



# Gebrauchsanweisung für ein Gefühl: ZORN

Der Mensch hat viele verschiedene Gesichter, eines davon ist das des Zorns. Warum diese Emotion kein gutes Image hat – obwohl sie Angst mindert und Energien freisetzt

Text **Jens Lubbadeh** Illustration **Jean Jullien**

## 1. Herkunft

Emotionen entstehen in einem evolutionär sehr alten Bereich unseres Gehirns, dem limbischen System. Ein Teil davon und für Emotionen sehr wichtig ist die Amygdala – eine mandelförmige Ansammlung von Nervenzellkörpern, auf Schläfenhöhe der beiden Hirnhälften gelegen. Sie ist mit anderen Strukturen des limbischen Systems verbunden, unter anderem dem Hypothalamus. Weiterhin hat sie Verknüpfungen zur Mittlerstation Thalamus und zur Großhirnrinde.

Normalerweise wird die Amygdala von unserer Großhirnrinde im Stirnbereich gehemmt, und wir verhalten uns bedacht und kontrolliert. In einer bedrohlichen Situation aber springt das uralte Notfallsystem an: Die Reizinformation gelangt über Augen und Ohren in die Mittlerstation Thalamus. Dieser schickt den Reiz nun über zwei Wege weiter – ins limbische System, genauer in die Amygdala, und in die Großhirnrinde. Kommt die Amygdala zu dem Schluss, dass eine ernste Bedrohung vorliegt, entscheidet sie, ob wir Angst oder Wut bekommen.

Die Amygdala übernimmt das Ruder, indem sie den hemmenden Stirnbereich außer Kraft setzt und über den Hypothalamus das Alarmsystem des Körpers aktiviert (siehe unter 2.). Der Thalamus schickt die

Reizinformation zwar auch an die Großhirnrinde. Weil diese Bahn aber langsamer ist als das limbische System, können wir vor Wut explodieren, bevor die Großhirnrinde wieder das Ruder übernimmt.

## 2. Merkmale/Charakter

Zorn versetzt den Körper über das Sympathikus-System in Alarmzustand. Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt, Blutdruck und Muskeltonus steigen. Das Blut wird umverteilt – raus aus dem Verdauungstrakt, rein in die Muskeln. Die werden gebraucht, wenn unser Körper gleich entweder um sein Leben rennen oder darum kämpfen muss. Langfristig kann dadurch allerdings das Herz-Kreislauf-System Schaden nehmen und sich das Herzinfarkttrisiko verdoppeln.

Im Zorn verwandelt sich unser Gesicht in eine Fratze. Die Augenbrauen ziehen sich zusammen, der Blick wird stechend. Der Unterkiefer schiebt sich nach vorn. Bei manchen Menschen pressen die Lippen aufeinander, werden schmal. Andere zeigen Zähne. Es bedarf nur »minimaler Veränderungen im Gesicht, um einen starken Eindruck von Ärger zu vermitteln«, schreibt der Gefühlsforscher Paul Ekman in seinem



**Zorn hat kein positives Image** und sieht auch nicht gut aus: Wer unkontrolliert ausrastet, gilt als charakterschwach. Und dessen Gesicht wird zur Fratze



Buch *Gefühle lesen*. Bekannt geworden ist seine Theorie, dass diese Zornesmimik von jedem Menschen in jedem Kulturkreis verstanden wird. Aber das ist umstritten.

Weil Zorn über einen kurzen Schaltkreis im Hirn ausgelöst wird, ist er eine der schnellsten Emotionen. Studien haben gezeigt, dass wir ärgerliche Gesichter rascher wahrnehmen als freundliche. Meistens verbraucht Zorn zügig wieder, weil dann die Großhirnrinde die Situation bewertet. Er kann jedoch auch zu lang anhaltendem Groll und sogar zu Hass ausarten.

### 3. Zweck

»Emotionen haben sich in der Evolution entwickelt, damit wir rasch auf lebenswichtige Ereignisse in unserem Leben reagieren können«, schreibt Paul Ekman. Wenn Zorn dann als Gefühl ins Bewusstsein dringt, steuert er unsere Handlungsabläufe. Wir reagieren auf bestimmte Ereignisse mit den entsprechenden Emotionen – wahrscheinlich gibt es angeborene universale Themen, auf die wir reagieren; wir können aber auch neue Themen erlernen.

»Wir werden zornig, wenn wir etwas im Kopf haben, eine Vision oder ein Ziel – und jemand oder etwas hindert uns daran, dorthin zu gelangen«, sagt Paul Ekman. Haben wir den Eindruck, dass das mit Absicht passiert, wird unser Ärger noch heftiger. Zweck des Zorns ist immer die Beseitigung eines Hindernisses, durch Drohung oder durch einen Angriff. Und hier liegt die Gefahr: Zorn provoziert neuen Zorn, und er kann schnell in Gewalt umschlagen. Häufig treten Angst und Zorn unter derselben Bedrohung auf, aber Zorn mindert die Angst und setzt Energien frei. Er kann daher auch Positives bewirken.

