

Nummer 35 | 8. Juni 2023

frauenZEIT

Mut zur Wut



2 VORWORT

Ein bereicherndes Gefühl



Aglaia Maria
Poscher-Mika

Geschätzte Leser:innen,

es brodelt im Redaktionsteam. Indem wir die schonungslose Emotion der Wut unter die Lupe genommen haben, wurden wir selbst mit unserem Umgang mit Wut konfrontiert. Sie tangiert das eigene Leben, den ganz persönlichen Alltag: Mehrfachbelastung durch Beruf, Pendeln, Familie, diverse Krisen und dazu die immerwährende Ungerechtigkeit, wenn es um die Verlagerung der Aufgaben zwischen Mann und Frau geht. Beispiele wie Gendern, Fair Care und Frauen in Führungspositionen

zeigen: Unser Weg zur Gleichwürdigkeit ist noch weit, und Wut ist ein berechtigtes Gefühl.

Da will etwas hinaus! „E-motion“ bedeutet wortwörtlich „Bewegung nach außen“. Es liegt in der Natur der Sache, dass auch die Wut ihren Ausdruck finden will. Wie das auf konstruktive Weise geschehen kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Lachen, weinen, lieben, wüten und die Wahrheit sprechen: Das Leben kann so reich sein, wenn wir uns unsere Emotionen zugestehen!

Aglaia Maria Poscher-Mika

Wut macht Mut



Heidi Kastner

Die 1962 in Linz geborene Gerichtspsychiaterin Adelheid Kastner will mit ihrer literarischen Abhandlung über Wut ein angeblich negatives Gefühl zum Positiven wenden. Denn sie weiß nur zu gut, was geschehen kann, wenn zermürbende Emotionen zu lange aufgestaut werden: Ihre Wege führen oft ins Gefängnis, wo sie hilft, das Verhalten von Schwereverbrechern zu dekodieren. Zum Glück findet sie ihren Beruf unglaublich spannend, denn sie sieht den Menschen im größeren Kontext seiner Vorgeschichte.

Sie hat berühmte Fälle wie Josef Fritzl, Estibaliz Carranza und Florian Teichtmeister sowie die Causa Kremsmünster analysiert und ist zu dem wichtigen Schluss gekommen: Wut darf, ja sie muss gefühlt werden! Doch sie ist keinerlei Freibrief für Aggression. Kastner setzt genau da an, wo Wut zum Potential wird: Wir dürfen sie als genauso reales und legitimes Gefühl annehmen, wie wir es mit der Freude, Liebe oder Trauer tun. Die Herausforderung kommt erst wenige Millisekunden später: Wie gehe ich mit meiner Wut um? Sie kann ein wertvoller Indikator dafür sein, was im Leben gerade zur Veränderung drängt. Wenn wir ehrlich sind, glauben wir meistens, dass der Fehler nicht bei uns selbst liegt, sondern bei anderen. Tatsächlich können wir aber sehr vieles verändern, indem wir uns selbst verändern.



Heidi Kastner,
**Wut: Plädoyer
für ein verpöntes
Gefühl.** 128 Seiten,
Kreimair und
Scheriau,
2014 | 15,-

Wenn Sie mehr über dieses Thema wissen wollen, dann kommen Sie doch zum nächsten FrauenSalon am 22. Juni! Dann wird diesem spannenden Thema ein ganzer Abend gewidmet. Der reiche und inhaltlich durchaus erschreckende Erfahrungsschatz von Heidi Kastner wird diesen kurzweilig

machen. Und spätestens durch die musikalischen Darbietungen von Larissa Schwärzler werden die Emotionen unter die Haut gehen. Ein Fazit darf schon verraten werden: Gerade Frauen dürfen sich ihre Wut zu Nutzen machen, und somit ein ganzheitliches Rollenbild prägen.

