

Männedorf Der Vortrag «Wut tut gut – tut Wut gut?» lockte in die Aula Blatten

# «Bitte mehr Freude am Streiten»

An einem Vortrag in Männedorf wurde erstaunlich offen über Wut geredet, eine Regung, die man sonst gerne verdrängt. Dabei hilft die Kraft der Wut, um in Not-situationen zu überleben.

Eva Robmann

Wer kennt sie nicht, die Wut, die steigt und steigt – bis sie ausbricht? – Erlebt haben wohl alle dieses Gefühl, in sich selbst oder in andern. Doch am liebsten würde man es verdrängen, denn Wut gilt in der Wertvorstellung unserer Gesellschaft als Schwäche. Dabei kann sie in Notsituationen überlebenswichtig sein.

Darüber hielt die Familientherapeutin, Lehrerin und Energietrainerin Flurina Töndury auf Einladung der Hauswirtschaftlichen Fortbildungsschule in Männedorf einen Vortrag – auf sehr lebensnahe und persönliche Weise. Das Thema «Wut tut gut – tut Wut gut?» lockte rund 60 Interessierte in die Aula Blatten. Es war ein vielgefächertes Publikum – Männer und Frauen, die auf Rezepte im Umgang mit ihrer eigenen Wut oder derer ihrer Kinder hofften. Ein Mann, der im Verkehr jeweils in Rage über andere Verkehrsteilnehmer gerät, eine Frau, die sowohl als Mutter wie auch als Lehrerin an ihre Grenzen gerät.

## Wut gibt Kraft

Töndury fing ganz von vorn an, mit unseren Urahnern, die bei Gefahr und Angst zwei Möglichkeiten hatten: sich totstellen oder Flucht. Und dazu kommt die Wut, die beim Angriff oder der Verteidigung Kraft gibt. Dabei schüttet der Körper Adrenalin aus, was Kraft gibt. Doch die Wut hat in unserer Gesellschaft einen schlechten Stellenwert. «Das Wort (Aggression) ist heute negativ behaftet», sagte Flurina Töndury, rund 40-jährig und Mutter dreier beinahe erwachsener Kinder. Im Lateinischen hiess «aggregere» noch «...auf etwas zugehen».

Der Mensch werde von Wut, Angst und Trauer, und auch mal von Verliebtheit bestimmt. Unterbinde man den Kindern das Gefühl der Wut, nehme man ihnen die Entfaltungsmöglichkeit. Denn Wut gebe Kraft, sich zu wehren,

sich durchzusetzen. Und diese Erfahrung gebe dem Kind das Selbstvertrauen, die Welt weiter zu entdecken. Unterdrückte Gefühle könnten zum Verlust der Lebensfreude und in die Depression führen. Deshalb riet Töndury: «Habt mehr Freude am Streiten und Mut zur Wut.» Einer jungen Frau, der ein Bekannter immer wieder an den Po griff und ihr verängstigt «Nein» einfach nicht hörte, half Karatetraining. Allein ihre durch die gewonnene Sicherheit und Kraft veränderte Körperhaltung bewirkte, dass der Mann nicht mehr hinlangte.

## Auslöser meist banal

Nur, je nach Adrenalinausstoss und somit Temperament des Einzelnen, müsse man lernen, mit dieser Wut umzugehen, sagte Töndury. Bei Menschen mit übermässiger Adrenalinausschüttung und entsprechenden Wutanfällen sei zwar auch Sport ein Mittel, die übergrosse Körperanspannung abzubauen, doch vom Karatetraining rät Töndury dort eher ab.

