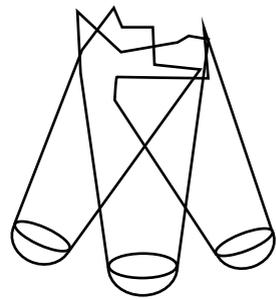


FURORE  
Wut als  
konstruktives  
Moment

Dina-Marie Richert  
MA Transformation Design



Januar 2022  
MA Transformation Design  
Masterthesis  
Dina-Marie Richert

Prüfende:  
Dr. Andrea Vetter  
Dr. Andreas Unteidig

# FURORE

## Wut als konstruktives Moment

# Inhalt

## **Einleitung**

Eine Klammer vorweg	7
Intro: Mehr Wut?	8
Im Kontext von Design	12

## **Wutperspektiven**

Wut als Emotion	17
Wut als Reaktion	20
Epistemische Ungerechtigkeit	22
Genderaspekte von Wut	24
self–silencing	29
Ein intersektionaler Blick	31
Das Politische von Wut	35
Destruktive Wut	37

<b>Der Prozess als Ganzes</b>	49
-------------------------------	----

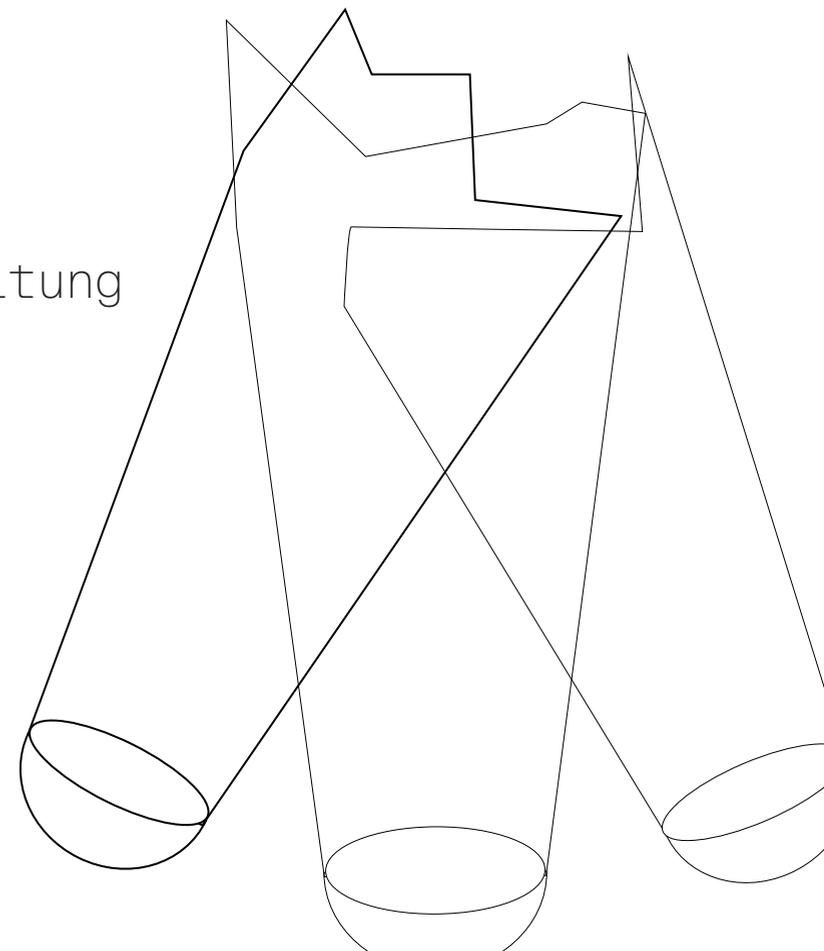
## **Furore**

Gestaltungsanspruch	55
Gestaltungsgegenstand	62
Interaktives Ausstellungsformat	82
Der Workshop	108

## **Schlussenteil**

Daraus folgt	117
Gestalterisches Resumee	121
Daraus wird	124
Meine Wut	125
Danke!	126
Quellenverzeichnis	127
Anhang	132

Einleitung



## Eine Klammer vorweg

Die Diskussion, inwieweit Wut ein konstruktives Moment ist oder sein kann, wird aus einer feministischen und gestalterischen Perspektive geführt und in dieser Dokumentation festgehalten. Der Prozess ist mehr eine Suche, denn eine Formulierung von Antworten. Mit gesellschaftskritischer Perspektive werden Diskriminierung, Deutungshoheiten und Machtverhältnisse thematisiert und in ihren Strukturen hinterfragt.

