



05. November 2013

Über stille und laute Wut

Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll setzt ihre Initiative *reden! statt schweigen* fort

Hamburg, 04. November 2013.

„*Wut tritt in sehr vielen Formen auf. Sie kann laut und gewalttätig sein, sie kann sich aber auch gegen den wütenden Menschen selbst richten und destruktiv sein.*“ Gleich zu Beginn machte Stiftungsvorstand **Dr. Stephanie Wuensch** in ihrem Vortrag deutlich, dass Wut viele Gesichter hat. Diese Einschätzung teilten die Akteure der Info- und Diskussionsveranstaltung auf Kampnagel. In Redebeiträgen, einer Lesung und einer Podiumsdiskussion ging es immer wieder um Ausdrucksformen von Wut, um individuelle Folgen von Wut und den gesellschaftlichen Umgang damit: Wie normal ist Wut? Macht stille Wut krank? Laute Wut und Kontrollverlust – Schrecken oder Lustgewinn?

In welchen Formen auch immer Wut sich manifestiert: Wut als Emotion und Aggression als Verhaltensmuster sind, wie Wuensch betonte, zunächst „*lebendige Gefühle oder Verhaltensweisen. Sie gehören genauso zu unserem Leben wie Angst, Traurigkeit, aber auch Liebe und Freude.*“

Die Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll ist einer der größten außerklinischen Psychiatrieträger in Hamburg. Sie möchte die Lebensbedingungen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Behinderung verbessern und ihnen eine weitgehende Selbstständigkeit und Wiedereingliederung in das soziale Leben ermöglichen. In ihren Einrichtungen der medizinischen Versorgung und Rehabilitation, der Eingliederungshilfe und der Pflege arbeiten 280 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Jährlich vertrauen 800 Patientinnen und Patienten ihre Rehabilitation der Stiftung an.

Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll – Fuhsbütteler Damm 83-85 – 22335 Hamburg
Kontakt: Thomas Gutierrez, Referent für Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: (040) 53 32 28 14 21, Telefax: (040) 53 32 28 14 93
www.freundeskreis-ochsenzoll.de

Entscheidend sei, mit Wut konstruktiv umzugehen. Ein gesunder Umgang mit Wut bestehe darin, sich von dem Wut auslösenden Ereignis, beispielsweise einer durch einen Anderen geäußerten Kritik, nie als Ganzes in Frage stellen zu lassen. Es gehe vielmehr darum, auf den kritisierten Aspekt in einer Spielbreite verschiedener Möglichkeiten zu reagieren: Mal könne es richtig sein, Kritik oder Kränkung durch einen anderen Menschen anzuerkennen und sich damit auseinanderzusetzen, mal sei es wichtig, laut und deutlich Grenzen zu setzen. Innere Flexibilität sei entscheidend. Wut, die immer nur laut geäußert werde, möglicherweise sogar verbunden mit Gewalt, oder immer in sich „hineingefressen“ werde, könne körperlich krank machen. Entsprechend sei die Lebenserwartung von Menschen, die chronische Wutgefühle haben, deutlich niedriger.

Dass vor allem stille Wut destruktiv sein kann, zeigten die von **Dagmar Berghoff** sehr eindrucksvoll gelesenen Texte von Autoren mit einer psychischen Erkrankung. Wutgefühle können Scham, Schuld und Angst auslösen. Sie können vor lauter Angst, den anderen zu verlieren, in Selbstvorwürfe und Selbstanklagen münden.

„**Wann sind Sie wütend?**“ wollte in der abschließenden Podiumsdiskussion NDR-Moderator **Gerd Spiekermann** von den Diskutanten wissen. Dabei zeigt sich, dass die Hamburger Landesvorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen, **Katharina Fegebank**, die Direktorin des NDR-Landesfunkhauses, **Sabine Rossbach**, der Hamburger Weihbischof **Dr. Hans-Jochen Jaschke** und der Stiftungsratsvorsitzende der Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll und Psychiater, **Dr. Wolfgang Seeler** durchaus individuell verschiedene Anlässe für Wut haben: Ungerechtigkeit, Heuchelei, aber auch eher banale Anlässe wie Unpünktlichkeit bei Anderen können bei den prominenten Gästen teils heftige Wutreaktionen auslösen.

Spannend wurde es bei Fragen nach der Entstehung von Wut in der Gesellschaft und den gesellschaftlichen Umgang damit.

