

ROBERT BURDY

Wut

Was sie uns sagen will –
und wie wir mit ihr umgehen

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60202-3
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84127-9

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1	
Das Phänomen Wut	
Kapitel 1	
Dynamit im Kopf – Wo die Wut herkommt	23
Kapitel 2	
Die Farben der Wut	45
Kapitel 3	
Gelernte Wut – Wut als Lösung	59
Kapitel 4	
Die Illusion der Durchsetzungskraft – Wut als Kontrollgefühl	73
Kapitel 5	
Der Teufel im Schnellkochtopf – Die unterdrückte Wut	84
Teil 2	
Die gelebte Wut	
Kapitel 1	
Unsere Wut-Narrative – Der ultimative Egotrip	103
Kapitel 2	
On a highway to hell – Von der Liebe zum Hass	119

Kapitel 3	
So viele Dirty Harrys – Unsere industrialisierte Wut	129
Kapitel 4	
Wut als Bindemittel – Das wohlige, wütende Wir-Gefühl	142
Kapitel 5	
Wütende Algorithmen	156

Teil 3

Die ent-lernte Wut

Kapitel 1	
Wut ist keine Handlungsempfehlung	169
Kapitel 2	
Von »meine Wut« zu »eine Wut« – Raus aus dem Egotrip! ...	183
Kapitel 3	
Das Bild im neuen Rahmen – Umdeuten	199
Kapitel 4	
Ein Gefühl will gefühlt werden	212
Kapitel 5	
Die natürlichste Sache der Welt – Die Wut wegatmen	221
Kapitel 6	
Raus aus der Anonymität der Wut – Hinschauen und Kontakt aufnehmen	230
Kapitel 7	
Glücklich sein ist die beste Medizin	238
Ein kurzes Kapitel 8	
Ein Abschied und ein Willkommen	251
Anmerkungen	255

Einleitung

Wir werden alle wütend! Wenn Sie sich gerade ausgeglichen und entspannt auf Ihrem Sofa und in Ihrer Zufriedenheit räkeln, werden viele von Ihnen sagen: Ich nicht. Ich bin ein ausgeglichener, glücklicher Mensch ... Verdammt nochmal! Und man darf Ihnen das glauben. Zumindest in diesem Moment. Aber ich habe ja auch nicht gesagt, wir seien *alle* wütend. Oder wir würden alle *immer* wütend. Es geht darum, dass wir alle immer mal wieder wütend werden, die einen häufiger, die anderen seltener. Das ist etwas anderes. Und es ist eine Tatsache, die wir akzeptieren sollten. Was uns offenbar wahnsinnig schwerfällt. Aber es geht nicht anders: Von diesem Punkt muss unsere gemeinsame Reise zu einem friedlicheren Umgang mit dieser wichtigen Emotion ausgehen. Wir werden alle immer mal wieder wütend, so wie wir traurig werden, ängstlich oder angeekelt. Wollten wir darauf hoffen, dass wir nicht mehr wütend werden, dürfte uns das im Ergebnis sehr wütend machen, denn das wird nicht geschehen. Wichtig ist, wie wir mit der Wut umgehen. Und dafür müssen wir sie verstehen.

Dieses Buch versucht, Sie auf der Suche nach dem Verstehen zu begleiten und vielleicht hier oder da etwas voranzubringen. So gehört es sich für ein Buch, dafür sind Bücher da. Aber dieses Verstehen ist nur der erste Schritt auf einer langen Reise. Wir müssen verstehen, was da mit uns geschieht, wenn wir Wut empfinden. Wir müssen begreifen, was uns da im Griff hat, wenn wir dieser Wut mit Raserei, mit verbaler Gewalt und dem geziel-

ten Werfen von Geschirrteilen Ausdruck verleihen. Wir brauchen eine konkrete Vorstellung davon, wie wir uns aus dem Griff der Wut befreien können und eben nicht zu ihrer Verkörperung werden. Und dann müssen wir in jedem Fall und bei jeder Gelegenheit, die uns wütend macht, den festen Willen haben, nicht wütend auf die Wut zu reagieren. Das ist unglaublich anstrengend.