Durch das Ansprechen dieser Themen finden sich diskriminierende Begriffe und Stereotype in diesem Text wieder, ohne diese reproduzieren zu wollen.

Wut wird dabei als ein gesellschaftliches Konstrukt verstanden und ebenso wie Gesellschaft selbst nicht binär gedacht und in männlich und weiblich eingeordnet. Wenn von Frauen\* gesprochen wird, ist dies eher als soziologischer Begriff gemeint und betrachtet die Gesamtheit weiblicher Identifikation aus einem intersektionalen Blickwinkel und bezieht sich dabei auf die geschlechtsspezifische Anforderungen an weiblich sozialisierte und weiblich gelesene Identitäten.

Als Form feministisch–kritischer Wissenschaftspraxis beziehe ich mich auf Naomi Gramlich und Anniaka Haas, die situiertes Schreiben auch in wissenschaftlichem Diskurs fordern (vgl Gramlich und Haas 2019:3).

Auch wenn ich ein partizipatives Forschungsdesign ausgearbeitet habe, das viele Perspektiven einbeziehen soll, im Austausch mit anderen stand und mich auf viele verschiedene Quellen beziehe, schreibe, forsche und gestalte ich aus einer inhärenten Perspektive, die durch meine Erfahrungen, Interessen, Zugänge und Teilhabe an der Gesellschaft geprägt wird. Diese gilt es transparent zu machen und nicht in vermeintlicher Objektivität aufzulösen.

## Intro: Mehr Wut?

Grundsätzlich ist Wut eher negativ konnotiert. Sie ist etwas von dem wir »ergriffen« werden oder das uns »überkommt« und dann herrscht Chaos. Die Beispiele im Duden erzeugen ein dramatisches Bild: »in seiner Wut wusste er nicht mehr, was er tat«, aufgestaute, dumpfe, sinnlose Wut (Duden 2022).

Wenn sie wahrgenommen wird, dann im Kontext von Aggressivität und Gewalt, randalierenden Hooligans, Schlägereien, Vandalismus oder politisch mobilisierten Wutbürger\*innen. Wut braucht demnach ein Ventil, muss gezügelt und gebändigt werden.

Das kann ein Aspekt von Wut sein, ist aber nicht der einzige.

Der gesellschaftliche Umgang mit Wut zeichnet sich am ehesten durch einen »Nicht-Umgang« aus. Eigene Wut wird unterdrückt oder nicht als diese wahrgenommen. Die Wut Anderer ist überfordernd und irrational. So entsteht ein einseitiges Bild, das alle weiteren Erzählungen mit anderen Bildern von Wut unterordnet.

Denn was ist Wut abseits dieses destruktiven Konzepts?

Wut befindet sich im Spannungsfeld von individuellem Gefühl und Auswirkungen auf das gesellschaftliche Umfeld. Eine Gleichzeitigkeit von Individuellem und Kollektivem.

Was fehlt Gesellschaften, Gemeinschaften, Arbeitsgruppen, Freund\*innen, Familien, Nachbar\*innen, wenn sie Wut negieren, vermeiden, ausklammern?

Wut gilt als aktive Abgrenzung, Ausdruck eigener »Grenzen« und formuliert eine Gegenposition.

Sie verschafft bisher ungehörten Stimmen Raum, erstreitet Sichtbarkeiten und ist nicht nur ein Konflikt. Denn auch ein Angebot in den Dialog zu treten – auf individueller Ebene, als auch gesellschaftlich.

Es gibt zivilgesellschaftliche Initiativen, für die Wut der Motor ist Kritik zu äußern und Alternativen zu leben, die mit selbstorganisiertem Engagement eigene Magazine gründen, weil diskriminierte Lebensrealitäten stellvertretend oder gar nicht dargestellt werden (z.B das »RosaMag« ein selbstfinanziertes Magazin Schwarzer Frauen) Weitere Alternativen organisieren Nightwalks gegen sexualisierte Gewalt oder gründen Kollektive, die mit aktivistischen Interventionen globale Waffenindustrien oder Ölkonzerne

mit Auswirkungen der Klimakrisen konfrontieren (Peng! Kollektiv Berlin).

