

Die Kraft des Zorns. Warum Wut ein wichtiger Motor ist

Hallo, herzlich willkommen zu Zorn und Zuversicht. Mein Name ist Christa Kloibhofer-Krampl und ich sitze gerade im Tonstudio bei der Spot und hab will heute eine Folge machen oder einen kurzen Impuls machen zum Thema Zorn und hatte gerade mit dem Producer ein paar Sätze gewechselt, die da wunderbar reinpassen, nämlich Ja, wir haben kurz drüber gesprochen, wo kann ich überhaupt was ändern und wie oft konsumiere ich Medien, was macht denn das mit mir, ist das so gescheit und ist es nicht viel besser, wenn ich, wenn ich einmal in der Woche mir was durchlese, mich informiere, was so auf dieser Welt so passiert und die restliche Zeit einfach versuche, ein gutes Leben zu haben. Und das passt jetzt als Einstieg ganz wunderbar zum Thema Zorn, weil ich glaube, dass wir diesen Zorn schon ganz massiv brauchen, um auch zu verstehen oder zu spüren, Moment, da passt jetzt irgendwas überhaupt nicht. Und ich hab es schon ein paar Mal gesagt, was der Zorn für mich ist. Der Zorn ist für mich wie so die Zündschnur, die man zünden muss, damit die Rakete steigen kann. Und wenn ich jetzt drüber nachdenke zwischen, wie viel Medien möchte ich, möchte ich konsumieren, damit ich mich gut fühl, wie viel konsumier ich, damit die aber schon informiert bleib, weil ganz aus dem Weltgeschehen rausnehmen kann ich mich nicht, dann geht es mir persönlich so, dass ich natürlich merke, je mehr ich konsumier, desto zorniger werd ich. Ich bin einfach zornig mit dem Weltgeschehen, ich bin zornig mit der politischen Situation, ich bin zornig mit den Entwicklungen in Amerika, bin zornig über Entwicklungen bei uns in Österreich, in der EU. Es macht mich zornig, wie wir mit Frauen umgehen, wie wir mit Minderheiten umgehen. Also da ist ganz, ganz viel Zorn. Und dieser Zorn ist ja nicht ausschließlich negativ. Eine zornige Person ist eine Person, die aktiviert ist. Da ist viel Energie da, da hat sich in meinem Energielevel ganz viel getan. Und ich hab mich erinnert, ich hab einmal in einer Fortbildung, haben wir mal drüber gesprochen, es gibt unterschiedliche Emotionen. Es gibt Emotionen, die die aktivieren mich, es gibt Emotionen, die lassen mich runterkommen. Es gibt Emotionen, die kann ich wahnsinnig gut verwenden, wenn ich möchte, dass mein Gegenüber aufsteht und was tut und es gibt Emotionen. Wenn ich die auslös, war sie entspannt sich die Situation. Und da gibt es dieses Circumplexum-Modell, heißt es. Ich hab im Grunde 2 Achsen. Auf der einen Seite sind es Gefühle, die unangenehm sind, versus Gefühle, die angenehm sind. Und ich hab aber auch unten, es ist beschrieben, was also wenn ich das jetzt von von oben nach unten ist, unten sind die Gefühle, die mich deaktivieren, also die mir, die mich einfach. Ja, ich sage jetzt einmal, einer Schockstarre bringen, wenn ich es negativ sagen will. Und oben sind die Gefühle, die aktivieren. Und der Zorn ist ein Gefühl, Zorn und Ärger, die sind unangenehm, aber sie aktivieren. Und genau diese Aktivierung ist etwas, das wir nutzen müssen, nutzen wollen, nutzen müssen, damit wir ganz bewusste Schritte setzen können, damit wir am Ende des Tages ein besseres Leben haben, eine bessere Zukunft haben und auch zuversichtlicher sein