Der Auslöser von Wut ist laut Töndury häufig banal, ausser man wird überfallen und muss sich wehren. Meistens seien es unsere falschen Erwartungen und die darauf folgende Enttäuschung, die uns wütend machen. Auslöser von Ärger sei das unerfüllte Bedürfnis, nicht das Verhalten der andern. Auch Erinnerungen aus der Kindheit könnten plötzlich eine ohnmächtige Wut in einem aufsteigen lassen, worauf man ähnlich reagiere wie damals als Kind – unkontrolliert. «Tretminen» nennt Töndury diese ungeordneten, nicht verarbei-

teten Kindheitserinnerungen im Hirn. Schläge in der Kindheit, verletzende Äusserungen der Mutter. Eine Alltagssituation, eine Stimme oder ein Geruch könnten die Erinnerung aus-

lösen und eine Überreaktion zur Folge haben. Dennoch: «Es sind alle selber verantwortlich für den eigenen Ärger», sagte die Referentin und fügte an: «Man trägt immer die Verantwortung für seine Reaktion.»

## «Auf die Atmung achten»

Wie soll man sich verhalten im Moment, da die Wut steigt und steigt? Wie kann man einen Wutanfall vermeiden? – «Auf die Atmung achten», war der verblüffende Vorschlag Töndurys. Damit könne man verhindern, den «Point of no return» zu überschreiten, wenn die kochende Wut ausbreche, man Dinge sage und mache, die einem später leid tun würden und andere verletzen. «Einatmen – Pause – ausatmen – Pause, ganz bewusst», heisst Töndurys Rezept, «...und Abstand nehmen». Nach spätestens 20 Minuten sollte sich der Körper erholt haben, die Energie habe man aber nicht verloren. Denn ein Wutanfall hat meist einen Erschöpfungszustand zur Folge und viel zerschlagenes Geschirr.

Manche im Saal wagten zu zweifeln, ob dies in allen Situationen umsetzbar sei. Kleine Kinder könne man doch nicht allein streiten lassen, um atmen zu gehen. Oder die Lehrerin könne nicht einfach den Raum für eine Erholungspause verlassen.

Der Ansatz zur Wutbewältigung schien die Leute dennoch zu reizen. Denn nach dem Vortrag gingen viele nicht wie üblich schnell nach Hause, sondern unterhielten sich in Gruppen angeregt über das Gehörte. Und sie wagten es, endlich über lange unterdrückte Gefühle und die sonst verpönten Wutanfälle zu reden. Dabei erklang aus mehreren Gruppen immer wieder befreiendes Lachen.

**Familien-Therapeutin Flurina Töndury zeigt, wie sehr sich Wut in der Körperhaltung widerspiegeln kann.** (Eva Romann)



## E-Mail an die Redaktion

Die Redaktion der nimmt Texte, Leserbriefe und digitale Bilder gerne per E-Mail entgegen. Elektronische Post wird an die Adresse [redaktion.staefa@zsz.ch](mailto:redaktion.staefa@zsz.ch) gesandt. Es ist unerlässlich, Absender und Inhalt der Datei zu beschreiben. (zsz)

## Das «das» geht bald vor die Hunde

Lucien Scherrer

Langsam geht mir «dass» auf die Nerven. Es vergeht kaum ein Tag, an dem es einem nicht irgendwo entgegenspringt – aus Gratisblättern und Online-Portalen, immer häufiger auch aus sogenannten Qualitätszeitungen. Da liest man dann Dinge wie «Der amerikanische Soziologe Michael Kimmel beschreibt ein Geschlecht, dass gefangen ist in der Bubenwelt» (aus dem «Tages-Anzeiger») oder «An meiner Minze ist etwas, dass wie hingespuckt aussieht» (aus einer Hobbygärtner-Webseite). Kurz, dass Menschengeschlecht deutscher Zunge scheint sich *dass* Recht herauszunehmen, *dass* gute alte «das» aus dem Sprachgebrauch zu tilgen – und der Einfachheit halber nur noch *dass* zu schreiben. Was allerdings ziemlich stümperhaft aussieht, wie der letzte Satz beweist.