Aber es lohnt sich! Beinahe jeder von uns ist in irgendeiner Form direkt von rasend wütenden Menschen betroffen. Die einen sind es selbst. Die anderen haben so ein wunderliches Exemplar zum Lebenspartner, sind mit einem rasenden Wüterich aufgewachsen oder müssen immer wieder die Wutausbrüche von Vorgesetzten, Nachbarn, Freunden oder Verwandten wegatmen.

Ich kann es ehrlicher nicht machen: Das Thema Wut ist auch mein ganz persönliches, ebenso wie für Millionen anderer Menschen. Die Wut hat mich wie eine körperliche Beeinträchtigung durch fast sechs Lebensjahrzehnte begleitet. Sie hat mir Freiheit geraubt, Freude genommen und Freunde in die Flucht geschlagen. Dabei hat sie sich aufgeführt, als sei sie selbst mein Freund und mein Beschützer vor einer Welt, die immer wieder meine Grenzen überschreitet und deshalb in die Schranken gewiesen werden muss. Die Wut ist ein Schutzmechanismus. Dazu später mehr. Insofern ist das Missverständnis, sie sei ein Freund, erklärbar. Aber sie ist ebenso wenig ein Freund wie der tätiwerte Türsteher, der vorgibt, für Sicherheit zu sorgen, und dem man die Zahl der Vorstrafen an seiner brutalen Kinnlade ablesen kann. Die Wut spielt sich in unseren Köpfen als Ordnungshüter auf und ist doch selbst kaum mehr als ein chronischer Unruhestifter.

Unsere Wut ist wie einer jener niederträchtigen und selbstsüchtigen Berater, wie man sie aus Filmen oder dem Theater kennt. Sie sind scheinbar immer zur Stelle, um dem Helden ihre vermeintlich guten Ratschläge einzuflüstern. Wie Gríma Schlangenzunge aus dem *Herrn der Ringe* intrigieren sie im Alltag, heu-

cheln gegen echte Freunde und meucheln jeden, der dem Helden mit Liebe, Mitgefühl und Fürsorge zu nahe kommt. Ihre Währung ist die Macht, die Kontrolle über andere. Die Wut motiviert die Helden unserer Lebensgeschichten zum Handeln und gewinnt dadurch immer mehr Macht. Wut macht einsam, und das will sie auch. Es ist immer und immer wieder die Geschichte von »ich gegen ...« – gegen ihn, gegen sie, gegen die da oder jene dort. Je mehr sie die Helden gegen das Miteinander mit anderen isoliert, umso mehr stärkt sie ihren eigenen Einfluss. Wut macht einsam, Einsamkeit macht wütend ... und so weiter. Die Helden sagen unserer aller Lebensgeschichten sind voll von solchen falschen Freunden. Und die Wut ist der schlimmste von ihnen.

Wut ist eine Emotion, deren Spektrum sich in Reaktionen von der Empörung über eine Ungerechtigkeit oder ein Fehlverhalten bis zur blinden Rage äußern kann. Und das macht auch schon deutlich, dass Wut nicht an sich »schlecht« ist. Was sich allerdings immer wieder als schlecht erweist, sind viele der Reaktionen, mit denen wir unsere Wut zum Ausdruck bringen. Deshalb spricht man auch oft von einer destruktiven Emotion. In diesem Zusammenhang der Hinweis, dass ich hier ganz bewusst nicht klar trenne zwischen Gefühlen und Emotionen. Die Unterscheidung ist extrem kompliziert, und sie scheint mir für unsere Reise aus den wütenden Reaktionen nicht hilfreich. Klügere und Wissendere als ich mögen mir diese kleine Unschärfe nachsehen.