können. Und jetzt heißt dieser Podcast Zorn und Zuversicht. Warum heißt er nicht einfach Zorn und Hoffnung? Das ist ganz bewusst so gewählt, weil für mich ist die Hoffnung etwas, auf das sie warte. Das ist was, was Passives. ich, Ich hoffe drauf, dass es besser wird. wenn ich zuversichtlich bin, zuversichtlich kann ich dann sein, wenn ich das Gefühl hab, ich hab jetzt 23 Schritte schon selber gemacht. Ich hab Aktionen gesetzt, ich habe etwas getan und es müssen keine großen Dinge sein, das können auch kleine Dinge sein. Ich hab mich in eine Richtung bewegt, ich habe versucht, etwas zu verändern, ich habe versucht, etwas, etwas zu gestalten und das ist mir ganz wichtig. Und hoffen ist für mich zu passiv, das ist zu wenig aktiv. Und dann gibt es noch einen Begriff, der mich sowieso massiv stresst und dies ist dieses positive Denken. Weil ich könnte jetzt auch sagen, Zorn und positives Denken, weil der Zorn, der ist ungesund für mich. Wenn ich sehr, da gibt es Studien, die sagen, wenn ich einfach sehr zornig bin, dann schwächt es mein Immunsystem. Und jetzt könnte ich sagen, Fazit, ich bin einfach weniger gesund. Lass uns doch einfach bitte positiv denken, weil das positive Denken, das wird, das macht uns zu, das zu gesünderen Menschen. Es macht uns zu ausgeglichenen Menschen und nur wenn ich positiv denke, passieren auch positive Dinge. So, ja, ich kann dem schon was abgewinnen, dass wenn ich mein Leben lang zornig durch die Welt gehe, dass es mir dann nicht gut geht und dass ich mit einer bestimmten positiven Grundeinstellung auch besser durch die Welt geh. Aber dieses positive Denken ist für mich ganz problematisch, weil es sagt mir ja, wenn du nur positiv denkst, dann wird sich das schon, dann wird sich das schon lösen. Du musst nur deine Einstellung ändern, dann wird das schon passen. Aber nur weil ich meine Einstellung änder, werden wir strukturelle Probleme nicht lösen können. Nur weil ich meine Einstellung ändere, was das Thema, sagen wir mal, Catcalling betrifft. Also sprich, Männer, die auf der Straße Frauen irgendwelche sexuellen Dinge verbal einfach nachrufen, zum Beispiel. Wenn ich jetzt meine Einstellung ändere, dann find ich die Situation vielleicht jetzt weniger problematisch, aber ich werde auch das das strukturelle Problem dahinter nicht nicht erkennen und nicht lösen können. Und deshalb hab ich ein Problem mit positivem Denken, positives Denken hat auch immer ein bisschen was mit, man nennt es, man hört es jetzt recht oft, Eskapismus zu tun. Das heißt, ich flüchte mich in das Positive, ich flüchte mich in ein positives Weltbild, in ein positives Umfeld, weil mir wird einfach alles zu viel. Mir wird, mir werden diese multipolaren Krisen einfach too much und das versteh ich total. Es ist so viel, dass man manchmal das Gefühl hat, ich ich weiß nicht, ich glaube, ich kann einfach jetzt gerade nicht atmen, so geht es zumindest mir. Und trotzdem glaube ich, dass es eben unsere, dass es weder für mich individuell irgendwas on the long run löst, noch für uns als Gesellschaft. Das heißt, der Zorn, lassen wir den Zorn einfach auch da, nehmen wir den Zorn, also wichtiges Tool, damit wir, damit wir aktiv werden können. Schauen wir uns den Zorn an, nehme ihn an als ein Werkzeug, das ich nutzen kann, um Dinge für mich besser zu machen. Aber bleiben wir nicht stehen im Zorn, bleiben wir nicht da verhaftet in einem negativen Gefühl, sondern nehmen ihn und machen dann die nächsten

Schritte und versuchen aus diesem Zorn etwas zu machen, das am Ende des Tages besser ist. Und genau mit dem Satz 'Versuchen wir etwas zu machen, das am Ende besser ist' werde ich meinen Impuls für heute auch schließen. Mir war es ganz wichtig, über diesen Zorn noch einmal zu sprechen und mir ist es ganz wichtig, mir ist die Zuversicht ganz wichtig, deshalb Zorn und Zuversicht, aber ich will diesen Zorn einfach nicht, nicht einfach verschwinden lassen. Lassen wir ihn da, lassen wir ihn im Raum und arbeiten damit. Weil wenn wir damit arbeiten, dann können wir was tun. Und jetzt hör ich wirklich auf und ich sag vielen Dank fürs Zuhören. Vielleicht fällt euch das nächste Mal, wenn ihr richtig grantig und zornig seid, es ist ein Unterschied, ob ich grantig bin, weil ich schlecht geschlafen hab oder ob mich eine Situation zornig gemacht hat. Vielleicht haltet einmal einen Moment inne und überlegt euch, was ist denn das Grundproblem und kann ich an diesem Problem jetzt etwas ändern oder kann ich mich irgendwo einbringen, um für für eine größere Gruppe die Situation vielleicht besser zu machen. Und damit sage ich Tschüss. Freu mich, wie immer, wenn ihr uns was schickt. Freu mich, wie immer, wenn ihr diesen Podcast einfach auch teilt. Ist auch eine Anerkennung für die Arbeit, die ich da reinstecke, reinstecke und wünsche euch einen wunderschönen Tag und bis nächste Woche.