Wut ist weiblich. Die Wertung gewisser Emotionen ist oft ein gesellschaftliches Problem. Während ein wütender Mann mit Kraft und Durchsetzungsvermögen assoziiert wird, bekommt eine wütende Frau schnell den Stempel der Hysterie. Mit dem positiven Ziehen von Grenzen aufgrund von Selbstachtung wird Wut bei Frauen meist nicht gleichgesetzt. Wenn man aber bedenkt, wie Wut entsteht, so ist es mehr als verständlich, warum gerade Frauen wütend werden: Diskriminierung, Überlastung und Respektlosigkeit sind hervorragende Auslöser dafür. In ihrem Sachbuch analysiert die Primarärztin anhand von eindrucksvollen Fallbeispielen, welche Rolle die Wut kulturell und sozial in unterschiedlichen Epochen spielt, und welche Charaktere zu welchen Kriminaldelikten neigen könnten. Leider ein sehr wichtiges Thema, denn Österreich zählt bereits in diesem Jahr zehn Femizide. Kastners Vortrag beim FrauenSalon soll Mut machen, dass wir selbst Gestalterin unseres Lebens sein können – indem wir unserer Wut Anerkennung schenken.

Termintipp: FrauenSalon mit Heidi Kastner (Referentin), Larissa Schwärzler (Musik) und Aglaia Poscher-Mika (Moderation) am Donnerstag, 22. Juni, ab 19 Uhr im Bildungshaus Batschuns.

Nähere Infos unter: frauensalon-vorarlberg.at/flyer

3 BIBELRUNDE

Zorn in der Bibel



Sr. Anastasia Maria Franz

In der Bibel haben alle Emotionen Platz. Sie gehören zum Menschen. Sogar der Zorn! Die Menschen sollen ihn managen und ihm nicht den freien Lauf lassen. Insofern von Gott menschlich und bildhaft gesprochen wird, kann er sehr zornig werden. Gott ist gegen das Böse und sein Zorn entflammt, wenn seine Heiligkeit durch die Taten der Menschen infrage gestellt wird.

Zorn des Menschen. In der Bibel wird der Zorn des Menschen unterschiedlich bewertet: Es gibt Zorn, der negativ gesehen wird und Zorn, der gerecht ist. Das alttestamentliche Buch der Sprichwörter gibt Ratschläge für ein gelingendes Leben. Wichtig ist, seinen Zorn zu beherrschen und zu besänftigen: Drei Beispiele: „Der Zornige handelt töricht, der Ränkeschmied ist verhasst.“ (Spr 14,17) Auch das Neue Testament warnt vor Zorn und lässt Jesus in der Bergpredigt sagen: „Ich aber sage euch: Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein.“ (Mt 5,22) Und Paulus schreibt über die Liebe: „Sie lässt sich nicht zum Zorn reizen.“ (1 Kor 13,5)

Positiv und gerecht ist der menschliche Zorn, wenn es um die Verletzung des Rechtes Gottes oder des Nächsten geht: Der treue Prophet Nehemia zum Beispiel wurde sehr zornig, als er erfuhr, dass seine Glaubensbrüder unterdrückt werden. (Neh 5,6)

In der Geschichte von der Heilung des Mannes mit der verdorrten Hand an einem Sabbat in der Synagoge wird Jesus zornig auf die Pharisäer, die ihn kritisch beobachten. Laut jüdischem Gesetz darf am Sabbat nicht gearbeitet werden. Heilen ist Arbeit: „Jesus sah sie der Reihe nach an, voll Zorn und Trauer über ihr verstocktes Herz.“ (Mk 3,5) Auch Paulus wird von Zorn erfasst: „Während Paulus in Athen auf sie wartete, wurde sein Geist von heftigem Zorn erfasst; denn er sah die Stadt voll von Götzenbildern.“ (Apg 17,16)

Zorn Gottes. Im Alten Testament wird oft sehr menschlich über Gott gesprochen – darum auch von seinem Zorn. Gott regt sich extrem auf, wenn der Mensch durch Sünde sein Heilsangebot zurückweist. Nachdem das Volk Israel sich in Abwesenheit Moses ein goldenes Kalb gegossen hat, sagt Gott zu Mose: „Jetzt lass mich, damit mein Zorn gegen sie entbrennt und sie verzehrt!“ (Ex 32,10)