Wenn die Wut nicht schlecht ist und eigentlich auch ein ganz normales menschliches Gefühl, woher kommt dann das Destruktive? Ich habe gelernt, wütend zu sein. Nicht im Sinne von »mal Wut empfinden«, sondern als jemand, der seine Wut auslebt. Noch in einer Zeit geboren und aufgewachsen, in der Männer durchsetzungskraft zu sein hatten und diese Durchsetzungskraft mit ausgelebter Wut verwechselt wurde, habe ich gelernt, mit der Faust auf den Tisch zu schlagen. Haben Sie das mal ernst-

haft probiert, mit der Faust auf den Tisch zu schlagen? Dann werden Sie festgestellt haben, dass da gar nichts passiert. Es rummst, und wenn Sie Pech haben, verstauchen Sie sich einen Handknöchel. Der Tisch röhrt sich nicht und gibt in der Regel nur so nach, dass er selbst nicht zerbricht, was in dem Fall den fürchterlichen Schluss zulässt, dass er der Klügere ist. Die Erdrotation verändert sich nicht, und auch sonst geschieht nichts. Schmerzen sind der Preis ausgelebter Wut, ob im Handknöchel oder in der Seele, bei mir oder bei anderen. Eigentlich wissen wir das, und so leugnen wir unsere Wut gerne. Sie ist so unerträglich unvernünftig! Das Problem ist allerdings, dass Vernunft nicht der Maßstab für Emotionen ist.

Wenn wir zufrieden, im Moment vielleicht sogar glücklich sind, sind wir nicht wütend. Also halten wir uns nicht für wütende Menschen. Das ist normal. Aber es ist eben vor allem eine ganz normale Sinnestäuschung: Ich empfinde keine Wut, also bin ich kein wütender Mensch! Und wenn ich wütend werde und wütend reagiere, dann hat das ja einen Grund. Die Wut rechtfertigt sich selbst. Und dann ist es ja so, dass ich nicht wütend bin, sondern ich werde wütend gemacht ... verdammt nochmal! Schon unser Sprachgebrauch in Formulierungen wie »das macht mich wütend« zeigt deutlich, wie sehr wir unsere Verantwortung für unser wütendes Handeln von uns weisen. Wir halten uns für Opfer der Wut. Das ist falsch, es ist umgekehrt. Die Wut macht uns zu Tätern.

Ich kenne nur wenige, die zugeben, ein Problem mit ihrer Wut zu haben. Das sind diejenigen, die sich auf die beschwerliche und anstrengende und oft auch erzürnende (!) Reise heraus aus der Wutfalle hin zu friedlicheren Reaktionen gemacht haben. Und das ist eine verdammt lange Reise, wirklich eine Heldenreise. Für alle anderen gilt, dass sie mit ihrer Wut mit einem Feind leben, den sie für einen Freund halten. Es gibt kaum eine gefährlichere Täuschung.

Mein letztes Buch *Wir müssen reden – aber richtig* (Herder 2024) über emotional intelligente Kommunikation habe ich mit dem Eingeständnis begonnen, dass ich das mit dem richtigen Reden auch nicht immer kann. Genauer gesagt: Ich mache es nicht immer richtig. Es bleibt mir nichts anderes übrig – es sei denn, ich verlasse wütend diesen geliebten Arbeitsplatz als Buchautor –, als auch jetzt einzugehen: Ich werde wütend, und ich reagiere auch heute noch nicht immer richtig darauf. Lassen Sie mich noch weiter gehen, in der Hoffnung, Sie nicht abzuschrecken. Meine wütenden Reaktionen haben vieles in meinem Leben zerstört. Sie haben Beziehungen unmöglich gemacht, Liebe in Verzweiflung verwandelt. Und vor allem meine persönliche und professionelle Entwicklung um Jahre und Jahrzehnte verzögert. Je älter wir werden, desto mehr wissen wir, wie wertvoll diese Zeit ist.

Da wir gerade so wunderbar offen miteinander sind: Wer der Meinung ist, dass sein Hauptproblem die Wut der anderen ist, der ist hier falsch. Er oder sie wird dieses Buch lesen, seine diebische Freude über all diese wütenden Volltrottel haben und bei nächster Gelegenheit mit erbosten Zorn auf sie reagieren. So gerne ich Bücher verkaufe, wir sollten uns an diesem Punkt trennen. Sonst macht Sie auch noch dieses Buch wütend! Das Problem ist nicht die Wut der anderen. Das Problem ist noch nicht einmal meine Wut oder Ihre oder deine. Es sind unsere Reaktionen darauf! Dieses Buch konzentriert sich auf *unsere* Wut und wie *wir* damit umgehen. Die Wut der anderen ist für uns vor allem relevant, insofern sie uns selbst oft wütend macht. Wir reagieren wütend auf Wut. Und das ist die Gefahr, deren Vermeidung in unserer Macht liegt. Nicht die Wut der anderen. *Unsere* Wut und unsere Reaktionen darauf ..., das ist das Problem, das wir lösen können.