Sie sagen, dass sie wütend sind. Dass Wut sie antreibt zähe Prozesse durchzuhalten, Kapazitäten zu nutzen, Pläne zu entwerfen, Veränderungsprozesse einzufordern und mitzugestalten.

Wut kann ein machtvoll Instrument sein, um gegen Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten aufzustehen und ist ein Weg sich Teilhabe an der Definitionsfindung von »gerecht« und »ungerecht« zu erstreiten. Kann Wut also eine Verbündete für Veränderungsprozesse sein?

Diese Erzählweise zeichnet ein anderes Bild und macht Wut vielleicht sogar notwendig oder wünschenswert.

Aus feministischer Perspektive ist Wut betrachtenswert, weil es einen Unterschied macht, wer wütend ist. Die Erwartungen aufgrund von Geschlechterrollen, Stereotype, sozialem Status sowie sozialer Herkunft haben Einfluss auf die Wirkung und Legitimation von Wut. Ebenso auf die Zuschreibung: Wer wird als versiert und engagiert wahrgenommen, wer gilt als wütend und damit unzurechnungsfähig?

Diskriminierende Strukturen und ungerechte Verhältnisse prägen die Gesellschaft und finden sich auch im Umgang mit Emotionen wieder. Wie hängen Wut und Rassismus zusammen, wie wirken Machtverhältnisse auf Wut und was ist das Politische an Wut? Welche Handlungsoptionen ergeben sich kollektiv und individuell, wenn wir Wut anerkennen und in breiteren Facetten denken?

Wie könnte sie eine anerkannte Kritikform werden?

Diese Fragen sollen Ausgangspunkt sein für eine gesellschaftskritische und kollaborative Auseinandersetzung. Wie sieht der derzeitige Umgang mit Wut aus? Welche Dynamiken und Muster haben sich entwickelt, wie machen wir sie sichtbar und wie können wir sie überwinden?

Die Auseinandersetzung im Projekt beinhaltete neben einschlägiger Recherche auch Interviews und inspirative Gespräche zum Beispiel mit Menschen, die professionelle Erfahrung im Umgang mit Wut haben oder in Arbeitsverhältnissen tätig sind, die sie wütend machen. Zusätzlich gab es eine teilstandardisierte Onlineumfrage sowie eine Veranstaltung im

öffentlichen Raum.

Als Teil dieses Events gab es eine interaktive Ausstellung, dessen Inhalte in der Recherchephase zusammen getragen wurden. In dieser Ausstellung wurden kleine Exponate in unterschiedlicher, teilweise gamifizierter Art Verhaltensweisen oder Denkmuster vorherrschender Wutkonzepte aufgezeigt und Handlungsfähigkeiten in diesem Kontext übertragen. Die Themenbereiche wurden auf persönlicher, wie auch in übergeordneter gesellschaftlicher Perspektive. Zusätzlich gab es einen Workshop, der vertiefend auf mögliche Strategien und Handlungsoptionen einging.

**Kann Wut nützlich sein für Veränderungsprozesse – ist sie betrachtenswert als transformative Kraft für gerechtere und wünschenswerte Zukünfte?**

**Wie sieht der gesellschaftliche Umgang mit Wut aus? Welche kollektiven und individuellen Handlungsoptionen bräuchte es, um diesen zu verändern?**

## Begriffsklärung Gesellschaft

Gesellschaft wird in dieser Arbeit als ein Prozess verstanden und nicht als eine definierte Gruppe wie beispielsweise eine Nation. Menschen finden sich in Wechselwirkungen wieder, die durch Rollenmuster und Beziehungsstrukturen geprägt sind, als auch durch die vielen unterschiedlichen sozialen Rollen und damit die verbundenen sozialen Gruppen (wie Elternteil, Ärzt\*in, weiß oder weiblich gelesen). Sie sind Teil der gesellschaftlichen Struktur und stehen ihr gleichzeitig gegenüber. Demnach meint Gesellschaft die Gesamtheit der Wechselwirkungen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [weiterführend dazu: Gesellschaftsbegriff von Georg Simmel inklusive der Apriori: Simmel 1908 Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung]

## Im Kontext von Design

Den gesellschaftlichen und unseren persönlichen Umgang mit Emotionen, wie Wut als gestaltbar einzuordnen, schlägt die Brücke zu einem erweiterten Designbegriff.

