



Stephen Arterburn  
David Stoop

# Warum Männer manchmal wütend sind

*Wie die Wut Beziehungen zerstört*

*Wie die Wut sich auf Intimität auswirkt*

*Wie man die Wut aufspürt und entschärft*



hänssler



# INHALT

Einleitung 5

## Teil 1

**Warum Männer wütend sind und was sie tun,  
wenn sie es sind** 11

1. Der Tag, an dem der Rasenmäher starb 12
2. Aufwachsen ohne Vater 22
3. Der Versuch, einem Mythos gerecht zu werden 40
4. Die Wurzeln der Männlichkeitsmythen freilegen 61
5. Wenn Wut aus dem Ruder läuft 78
6. Wenn Wut sich zeigt 97
7. Männer, Sex und Wut 117

## Teil 2

**Seine Wut auflösen und Frieden finden** 131

8. Sein größter Fan werden 132
9. Die Fragen des Mannseins beantworten 148
10. Gemeinsam darüber sprechen 173
11. Beziehungen aufbauen lernen 190
12. Mit seinen Verlusten richtig umgehen 211
13. Das Leben mit einem Mann voller Frieden 228
14. Wenn Männer sich nicht ändern wollen 234

*Anmerkungen* 239

## (6) Wenn Wut sich zeigt

Stellen Sie sich vor, dass vier Männer – nennen wir sie Frank, Joe, Karl und Stan – in der gleichen großen Fabrik arbeiten. Sie sind insofern typische Vertreter ihres Geschlechts, als dass für jeden von ihnen der Erfolg im Beruf einen hohen Stellenwert hat. Jede Bedrohung ihres Arbeitsplatzes, ihrer finanziellen Sicherheit oder ihres beruflichen Fortkommens ist für sie eine Quelle der Frustration, Verärgerung und Wut. In letzter Zeit ging es dem Unternehmen nicht gut, und jeder der Männer fürchtet entlassen zu werden. Eines Tages wendet sich Mr Bernard, der Firmendirektor, über das Lautsprechersystem der Fabrik an alle seine Angestellten: »Es tut mir leid, Sie informieren zu müssen, dass unser Unternehmen schwere, nicht wieder gutzumachende finanzielle Verluste erlitten hat. In 30 Tagen wird die Fabrik schließen und Sie alle werden entlassen. Ich wünsche Ihnen viel Glück für Ihre nächste Arbeitsstelle.«

Frank, der allgemein für sein explosives Temperament bekannt ist, platzt sofort heraus. »Das können Sie mir nicht antun, Bernard!«, brüllt er, stürmt aus seinem Büro und macht sich auf den Weg zum Büro des Direktors. »So kommen Sie mir nicht davon! Nicht nach allem, was ich für diese Firma getan habe! All die Stunden, die ich investiert habe! Das ganze Blut, das ich geschwitzt habe!« Und während er den Flur entlangpoltert, stößt Frank mehrere erstaunte Kollegen grob beiseite.

Als er die Chefetage erreicht, platzt Frank mit solcher Wucht in das Vorzimmer, dass das Glas in der Tür zerspringt. Er ignoriert die Warnung der Sekretärin, er solle stehen bleiben, und stürmt in Mr Bernards Büro, als der Direktor gerade nach dem Telefon greift, um den Sicherheitsdienst zu rufen. Frank überhäuft seinen Chef mit jedem erdenklichen Kraftausdruck, während Mr Bernard sich krampfhaft darum bemüht, dass der Schreibtisch zwischen ihm und seinem vor Wut schäumenden Angestellten

bleibt. Nur wenige Augenblicke später brausen zwei Sicherheitskräfte herein und halten Frank fest, der sich weigert, das Büro kampflös zu verlassen.

Indessen hört Joe Mr Bernards Ansage, während er um seinen Schreibtisch wandert. Sein Gesicht ist qualvoll verzerrt und er kann nicht aufhören, nervös die Hände zu ringen. »Sie sind ein Idiot, Bernard«, flüstert Joe. Dann, nachdem er sich umgesehen hat, um sich zu vergewissern, dass keiner ihn beobachtet, greift er in die unterste Schublade seines Schreibtischs und holt eine halb volle Flasche Wodka heraus. Er schiebt die Flasche unauffällig unter einen Stapel Papiere und trägt das Ganze tief in den Dschungel von Aktenschränken am Ende seines Ganges.