### 4. Konsequenzen

Der Zorn hat – auch wegen seiner Nähe zur Gewalt – in unserer Gesellschaft kein gutes Image. Wer öffentlich ausrastet, gilt als charakterschwach. »Wer seiner Wut nachgibt, der muss damit rechnen, dass dies Folgen hat für seine Stellung im gesellschaftlichen Leben, dass seine Beziehungen zu anderen Menschen Schaden nehmen«, schreibt der Hirnforscher Giovanni Frazzetto in seinem Buch *Der Gefühlscode*. Schon zornige Kinder verlieren die Achtung ihrer Altersgenossen. Der Zorn hatte, auch wegen seiner Nähe zu Aggression und Gewalt, seit Anbeginn der Zivilisation einen schlechten Stand: Das Christentum verdammt ihn als eine der sieben Todsünden. Auch für den Islam ist er Teufelszeug. Hinduisten und Buddhisten bedauern ihn eher als Schwäche des unvollkommenen Individuums.

Vor Gericht kann Zorn als mildernder Umstand gelten: Wer im Affekt, also in einem außergewöhnlichen

Gefühlszustand, eine Tat begeht (Paragraf 20 des Strafbuchgesetzes spricht von einer »tief greifenden Bewusstseinsstörung«), kann als eingeschränkt schuldfähig oder sogar als schuldunfähig eingestuft werden. Psychiater und Psychologen müssen beurteilen, ob ein solcher Zustand zum Tatzeitpunkt vorlag.

## 5. Wartung und Pflege

Der Wunsch, dem anderen zu schaden, ist, wie Paul Ekman vermutet, integraler Bestandteil der Zornreaktion. Allerdings ist die Stärke dieses Gewaltimpulses bei jedem unterschiedlich ausgeprägt. Ist es nun besser, dem Zorn nachzugeben oder ihn zu unterdrücken? Psychologen sind sich bis heute uneins, ob ausgelebter Zorn zu einer inneren Reinigung führt oder nicht. Langfristig angestauter oder unterdrückter Ärger aber schadet Gesundheit und Psyche, weil Stresshormone ausgeschüttet werden und das limbische System dauerhaft aktiv ist. Das kann Verhaltensänderungen erzeugen. Eine Studie an 10 000 amerikanischen Schülern zeigte: Langfristig unterdrückter Zorn endete häufiger in destruktivem Bewältigungsverhalten wie Drogenkonsum oder Aggression. Zudem war die Wahrscheinlichkeit einer Depression erhöht.

Zorn kann also hilfreich sein. »Er sagt uns, dass etwas geändert werden muss«, schreibt Paul Ekman. Doch wollen wir eine Veränderung herbeiführen, müssen wir den Grund unseres Zorns kennen. Dann kann Zorn zu einer wertvollen Quelle werden. »Wie gespeicherte Hitze in Energie umgewandelt werden kann, so kann auch kontrollierter Zorn in eine Kraft verwandelt werden, die die Welt bewegen kann«, sagte Gandhi. Dafür müssen wir aber mit dem Zorn umgehen lernen. »Jeder kann wütend werden, das ist einfach«, schrieb Aristoteles. »Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer.«

Um Zorn kurzfristig unter Kontrolle zu bekommen, hilft es, tief durchzuatmen und bis zehn zu zählen oder die Situation zu verlassen. Das gibt der Großhirnrinde Zeit, die im Alarmzustand befindliche Amygdala einzufangen, die Situation zu bewerten und die eigene Reaktion zu regulieren. Langfristig kann man Zorn mit kognitiver Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken oder Achtsamkeitsmeditation mindern. Wie eine Meta-studie gezeigt hat, reichen im Schnitt schon acht Sitzungen aus. Wahrscheinlich stärkt man mit diesen Techniken die hemmende Wirkung der Großhirnrinde auf die Amygdala. —

**Jens Lubbadehs** *Amygdala flüht aus bei Autofahrern, die Gehwege zaparken. Dank Meditation schreibt er jetzt nicht mehr »Arschloch!« auf den Zettel, den er hinter den Scheibenwischer klemmt, sondern bittet freundlich um Rücksichtnahme.*

# Lernen ist mehr als das Pauken von Fakten!

LernErlebnisKurse - Individualität fördern und Wissen erlebnisorientiert vertiefen.



 Für Schüler von 8 bis 18 Jahren

 040/3280-1095

 [www.zeit-schuelercampus.de/katalog](http://www.zeit-schuelercampus.de/katalog)