Gottes Liebes- und Heilsangebot annehmen. Bildlich gesprochen: Gott ist zornig und hat den Eindruck,



Wut und Zorn sind zwei starke Gefühle, die auch in der Bibel ihren Platz bekommen.

seine Liebe werde abgewiesen. Im Buch Hosea wird besonders schön beschrieben, wie sehr Gott sein Volk lieb hat, nämlich wie eine Mutter, die den Säugling an die Wange nimmt. Doch, was macht das Volk? Es läuft fremden Göttern nach, verharrt sogar in der Abkehr! Eigentlich ein Grund für Gott zornig zu sein, aber hier besinnt er sich auf sich selbst. Statt Zorn entbrennt sein Mitleid: „Ich will meinen glühenden Zorn nicht vollstrecken und Ephraim nicht noch einmal vernichten. Denn ich bin Gott, nicht ein Mensch, der Heilige in deiner Mitte. Darum komme ich nicht in der Hitze des Zorns.“ (Hos 11,9)

Im Neuen Testament – wie auch im Alten – gibt es für die Menschen verschiedene Empfehlungen, dem Zorn nicht nachzugeben, ja ihn zu verbannen: „Jede Art von Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung mit allem Bösen verbannt aus eurer Mitte!“ (Eph 4,31)

Vom Zorn Jesu, der sehr barmherzig ist, ist selten die Rede. Er ist zornig, über die Pharisäer und Schriftgelehrten anlässlich der Heilung des Mannes mit der verdorrten Hand. Später schmeißt er ihnen Weherufe entgegen (Mt 23), weil sie verstockt sind. Und er ist zornig, als er mitbekommt, dass Menschen den Tempel, das Haus seines Vaters, entweiht haben. (Mt 21,12f) Da ist für ihn eine Grenze überschritten. Der Zorn Jesu ist der aktualisierte Zorn des Vaters.

Ein praktischer, heilsamer Rat am Schluss: „Wenn ihr zürnt, sündigt nicht! Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen.“ (Eph 4,26) Das heißt: Es ist in Ordnung, zornig zu sein, aber es ist wichtig, gut damit umzugehen, damit kein Schaden entsteht. Überdies soll der Zorn nicht bis nach Sonnenuntergang anhalten. Es ist wichtig, vorher den Frieden in sich und mit den anderen zu suchen.

Nehmen wir uns die Welt zur Brust



Veronika Fehle

Wut tut gut. Wut ist eine unglaubliche Kraft – und Frauen haben allen Grund, wütend zu sein. Das ist der Ausgangspunkt. Die Zukunft aber wird darin liegen, die Kraft der Wut produktiv zu nutzen.

Jetzt habe sie ja sehr verständlich und nachvollziehbar hergeleitet, warum Frauenschultern heute unter einer Vielfachbelastung ächzen wie kaum je zuvor. Aber was sei denn jetzt ihr Vorschlag oder ihr Ansatz, wie man alles, was man jetzt gehört habe, aufbrechen und neu zusammensetzen könne? Gemeint war damit so ziemlich die gesamte Gesellschaftsordnung, wie wir sie heute in einem Land wie Österreich vorfinden. Das war die Frage, die am Ende eines Abends mit Franziska Schutzbach im Feldkircher Theater am Saumarkt stand. Eine Antwort darauf zu geben sei zugegebenermaßen nicht ganz einfach. Aber Wut könnte eine Antwort sein. Franziska Schutzbach ist Soziologin. Sie unterrichtete an den Universitäten Basel, Berlin und München und hat ein Buch geschrieben, das den Nerv der Zeit trifft, wie kaum ein anderes: „Die Erschöpfung der Frauen“. Es ist ein Buch, das von Hand zu Hand weitergereicht wird, eines, das man von Freundinnen empfohlen bekommt. „Ja, genau, stimmt“ flüstert man beim Lesen und man könnte auch wirklich wütend werden dabei. Wütend auf gesellschaftlich Eingeübtes, das man beinahe als „gottgegeben“ weiterverkauft – Stichwort: Das liegt eben in der Natur der Frau. Man kann aber auch wütend