Er prüft, ob ihn auch keiner sehen kann, nimmt einen Schluck aus der Flasche und schluckt die feurige Flüssigkeit mit verzogenem Gesicht hinunter. Unter dem alltäglichen Druck, dem Joe bei seiner Arbeit ausgesetzt ist, reicht normalerweise ein kräftiger Schluck aus der Flasche. Doch nicht heute. Immer wieder wiederholt er in Gedanken Mr Bernards Ansage, und jedes Mal nimmt er einen weiteren Schluck. Bald ist die Flasche leer und die Aktenschränke beginnen vor seinen Augen zu schwanken.

In einem anderen Komplex der Fabrik erreicht Mr Bernards Mitteilung Karl, der an seiner Werkbank sitzt und Bauteile repariert. Wenn man anhand von Karls körperlicher oder verbaler Reaktion beurteilen sollte, wie besorgt er ist, könnte man meinen, er habe die Ansage gar nicht gehört. Seine Haltung ist unverändert. Er bewegt die Werkzeuge weiterhin geschickt über das Bauteil. Das einzige Zeichen dafür, dass die Mitteilung bei Karls etwas bewirkt, ist, dass er die Zähne beinahe unmerklich zusammenbeißt.

Ein Freund aus einer benachbarten Abteilung kommt zu Karl und ruft aus: »Vielleicht müssen wir in einen anderen Bundes-

staat ziehen, um wieder so eine Stelle wie diese zu bekommen! Wir könnten monatelang arbeitslos sein! Was sollen wir nur tun?« Karl dreht den Kopf leicht zu seinem Kollegen, dann wendet er sich wortlos wieder der Werkbank zu. Der Mann versucht erneut, Karls Meinung zu der Situation herauszufinden, doch der scheint ihn gar nicht zu hören. Enttäuscht geht Karls Freund weg.

Karl arbeitet weiter, als ob nichts passiert sei. Doch innerlich ist Karl auf 180. Es ist ihm nicht bewusst, doch sein Blutdruck, seine Atemfrequenz und der Säuregehalt in seinem Magen sind drastisch angestiegen. Er kann spüren, dass mächtige Kopfschmerzen im Anzug sind, doch er wird der Firma nicht die Genugtuung verschaffen, ihn explodieren zu sehen. Also beißt er sich auf die Zunge und arbeitet weiter.

Stan ist genauso aufgebracht darüber, dass er seinen Arbeitsplatz verlieren wird, wie Frank, Joe und Karl. Er verspürt einen leichten Anflug von Panik und merkt, wie sich die Fragen in seinem Kopf überstürzen. Einige Sekunden später greift er jedoch nach dem Telefonhörer und ruft seine Frau in ihrem Büro an. »Ich habe gerade ziemlich beunruhigende Nachrichten erhalten«, beginnt er. »Die Fabrik ist am Ende. In einem Monat werde ich arbeitslos sein.«

»Das tut mir leid, Stan. Wie geht es dir denn jetzt?«

»Ich habe Angst. Vielleicht dauert es Wochen oder Monate, bis ich eine neue Stelle finde. Aber ich glaube, ich bin mehr wütend als alles andere. Schon seit Monaten habe ich versucht, ein paar Maßnahmen zur Kosteneinsparung in unserer Abteilung vorzuschlagen, doch das schien keinen zu kümmern. Ich bin wütend auf die Geschäftsführung, weil sie nicht besser auf die Kostenentwicklung geachtet hat. Und ich bin wütend auf mich selbst, weil ich nicht bessere Arbeit geleistet habe.«



»Glaubst du, dass die Firma überlebt hätte, wenn du härter oder länger gearbeitet hättest?«

»Wahrscheinlich nicht. Aber ich werde so leicht wütend, wenn ich die Folgen nicht in der Hand habe.«

»Ich weiß, dass wir damit zurechtkommen werden, Stan. Reden wir heute Abend zu Hause weiter darüber.«

»Danke, Schatz. Es geht mir jetzt schon ein bisschen besser, nachdem ich darüber gesprochen habe.«