Nun könnte man denken, *dass* sich zumindest jene gegen diesen leidigen Trend wehren, die sich in der Bildungspolitik engagieren. Doch dem ist offenbar nicht so, wie ein Thesenpa-

pier einer Stadtzürcher SVP-Schulpflegerin zum Thema «Störungen im Klassenzimmer» beweist: «Weiterhin ist es von zentraler Bedeutung, dass bei aggressivem Verhalten ein gemeinschaftliches Handeln angestrebt wird», heisst es da – obacht, jetzt kommt's – «dass heisst, dass die Schule, die Eltern, Lehrer und MitschülerInnen zusammenarbeiten um Gewalt zu stoppen.» Ich würde eher sagen: *Dass* heisst, dass gewisse Schulpfleger gut daran täten, eine Rechtschreibprüfung abzulegen, bevor sie über «Störungen» dozieren. Denn der gedankenlose Umgang mit «das» ist besonders ärgerlich, wenn Leute ihn begehen, die sich viel auf ihre Bildung einbilden und es eigentlich besser wissen müssten.

Ein «s» zu viel oder zu wenig ist eben nicht einfach Pipifax, wie diese Leute denken mögen. Es entscheidet darüber, ob man ihr Geschreibe ernst nimmt oder nicht. Wenn jemand Mumpitz schreibt wie «Lust ist nichts Unrechtes, sondern etwas, dass das Leben reicher macht» (aus einem Familienhandbuch des deutschen Staatsinstituts für Frühpädagogik), vergeht mir die Lust, weiterzulesen. Wer so

schreibt, ist offenbar in der Primarschule hängengeblieben. Dort hat man uns einst diesen verhängnisvollen Satz eingehämmert: «Nach einem Komma kommt ein «dass.» Wobei uns schon kurze Zeit später erklärt wurde, dass das (nicht: dass) eben nicht immer so sei. Doch da scheinen die meisten schon gepennt zu haben.

Dabei wäre alles so einfach: Wer sich nicht als Dass-Depp blamieren will, muss gerade mal drei Regeln beherrschen. Regel Nummer 1: «das» ist ein Begleiter-Pronomen von einem Nomen. Es kann durch «dieses» ersetzt werden. Regel Nummer 2: «das» ist ein Stellvertreter-Pronomen von einem Nomen. Es kann durch «welches» ersetzt werden. Regel Nummer 3: «dass» ist ein Bindewort zwischen zwei Teilsätzen. Es kann nicht durch «dieses» oder «welches» ersetzt werden. Alles klar? Dann ergänzen Sie die folgenden Sätze mit das oder dass:

- Der Elefant ist ein Tier, (...) sehr nachtragend sein kann.
- Man sagt, (...) er niemanden vergesse, der ihm Böses zugefügt habe.
- (...) ist kaum zu glauben!

## Etwas gehört oder gesehen?

Haben Sie etwas gehört oder gesehen, was auch andere Leserinnen und Leser interessieren könnte, dann rufen Sie doch bitte die Redaktion an: Telefon 044 928 55 55. (zsz)

## Notfalldienste

### Ärztlicher Notfalldienst am Wochenende

Stäfa, Hombrechtikon, Männedorf, Oetwil:	0900 926 144
Herrliberg, Meilen, Uetikon:	0900 923 144
Küsnacht, Erlenbach:	0900 911 144
Zollikon, Zumikon:	Telefon des Hausarztes
Zahnärzte-Notruf	0848 000 027

### Spitäler

Spital Männedorf	044 922 22 11
Spital Zollikonberg	044 397 21 11
Kinderspital Zürich	044 266 71 11

## Impressum

165. Jahrgang  
Erscheint täglich von Montag bis Samstag.  
Amtliches Publikationsorgan der Gemeinden Erlenbach, Herrliberg, Hombrechtikon, Küsnacht, Männedorf, Meilen, Oetwil am See, Uetikon am See, Stäfa, Zumikon

**Redaktion Zürichsee-Zeitung**, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Telefon: 044 928 55 55, Fax: 044 928 55 50. **Fax Sport:** 044 928 55 70. **E-Mail Redaktion:** [redaktion.staefa@zsz.ch](mailto:redaktion.staefa@zsz.ch). **E-Mail Sport:** [sport@zsz.ch](mailto:sport@zsz.ch)