auf sich werden, weil man schon in die Falle getappt ist und man darf wütend werden auf die, die diese Fallen stellen. Aber Achtung, Franziska Schutzbachs „Erschöpfung der Frauen“ hetzt nicht auf. Im Gegenteil. Franziska Schutzbach schreibt auf, nach welchen Regeln das Zusammenleben bis heute in den allermeisten Fällen funktioniert. Und das macht wütend. Zu lesen, wie es tatsächlich sehr oft (noch) ist. So lautete dann auch Franziska Schutzbachs Antwort auf die Frage nach dem Ausweg aus der ganzen Misere: „Ich erlaube mir, einfach auch einmal wütend zu sein. Ich erlaube mir, Dinge einfach einzufordern.“ Die Wut ist da. Sie ist berechtigt und jetzt geht es darum, damit zu arbeiten.

Du wolltest doch arbeiten. Noch einmal kurz zurück zu diesem Buch, das für Furore sorgte. Darin geht es, in aller vereinfachenden Kürze, darum, was Frauen heute zugemutet wird, welche Erwartungen an sie herangetragen werden und woher dieses Bild, was Frau ist und tut, stammt. Frauen sind ja nicht einfach „nur“ Frauen. Sie sind Mütter, Partnerinnen, Pflegerinnen, Erzieherinnen, Köchinnen, Organisatorinnen, Wirtschafterinnen, ... Arbeiten und putzen „dürfen“ sie auch noch und das Schönste daran ist, dass sie das alles ja aus Liebe tun, weil es ganz ihrem Wesen, ihrer Natur entspricht. So das trügerische Bild, das dahintersteckt. Tatsache aber sei, so führt Franziska Schutzbach aus, dass im Laufe der Zeit sich den Frauen zwar viele neue Wege eröffnet haben – aber keine der tradierten Aufgaben dabei weggefallen ist. Das führt dazu, dass „die Frau“ heute mehr denn je leisten sollte und erschöpfter ist, als jemals zuvor. Denn an diesem Anforderungsprofil kann man nur scheitern.

Danke, Schatz. Man stelle sich doch einfach einmal vor, wie es denn wirken würde, wenn Frau sagt: „Du Schatz, ich esse heute auswärts. Mir ist da noch ein Termin dazwischengekommen. Bügel mir doch noch schnell mein Kleid auf.“ Oder, eine andere Szene: Eine Mutter pflügt sich



Man darf für die Zukunft auch fordernd sein, sagt Soziologin Franziska Schutzbach, die ein Buch über die „Erschöpfung der Frauen“ geschrieben hat.

Und weg war sie...
Die gläserne Klippe
ist die Falle, in die
besonders heute
viele Frauen in
Leitungspositionen
gedrängt werden.



mit ihren Kindern, die sie gerade von der Kinderbetreuung abgeholt hat, zwischen Büro und Abendbrot noch schnell durch den Supermarkt. Ein alltägliches Bild, oder? Der Vater aber, der sein Baby mitnimmt zum Einkauf, erntet bewundernde Blicke. Und noch eine Frage zum Abschluss dieser Bilderreise: Wer bleibt in der Regel zu Hause, wenn ein Kind krank ist? Und warum ist das so?

Das Korsett, das Frauen früher „in Form“ presste, tragen sie bis heute. Heute allerdings ist es ein gesellschaftlich geformtes Korsett, das die Luft abschnürt. Vielleicht ist es auch aus diesem Grund heraus überhaupt nicht verwunderlich, dass gerade heuer zwei neue Sisi-Filme auf den Kino-Markt gekommen sind. Es sind Filme, die die „Sisi“ jenseits der Kitschgrenze zeigen. Sie widmen sich einer Frauenfigur, die sich gegen gesellschaftliche Konventionen und Erwartungen zu immunisieren versuchte und sich schlussendlich doch auch immer wieder darin verding.