Unsere Reaktionen auf unsere eigene Wut zu verändern und sie so in den Griff zu bekommen, dass wir uns nicht im Teufels-

kreis des Zorns in blinde Rage verlieren, ist ein Lernprozess. Wir haben es gelernt, wie »wütend sein« geht. Und wir können umlernen. Die wunderbare und relativ junge wissenschaftliche Entdeckung der Neuroplastizität zeigt uns die Grundlage dieser Möglichkeit: Unser Gehirn bleibt zeitlebens lernfähig. Es verändert sich mit jeder vertieften Lernerfahrung. Wir können auch unsere Reaktionen auf die eigene Wut neu lernen.

Auf manch einen mag die Feststellung, dass wir unsere Reaktionen auf die Wut gelernt haben, verwirrend und auch verstörend wirken. Wer etwas gelernt hat, der trägt nämlich die Verantwortung für das, was er oder sie mit dem Gelernten anrichtet. Und das zerrt unsere wütenden Reaktionen sozusagen ans Tageslicht unseres selbstverantwortlichen Handelns. Wie schön war dagegen die weitverbreitete Illusion, dass wir »halt wütend sind«. Dass unsere Rage ein Charakterzug ist, den uns eine schelmische Genetik in die Wiege diktiert hat und vor dem es kein Entkommen gibt. Unser Muster wütender Reaktionen als Schicksalsschlag: Das war eine bequeme Annahme. Sie entband uns in gewisser Weise aus der Verantwortung für unser wütendes Handeln. Für alle, die sich nach wie vor in dieser moralischen Sicherheit einer genetischen Absolution wiegen: Diese Ausrede gilt nicht mehr! Sie ist falsch. Sie entspricht nicht den Tatsachen. Es ist Zeit, Verantwortung zu übernehmen.

Die ganze Menschheitsgeschichte ist auch eine Geschichte außer Kontrolle geratener wütender Reaktionen. Ohne Wut gäbe es wohl keine Kriege, zumindest deutlich weniger. Mehr noch: Die Geschichte der Kriege ist eine Geschichte wütender Männer, denn es sind vor allem die Männer, die als kleine Jungs lernen, dass sie sich mit ihrer Wut »durchsetzen« müssen. Ohne die Wut wäre die Gewalt keine gesellschaftliche Pandemie, und wir würden uns auch nicht beim geringsten Anlass entzweien – sei es auf der persönlichen Beziehungsebene oder als Gesellschaft.

Aber es gibt die Wut nun einmal, und wir lassen uns von ihr gängeln. Statt uns im Angesicht von Unzulänglichkeiten menschlich zu zeigen, führen wir uns oft einfach auf wie arrivierte, wütende Affen: *vernunftbegabt*, aber eben nicht vernünftig, sondern blind und unvernünftig vor Zorn.

Die Geschichte wird darüber erst später urteilen. Aber es kann sehr gut sein, dass das ständig wütende Gesicht eines Donald Trump zum Sinnbild einer ganzen Epoche werden wird. Einer Epoche der kollektivierten, kanalisierten, politisierten und radikalierten Wut. Individuelle Wut, die gezielt geschürt wurde, die in politische Kanäle geleitet und dann gegen Sündenböcke gerichtet wurde. Die Bewegung, die der wütende Mann verkörpert, muss hier nicht beurteilt werden. Interessant ist aber, dass sie zu ihrer Zeit offenbar funktioniert (hat). Woher kommt all die Wut? Wir haben Wutbürger, Wutrentner, Wutschüler, wütende Klimaschützer, wütende Eltern auf Schulversammlungen ... Es ist tatsächlich schwierig, eine gesellschaftliche Gruppe zu identifizieren, die nicht auf die eine oder andere Art auf die eine oder andere Gruppe wütend ist. Und so sind diejenigen, die sich nicht von wütenden Bewegungen haben mobilisieren lassen, wütend auf jene Bewegungen. Und bei all der Wut, die da reihum geht, kommt mir eine Lehre des genialen Songwriters Kris Kristofferson in den Sinn, der mich schon als Teenager fasziniert hat. Diese lautet sinngemäß: Wenn du jemanden ruinieren oder fertigmachen willst, musst du dafür sorgen, dass die anderen dein Opfer hassen. Dann kommst du damit durch. So werden die Narrative für Kriege geschrieben. Das jüngste Beispiel ist die Nazilegende, die Wladimir Putin gegen die Ukrainer bemühte, bevor und nachdem er sie in ihrem eigenen Land überfallen hat.

