

# DIE ZORNIGE FRAU

Es ist an der Zeit, das Nettsein abzulegen, tief durchzuatmen und zu widersprechen, wenn Dinge in die falsche Richtung laufen. Warum **WUT** ein gutes Gefühl ist – und uns weiterbringt

**W**as hat unser Kiefergelenk mit Feminismus zu tun? Die mehrfach ausgezeichnete amerikanische Publizistin Soraya Chemaly wäre vermutlich nie eine wütende, feministische Autorin geworden, hätte ihr Zahnarzt nicht als Ursache für ihre Gesichtsschmerzen starke Verspannungen in den Kaumuskeln diagnostiziert. Ihr Zahnarzt habe ihr damals besänftigend zugeredet: Sie sei ja Mutter von kleinen Kindern und berufstätig, kein Wunder, dass sie gestresst sei. Chemaly muss darüber heute lachen: „Als ob mir meine Belastung nicht selber klar war“, erzählt sie in einem Podcast-Interview. „Aber es war nicht der Stress, sondern der Ärger, den ich heruntergeschluckt habe! Ich hatte nicht gelernt, meiner Wut Ausdruck zu verleihen.“ Ihr aktuelles Buch „Rage Becomes Her. The Power of Women’s Anger“, im vergangenen Jahr in den USA erschienen, wurde dort von Feministinnen in den höchsten Tönen gelobt (Gloria Steinem: „Rage Becomes Her‘ wird gut für Frauen und die Zukunft dieses Landes sein!“) – und zum Bestseller.

Auch die Autorin dieses Textes bekam schon vor Jahren eine Zahnschiene zur Entspannung ihrer Kaumuskeln verschrieben. Interessanterweise sehe ich mit diesem Ding aus wie Regina Halmich, bevor sie zum vernichtenden Schlag ausholt, also wie eine Frau im Angriffsmodus. Bin ich eine wütende Frau? Die Journalistin und Medienkritikerin Chemaly schrieb die ersten Zeilen zu ihrem Buch, als Donald Trump zum Präsidenten gewählt wurde, im Klima der Proteste von Frauen gegen Trumps Sexismus und dem anderer weißer alter, mächtiger Männer, die der Meinung sind, Geld und Macht verleihe ihnen eine blinde Verfügungsgewalt über Frauen. Ein paar Monate nach der Präsidentschaftswahl fanden Schauspielerinnen den Mut, die Übergriffe des Filmgiganten Harvey Weinstein öffentlich zu machen, #MeToo entstand,

die Welle schwappte nach Deutschland. Meine eigene Wut ist eher eine stille, private. Aber ist sie deshalb schlechter? Ich war nie Opfer körperlicher Gewalt von Männern, bin im Job von Vorgesetzten höchstens angebrüllt worden. Was mir vor Schreck Tränen in die Augen getrieben hat. Vielleicht hätte ich einfach zurückbrüllen sollen – aber ich bin zu einer „netten Frau“ erzogen worden, wie die meisten Frauen. Als ich ein aufbrausender Teenager war, hat mir meine überforderte Mutter entgegengeschleudert, ich möge doch mal einen Blick in den Spiegel werfen – damit ich merkte, wie hässlich eine wütende Frau aussehe. Ich wurde dann eine, die

im Berufsleben ihre Chefs beflissen anlächelte, eine, die gefallen wollte. Erst mit dem Älterwerden entwickelte ich die Fähigkeit, Gefühle zu zügeln, tief durchzuatmen und dann Widerspruch klar und deutlich zu artikulieren (gelingt mir aber nicht immer) – die Stärke hierfür haben mir mein Wissen um mein berufliches Können, mein beruflicher Erfolg gegeben. „Ich bin fest davon überzeugt, dass diese Angst von uns Frauen, nicht zu gefallen, die patriarchalische Gesell-

schaft am Leben hält“, hat die Schauspielerin und Ärztin Maria Furtwängler, die sich mit ihrer MaLisa Stiftung für die Veränderung von Frauenbildern in den Medien und der Öffentlichkeit engagiert, jüngst in „chrismon“ gesagt. Die „nette Frau“ ist tief in uns verwurzelt. Neulich, als ich nach einem guten Foto von mir suchte, fiel mir auf, dass ich sogar mit über Fünfzig noch die Angewohnheit habe, meinen Kopf in dieser Niedlichkeitspose schief zu legen, die man uns als kleines Mädchen beigebracht hat.