Der Designbegriff im Transformation Design umspannt alles Gestaltete im weitesten Sinne. Das meint Gegenstände, aber auch Strukturen, Institutionen, Systeme oder gesellschaftliche Diskurse und das Verständnis von Begriffen. Zentral ist bei dieser Betrachtungsweise sind die daraus abgeleitete Gestaltbarkeit der Dinge, die Frage wer sie mit welcher Motivation so gestaltet hat und die Erkenntnis, dass sie keine unveränderlichen Gegebenheiten sind. Transformation Design hat die Gestaltung von Veränderungsprozessen zum Ziel, mit dem Versuch Pfadabhängigkeiten aufzubrechen und Handlungsoptionen zu erweitern.

Aus diesem Blickwinkel heraus ist Design ein Instrument der Auseinandersetzung mit den Gegebenheiten, die unser gesellschaftliches Miteinander strukturieren sowie eine Möglichkeit biete

Gegenentwürfe zu entwickeln. Im Kontext von Transformation Design spielt das Normativ dieser Gegenentwürfe eine Rolle. Was sind Aspekte wünschenswerter Zukünfte und wer gestaltet diese (nicht) mit? Dabei geht es nicht um das Erstellen des einen Gegenentwurfs, sondern mehr um das Schaffen von Möglichkeitsräumen, in denen viele Entwürfe in den Austausch kommen.

*»Menschen haben sich schon immer in Gruppen zusammengetan, um sich gemeinsam vorzustellen, wie sie am besten leben [...] Die wichtigste Funktion menschlicher Gemeinschaft ist es, eine Art Übereinkunft darüber zu erlangen, was wir brauchen, wie das Leben sein sollte [...] und sodann bei diesem Lernen und Lehren zusammen zuwirken.«* (LeGuin [2004] 2020:25, Z23ff).

In Veränderungsprozessen eine gestalterische Position einzunehmen bedeutet die eigene Rahmensezung zu diskutieren und zu hinterfragen. Gestaltungsprozesse sind, wie die Gesellschaft selbst, durch Hegemonien und Machtverhältnisse geprägt. Diese gilt es immer wieder aufzuspüren,

sichtbar zu machen und zu adressieren.

Mit dem interdisziplinären bzw. transdisziplinären Ansatz im Transformation Design soll möglichst breites und vielschichtiges Wissen sowie Erfahrungen teil dieser gemeinsamen Vorstellung vom guten Leben werden. Es geht darum Räume für die Aushandlung möglicher Zukünfte zu schaffen und den Zugang zu ihnen zu erweitern.

**»Indem wir offen wütend sind und verlangen gehört zu werden, bezeugen wir unseren tief empfundenen Glauben daran, mit der Welt um uns herum in Beziehung zu stehen und diese Welt mitgestalten zu können.«** (Chemaly 2020:20, Z20 ff).

Die Verbindung zwischen Wut und daraus resultierendem Antrieb für Veränderungen zu erforschen könnte bisherige Blindspots im transformativen Blick aufzeigen. Was ist das transformative Potential an Wut beziehungsweise, was ist transformative Wut?

Es gibt nicht das eine Konzept von Wut, vielmehr vereint sie dadurch viele Widersprüchlichkeiten. Was können, im Gegensatz zu der ihr zugeschriebenen Destruktivität ihre konstruktiven Fähigkeiten sein?

