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!

Kirche in 1Live | 11.03.2025 floatend Uhr | Johanna Vering

Randalezentrale

Ein fensterloser Raum. Ich im Schutzanzug mit Helm und Visier. An der Wand verschiedene Gerätschaften; ich kann wählen zwischen Hammer oder Baseballschläger.
Es kann losgehen. Ich wähle den Baseballschläger und kloppe drauf los. Irgendwann mit lautem Gebrüll. Mal so richtig die Wut rauslassen. Alles kurz und klein schlagen.
Ich bin in der Randalezentrale. Die heißt wirklich so und ist ein sogenannter "Wutraum“ in Bochum. Gibt es aber auch woanders. Alles in diesem Raum kann kaputt gehen. Sind halt gebrauchte Gegenstände: Alte Fernseher, Regale, Waschbecken.
Wut ist ja irgendwie ein Tabu. Blöd, weil natürlich alle das kennen. Aber die Frage ist: wie sinnvoll damit umgehen?
Eine Möglichkeit sind diese Wuträume.
Psychologen sagen, dass das einmalig richtig gut tun kann. Schwierig wird es dann, wenn Körper und Geist sich diesen Mechanismus merken, und ich dann irgendwann zuhause die Kaffeetasse an die Wand schmeiße, weil ich gespeichert habe, dass das gut tut.
Mir hat dieses Gekloppe echt auch Spaß gemacht. Aber: Ich hatte schon n bisschen Schiss vor zuviel Spaß. Im Leben muss ich andere Wege für meine Wut finden.
Ich kann ja nicht immer in die Randalezentrale gehen. Trotzdem: Wut gehört zum Leben und es ist sinnvoll, sie anzunehmen und irgendwie ins Leben zu integrieren. Damit sie auf Dauer kein Eigenleben entwickelt.
Johanna Vering, Langenberg