

Wut im Bauch

Wir leben in spannungsgeladenen Zeiten. Wie kaum zuvor habe ich in meinem Umfeld in den letzten Monaten hitzige Diskussionen miterlebt. Krisenzeiten wie die aktuelle Corona-Pandemie wühlen uns auf. Emotionen kommen ans Tageslicht, die wir bei Freunden oder Bekannten kaum vermutet hätten.

Viele haben eine Wut im Bauch. Und dies aus ganz unterschiedlichen Gründen. Zum Beispiel ärgert sich das Pflegepersonal in Spitälern über Leute, die sich leichtsinnig verhalten und so die Ausbreitung der Krankheit fördern. Andere beschwerten sich über die ihrer Ansicht nach unverhältnismässigen Einschränkungen durch Massnahmen des Bundes und der Kantone.

Die sprichwörtliche Wut im Bauch zeigt, dass gerade die aktuelle Krise viele im Innersten trifft. Existenzen stehen auf dem Spiel. Zukunftsperspektiven verdüstern sich. Aber auch die Sorge um die persönliche Gesundheit treibt viele um. Auf Intensivstationen ringen Menschen um Leben und Tod. Das lässt uns nicht kalt. Aber auch Ungerechtigkeiten wie die Ausbeutung von Textilarbeitern in Asien oder die Beschneidung von jungen Mädchen in Afrika bringen Menschen in Rage. Ein «heiliger» Zorn meldet sich. Das darf sein, muss manchmal sogar sein, damit Dinge in Bewegung geraten. Im Sinne eines gelingenden Miteinanders, gerade bei unterschiedlichen Ansichten, stellt sich aber die Frage, wie wir unsere emotionalen Reaktionen in gesunde Bahnen lenken können. Zwischen Reiz und Reaktion liegt unser Entscheidungsraum. Hier klärt sich, ob die Wut destruktiv entladen oder aus ihr konstruktive Energie gewonnen wird.

Der Mensch ist ein emotionales Wesen. Das ist keine neue Erkenntnis. Ein Blick in die Menschheitsgeschichte zeigt, dass schon lange versucht wird, Gefühle zu verstehen und einzuordnen. So hat Descartes (1596–1650) beispielsweise sechs Grundaffekte unterschieden: Liebe, Hass, Verlangen, Freude, Traurigkeit, Bewunderung. Für Spinoza (1632–1677) waren es dagegen drei Grundaffekte: Freude, Traurigkeit und Verlangen. Nach dem amerikanischen Forschungspsychologen Carroll E. Izard existieren zehn Formen von Emotionen, die in jeder Kultur vorkommen: Interesse, Leid, Widerwillen (Aversion), Freude, Zorn, Überraschung, Schamgefühl, Furcht, Verachtung und Schuldgefühl (Quelle: Wikipedia: Emotion).

Auch biblische Figuren wie Mose, David, Hiob oder Jeremia geben uns in ihren Texten Einblick in teilweise chaotische Gefühlswelten. Sogar Jesus scheint nicht einfach wohltemperiert gelebt zu haben. Karsten Kranzmann, ein Berater und Seelsorger, meint: «Wenn wir Jesus in den Evangelien aufmerksam beobachten, fällt auf, wie reich sein emotionales Leben ist. Er weint, jubelt, ist wütend, traurig, angstvoll, betrübt, hoffnungsvoll, innerlich von Mitgefühl bewegt und liebt hingebungsvoll. Jesus, ein Gefühlsmensch!» (Zeitschrift Family, 6/20, S. 41).