Göttlich geordnet. Diesem Gedanken folgte erst kürzlich auch der ehemalige Pfarrer der evangelischen Gemeinde in Feldkirch, Jürgen Schäfer, in einer Sendung auf Radio Proton. Auch er sah sich in der Welt der Kreativen um und fand dort zum Beispiel den schon oft zitierten Film „Die göttliche Ordnung“, der die historische Abstimmung über das Frauenstimmrecht in der Schweiz aufgreift. Der Film zeigt wunderschön, wie sehr menschengemachte Machtsysteme als „normal“ angesehen werden und wie tief in die einzelnen Beziehungen hinein diese Macht auch ausgespielt wird.

Sprache erschafft Welten. Gleichberechtigung ist bis heute ein Machtspiel. Das sollte es nicht sein müssen. Auch Sexualität ist ein Mittel, um Macht auszuüben. Die Zahl der sexuellen Übergriffe ist erschreckend hoch. 30 Prozent aller Frauen in Österreich werden laut ifs Opfer von sexueller Gewalt. Drei Viertel der Frauen sind mit sexueller Belästigung konfrontiert. Auch erschreckend ist es, dass es erst eine MeToo-Bewegung brauchte, um sexuelle Ausbeutung in Arbeitsverhältnissen sichtbar zu

machen. Nicht zuletzt ist auch die Sprache ein Mittel zur Macht. Wer sich der Sprache bemächtigt, hat eine Stimme und wird gehört. Gendern oder das Bemühen um eine geschlechtergerechtere Sprache ist also kein „verkopfter Zeitvertreib“. Sprache bildet Realitäten und man darf sich fragen, welche Welt von Generation zu Generation weitergegeben wurde, in der junge Mädchen oder Frauen einfach unter männlichen Sammelformen wie „die Schüler“ subsummiert wurden. Man darf sich auch fragen, warum sich manche gegen das sprachliche Sichtbarwerden der verschiedenen Identitäten zur Wehr setzen.

Hinunter mit dir! Es gibt viele Mechanismen, die darauf ausgelegt sind, Frauen in ihrer scheinbaren Freiheit gefangen zu halten. Die gläserne Decke, also diese unsichtbare Grenze, an die Frauen in der Berufswelt stoßen und die sie kaum durchdringen, kennt man bereits. Neuer ist der Begriff der „Gläsernen Klippe“, eine besonders perfide Falle. Die „Gläserne Klippe“ ist ein sprachliches Bild dafür, dass Frauen oft genau jene leitenden Positionen angeboten werden, die besonders krisenanfällig sind oder als überdurchschnittlich instabil gelten. Scheitert die Frau dann, wird das System bestätigt, dass man „der Frau ja eine Chance gegeben habe, sie es aber einfach nicht konnte“. Das ist dann der Schubser hinunter von der gläsernen Klippe.

Wütend? Recht so. Wer wütend ist, gibt sich nicht so leicht zufrieden mit der scheinbar „göttlichen Ordnung“. Wer wütend ist, schaut genau auf die Regelwerke hin, die da aktiv sind. Wer sie erkennt, kann sie stören und den Weg ein Stückchen weiter freimachen, dorthin, wo sich vielleicht auch die Zukunft ändern lässt.

Franziska Schutzbach: „Die Erschöpfung der Frauen“, Droemer Verlag, München, 2021, € 19,-
Die Sendung mit Jürgen Schäfer zum Nachhören gibt es in seiner Podcast-Reihe unter:
<https://cba.fro.at/podcast/juergen-live>

6 INTERVIEW

Körper- und Atemübungen als kleine Helfer



Prof. Mag. Dr. Helga Kohler-Spiegel

Wut in der Gesellschaft – ein Problem von Frauen? Oder wie können Frauen mit ihrer Wut konstruktiv umgehen? Wir sprachen mit Prof. Mag. Dr. Helga Kohler-Spiegel, Professorin für Human- und Bildungswissenschaften an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin und (Lehr-)Supervisorin.