Die Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll ist einer der größten außerklinischen Psychiatrieträger in Hamburg. Sie möchte die Lebensbedingungen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Behinderung verbessern und ihnen eine weitgehende Selbstständigkeit und Wiedereingliederung in das soziale Leben ermöglichen. In ihren Einrichtungen der medizinischen Versorgung und Rehabilitation, der Eingliederungshilfe und der Pflege arbeiten 280 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Jährlich vertrauen 800 Patientinnen und Patienten ihre Rehabilitation der Stiftung an.

Weit gehende Übereinstimmung herrschte unter den Diskutanten in der Ablehnung des von Dirk Kurbjuweit im *Spiegel* geprägten Begriffes „**Wutbürger**“ als Bezeichnung „für Angehörige eines bürgerlichen Milieus, die mit der bürgerlichen Tradition gebrochen und der Politik die Gefolgschaft aufgekündigt haben“. Menschen, die sich erheben und einbringen, würden als „Wutbürger“ diffamiert, nur weil ihre offensive Aktionsform nicht dem Bild entspricht, das die Gesellschaft sich aufgrund ihres Alters und ihrer Zugehörigkeit zum bürgerlichen Milieu von ihnen macht. Dabei handele es sich durchaus um eine legitime Form des Protestes.

Ein Beispiel, dass auch **Jesus** für seine gute Sache mit Furor eintritt, liefert die Bibel, wie Weihbischof Jaschke zeigte. In der Tempelreinigung ruft Jesus den Händlern und Hohepriestern zu: „*Macht das Haus meines Vaters nicht zur Räuberhöhle*“, schmeißt Tische um und vertreibt die Tiere aus dem Tempel.

Uneinigkeit dagegen herrschte unter den Diskutanten bei der Frage, ob moderne gesellschaftliche Entwicklungen, die die Auflösung der traditionellen bürgerlichen Familie zur Folge haben, zu **Vernachlässigung bei Kindern** führten und dadurch möglicherweise Wut befördert werde. Diese Frage sei nicht eindeutig zu beantworten, vielmehr komme es sowohl darauf an, die außerfamiliären Institutionen zu verbessern, als auch Kinder bei abweichendem Verhalten nicht sofort als „krank“ zu etikettieren. Anstatt ihnen eventuell nur Medikamente zu verordnen, gehe es darum, die Beziehung zu ihnen – ob in Familie, Kita oder Schule – besser zu gestalten.

Die Veranstaltung war Teil einer Reihe, die die Stiftung bereits 2010 unter dem Motto *reden! statt schweigen* ins Leben gerufen hat. Ziel ist es, Tabus zu brechen und damit der gesellschaftlichen Ausgrenzung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung entgegen zu treten. Mit jährlich wechselnden Themen macht die Stiftung auf das gesellschaftliche Phänomen psychischer Erkrankungen aufmerksam und baut

Die Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll ist einer der größten außerklinischen Psychiatrieträger in Hamburg. Sie möchte die Lebensbedingungen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Behinderung verbessern und ihnen eine weitgehende Selbstständigkeit und Wiedereingliederung in das soziale Leben ermöglichen. In ihren Einrichtungen der medizinischen Versorgung und Rehabilitation, der Eingliederungshilfe und der Pflege arbeiten 280 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Jährlich vertrauen 800 Patientinnen und Patienten ihre Rehabilitation der Stiftung an.

Berührungsgängste ab. Im Rahmen der Veranstaltung konnte für das Stiftungsprojekt **Abendcafé** gespendet werden, das immer am letzten Sonntag eines Monats im Bürgerhaus in Barmbek stattfindet und sich als Anlaufstation für Menschen in seelischen Notlagen versteht, wenn soziale Einrichtungen der Stadt bereits geschlossen haben.

Die Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll ist einer der größten außerklinischen Psychiatrieträger in Hamburg. Sie möchte die Lebensbedingungen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Behinderung verbessern und ihnen eine weitgehende Selbstständigkeit und Wiedereingliederung in das soziale Leben ermöglichen. In ihren Einrichtungen der medizinischen Versorgung und Rehabilitation, der Eingliederungshilfe und der Pflege arbeiten 280 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Jährlich vertrauen 800 Patientinnen und Patienten ihre Rehabilitation der Stiftung an.

Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll – Fuhlsbütteler Damm 83-85 – 22335 Hamburg
Kontakt: Thomas Gutierrez, Referent für Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: (040) 53 32 28 14 21, Telefax: (040) 53 32 28 14 93
www.freundeskreis-ochsenzoll.de