## Die vielen Gesichter der Wut

Diese einfache, erfundene Version von »Der Tag, an dem die Firma den Bach herunterging« soll in groben Zügen darstellen, in welchen Hauptformen sich die Wut von Männern äußert. Der hitzköpfige Frank steht für Männer, deren Wut sich als nach außen gerichtete Feindseligkeit oder Zorn entlädt. Der Wodka-Schluckspecht Joe repräsentiert jene Männer, die ihre Wut verdrängen und bei denen diese sich dann in einer Form zwanghaft-abhängigen Verhaltens äußert. Der schweigsame Karl steht für Männer, die ihre Wut verinnerlichen und unterdrücken. Und Stan repräsentiert die Männer, die es gelernt haben – oft mit Hilfe und durch die Ermutigung ihrer Frauen –, ihre Wut auf positive, produktive Weise anzuerkennen und zu formulieren. Natürlich ist in seiner Art, Wut zum Ausdruck zu bringen, kein Mann ausschließlich ein Frank, Joe, Karl oder Stan. Vielmehr zeigt sich meist eine Mischung aus allen vier Formen, auch wenn eine davon dominiert.

Wenn wir 1000 Männer auf der Straße fragen würden, welcher dieser vier Wege der richtige ist, mit Wut umzugehen, würden wir wahrscheinlich mindestens 100 bis 200 Stimmen in jeder



Kategorie erhalten. Einige Männer, wie Frank, würden sagen: »Man muss Dampf ablassen, indem man gegen etwas tritt, etwas kaputtmacht oder jemanden herunterputzt. Es ist ungesund, Wut nicht herauszulassen.« Joes Unterstützer würden vielleicht sagen: »Einen zu heben ist besser, als den Chef k. o. zu schlagen oder Frau und Kinder zu verprügeln.« Die auf Karls Seite würden argumentieren: »Echte Männer können ihre Wut bezwingen, indem sie sie einfach ersticken.« Und Stans Fans, die wahrscheinlich wegen seiner »unmännlichen« Herangehensweise in der Minderheit wären, würden behaupten: »Man kann nur vermeiden, dass die Wut einen selbst und die eigene Familie verletzt oder zerstört, wenn man sie auf gesunde, gewaltfreie Weise äußert.«

Wenn Ihr Mann eher wie Stan als wie Frank, Joe oder Karl ist, betrachten Sie es als Segen. Ein Mann, der es gelernt hat, seine Wut auf positive Art auszudrücken, wird sehr wahrscheinlich nicht sich, Sie oder Ihre Kinder verletzen. Doch rein statistisch gesehen haben Sie es wahrscheinlich eher mit einem Mann zu tun, der im Umgang mit seiner Wut tendenziell ein Hitzkopf, ein Süchtiger oder ein starker, ruhiger Macho ist. Dieses Kapitel wird Ihnen helfen, die potenzielle Gefahr zu begreifen, in der Sie sich befinden, wenn ein Mann es nicht lernt, Stans Vorbild entsprechend mit seiner Wut umzugehen.

## Wenn Wut zu Zorn führt

Calvin Miller fasst die Art von männlicher Wut, die, wie in Franks Geschichte beschrieben, zu einem Zornesausbruch führt, mit folgenden Worten zusammen:

»Wut ohne Brennpunkt ist ein ... Wutanfall. Kinder erleben oft diese unbestimmte Wut, und manchmal reagieren sie, indem sie mit Armen und Beinen um sich schlagen, auf den

Boden trommeln – oder auf etwas, das gerade geeignet erscheint – und dabei oft in angemessener Tonhöhe schreien. Erwachsene haben ihre eigenen Variationen von Wutanfällen, wie zum Beispiel den Schlagabtausch, dessen Zeuge ich kürzlich in einem überhitzten Stau wurde – einfach blanker Zorn.

Zorn, der sich in Wutanfällen äußert, gibt einer unreifen Reaktion nach, ohne deren Ursprung oder Auswirkungen zu beachten.«<sup>13</sup>

Die feindselige, heftige Äußerung der Wut eines Mannes kann viele Formen annehmen und zu einer Reihe von negativen Folgen für ihn selbst und für Sie führen.

### *Vergiftete Beziehungen*

Männer, die es zulassen, dass ihre Wut in einem Zornesausbruch explodiert, vergiften im Zuge dessen oft ihre Beziehungen. Ein Mann attackiert in einem Wutanfall häufig seine Frau, Kinder, Vorgesetzten oder Freunde mit gedankenlosen, verletzenden Worten. Vielleicht schlägt er jemandem die Tür vor der Nase zu oder legt mitten in einem Telefongespräch plötzlich auf. Und selbst wenn er später sagt: »Es tut mir leid, dass ich den Kopf verloren habe; ich habe es nicht so gemeint«, ist der Schaden bereits angerichtet. Die angegriffene Person vergibt ihm vielleicht großzügig seine Handlungen, doch solche Angriffe vergisst man nicht leicht, besonders wenn sie immer wieder vorkommen – was bei explosiven Männern oft der Fall ist.