Darf Wut sein?

Dr. Helga Kohler-Spiegel: Zuerst zur Klärung: Wut und Zorn sind ähnliche Emotionen, die oft synonym verwendet werden. Wut wird verstanden als eine emotionale Reaktion auf eine Situation oder Person, die als ungerecht, verletzend und/oder grenzüberschreitend empfunden wird. Wut ist also eine kurzfristige und impulsive Emotion, die schnell entflammt und auch schnell wieder abklingt. Zorn hingegen wird verstanden als tiefer verwurzelte Emotion, die länger andauert und oft mit dem Gefühl der Verletzung und/oder Kränkung verbunden ist. Wenn man diese begriffliche Unterscheidung ernst nimmt, ist klar, dass Wut sein darf. Wut ist die spontane emotionale Reaktion auf eine Situation oder Person – und gehört zu den Basisemotionen wie Freude und Angst, Überraschung und Ekel, Trauer und Wut. Bei allen anderen Emotionen fragen wir auch nicht, ob diese sein dürfen.

In welchen Situationen kann Wut förderlich sein?

Kohler-Spiegel: Wie jede Emotion macht auch die Wut sichtbar, wo wir uns innerlich gerade emotional befinden. Das heißt, wie alle Gefühle macht uns auch die Wut aufmerksam auf unser inneres Erleben. Sie hilft uns, uns zu verteidigen und schützt auch unseren Selbstwert. Wie aber bei jeder Emotion müssen wir auch im Umgang mit der Wut die Wahrnehmung, den Ausdruck, die Steuerung und die Regulierung der Emotion lernen und üben. Denn wie manch andere Emotion kann auch die Wut für uns und andere Menschen schädigend sein.

Wieso ist Wut so verpönt?

Kohler-Spiegel: Es gibt eine gewisse Erwartung an Distanz und Zurückhaltung im Umgang untereinander, das bedeutet auch, dass vor allem die negativen Emotionen kontrolliert werden müssen. Häufig aber geschieht, dass mit der Steuerung im Ausdruck der Wut – was ja unverzichtbar zu lernen wichtig ist – auch die Wahrnehmung und ein kontrolliertes Benennen von Wut behindert wird. Manche sagen, dass die Angst vor Kontrollverlust und vor der zerstörerischen Kraft der Wut der Grund ist, dass sie verpönt ist. Und das stimmt natürlich: Wut, die nicht gesteuert und verarbeitet ausgedrückt wird,

kann zerstörerisch und gefährlich sein. Teilweise gibt es nach wie vor stereotype Vorstellungen darüber, wie sich „die Geschlechter“ zu verhalten haben, etwa dass Frauen sanft und empathisch sein sollten. In einer Zeit, in der wir Kenntnis über die Vielfalt von Geschlechterrollen haben, sind diese Stereotypen überholt. Zugleich gibt es sogenannte „doppelte Standards“ im Blick auf Emotionen. Männer, die auch wütend werden, werden oft als stark und entschlossen betrachtet. Frauen, die wütend werden, gelten schnell als hysterisch, überempfindlich, emotional. Dasselbe Gefühl wird also unterschiedlich bewertet, je nachdem, ob dies ein Mann oder eine Frau zeigt. Dies kann dazu führen, dass Frauen sich manchmal davor scheuen, ihre Wut auszudrücken.

Warum dürfen Frauen nicht wütend sein? Was hat das christliche Rollenbild hier für eine Funktion?

Kohler-Spiegel: Manche Frauenbilder wurden als „christlich“ weitergegeben und verstärkt, diese haben meist aber mit gesellschaftlichen Erwartungen im jeweiligen Jahrhundert zu tun. Biblische Frauen, Frauen in der Jesusgruppe und der frühen Kirche sowie bekannte Frauen in der Kirchengeschichte wie Theresa von Avila, Hildegard von Bingen u.a. waren starke und engagierte Frauen, die sehr wohl die verschiedenen Gefühle hatten und diese ausdrücken konnten, auch die Wut.