Die gesellschaftspolitische Frage, wie wir wieder zusammenfinden, statt uns auseinanderzudividieren, bekommt hier einen wichtigen Hinweis auf eine mögliche Antwort. Gruppen sind

nicht wütend, Menschen sind wütend. Jeder Einzelne wird wütend, und jeder von uns muss entscheiden, wie sie oder er damit umgeht. Das ist der Punkt, an dem dieses Buch ansetzt: *Meine Verantwortung für meine Wut.*

Das Verrückte ist, dass die Wut in gewisser Weise sogar verherrlicht wird. Die meisten von uns sind in einer Welt aufgewachsen, in der unser Leben oder zumindest die materielle und physische Sicherheit unseres Lebens größtenteils von unserer Durchsetzungsfähigkeit abzuhängen scheint. Der alltägliche Wettbewerb um Wohlstand, soziale Positionierungen und Deutungshoheit ist auch ein Wettbewerb der Wütenden, die jedes Mal um sich schlagen – verbal, mit der Faust oder gar der Panzerfaust –, wenn die Durchsetzung ihrer Interessen gefährdet scheint. Und so verwechseln wir Wut mit Durchsetzungsfähigkeit. Dirty Harry lässt grüßen!

Wir können da raus, aus der Wutfalle. Wie gesagt, dies ist eine Heldenreise. Ihre ganz persönliche Heldenreise und, ja, meine auch. Die Wut ist wie eine Drogensucht. Wir wissen, dass sie uns schadet, aber ihre Anziehungskraft ist häufig unwiderstehlich, und dann werden wir unausstehlich. Eigentlich ist es sogar noch schlimmer: Bei der Wut lässt sich die Nummer mit der Überdosis nämlich unzählige Male wiederholen. Der einzige Vorteil ist, dass sie uns nicht zwangsläufig umbringt. Aber Wut kann töten. Sie tötet Hoffnungen, Beziehungen und – gar nicht so selten – auch Menschen. Folgendes Zitat wird manchmal dem Dalai Lama zugeschrieben, manchmal anderen Weisen: Wer wütend wird, verhält sich wie jemand, der Gift trinkt und hofft, dass sein Gegner daran stirbt. Wütende wissen, dass in Wirklichkeit sie selbst durch diese Sucht tausend Tode sterben. Aber sie finden nicht aus ihr heraus. Sie zu verlassen und sich ihren Klauen zu entwinden, kann ein lebenslanger Prozess sein. Er ist oft schmerhaft, man wird rückfällig, und dann verstärkt die Scham die Wut, und der

Held muss zurück auf Los. Oft vor Wut über sich selbst schnaubend. Wichtig ist, dass wir alle, die wir falsch auf unsere Wut reagieren, uns nicht entmutigen lassen. Jeder Moment, in dem wir uns der Wut *nicht* einfach hingeben, ist der Mühe wert.

Bitte sehen Sie es mir nach, dass dieses Buch keine Therapie ersetzen kann. Wer bereits in eine tiefe, selbstzerstörerische Spirale der Wut geraten ist, wer einsam ist, weil niemand mehr etwas mit ihm zu tun haben will, nach x-fachen gescheiterten Arbeitsverhältnissen arbeitslos ist oder depressiv, der muss sich professionelle Hilfe holen. Dieses Buch ist nur für die ganz normalen Wutwahnsinnigen. Menschen, die einfach spüren, dass sie das deutlich besser machen könnten mit ihrer Wut. Die verstehen wollen, was da eigentlich mit ihnen passiert, wenn ihnen die Hutschurz platzt. Warum das geschieht. Und wie sie aus den Automatismen wütender Reaktionen herausfinden können.