Männer, die in ihrer Wut an die Decke gehen, vergiften auch ihre beruflichen Beziehungen. Sehr wahrscheinlich trennten sich Frank, der Hitzkopf in unserer Geschichte, und Mr Bernard, sein Chef, nicht gerade im Guten. Es ist eher vorstellbar, dass Frank nicht seine 30 Tage abwarten musste, bis er auf der Straße saß. Wahrscheinlich wurde er fristlos entlassen und wegen seines unbeherrschten Ausbruchs im Büro des Direktors aus der



Fabrik geworfen. Wütende Männer wie Frank entfremden sich auch von ihren Kollegen. Keinem gefällt es, in der Nähe von jemandem zu sein, der einem bei der kleinsten Kleinigkeit den Kopf abreißt.

Wenn ein Mann vor Wut explodiert, wird er in seinem Beruf Probleme haben. Wahrscheinlich werden ihn seine Vorgesetzten, Kollegen oder Untergebenen nicht besonders mögen. Wahrscheinlich wird er bei Beförderungen übergangen. Und er ist vielleicht immer nur einen Wutanfall entfernt davon, seine Papiere ausgehändigt zu bekommen. Seine Wut isoliert ihn von den Menschen bei seiner Arbeit. Doch es könnte auch schmerzhaft für Sie und Ihre Kinder sein, wenn er deswegen sein Einkommen verliert.

Männer, die zu verbalen Zornesausbrüchen neigen, vergiften auch ihre Beziehungen zu Hause. Sie sind ihren Familien gegenüber oft genauso sarkastisch wie ihren Chefs gegenüber, wenn etwas nicht so läuft, wie sie es möchten. Frank wäre nach seinem schrecklichen Tag in der Fabrik sicher nach Hause gegangen und hätte dort weitergetobt und seine Frau durch Kritik oder Spott verletzt. Vielleicht tragen Sie noch immer die seelischen Narben, die die verletzenden Worte Ihres Mannes in einem Wutanfall hinterlassen haben. Wenn die unangemessene Äußerung seiner Wut nicht in eine neue Richtung gelenkt wird, könnten seine giftigen Worte ohne weiteres seine Beziehung zu Ihnen und Ihren Kindern zerstören.

### *Körperliche Gewalt*

Männer wie Frank sind nicht nur fähig, durch Bürotüren zu krachen und mit Worten auf Menschen einzuschlagen. Es ist schon vorgekommen, dass solche Männer in ihrem Zorn andere körperlich angegriffen haben, darunter ihre Vorgesetzten, Ehefrauen, Freundinnen und Kinder. Es ist nicht undenkbar, dass Frank sich aus dem Griff der Sicherheitskräfte freigekämpft

hätte, um Mr Bernard k. o. zu schlagen. Schwerer wiegt jedoch, dass dies die Art von Männern ist, die mit einer Waffe zu ihrem früheren Arbeitsplatz zurückkehren und das Feuer auf jeden eröffnen, den sie sehen. Oder sie sind der nächste Autobahn-, Campus- oder Supermarktschütze, von dem Sie in den Abendnachrichten hören.

Sie und Ihre Kinder betrifft jedoch mehr, dass solche Männer oft körperliche Gewalt gegen ihre Lieben ausüben. Es ist kein Zufall, dass männliche Wut und häusliche physische Gewalt in unserer Kultur proportional zueinander ansteigen. Fügen Sie dieser Kombination die heutige allgemeine Akzeptanz von Sex und Gewalt im Fernsehen, im Kino und in der Musik hinzu, und Sie haben einen wachsenden Kreis von Männern, die ihrer Wut Luft machen, indem sie ihre Frauen und Kinder vergewaltigen, verprügeln oder ermorden.

