

Vom souveränen Umgang mit Wut

Kürzlich wurde ich im Zug Zeugin folgender Begebenheit: Ein etwa 12-jähriges Mädchen setzte sich mit seinen beiden Freundinnen in einem Vierer-Abteil hin, wobei das Mädchen seinen Schuh auf einen der Sitze ablegte. Das erzürnte einen älteren Herren derart, dass er das Mädchen nicht nur auf sein Fehlverhalten hinwies und von ihm verlangte, den Fuss wieder herunterzunehmen (was es sofort tat), sondern sich in eine regelrechte Schimpftirade hineinsteigerte.

Zugegeben, der Mann hatte Recht; Schuhe gehören nicht auf die Sitze. Das ist allgemein bekannt und es zeugt von Respektlosigkeit, wenn man es dennoch tut. Geschenkt. Und doch wirkte die Rage des Mannes deplatziert und völlig

übertrieben. Warum diese Wut? Er hätte das Mädchen doch auch freundlich, aber bestimmt massregeln können. Das Ganze war recht verstörend und ging mir noch Tage nach, ohne dass ich genau benennen konnte, was genau mich daran so irritiert hat.

Die Auflösung kam unerwartet. Bei einem Blick in die «Nikomachische Ethik» von Aristoteles – dieses Buch würde zu den drei Dingen gehören, die ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde – blieb ich bei Aristoteles' Ausführungen zur Tugend der Sanftmut hängen. Und da wurde mir klar, was mich an der eingangs geschilderten Situation so irritierte: Obwohl der ältere Herr im Recht war, wirkte sein Verhalten auf mich schlimmer als das des Mädchens. Das

Mädchen hat falsch gehandelt, der Mann aber hat sich schlecht verhalten. Mit seinem Wüten wegen eines eher harmlosen Regelverstosses liess er es in meinen Augen doch etwas an Sanftmut vermissen.

Nun gehört Sanftmut nicht gerade zu den Top Ten der Tugenden. Tapferkeit, Gerechtigkeit oder Weisheit sind die Evergreens in den Tugendcharts. Dabei verdient das, was Aristoteles zur Sanftmut und insbesondere ihren lasterhaften Abweichungen schreibt, näher betrachtet zu werden. Sanftmut ist bei ihm eine Tugend im Hinblick auf den Umgang mit Wut, Zorn, Empörung. Der Sanftmütige zeigt Aristoteles zufolge den richtigen Umgang damit; so kann ein sanftmütiger Mensch durchaus

mal wütend werden – aber nur aus angemessenem Anlass und in angemessener Dauer. Ansonsten ist der Sanftmütige eher unaufgeregt und lässt sich nicht einfach von seinen Emotionen fortreißen. Aristoteles ist sich bewusst, dass dies ein hoher Anspruch ist und dass wir Menschen, was den Umgang mit Wut betrifft, in vielerlei Hinsichten fehlgehen. So listet er detailreich insgesamt vier häufige Wut-Typen auf: 1) der Aufbrausende, 2) der Choleriker, 3) der Bittere und 4) der Unangenehme.

Ich finde es einerseits faszinierend, andererseits erschreckend, dass diese mehr als 2300 Jahre alte Beschreibung von Wüterichen nichts von ihrer Gültigkeit verloren hat. Übertriebene Wut und Aggres-

sion sind leider keine Seltenheit – nicht Wenige sind sogar der Meinung, dass sie angesichts der Enthemmung in sozialen Medien noch gestiegen seien. Umso wichtiger scheint mir zu sein, sich mehr auf die Sanftmut zu besinnen. Manche denken zwar immer noch, sie sei eine Tugend für Schwächlinge, die alles mit sich geschehen lassen, doch das wäre ein fataler Irrtum. Jemand, der niemals wütend wird, selbst wenn er allen Grund dazu hätte, ist für Aristoteles genauso kritikwürdig wie diejenigen, die bei jeder Kleinigkeit in die Luft gehen.

Ich habe es ja schon erwähnt: Der Sanftmütige ist auch mal wütend, vielleicht sogar sehr wütend, aber nur wenn es um wirklich etwas geht und selbst

dann noch im richtigen Masse. Er beherrscht seine Wut, anstatt von ihr beherrscht zu werden. Der Sanftmütige ist alles andere als schwach; im Gegenteil: Er ist souverän. Souverän im Umgang mit seiner Wut.

Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr finde ich: Die Sanftmut verdient es, in den Tugendcharts aufzusteigen!



Magdalena Hoffmann
Studienleiterin und Dozentin
Philosophie und Management
an der Universität Luzern.