

# Mal alles kurz und klein schlagen

Aggressionsabbau im „Wutraum“ — Harmlos oder Einfallstor für Gewalt?

VON CORDULA  
DIECKMANN (dpa)

Egal, ob Ärger im Beruf oder Stress in der Freizeit: Wer mal so richtig Dampf ablassen will, kann sich in einem Wutraum abreagieren. Nach dem ersten deutschen Projekt dieser Art in Halle/Saale gibt es nun ein solches Angebot auch in München. Gegen Bezahlung können Besucher dort die Einrichtung eines Büros oder eines Wohnzimmers kurz und klein schlagen.

MÜNCHEN – Ein schmuckloses Hinterhofgebäude im Münchner Westen. Darin ein Büro- raum. Grau, ungemütlich, spartanisch. Wohl- fühlen soll sich hier nie- mand – das karge Zim- mer ist ein Wutraum. Die Aufgabe: alles in 30 Mi- nuten kurz und klein schlagen. Die Mittel: Baseball-Schläger und ein Vorschlaghammer. Das Ziel: Stressabbau, Entspannung und Spaß – behauptet der Veranstalter.

„Sie kommen auf jeden Fall mit einem lachenden Gesicht raus, mit einem Glücksgefühl“, verspricht Hartmut Mersch, der den Wutraum Anfang März eröffnet hat. Wer gelernt hat, Gefühle im Zaum zu halten, macht nichts mutwillig kaputt. Nicht Computer, Telefone und Fernseher. Auch Tassen, Regale und Sofas schlägt man nicht kurz und klein, weil man gerade Lust dazu hat. Der Baseballschläger liegt schwer in der Hand.

„Die Hemmschwelle fällt nach ein paar Schlägen“, erklärt Mersch. Also durchatmen, ausholen und Bäng! Eine Tasse zersplittert. Bäng! Der zweite Becher in Scherben. Die Schläge auf die Computertastatur sind schon sicherer. Schwarze Tastenteile wirbeln durch die Luft, wenig später hat der Schreibtisch eine Delle. Das macht Spaß – und doch wieder nicht.

„Die Hemmschwelle bedeutet, dass man soziale Kompetenzen hat, dass man gelernt hat, Sachen wertzuschätzen“, sagt der Lübecker Psychologe Laszlo A. Pota. „Eine Überwindung



Hemmungslos den Ärger rauslassen: Ein Wutraum macht's möglich. Wer hier ein komplett eingerichtetes Zimmer bucht, darf alles darin kurz und klein schlagen. Foto: dpa

und Zerstörung von Sachen, die andere geschaffen haben, ist eine Grenzüberschreitung sich selbst, aber auch anderen gegenüber.“ Trotzdem weiter – wer will schon aufgeben? Mit einem ohrenbetäubenden Rummus saust der Hammer auf den Schreibtisch, immer wieder. Das Holz splittert, es ächzt und kracht, bis das schwarze Möbelstück zusammenbricht.

## Möbel würden ohnehin entsorgt

Und da kommt ein Gedanke: Sicher gibt es Menschen, die sich über die aus- rangierten Möbel freuen würden, die vor allem aus Wohnungsaufösungen stammen. Doch Martina Kreis von der Inneren Mission München beruhigt: „Es herrscht ein unglaubliches Angebot“, sagt die Leiterin der Gesell- schaft Diakonia Secondhand in Mün- chen. „Eiche rustikal kann ruhig zer- schlagen werden, das bringen wir auch zur Entsorgung.“

Angeblich kommt irgendwann der Rausch – der Drang, alles kurz und klein zu hacken, befeuert von passen- der Musikdröhnung und vielleicht Gedanken an die Arbeit, Kollegen, untreue Geliebte oder verständnislose

Partner. „Man hat auf jeden Fall eine Adrenalinausschüttung. Ich würde es vergleichen mit anderen verrückten Sachen wie Bungee-Jumping oder Fallschirmspringen“, sagt Mersch.

Bei Mersch buchen auffällig viele Frauen. Der „Rageroom“ in Budapest hat sogar ein eigenes Paket im Pro- gram: „Angry Housewife“ (wütende Hausfrau) lädt zum Porzellanzerdep- pern wie im Film. Ob das echt Stress besiegt und friedlicher stimmt? „Die alte Katharsis-Hypothese, die besagt, Menschen könnten Aggression durch Ausleben von Aggression mindern, stimmt schon lange nicht mehr“, meint der Wutforscher Andreas Zick von der Universität Bielefeld. Da ist er sich mit Pota einig, der mit aggressi- ven Jugendlichen gearbeitet hat.

„Gewalt ist immer ein Zeichen von Hilflosigkeit“, sagt Pota. „Ärger und Wut machen krank, verursachen Stress.“ Wer zuschlage und sich da- nach gut fühle, mache das möglicher- weise immer wieder – womöglich außerhalb des Wutraums, im norma- len Leben. Sein Tipp: Ärger nicht run- terschlucken, sondern nach Ursachen suchen und Lösungen finden.