Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Hörmal | 20.09.2026 07:45 Uhr | Klaus Nelißen

Wut ist gut - manchmal

Wutwähler, Wutbürger, Wutreden: Ich will mal was zum Thema Wut sagen.
Das war nämlich ein bisschen spät, bis ich in meinem Leben die Wut habe schätzen gelernt. Denn: Wer wie ich womöglich christlich aufgewachsen ist, der hört erstmal "Selig sind die Sanftmütigen“. Und eben nicht: "Selig sind die Wütenden.“ Also sagte in mir immer wieder eine Stimme: "Ja nicht wütend sein.“ Und da ist ja auch was dran. Wut ist aggressiv. Wut kann viel kaputt machen.
Aber: Wut kann auch gut sein. Es gab ‘ne Zeit, da ging es mir nicht gut. Mental. Ich war in einer Reha. Und an einem Tag, da hatte mich die Depression so richtig im Griff. Ich lag im Bett. Alles war schwer. Schwermut. Der schwere Mut.
Ich ging zu meinem Therapeuten auf Station. Aber: Der war krank. Und sein Vertreter …sagen wir es mal so….den mochte ich von Anfang an nicht. Aber: Ich musste wem mein Herz ausschütten. Und sagte ich ihm, wie schlecht es mir ging. Dass das doch alles keinen Sinn habe mit der Reha hier. Und überhaupt…..und dann unterbrach mich der Therapeut. Mitleid für mich? Seelentröster? Von wegen. Er sagte so etwas wie: "Herr Nelissen: Sie können jetzt hier weiter sich selbst bemitleiden. Oder sie stellen sich mal ihren Themen.“ Und ich war gleich auf 180. Mann war ich wütend. Stampfte auf mein Zimmer. "Also so was….der Typ? Unmöglich!“ Ich setzte gleich eine Mail auf an die Klinikleitung, wie man so einen inkompetenten Therapeuten einstellen konnte, der Null mitfühlen kann……und während ich so meine Wut in die Tasten tippte, merkte ich auf einmal: Meine Schwermut, mein schwere Mut – die Depression. Die war: weg. Auf einmal hatte ich wieder Energie.
Da erst habe ich für mich gecheckt: Meine Wut ist manchmal die einzige Energiequelle, auf die ich zugreifen kann, wenn nix anderes mehr geht. Wenn kein anderer Akku anspringen kann. Die ist nicht nur schlecht, meine Wut; die ist manchmal wichtig. Überlebenswichtig.
Seitdem ich das weiß, kann ich anders mit meiner Wut umgehen. Ich lehne sie nicht mehr ab. Sie ist Teil von mir. Ich kann jetzt aber auch viel besser gucken, dass ich sie nicht wahllos an anderen auslasse.
Und ich denke umso mehr: Machen wir uns ehrlich mit unserer Wut. Ziellose oder wahllose Wut kann andere Zerstören. Kann aus Lämmern Wölfe machen. Aus Demokraten Faschisten. Aus Christen gottvergessene Fanatiker. Sie ganz wegzudrücken ist nicht gesund. Aber: Den richtigen Umgang mit der Wut zu finden ist wichtig. Denn sie ist auch enorme Energiequelle. Wut ist gut – manchmal. Sie ist Teil von uns. Spielen wir mit ihr. Ohne uns und andere zu verletzen.