Dieses Buch soll Mut machen. Mut ist wie Wut, nur dass das W auf dem Kopf steht. Auch der Mut ist selbstverstärkend. Wenn wir ihn einmal gefasst haben, wächst er uns über Herz und Kopf und schafft neue Handlungsmuster, die uns noch mehr Mut geben. Wie bei so vielem, können wir uns für diese Aufwärtsspirale entscheiden – oder für die Abwärtsspirale der Wut, jene W-Spirale, in der uns die Wut in tausend menschliche Abgründe reißen kann. Oder eben die M-Spirale, in der uns der Mut befreien kann, uns Selbstvertrauen schenkt, persönlichen und gesellschaftlichen Frieden und gesunde Beziehungen.

An dieser Stelle gebührt all jenen Dank, die mir Mut gemacht haben. Und denen, die immer wieder helfen, zu verstehen, was da in unserem Gehirn geschieht. Dazu gehören vor allem jene, die über die Jahre große Geduld gezeigt haben, wenn die Wut mit mir durchgegangen ist. Sie sind es immer wieder, die einen sicheren Raum schaffen, in dem man lernen kann, mit seiner Wut umzugehen. Ein zögerliches, aber durchaus ernst gemeintes Danke

geht auch an jene, die keine Geduld hatten. Wenn an unserer Wut Beziehungen scheitern, weil unsere wütenden Reaktionen einfach zu viel sind, zu schwer zu ertragen, dann wird uns vor Augen geführt, wie teuer der vermeintliche Luxus ist, den man sich leistet, wenn man seine Wut einfach auslebt. Zögerlicher, aber ehrlicher Dank gilt auch all den Wütenden, die einem immer wieder vor Augen führen, dass nichts hässlicher macht und nichts uns dümmer aussehen lässt als rasende Wut. Und dann wären da noch die vielen klugen Menschen, die sich mit den Funktionsweisen unseres Gehirns beschäftigen und deren wissenschaftliche und publizistische Arbeit uns allen Zugang zu den Informationen bietet, die wir benötigen, um uns selbst und unsere Wut zu verstehen. Allen voran Gerald Hüther, der ein wunderbarer Gefährte auf der Reise geworden ist. Und Anna Egger, German Neundorfer und Simon Biallowons vom Verlag Herder. Stellen Sie sich ein Navigationssystem vor, das Ihnen wirklich zuhört und versteht, wo Sie hinwollen, und Ihnen dann nur kleine, freundliche Stupser gibt, um Sie auf Kurs zu halten. So war unsere Zusammenarbeit. Jede Heldenreise braucht ihre Weggefährten, so wie Sam Gamdschie und Peregrin Tuk, der Zauberer Gandalf und Gimli der Zwerg den Hobbit Frodo zum Schicksalsberg begleiteten.

Ich bin kein Hobbit, kein Therapeut und kein Hirnforscher. Das Hintergrundwissen stammt von anderen. Aber als Autor und Coach beschäftige ich mich seit Jahrzehnten mit Kommunikation und der Frage: Wie können wir so miteinander reden, dass wir uns verstehen? Wie gelingt es, mit emotional intelligenter Kommunikation Beziehungen besser zu gestalten und damit unser eigenes Glück und das der anderen jeden Tag etwas mehr auszubauen? Wie reden wir mit uns selbst und über uns selbst? Die Narrative in unserem Kopf sind das, was unser Ich definiert, und wir schreiben sie selbst. Unser Ich, unsere Persönlichkeit ist nichts, was wir von Geburt an haben und das sich nicht verän-

dern lässt. Ja, natürlich gibt es genetische Prägungen. Aber wie wir auf unsere Umwelt und unsere Gefühle reagieren, haben wir gelernt. Und das lässt sich ändern. Wir sind nicht dazu verurteilt, wütende Menschen zu sein.