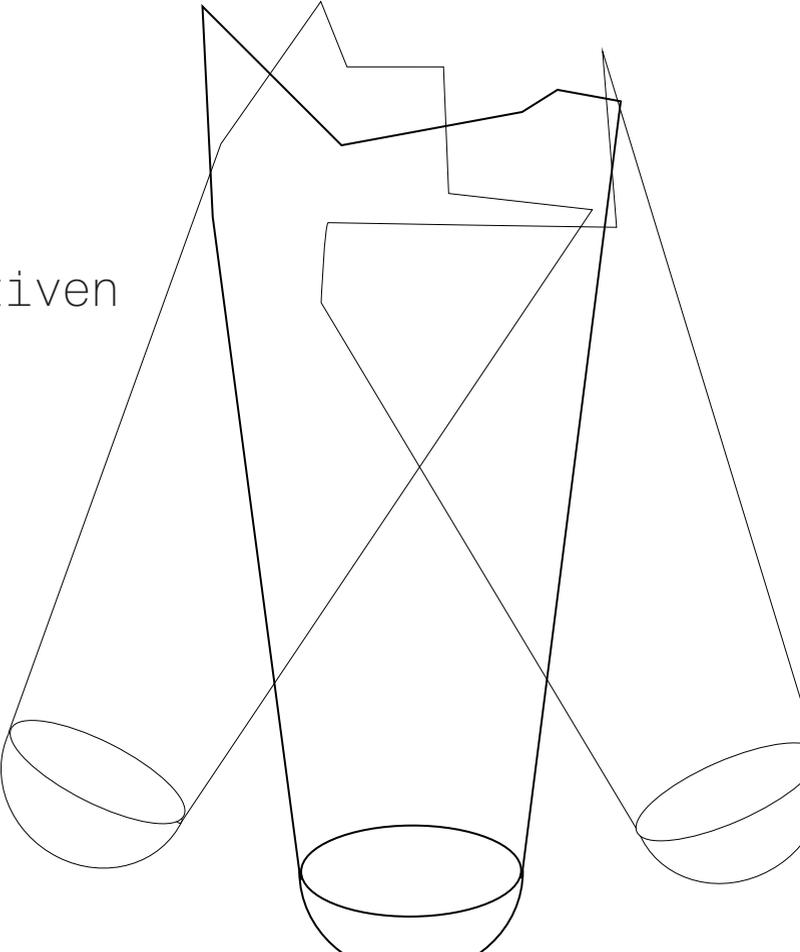
Sie scheint in unterschiedlicher Weise mit dem Kontext von Veränderungen verbunden zu sein. Sei es die bloße Forderung nach Veränderungen in Form von Protest und Abgrenzung zu Bestehendem, oder die Formulierung von Gegenentwürfen. Gleichzeitig ist sie verpönt und nur in bestimmter Ausdrucksweise und von bestimmten Menschen in der Gesellschaft sichtbar.

In Anbetracht derzeitiger (globaler) Zustände und zukünftiger Herausforderungen ist Bedarf vorhanden mit Pfadabhängigkeiten zu brechen.

Wie kann Wut dabei eine Verbündete sein? Und welche Aspekte von Wut und wessen Wut ist dafür bisher zu wenig sichtbar?

Dass die Bewertung von Wut eine Möglichkeit der Macht über die Teilhabe an Veränderungsprozessen oder die bloße Einforderung dieser ist, ist relevant für mich als Transformation Designerin. Ebenso, dass sie Instrument der Emazipation sein kann, sowie Motivation von gesellschaftlichen und sozialem Engagement ist. Ich möchte Veränderungen anstoßen, initiieren und partizipativ gestalten. Dafür ist es sinnvoll Antrieb und Barrieren zu kennen.

Wutperspektiven



## Wut als Emotion

Emotionen sind ein komplexes Muster, zu denen es unterschiedliche Definitionen gibt. Übereinstimmend lässt sich jedoch festhalten, dass es eine subjektive Erfahrung, eine physiologische Reaktion (z.B. Erhöhung des Blutdrucks) und eine Verhaltens- oder Ausdrucksreaktion (lachen, weinen) ist (vgl. Brandstätter 2018).

Da Wut (je nach Konzept) auch als Emotion eingeordnet wird, ist es naheliegend, den Bereich der Emotionsforschung einzubeziehen. Hier werden vor allem evolutionäre oder physio-biologische Zusammenhänge und Ursachen von Emotionen betrachtet. Es gibt unterschiedliche Ausrichtungen von Emotionsforschung. Grundsätzlich lässt sie sich als Geisteswissenschaft in Nähe zu Psychologie, Verhaltensforschung und Evolutionsbiologie verorten.