Ist es sinnvoll, sich Wut abzutrainieren? Es kommt darauf an. Meine bricht sich zwar immer noch gerne auf privatem Terrain Bahn – allerdings nicht mehr so häufig wie früher, als ich zum Beispiel einem Mann, der seine Ehefrau mit mir betrog, aus Rache für eine Lüge zwei Taxen mit den ganzen Geschenken, die er

Weibliche Wut ist eine *kraftvolle Emotion*. Der Trick ist, sie in eine **Energie** umzuwandeln, die Dinge verändert

FOTOS: Niki Charitable Art Foundation/bpk Bildagentur/Sprengel Museum Hannover/VG Bild-Kunst, Bonn 2019 (l)

## GEWALT

Niki de Saint Phalle  
(Foto) thematisiert  
im Film „Daddy“  
(1973) ihr Verhältnis  
zu ihrem Vater

mir jemals gemacht hatte (darunter ein Fernseher), zu Hause vorbeischickte. Meine Wut kommt meistens, wenn ich mich „nicht gesehen“ fühle oder nicht wertgeschätzt. Was übrigens, spricht man mit Psychologen, typisch weibliche Sensibilitäten sind – und das nicht ohne Grund: Die Erfahrungen, dass Männer in relevanten Bereichen unserer Gesellschaft eher gesehen werden, häufen sich in einem an. Es dauert immer eine Weile, bis ich meine Wut als solche identifiziere – ich fühle mich irgendwie traurig, gekränkt vielleicht, irgendwas steckt fest in meiner Brust, als hätte ich mich verschluckt, und ein Bissen steckte nun in meiner Luftröhre fest. Aber dann, mit einem Mal, schießt meine Wut im blödesten Augenblick aus mir heraus, sie überfährt den anderen und lässt mich mit dem Schuldgefühl zurück, mal wieder überreagiert zu haben. Männer fürchten weibliche Wut, weil sie anders daherkommt als ihre. Wer erinnert sich nicht mit schönem Grusel an die Szene in „Eine verhängnisvolle Affäre“, als die Kamera auf den Kochtopf zoomt, in den die Geliebte Alex, dargestellt von Glenn Close, das Kaninchen der Familie ihres Liebhabers geworfen hat. Dabei ist es eher männliche Wut, die gefährlich daherkommt und sogar lebensbedrohlich sein kann: Männer werden eher zu Beziehungstätern als Frauen und sind aus einer Emotion heraus sogar bereit, zu töten. In Österreich veröffentlichte das Bundeskriminalamt (BKA) eine alarmierende Statistik: zwischen Januar und November 2018 wurden 41 Frauen in einer Beziehungstat von Männern getötet. In Deutschland versuche jeden Tag ein Mann, seine Partnerin zu töten, an jedem dritten Tag gelinge es, vermeldete das deutsche BKA im November 2018.

Aber zurück zum Zorn, der uns im Alltag quält. Ursula Hess, Emotionsforscherin an der Universität Berlin, hat mit ihrem Team herausgefunden, dass Männer sich im Alltag genauso ärgern können wie Frauen. Wenn man Frauen und Männer gleichermaßen drangsaliiert, sind beide auch gleichermaßen sauer. Nur: Männer gehen damit anders um und werden in ihrer Reaktion auch anders beurteilt. Studien belegen, dass Frauen Frustrationen eher gegen sich selbst richten, als sie kundzutun – weil sie fürchten, als Zicke, Furie oder sogar depressive Person gebrandmarkt zu werden. Machen Männer ihrem Ärger etwa im Büro Luft, findet ihre Umgebung das nicht immer angemessen, aber sie räumt ein, dass es die Umstände sein können, die Männer dazu verleiten, Dampf abzulassen. Frauen zergrübeln ihre negativen Emotionen, während Männer sie benennen und adressieren. Aber an wen bitte sollen Frauen ihre Wut – wenn sie diese überhaupt als solche identifiziert haben – denn adressieren? Den Frust darüber, dass die Erziehung des pubertierenden Sohnes weitgehend an ihr hängen bleibt, am Kind auslassen? Eher nicht. Die Wut, bei Wertschätzung von Leistung wieder mal den Kürzeren zu ziehen, in einer Männerrunde kundtun? Da steht das Ergebnis ja schon vorher fest.