In den USA gibt es circa 60 Millionen Ehepaare. Jedes Jahr ereignet sich bei etwa sieben Millionen dieser Ehepaare ein Fall von zumindest leichter Gewalt seitens des Mannes, beispielsweise Stoßen, Schubsen oder Schlagen. Über 25 Prozent dieser »leichten« Vorfälle könnte man schon eher als schwere Misshandlungen einstufen. Das sind jedes Jahr beinahe zwei Millionen Ehepaare, bei denen Dinge wie Boxen, Treten, Würgen oder mit einem Messer oder einer Waffe bedroht zu werden vorfallen. Im Jahr 1990 berichtete der Justizausschuss des amerikanischen Senats, dass eine Million Frauen so schwer verprügelt wurden, dass sie medizinisch behandelt werden mussten. Und über die Hälfte der obdachlosen Frauen ist auf der Flucht vor häuslicher Gewalt.<sup>14</sup>

Der Prozess von O. J. Simpson machte die breite Öffentlichkeit auf viele dieser Statistiken aufmerksam. Ein Zeitungsartikel verwies auf eine Studie von Dr. Richard Geles,<sup>15</sup> in der er die zehn

häufigsten Faktoren identifizierte, die im Leben von Männern, die ihre Frauen misshandeln, eine Rolle spielen.

1. Diese Männer sind arbeitslos oder unterbeschäftigt.
2. Sie sind zwischen 18 und 30 Jahren alt.
3. Sie konsumieren illegale Drogen und/oder trinken exzessiv.
4. Sie sind Schulabbrecher.
5. Sie sahen als Kind oft, dass ihr Vater ihre Mutter schlug.
6. Sie wuchsen in Gegenden mit hohem Gewaltvorkommen auf.
7. Die Ehefrau rief im vergangenen Jahr mindestens einmal den Notruf an.
8. Sie leben entweder von der Ehefrau getrennt oder sind nicht mit der Partnerin verheiratet.
9. Sie haben einen anderen religiösen und/oder kulturellen Hintergrund als ihre Frau.
10. Sie misshandeln die eigenen Kinder.

Dr. Geles beobachtete, dass Männer, auf die sieben oder mehr dieser Faktoren zutreffen, eine 17-mal höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, ihrer Frau gegenüber gewalttätig zu werden, als der Durchschnitt. Er fand auch heraus, dass vier von zehn Männern, auf die dieses Profil passt, ihren Frauen gegenüber nicht gewalttätig waren.

Wütende Ehemänner und Freunde versuchen auch in zunehmendem Maße, ihre Ehefrauen, Freundinnen oder Exfreundinnen zu töten, und einigen von ihnen gelingt es. Vor kurzem wurden zum Beispiel innerhalb von acht Monaten in Orange County, Kalifornien, folgende Vorfälle registriert, bei denen Ehemänner oder Freunde Gewaltverbrechen verübten:

- Ein Mann schießt, eine Woche nachdem ein Richter angeordnet hatte, dass er sich von ihr fernhalten solle, auf seine Exfreundin. Dann schießt er zweimal auf sich selbst. Beide

werden mit lebensbedrohlichen Verletzungen ins Krankenhaus eingeliefert.

- Ein Mann zerbricht in der Wohnung seiner Exfreundin Flaschen und Geschirr und verletzt sich absichtlich. Dann hält er vier Stunden lang die Polizei in Schach.
- Ein Mann erschießt seine Exfreundin und tötet sich anschließend selbst.
- Ein Mann erschießt den Sohn seiner Exfreundin.
- Ein Mann erschießt seine von ihm getrennt lebende Frau.
- Ein Mann erschießt seine Exfreundin und einen Freund von ihr.
- Ein Mann tötet seine Freundin.
- Ein Mann tötet seine von ihm getrennt lebende Frau.<sup>16</sup>

Auf jeden gemeldeten Fall von Vergewaltigung, versuchter Vergewaltigung, tätlichem Angriff und Mord kommen Tausende von nicht gemeldeten Fällen häuslicher Gewalt: Prügel, Vergewaltigung in der Ehe und Kindesmisshandlung. Wenn ein Mann es nicht lernt, positiv mit seiner Wut umzugehen, könnte sie sich in Form eines Zornesausbruchs entladen, der seine Frau, sein Kind oder eine andere Person körperlich verletzt.

## Wenn Wut zur Abhängigkeit führt

Statt nach Mr Bernards Hals zu greifen wie Frank, äußerte Joe seine Wut, indem er zur Flasche griff. Joe wusste, dass es nicht sehr klug wäre, seinen Chef verbal oder physisch anzugreifen. Seine Kollegen und Familie könnten dann schlecht von ihm denken. Er könnte damit die Chance verspielen, ein Empfehlungsschreiben von Mr Bernard zu bekommen. Und wenn er die Kontrolle verlieren und tatsächlich seinen Chef schlagen würde, könnte er sein letztes Gehalt einbüßen oder verhaftet werden.