Das Interesse dieser Arbeit liegt nicht in der Ursachenforschung der Emotion Wut, jedoch gibt es Ansätze und Konzepte aus der Emotionsforschung, die mir auch in feministischen Diskursräumen zu Wut

begegnet sind und reproduziert wurden, ohne sie genauer zu beleuchten. Dies bezieht sich vor allem auf die Idee, dass Wut eine von sieben Grundemotionen ist, die alle Menschen bereits ab dem Säuglingsalter wahrnehmen können. Das ist jedoch kein Konsens und, um nicht unwissentlich eine bestimmte Sichtweise zu befürworten, folgt ein verkürzter Überblick.

Welche Emotionen noch zu den Grundemotionen gezählt werden, variiert je nach Konzept. Eins der bekannteren ist von dem Psychologen Paul Ekman. Laut ihm gehören neben Wut noch Freude, Trauer, Ekel, Angst, Überraschung und Verachtung zu den Grundemotionen. Diese seien kulturunabhängig und äußerten sich auch international durch die gleichen Gesichtsausdrücke.

Der Ausdruck dieser Grundemotionen sei losgelöst von kulturellen Lernprozessen und genetisch bedingt. In allen Menschen seien demnach die emotionalen Verhaltensreaktionen die Gleichen. Mithilfe seines Kollegen W. V. Friesen entwickelte er das Facial Action Coding System (FACS). Ein Modell zur Klassifikation emotionaler Gesichtsausdrücke, die auf die sieben Grundarten zurückzuführen sind (vgl. Ekman 1999).

Das Klassifizieren dieser Gesichtsausdrücke sei damit zu erlernen, um so vermeintlich versteckte Emotionen bei Mitmenschen zu erkennen. Beispielsweise könnten so Täuschungen aufgedeckt werden, wenn Emotionen verborgen werden. Ekman bietet dafür eigens entwickelte Schulungen an, die zum Beispiel auch für Profiling eingesetzt werden (siehe Paul Ekman Group).

Eine Kritikerin dieser Auslegung ist die Neurowissenschaftlerin Lisa Barrett. Die Emotionen, die als Basisemotionen eingeordnet werden, seien laut ihr nicht einheitlich. Das komme daher zustande, dass in unterschiedlichen sozialen Umgebungen auch Emotionen unterschiedlich gewichtet werden und daher nicht auf exakt eine Auswahl reduzierbar seien. Ferner sei fraglich, was oder vielmehr wer als Maßstab für diese Auswahl dient und wer dafür übergangen und unsichtbar gemacht wird.

Emotionen in einem Schema einzuordnen, was universell gültig sein soll und aus dem immer die gleichen Verhaltensweisen resultieren, hält auch Barrett für unzulänglich. Ihr konstruktivistischer Ansatz geht davon aus, dass Emotionen mentale, erfahrungs-

basierte Kategorien sind und nicht auf Automatismen unseres Gehirns beruhen. Jeder Mensch konstruiert diese Kategorien sukzessive durch Interaktion mit der sozialen Umwelt und weist ihnen Bedeutungen zu. Da diese Konstruktion unbewusst abläuft, könne dabei der Eindruck entstehen, sie wäre natürlich gegeben.

Nach Barrett gibt es als Voraussetzung ein Grundsystem, das unspezifische Einteilungen vornimmt, wie »angenehm bis unangenehm« oder »wenig bis stark erregt«. Weiterhin seien aber variable Vernetzungen möglich und nicht universell schematische Emotionsmuster, sondern genauso komplexe Mischformen und individuelle Reaktionen (vgl. Barrett 2017).

Die Konstruktion der Emotionen entstünde unter anderem durch subjektive Erfahrungen, die Wahrnehmung des äußeren (sozialen) Umfelds und kulturellen Konzepten, die uns durch Mitmenschen (sprachlich) vermittelt werden.

Die Entscheidung darüber, ob wir wütend sind oder es überhaupt werden, fällen wir folglich unbewusst durch erlernte Muster aus der Interaktion mit dem

umgebenden sozialen Umfeld und seinen (Be-) Wertungen, Verständnissen und Logiken, nach denen es strukturiert ist.

Die grundlegende Möglichkeit dieser Emotion besteht also für jede\*n. Ob sie uns zur Verfügung steht oder wir sie ausdrücken, wird durch gesellschaftliche Strukturen mitbestimmt. Emotionen und so auch Wut sind also nicht lediglich vererbt, unveränderlich und mit uns als Individuen verbunden, sondern entstehen in Beziehungen zu Anderen, dem (sozialen) Umfeld, der Lebensrealität unseres Status, Biografien, sozialer Herkunft und vorherrschenden Werte- und Normvorstellungen.