Weibliche Wut wird durch unser gesellschaftlich-kulturelles System getriggert. Sie ist eine kraftvolle Emotion. Der Trick ist, sie umzuwandeln in eine Energie, die Dinge auch verändert. Soraya Chemaly erzählt, ihre Wut sei „von meinen Fingerspitzen direkt in die Tasten getropft“. Die amerikanische Autorin Julia Cameron schreibt in ihrem ungeheuer inspirierenden Buch „Der

## Studien belegen, dass Frauen *Frustrationen* eher **gegen sich selbst** richten, als sie kundzutun

Weg des Künstlers“, dass sie sich, als ihr Mann sie verließ, eine „Wut-Collage“ an die Wand gepinnt hat. So begann ihre Karriere als Schriftstellerin. Die Künstlerin Niki de Saint Phalle, bekannt durch ihre riesigen bunten „Nanas“ aus Pappmaschee mit kleinen Köpfen und großen Brüsten, hat ihre Karriere in den Fünfzigern mit „Schießbildern“ begonnen: Sie füllte alte Büchsen mit Farbbeuteln, montierte sie auf ein Holzbrett, übergoss alles mit Gips und schoss mit einem Gewehr drauf, bis die Installation sozusagen „blutete“. Motor war die Wut gegen ihren Vater, der sie als Mädchen sexuell missbraucht hatte.

Leider sind wir nicht alle Künstlerinnen. Die meisten Frauen haben nicht gelernt, Wut zu kanalisieren, gar in etwas Fruchtbare zu verwandeln. In dem Wut-Klassiker „The Dance of Anger“ von 1985 (Deutsch: „Wohin mit meiner Wut?“), in dem die Psychologin und Feministin Harriet Lerner diese Emotion zum ersten Mal auf den Punkt bringt, schreibt die Amerikanerin, dass wir uns nicht mehr unserer Wut schämen, sondern sie für uns benennen sollen. Wut ist eine notwendige Emotion, denn sie ist ein Augenöffner für Ungerechtigkeiten, für Unzufriedenheiten. Wir können sie dazu verwenden, uns selbst besser kennenzulernen: Was sind ihre wahren Ursachen, was ist wirklich das Problem? Was werde ich tun, womit werde ich Schluss machen und Grenzen ziehen, um nicht wieder auszuflippen? „The Dance of Anger“ war eine Revolution und hat sich bisher drei Millionen Mal verkauft. Es wird immer noch verlegt, denn so ganz hat es sich immer noch nicht herumgesprochen, dass Frauen das Recht haben, zornig zu sein.

Wo entsteht eigentlich atemlose Wut? Sie entsteht in der Amygdala, dem „Mandelkern“ unseres Gehirns, einer Art Schwanzfortsatz, ein Relikt aus Urzeiten. Interpretiert die Amygdala eine Situation als bedrohlich, schickt sie uns sekundenschnell in den Angriff- oder Weglaufmodus. Die Crux: Dabei schaltet sie jegliche Kontrolle durch unsere Großhirnrinde aus. Es ist also zuweilen schwer, seine Wut sinnvoll zu nutzen. „Wut ist wie ein Ofen, entweder kann sie für dich kochen, oder sie setzt dein Haus in Brand“, wird der Gründer des Kundalini-Yogas, Yogi Bhaajan, auf einem Flyer zitiert, der mir bei der Recherche zu diesem Artikel in

