. Den geschlechtsspezifischen Unterschieden liegen sowohl biologische als auch psychosoziale Unterschiede zugrunde.

SN, APA

Marsroboter „Beagle 2“ lebt, spricht aber nicht

LONDON. Der seit mehr als elf Jahren verschollene Marsroboter „Beagle 2“ ist aufgetaucht. Mithilfe von Satellitenaufnahmen der NASA-Sonde „Mars Reconnaissance Orbiter“ wurde Europas erster Marslander auf dem roten Planeten entdeckt. Die Sonde hätte 2013 auf dem Mars landen sollen, doch sie gab nach der Trennung von der Muttersonde „Mars Express“ am 26. Dezember kein Lebenszeichen mehr von sich. Auf den Satellitenbildern ist nun zu sehen, dass „Beagle 2“ die Solarpaneele nicht vollständig aufklappen konnte. Somit war keine Funkverbindung möglich. Die Sonde ist gelandet, doch die Daten sind verloren. SN, AFP

Spezialbatterien für Elektroautos sollen verbessert werden

Lithium-Luft-Akkus, die viel Energie speichern könnten, haben noch eine zu geringe Lebensdauer.

GRAZ. Für den breiten Einsatz bei Elektroautos müssen Akkus leichter, günstiger und leistungsfähiger werden. Hoffnungsträger sind Lithium-Luft-Akkus, die zehn Mal mehr Energie als Lithium-Ionen-Batterien speichern können. Sie verlieren jedoch nach wenigen Ladezyklen an Kapazität. Grazer Forscher wollen das Problem mit neuartigen Elektrolyten lösen.

Lithium-Luft-Batterien können theoretisch ein Vielfaches der Energiemenge heutiger Systeme speichern. Zudem komme die „luftige Superbatterie“ ohne teure und begrenzt verfügbare Metalle wie Ko-

balt, Nickel oder Mangan aus, sagt Stefan Freunberger vom Institut für Chemische Technologie von Materialien der TU Graz. Das Manko der Metall-Luft-Batterien ist ihre geringe Lebensdauer. Beim Entladen verursachen elektrochemische Reaktionen an der Kathode und im Elektrolyten irreversible Schäden, was dazu führt, dass die Batterien schnell ihre Fähigkeit verlieren, wieder geladen zu werden.

Lithium-Luft-Akkus nutzen Sauerstoff aus der Umgebung als Reaktionspartner. Im Grunde bestehen sie aus einer Elektrolytlösung und zwei Elektroden: einer Anode aus



Batterien für Elektroautos speichern noch zu wenig Energie. BILD: SN/FOTOLIA

Lithium und einer sauerstoffdurchlässigen Elektrode aus einer leichten Kohlenstoffstruktur, der Kathode. Während des Entladevorgangs verbinden sich die Lithiumionen der Anode über die wasserfreie organische Flüssigkeit mit Sauerstoff zu Lithiumperoxid. Dieses setzt sich an der Kathode ab. Bei dieser Reaktion werden Elektronen freigesetzt, die als elektrische Energie etwa zum Betreiben eines Elektroautos genutzt werden können. Beim Aufladen bricht das Lithiumperoxid über eine Zwischenstufe in Sauerstoff und Lithium auf, das sich an der Anode anlagert.

Durch die Reaktion mit Sauerstoff wird aber auch die Kathode angegriffen, was die Wiederaufladbarkeit der Batterie vermindert. Hier habe sich in Versuchen gezeigt, dass die Kapazität der Batterie umso besser ist, je löslicher die Zwischenstufe während des Entlademechanismus ist. „Wir haben herausgefunden, dass die sogenannte Donorzahl des Elektrolyten der Punkt für die Löslichkeit ist. Sie definiert, wie sehr sich das Salz im Elektrolyt lösen kann“, sagt Freunberger. Hohe Donorzahlen hätten beispielsweise Sulfoxide oder die Stickstoffverbindung Imidazol.

SN, APA