An diesem Punkt liegt der Schlüssel für eine erfolgreiche Heldenreise aus dem Land der wütenden Raserei: Wir sind zeit unseres Lebens bis ins hohe Alter lernfähig. Unsere Gehirne lassen sich buchstäblich umbauen. Ihre Struktur verändert sich mit nachhaltigen Lernerfahrungen. Diese Erkenntnis der Neuroplastizität ist ziemlich neu, wenn man es mit den Jahrtausenden der Menschheitsgeschichte und den Jahrtausenden der Wissenschaftsgeschichte vergleicht. Erst im vergangenen Vierteljahrhundert hat die Hirnforschung nachgewiesen, dass wir nicht unveränderbar *so oder so sind*, sondern dass wir ständig lernen und sich dadurch unser Gehirn verändert. Das war eine mutige Einsicht der Hirnforscher, mit der sich einige auch immer noch schwertun, denn es hat ihre eigene Wissenschaft auf den Kopf gestellt. Sie hätten diese neuen Erkenntnisse auch einfach wütend von sich weisen können. Manche haben das versucht. Tatsache ist: Die Einsicht in die Neuroplastizität verändert alles. Und sie ist eine Einsicht, die uns allen Mut machen kann. Wir können uns nicht nur ändern. Wir ändern uns auf jeden Fall. Wir können es bewusst tun oder es dem Zufall unserer Lebenserfahrungen überlassen. Wenn wir uns unseren wütenden Reaktionen weiter hingeben, dann verändern wir uns auch, nur in die falsche Richtung, hin zu wütenden Menschen und wütenden Gesellschaften. Es gibt Hinweise darauf, dass wir uns in diese Richtung bewegen.

Aber wir stehen als Menschen unserer Zeit auch an einem wunderbaren Punkt der Menschheitsgeschichte: Wir wissen nun, dass unsere Gehirne zeitlebens lernfähig sind, dass wir uns verändern können. All die alten Sprüche, dass man nicht aus seiner Haut kann, dass man alten Hunden keine neuen Tricks beibringt und

so weiter ..., sie sind alle veraltet. Es stimmt einfach nicht, das wissen wir heute. Selbst die noch vor wenigen Jahren durch die Genforschung vorherrschende Meinung, dass wir den Menschen komplett verstehen und mit genetischen Manipulationen im Zweifelsfall auch reparieren können, hat sich in vielerlei Hinsicht relativiert. Wenn wir uns ändern wollen, müssen wir das selber tun. Gleichzeitig standen noch nie so vielen Menschen so viele Informationsquellen zur Verfügung, um die Entscheidungen über ihre persönliche Entwicklung klug und wissend und bewusst zu treffen.

Millionen Menschen nutzen dieses neue, leicht zugängliche Wissen. Sie haben sich in ganz vielen Lebensbereichen auf die Suche gemacht nach anderen Arten zu leben. Die Einsichten in die Klimaveränderungen haben Menschen dazu bewegt, neu und anders über Nachhaltigkeit nachzudenken. Das Vakuum, das die Kirchen in vielen Teilen der Welt hinterlassen haben, hat nicht wenige dazu bewegt, sich auf eine neue Sinnsuche zu begeben. Einsichten in die Begrenzungen unserer Konsum- und Wachstumsgesellschaften lassen Millionen nach anderen Wertesystemen suchen. Es besteht sogar die Hoffnung, dass wir irgendwann anfangen, unseren Kindern das Leben zu lehren und nicht nur, wie sie zu prosperierenden Wirtschaftsfaktoren werden. Das alles macht Mut, egal zu welchen Schlüssen jeder Einzelne von uns in diesen Fragen kommt.

Es macht vor allem Mut, die Frage nach unserem persönlichen Glück neu zu stellen. Oder sie überhaupt einmal zu stellen! Diese Frage ist natürlich riesengroß. Ich hätte gesagt, sie wäre zu groß für ein einzelnes Buch, hätte Matthieu Ricard nicht sein Buch *Glück* geschrieben. Da steht eigentlich alles drin. Wenn es um unser Glück geht, dann bin ich überzeugt, dass kein Faktor weltweit ein größerer Glücksverhinderer ist als die Wut der Menschen. Sie macht uns blind und dumm und gewalttätig. Wut frisst Glück – und zwar in Obelix-Mengen.

Einleitung

Zum Glück gibt es Wege aus dieser Falle, schweres Terrain, aber durchaus gangbare Pfade von der Wut zum Mut. Hier sind ein paar. Viel Spaß auf dieser Heldenreise zu ihrem friedlichen Ich!

Robert Burdy, Markkleeberg im Frühjahr 2026