die Hände fällt: Ein Yoga-Studio in meiner Nachbarschaft bietet einen „Wut-Workshop“ an. Das kann kein Zufall sein. Natürlich will ich wissen, wie ich aus yogischer Sicht meine Wut zügeln kann, und gehe hin. Der Raum ist hell und groß, Kissen zum Draufhauen, wie man es aus Achziger-Jahre-Videos aus dem Ashram von Bhagwan in Oregon kennt, gibt es keine. Übrigens auch keine Männer. Wir machen viel Feueratem, boxen in die Luft, lösen die Wut aus uns heraus, hecheln, kühlen unsere innere Hitze. Was ich mitnehme, sind nicht nur ein paar nützliche SOS-Tipps, wie ich aus der Emotionsschleife komme (aus der Situation gehen, aber zurückkehren. Und literweise Wasser in sich hineinkippen). Sondern auch die Erkenntnis, dass die Empfindung von Wut auf jeden Fall ein überaus wichtiger Hinweis auf etwas ist, was mich schädigt. Der Volksmund sagt nicht ohne Grund, dass einem „die Galle hochkommt“ oder „eine Laus über die Leber läuft“. Die Biochemie unseres Körpers reagiert sofort auf Wut, das Säure-Basen-Verhältnis verschiebt sich, Körperzellen und die Organe Leber und Galle übersäuern. Wut macht krank. Der yogische Ansatz: Wenn es mir gelingt, mich von meiner Wut zu distanzieren – sozusagen aus mir herauszutreten und meine Wut wie ein Fremder von außen zu betrachten –, kann ich etwas verändern. Und wenn ich das beherrsche, dann kann ich meine Wut auch für ein höheres Ziel, etwa für gesellschaftliche Veränderung, nutzen („veredelte Wut“). Wer impulsiv auf den Tisch haut, wird in einer männlich geprägten Welt verlieren. Wer seine Wut – ruhig mit Geduld – kultiviert und in Beharrlichkeit umwandelt, wird am Ende gewinnen. Die britische Althistorikerin Mary Beard, eine der führenden Intellektuellen weltweit, brachte im vergangenen Jahr ein lesenswertes Buch mit dem Titel „Frauen & Macht“ heraus. Ihre Antwort auf die Frage, warum die Frauen vor #MeToo so lange geschwiegen haben: Weil die abendländische Kultur jahrtausendlang Übung darin habe, sie zum Schweigen zu bringen. In der „Odyssee“ tritt Telemachos als junger Bursche mit den Worten vor seine Mutter Penelope: „Die Rede ist Sache der Männer.“ Beard hat zahlreiche Beispiele aus der griechischen Mythologie zur Hand, mit denen sie belegt, dass die Rede der Frauen immer nur als Klage gestattet gewesen sei. Heute ist die weibliche Stimme – hoch, fragil – für die Männer zum Unterbrechen da. Margaret Thatcher, so Beard, nahm Unterricht, um eine männlichere Stimme zu bekommen. Fazit: Wir brauchen starke Stimmen, um gehört zu werden. Unsere Wut wird uns dabei helfen.



### ZUM WEITERLESEN

#### UNGEHÖRTE STIMMEN:

Wie Frauen in westlichen Gesellschaften systematisch zum Schweigen gebracht werden, beschreibt Mary Beard (Foto o.) in „Frauen & Macht“ (S. Fischer, 12 Euro). Ein lesenswerter Aufreger!

#### DIE MACHT WEIBLICHER WUT:

„Wir müssen unsere Wut verstehen und umarmen lernen, um ihre Kraft für uns nutzen zu können“ lautet die zentrale These von Soraya Chemaly in „Rage Becomes Her“ (engl., Simon & Schuster UK, 14,59 Euro). Klug!

#### KLASSIKER:

Über dreißig Jahre alt ist Harriet Lerner Buch „Wohin mit meiner Wut? Neue Beziehungsmuster für Frauen“ (Fischer Taschenbuch, 8,95 Euro), ihre Erkenntnisse und Vorschläge aber sind topaktuell!

FOTOS: Geoffrey Swaine/REX/Shutterstock (l)

BETTINA WÜNDRICH

GRÖPPIUS  
BAU

DURCH  
MAUERN  
GEHEN

Gruppenausstellung zum  
30. Jahrestag des Berliner  
Mauerfalls mit

OSÉ BECHARA, SYBILLE  
BERGEMANN, JOSÉ DÁVILA,  
AMÁDAR DREYFUS,  
MELVIN EDWARDS, DORA  
GARCÍA, ZAHRAH AL  
JHAMDI, MONA HATOUM,  
INRI SALA, AKI SASAMOTO,  
SAMSON YOUNG

und weiteren

12.9.19-