



## Vorwort

Wenn es eine Rangliste der Emotionen gäbe, die in der Lage sind, in uns das Schlimmste heraufzubeschwören, so stünde Ärger sicherlich an erster Stelle. Angefangen bei einem Kind, das bei einem Wutanfall absolut in Rage gerät – übrigens das Ebenbild eines Erwachsenen, der gerade in einer hitzigen Debatte steckt – bis hin zu den scheinbar trivialen Herausforderungen des Alltags – die Bilder, die man mit Wut assoziiert, sind zweifellos nicht die schmeichelhaftesten. Zur abstoßenden, wutverzerrten Miene des Betroffenen kommt hinzu, dass unkontrollierte Wut sowohl für uns als auch für unsere Mitmenschen richtiggehend gefährlich werden kann.

Daher sind wir oft bestrebt, die Wut in unserem Leben zu kontrollieren – ja sie sogar aus unserem Leben zu verbannen. Doch Wut ist untrennbar mit dem Menschen verbunden. Wenn wir versuchen, unsere Wut zu unterdrücken oder zu ignorieren, schädigen wir damit gleichermaßen das Wohlbefinden unseres Körpers und unseres Geistes – und auch das unserer Mitmenschen.

Wie können wir also unsere Wut auf konstruktive Weise abearbeiten, ohne mit all ihren negativen Begleiterscheinungen konfrontiert zu werden? Wenn es auch kein hundertprozentiges Erfolgsrezept gibt, so können in diesem Büchlein kurze Weisheiten, die durch Bibelzitate und treffende Illustrationen ergänzt wurden, als Gedankenanstoß dienen und Ihnen helfen, die positiven Aspekte von Wut für sich zu nutzen und mit unseren manchmal auch so mürrischen Zeitgenossen zu einem friedlichen Zusammenleben zu finden.

Ein gewisses Maß an Wut ist gut –  
und oft auch lebensnotwendig.

»Siehe, mein Inneres ist wie der  
Most, der zugestopft ist, der die neuen  
Schläuche zerreißt.  
Ich muss reden, dass ich mir  
Luft mache; ich muss meine  
Lippen auf tun und antworten.«



– Hiob 32, 19-20