Im genannten Artikel äussert Kranzmann weitere interessante Beobachtungen, die ich im Folgenden nachzeichne. Es geht bei unseren Emotionen nicht primär um gut oder schlecht, denn jedes Gefühl hat seine Berechtigung und ist von Bedeutung. Gefühle sind wichtige Indikatoren – sie weisen uns hin auf Bedürfnisse (z.B. Einsamkeit), warnen uns vor Gefahren (Angst), verstärken positive Erfahrungen (Freude) oder sorgen für Aktivierung und Energie (Wut, Begeisterung). Selbst Hass zeigt uns zunächst einmal unsere innere Verfassung auf. Die Frage ist: Was machen Emotionen mit uns und was machen wir mit ihnen? Damit sind wir wieder bei der eingangs gestellten Frage nach einem gesunden Umgang mit unseren Gefühlen. Erhellend dazu sind auch die Aussagen im biblischen Buch des Predigers (Kapitel 3): «Alles hat seine Zeit, Freude und Trauer, Liebe und Hass, Überfluss und Mangel.» Ein reifer Umgang zeigt sich nicht einfach in der Forcierung angenehmer Gefühle und in der Vermeidung von unangenehmen Gefühlen, sondern in einem verantwortlichen Umgang mit ihnen. Denn Gefühle sind keine Krankheit, die wir möglichst schnell hinter uns lassen sollten. Eine wesentliche Lebensaufgabe besteht darin, mit dem Reichtum und der Wechselhaftigkeit unserer Gefühlswelt zu leben, so Kranzmann.

Im christlichen Menschenbild gilt das Herz als Zentrum und Entscheidungsmitte des Menschen. Das Herz ist der Ort, wo Denken, Fühlen, Wollen und Glauben zusammenkommen. Es gilt nun die Gefühle in einen inneren Dialog mit Vernunft, Motiven und Zielen ins Gespräch zu bringen. Kranzmann («Family» 6/2020, S. 42) rät als Hilfestellung zu einem Dreischritt:

1. Gefühle wahrnehmen und fühlen. Gefühle nicht vermeiden, es gibt keinen konstruktiven und heilsamen Weg, Gefühle langfristig zu umgehen. Verdrängung und Kompensation erweisen sich häufig als Bumerang.
2. Gefühle verstehen und deuten. Folgende Fragen können helfen: Wodurch wurde das Gefühl ausgelöst, welche Gedanken sind damit verbunden, auf welche Bedürfnisse macht mich das Gefühl aufmerksam? Es ist Aufgabe der Vernunft, die Gefühle in ihrer Verhältnismässigkeit zu hinterfragen, beispielsweise die lebensrettende Angst von massloser Sorge zu unterscheiden.
3. Gefühle verantworten und angemessen zum Ausdruck bringen. Reife Emotionalität findet die Balance zwischen Ausdruck und Wirkung. Beim Ausdruck geht es darum, die eigenen Bedürfnisse und Emotionen zu äussern. Darüber zu sprechen, wie ich mich fühle und was ich mir wünsche. Im Blick auf die

Wirkung berücksichtige ich, was das beim anderen auslösen kann. Ist es das, was ich beabsichtige?

Mit Emotionen haben wir es immer wieder auch in den Beiträgen von FENSTER ZUM SONNTAG zu tun. So erhalten wir regelmässig Publikumsreaktionen, die eine grosse Bandbreite aufzeigen: von Betroffenheit, Freude, Mitgefühl bis zu Irritation und Ärger ist alles dabei. Unsere Geschichten sollen Emotionen auslösen und nicht nur informieren und darstellen. Natürlich berücksichtigen wir die allgemeinen journalistischen Richtlinien, recherchieren sorgfältig und sind um grösstmögliche Glaubwürdigkeit und Nachvollziehbarkeit bemüht. Aber Emotionen gehören dazu. Wenn uns ein Porträt überhaupt nicht berührt, dann ist die Geschichte entweder schlecht erzählt, belanglos oder ausserhalb des persönlichen «Identifikationsrahmens». Das kann vorkommen, auch bei unseren Sendungen. Aber unser Ziel bleibt es, dass wir Menschen aus Fleisch und Blut vorstellen, deren Erlebnisse uns nicht kaltlassen, sondern uns tief im Inneren ansprechen und eine persönliche Reflexion auslösen. Um den Umgang mit Emotionen geht es auch in der Sendung «Wut im Bauch», die am 20./21. März 2021 auf SRF ausgestrahlt wird. Ich bin gespannt auf Ihre Reaktionen!

Michael Bischoff
Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG

Gefühle sind keine Krankheit, die wir möglichst schnell hinter uns lassen sollten. Eine wesentliche Lebensaufgabe besteht darin, mit dem Reichtum und der Wechselhaftigkeit unserer Gefühlswelt zu leben.