



Wut im Bauch

Magazin, Samstag, 20. März 2021, 16.40 Uhr auf SRF 1

«Das lasse ich mir nicht gefallen! Wenn ich den erwische, dann ...» Wut ist ein Gefühl, das jeder kennt. In der Hitze des Augenblicks kann es enorme Kräfte entfalten. Darum ist es entscheidend zu wissen, woher die Wut kommt und wie man damit umgeht.

Im Alltag gibt es genügend Auslöser, die Zorn in einem hochsteigen lassen können. Los geht es schon beim morgendlichen Weg zur Arbeit, wenn einem die Vorfahrt genommen wird. Im Büro wartet der Chef mit einer unvorhergesehenen «kleinen» Zusatzaufgabe. Zuhause hört der Nachbar schon wieder viel zu laut Musik. Wenn man wollte, könnte man sich den ganzen Tag lang ärgern.

Die Eltern von Erich Grünenwald erzählen, er sei bis 7-jährig ein schüchterner Junge gewesen. Später wurde er aber immer häufiger handgreiflich und wehrte sich, wenn er sich von seinen Geschwistern oder Schulkollegen ungerecht behandelt fühlte. Es machte ihn wütend, wenn sich andere über ihn lustig machten oder ihn provozierten. Einmal verlor er die Kontrolle und schleuderte ein Mädchen so heftig gegen eine Wand, dass sie zum Arzt musste. Da realisierte Erich: «Jetzt muss sich etwas ändern!»

Jeanette Weis erlebte in ihrer Kindheit körperlichen und seelischen Missbrauch, der tiefe Wunden hinterlassen hat. Lange Zeit hat sie keinen Zugang zu ihren Emotionen. In ihr brodelt angestaute Wut gegen Gott und sich selbst, doch sie weiss nicht, wohin damit. Irgendwann kommt es zum Zusammenbruch und Depression. Es folgt ein langer Weg der Heilung.

Wiederholungen:

- Sonntag, 21. März 2021: **08.10 Uhr** auf SRF zwei und 17.45 Uhr auf SRF info (Ausnahmsweise keine Wiederholung am Samstag auf SRF info)

sonntag.ch

Die TV-Reihe FENSTER ZUM SONNTAG wird gemeinsam von der ALPHAVISION und der Partnerorganisation ERF Medien produziert. Das Magazin wird redaktionell von der ALPHAVISION, der Talk von ERF Medien verantwortet.

**ALPHA
VISION**
Wangen bei Olten