Muss Frau bei Wutausbrüchen gleich zum Therapeuten oder wie lerne ich mit meiner Wut gut umzugehen?

Kohler-Spiegel: Selbstverständlich nicht, jede und jeder ist immer wieder herausgefordert, zu lernen und zu üben, die eigenen Gefühle im Ausdruck zu steuern und bei Bedarf auch zu kontrollieren. Dabei ist es beispielsweise hilfreich, wenn ich merke, dass mich die Wut überrollt, die Körperhaltung zu verändern bzw. Körper- und/oder Atemübungen zu machen oder mich mit Arbeiten im Haushalt oder im Garten abzulenken. Regelmäßige Atemübungen sowie Entspannungstechniken können ebenso hilfreich sein wie Beten. Das Benennen des Problems, sprich dem/der Partner:in oder einem Freund/einer Freundin davon zu erzählen kann helfen, gemeinsam bessere Reaktionen zu suchen. Und auch das Setzen von Grenzen sollte geübt werden, wenn ich das Gefühl habe missachtet zu werden. Kurzum: Wir lernen den Umgang mit „Wut“ nicht nur in akut wütenden Situationen, sondern im Alltag: Verständnis für mich haben; meine Gefühle ernst nehmen; mir Zeit nehmen, mich wahrzunehmen und zu beruhigen; Atemübungen lernen; bei Bedarf therapeutische Hilfe holen, Hilfe suchen.

7 LITERATUR

Über Wut, Tränen und deren Sinn

Die christliche Buchhandlung Arche, Bregenz, hat uns vier Buchtipps zum Thema Ärger und Wut zusammengestellt: Wissenswertes von Verena Kast, ein Roman von Mareike Fallwickl über die Wut, die bleibt, ein Kinderbuch von Frauke Angel, das auch für Erwachsene lesenswert ist und das von seinem Enkel verschriftlichte Vermächtnis Mahatma Gandhis.

Die Wut, die bleibt. Helene, Mutter von drei Kindern, steht beim Abendessen auf und stürzt sich ohne ein Wort zu sagen vom Balkon. Die Familie befindet sich im Schockzustand. Die Mutter verkörperte für sie Fürsorge, Liebe und Zusammenhalt. Wie die Menschen, die Helene nahe stehen, mit ihrem Selbstmord umgehen ist sehr unterschiedlich. Die Hinterbliebenen, also die beste Freundin und die älteste Tochter Lola schließen die Lücke, die die Mutter hinterlassen hat. Vor allem Lola schöpft Kraft zur Ordnung ihrer Emotionen und zum Weitermachen aus einem Gefühl – der Wut.

Fallwickl, Mareike: **Die Wut, die bleibt.** Rowohlt, Hamburg, € 22, 70

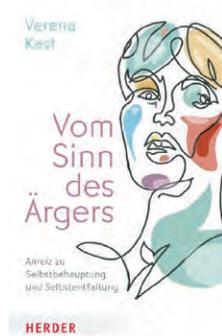


Ein Roman über die Last, die Frauen zu tragen gezwungen sind. Wut ist hier ein Treibstoff für die Widerstandskraft.

Vom Sinn des Ärgers. Verena Kast definiert den Ärger nicht als etwas Negatives, sondern als Indikator für Grenzverletzungen. Ärger kann uns helfen Energie und Mut für Veränderungen zu finden. Verena Kast lädt uns ein, dem Ärger als produktive Kraft, Raum in unserem Leben zu geben und ihn nicht einfach zu verdrängen.

Verena Kast ist Psychotherapeutin, Dozentin, Lehranalytikerin am Jung-Institut Zürich, Professorin und Ehrenpräsidentin der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie.

Kast, Verena: **Vom Sinn des Ärgers. Anreiz zur Selbstbehauptung und Selbstenfaltung.** Herder, Freiburg, € 16,50



Verena Kast widmet ihr neues Buch dem Ärger und meint, er könne Anreiz zu Selbstbehauptung sein.