**Chefredaktion**  
**Chefredaktor:** Benjamin Geiger (bg). **Stellvert. Chefredaktoren:** Michael Kaspar (mk), Andreas Schürer (asü)

**Zentralredaktion**  
**Dienstredaktion:** Andreas Schürer (asü), Seraina Sattler (sat), Martin Steinegger (mst). **Gesellschaft:** Angela Bernetta (net). **Beilagen/Veranstaltungen:** Guida Kohler (guk). **Redaktionssekretariat:** Maya Rüegg, Sandra Mäder

**Regionalredaktion Bezirk Meilen**  
**Leitung:** Christian Dietz-Saluz (di). **Region:** Bernd Beck (be), Andreas Faessler (af), Daniel Fritzsche (dfr), Regine Imholz (rim), Anna Moser (amo), Lucien Scherrer (lsc), Frank Speidel (fsp), Jacqueline Surer (jsu), Tanja Wäsch (tw). **Fotografen:** Reto Schneider, Gerda Liniger. **Ständige Mitarbeit:** Mirjam Bättig-Schnorf (mbs), Bettina Bernet-Hug (beh), Alexandra Falcon (afa), Eva Robmann (ero), Ruth Weber (rw), Maria Zachariadis (mz)

**Sportredaktion**  
**Sportchef:** Peter Hasler (ph). **Redaktion:** David Bruderer (db, Stv.), Urs Köhle (uk), Martin Müller (müm), Silvano Umberg (su)

**Redaktion «Zürcher Landzeitung» (ZL)**  
Zürich Land Medien AG, Seestr. 86, 8712 Stäfa, Tel.: 044 928 58 11, Fax: 044 928 58 10. [redaktion@zlszeitung.ch](mailto:redaktion@zlszeitung.ch)  
**Leitung:** Michael Schoenberger (msc). **Zürich:** Philippe Klein (pik), Thomas Marth (tma), Oliver Steimann (ost). **Inland/Ausland:** Philipp Hufschmid (phh), Florian Riesen (fr), Stefan Schneider (sts). **Bundeshaus:** Marcello Odermatt (mob). **Wirtschaft:** Thomas Schär (ths). **Kultur:** Bernadette Reichlin (rei). **Produzent:** Martin Prazak (mpr)

**Produktion**  
**Produktions-/technische Leitung:** Samuel Bachmann, Telefon 044 928 54 15. [sbachmann@zsz.ch](mailto:sbachmann@zsz.ch). **Druck:** DZO Druck Oetwil am See AG

**Verlag**  
**Zürichsee Presse AG**, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Telefon: 044 928 51 11, Fax: 044 928 55 20. **Leitung**  
**Lesermarkt:** Franziska Neururer. **Abonnement:** Telefon: 0848 805 521, Fax: 0848 805 520. [abo@zsz.ch](mailto:abo@zsz.ch). **Preis:** Fr. 328.– pro Jahr; E-Paper Fr. 164.– pro Jahr. **Online:** [www.zsz.ch](http://www.zsz.ch)

**Inserate**  
**Publicitas AG**, Seestrasse 79, 8712 Stäfa, Tel.: 044 928 55 11, Fax: 044 928 55 00. [staefa@publicitas.com](mailto:staefa@publicitas.com). **Todesanzeigen:** [todesanzeigen@zsz.ch](mailto:todesanzeigen@zsz.ch)

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Texten, Bildern und Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird gerichtlich verfolgt.

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Zürichsee Presse AG i.S.v. Art. 322 StGB: March Höfe Zeitung Verlag AG, Verlag Zolliker Bote AG

Anzeige 038.285246

**Cooler**  
**Sonnenenergie**

...Solaranlage bringt Warmwasser

043 277 30 30

**Bänninger Zolliker**

Heizen mit Oel, Gas, Erdwärme, Sonne und Holz

Anzeige 038.285246

**Damit die Hausmusik wieder spielt**

...alles für ein ausgeglichenes Hausklima

**Koster AG**  
044 790 41 69  
Neubau Projekt Sanierung

Heizungs- Lüftungs- Klima- und Elektroanlagen