

WIE VIEL **WUT** TUT GUT?



Die Wut kann man immer und überall bekommen. Selbst in den besten Familien. Das hat unsere Autorin Anke Gasch schon oft erlebt. Die Frage ist nur: Wie geht man mit ihr um? Und wie wird man sie wieder los?

von Anke Gasch

EINE TÜTE **WUT**, BITTE!


Es ist kurz nach 6:00 Uhr morgens – und die Söhne streiten. „Ich war aber als Erster im Bad!“ „Nein ich, du Affe!“ „Selber Affe!“

Es ist 6:30 Uhr – und die Söhne streiten immer noch. So gern hätte ich nach einer durchstillten Nacht noch etwas Schlaf getankt. Aber der häusliche Lärmpegel lässt es nicht zu. Also füge ich mich in mein Schicksal und schlurfe zum Frühstückstisch, um den inzwischen arg genervten Papa beim Erziehen zu unterstützen. „Mamaaaa!“, brüllen die Söhne einstimmig. Tom kreischt: „Der Paul hat mich vors Schienbein getreten!“ Darauf Paul: „Aber nur, weil du mich gewürgt hast!“ Und wieder Tom: „Wenn du mir die Milch nicht gibst...“


Auch gutes Zureden meinerseits hilft nicht. Also trennen wir die Söhne. Einer bleibt am Tisch, der andere muss in die Küche. Endlich Ruhe? Nein! Tom beschimpft Paul einfach aus der Küche weiter. Da braust ein väterliches „Jetzt haltet endlich den MUND!“ wie ein Orkan um die Kinderohren.

Tom schießt aus dem Exil hervor. Mit funkelnden Augen, die Hände in die Hüften gestemmt, baut er sich vor uns auf und schreit: „Sagt mal, warum wolltet ihr eigentlich Kinder? Manchmal denke ich, ihr habt uns nur, damit ihr die Wut, die ihr irgendwo aufgegabelt habt, wieder ablassen könnt!“

Kinder – die elterlichen Blitzableiter? Sofort taucht ein Werbeplakat vor meinem inneren Auge auf: „Sandsäcke,



**UNSEREN KINDERN
 ERKLÄRE ICH, DASS WIR
 SIE ZUM LIEBHABEN
 UND NICHT ZUM
 WUT ABREAGIEREN
 BEKOMMEN HABEN.**



der Urschrei und Gespräche mit guten Freunden helfen Ihnen nicht mehr? – Schaffen Sie sich Nachwuchs an!“ Krasse Idee, liebe Miteltern, oder?

Je länger ich über Toms Frage nachdenke, desto mehr Bilder prasseln auf mich ein. Ich sehe Gruppen von Eltern, die – mit Besteck in der Hand – die Gegend durchkämmen, um „irgendwo“ ein bisschen Wut „aufzugabeln“. Vielleicht suchen wir Eltern uns aber auch einen „Wuthaufen“ am Wegesrand, in den wir unsere Schuhe richtig fest hineindrücken, damit ja viel „Stinkwut“ daran kleben bleibt. Oder wir „machen auf sozial“ und kurbeln den Kinderwunsch unserer Nachbarn an, indem wir ein bisschen Müll in ihren Vorgarten werfen. Ach, und wenn wir Eltern mal wieder nicht wissen, was wir mit unserer Zeit anfangen sollen, könnten wir noch in den nächsten Discounter laufen. Dort kämpfen wir uns – vorzugsweise um 8:00 Uhr morgens – zum Grabbeltisch durch, um 750g „Für die kleine Krise“ (zarte Wutgefühle, nach Bedarf portionierbar) im Sonderangebot zu holen. Sollten wir gerade einen handfesten Wutanfall brauchen, entscheiden wir uns natürlich eher für Angebote wie 500g „Wut am Stück“, den Doppelpack „Knackiges Fiesfutter für die Mutter“ oder „Tobsucht und Theater für den liebenden Vater“. Die Mobilien unter uns nehmen „Wütix light“, die feine Wut für unterwegs. Und die, die es lieber hochprozentig mögen, erliegen vielleicht der Werbung für den Liter „Zorngeist“: „Der treibt die Glut direkt ins Blut!“ Wer für seine Wut nichts zahlen möchte und ansonsten nur Lebensmittel braucht, könnte Folgendes probieren: Er schnappe sich ein schreiendes Baby und stelle sich mit einem überquellenden Einkaufswagen an die Kasse. Spätestens dann, wenn der erste Einkaufswagen von hinten gegen seine Wade donnert, weil es anscheinend nicht schnell genug voran geht bzw. der fixe Kassierer den ersten Sack Kartoffeln auf die frisch erworbenen Joghurtbecher schmeißt, stellen sich herrliche Zorngefühle ein. Einfach so, ganz ohne Aufgabeln.

Unseren Kindern erkläre ich schließlich, dass wir sie zum Liebhaben und nicht zum Wut abreagieren bekommen haben. Da staunt unser Paul Bauklötze: „Also, das hätte ich jetzt nicht gedacht! Und warum schimpft ihr dann so oft mit uns?“ Und während er da so steht und wartet, bohrt er mit dem Finger in der Nase, betrachtet das erjagte Objekt mit großem Interesse und schmiert es dann, wuppich, in sein bis dato blitzsauberes T-Shirt. „Hm? Mama! Sag schon!“



Anke Gasch ist freie Autorin und schreibt Glossen, Geschichten, Artikel und Interviews für verschiedene Zeitschriften. Mit ihrem Mann, den drei gemeinsamen Kindern und ganz vielen Büchern lebt sie in der Nähe von Düsseldorf.

Lesetipp



Angelika Bartram, Jan-Uwe Rogge
**Kleine Helden – Riesenwut.
 Geschichten, die stark machen.**
 rororo rotfuchs, ISBN 978-3-499-21371-7,
 Preis: 6,99 €

Rudi ist wütend. Nie darf er, was er will, und nichts klappt. Irgendwann geht er vor Wut in die Luft. Auf der Wutwolke trifft er den weisen Jau-Jau, der viele Geschichten über Wüteriche kennt. Rudi lernt, dass man Wut zwar rauslassen darf, aber eben nicht auf jede Weise. Als dann auch Rudis streitende Eltern auf der Wutwolke landen, weiß er schon, was zu tun ist. Toll zum Vorlesen.