Heul doch! Wir sind wütend. Wir möchten unser Gegenüber anschreien. Aber was passiert? Wir weinen. Das Kindersachbuch nimmt uns mit auf die Reise der Tränen. Auf leichte, aber sehr informative Weise erklärt Frauke Angel anhand einer Großfamilie, warum Tränen fließen, welche Gefühle dahinter stehen und was im Körper passiert. Stephanie Brittnacher illustriert das Geschriebene. Ein Buch für die Kleinen, aber auch für die Großen.

Frauke Angel ist 1974 im Ruhrgebiet geboren. Sie war viele Jahre Schauspielerin und gab 2017 ihr Debüt als Kinderbuchautorin.

Angel, Frauke: **Heul doch.** Tyrolia, € 18,-



Vom Heulen, Plärren, Weinen und Flennen. Ein Kindersachbuch, das auch Erwachsenen hilfreiche Tipps gibt.

Wut ist ein Geschenk. „Wir sollten uns nicht für unsere Wut schämen. Sie ist eine sehr gute und sehr mächtige Sache, die uns motiviert. Aber wofür wir uns schämen müssen, ist die Art, wie wir sie missbrauchen.“ Dieser Satz stammt von Mahatma Gandhi. Sein Enkel Arun hatte regelmäßig Wutanfälle. Bei seinem Großvater lernte er damit umzugehen. Dieser war mit seiner Idee des Widerstands durch zivilen Ungehorsam und Gewaltlosigkeit ein Vorbild für viele Menschen über Generationen hinweg. Von seinem Großvater lernte Arun Gandhi die wichtigsten Lektionen des Lebens, ein Vermächtnis, das Arun in diesem Buch mit uns teilt. Gemeinsam mit ihm durchdringt der Leser Fragen zu Wahrheit, Verschwendung, Einsamkeit und Familie – und zum Umgang mit Wut. Arun Gandhi, geboren 1934, ist der fünfte Enkel von Mahatma Gandhi. Dreißig Jahre lang arbeitete er als Journalist für die „Times of India“ und schrieb zudem für die „Washington Post“.

Gandhi, Arun: **Wut ist ein Geschenk.** DuMont Buchverlag Gruppe, € 11,40



Arun Gandhi teilt in diesem beeindruckenden Taschenbuch das Vermächtnis seines Großvaters Mahatma Gandhi.



Stur-Sein in der mutvollen Wut

Zweifle ich an mir, so ziehe ich in die Natur.
Zerrüttet bin ich sonst durch meine Selbstkarikatur.
Zungen in mir werden lebendig in kräftiger Textur!
– *Ich bin vielleicht nicht mehr so stur* –

Aber stur bin ich noch in meiner Wut.
Wütend gestalte ich meinen Mut!
Nur so kann ich halten gegen die verletzliche Flut!
Dann spüre ich endlich Hoffnung in meinem Blut.

Hoffnung nach jeder Wendung.
Hoffen auf mein langsames Leben!
Hoffnung auf Gemeinschaftsstärkung.
Hoffen auf Weiterleben!
Hoffnung jenseits von Blendung.
Hoffen auf unser gemeinsames Leben!
Hoffnung jenseits von Kränkung.
Hoffen auf kollektiven Segen!

SÜMEYRA COŞKUN (O/SIE)
2. JUNI 2023, VORARLBERG/INNSBRUCK

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt. Redaktion: Aglaia Maria Poscher-Mika, Sr. Anastasia Maria Franz, Veronika Fehle, Rosa Maria Martin, Silvia Wasner
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485, E kirchenblatt@kath-kirche-vorarlberg.at, www.kirchenblatt.at
Fotos: S1: unsplash.com; S2: Kath. Kirche Vorarlberg/Haller, Tom Öttle; S3: Kath. Kirche Vorarlberg/Franz, unsplash.com; S4 und 5: Kath. Kirche Vorarlberg/Breuer, unsplash.com; S6: Kath. Kirche Vorarlberg/Rinner; S7: Kath. Kirche Vorarlberg; S8: unsplash.com.

Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.