Sie sind beeinflusst durch Hegemonien. Das macht sie politisch und schlägt einen Bogen von der individuellen Emotion Wut zu gesellschaftlichen Verhältnissen und ihrer politischen<sup>2</sup> Gestaltung.

<sup>2</sup>Das Politische bezieht sich hier nicht auf Politik als Funktionssystem mit Regierung, Staat, Parteien und der Organisation. Es meint die Aushandlungsprozesse verbunden mit Vorstellungen impliziten Haltungen und Machtverhältnissen und ihre Kontingenz (vgl. Mouffe 2005).

## Wut als Reaktion

Wut zu empfinden oder wahrzunehmen, Wut zu zeigen und Wut auszuleben sind wesentliche und wichtige Unterschiede und werden im Verlauf dieser Arbeit noch genauer beleuchtet. Zunächst gilt es näher zu betrachten, welche Funktionen Wut hat, wo sie doch so grundlegend scheint und gleichermaßen aus den Verwobenheiten von Individuum und Gesellschaft entsteht.

Die Funktion von Wut ist eine abgrenzende. Sie weist darauf hin, dass ein Umstand als Unrecht wahrgenommen wird und dient dem Selbstschutz. Prinzipiell werden Menschen aus den gleichen Gründen wütend: durch Ungerechtigkeiten, unfaires Verhalten, Angriffe auf den sozialen Status, die eigenen Sicherheit, sowie die des nahen sozialen Umfelds (z.B. Familie) (vgl. Chemaly 2020: 309). Die Wahrnehmung und Beurteilung von unfairm Verhalten und Ungerechtigkeiten ist Gegenstand gesellschaftlicher Aushandlungsprozesse. Wut ist ein moralisches Empfinden, das sich in einem Gefühl ausdrückt und Teil dieser Aushandlungsprozesse ist.

Wut muss nicht zwangsläufig im Affekt entstehen oder eine unmittelbare Reaktion sein. Sie kann auch allmählich entstehen, denn Ursache und Auslöser sind nicht unbedingt dasselbe. Eine Beleidigung kann der Auslöser von Wut sein. Die Ursache der wütenden Reaktion ist aber umfangreicher als die konkrete Beleidigung und umfasst weitere Zusammenhänge.

Beispielsweise wird in einem Gespräch Gesprächspartner\*in A mehrmals von B unterbrochen, weshalb A nicht zu Wort kommt und wütend reagiert. A weist mit zorniger Mimik und Gestik darauf hin, unterbrochen zu werden und hat eine verteidigende Wortwahl und Ausstrahlung. Der Auslöser der Wut ist tatsächlich das Unterbrechen in der Unterhaltung, ursächlich für diese starke Reaktion sind jedoch weitere Zusammenhänge.

So sieht sich Gesprächspartner\*in A oft in der Situation überhört zu werden, oder muss sich Sichtbarkeit erstreiten beispielsweise in der eigenen Tätigkeit. Das Bedürfnis vom Umfeld (wie Kolleg\*innen bei der Arbeit) gehört und wahrgenommen zu werden ist grundlegend und oft wird verletzt. Vielleicht sieht sich diese Person einem großen Machtgefälle innerhalb

der eigenen Tätigkeit ausgesetzt oder erlebt Diskriminierungen, wie alltäglichen Rassismus. In dem Gespräch mit B reproduzieren sich diese Umstände stellvertretend.

Eine andere Betrachtungsweise, als die von Auslöser und Ursache, ist zwischen situationsbezogener Wut (state anger) und dispositioneller Wut (trait anger) zu unterscheiden. Situationsbezogene Wut ist eine Reaktion auf eine unmittelbare Situation, während dispositionelle Wut beständig, aber mit variierender Intensität wahrgenommen wird (vgl. Deffenbacher et al 1996). Wie in dem Beispiel erwähnt, kann die Lebensrealität in Bezug auf diskriminierende Alltagserfahrungen und Sozialgefüge Einfluss auf unsere situationsbezogene Wut haben.

In der Auseinandersetzung mit Konzepten und Überlegungen im Umgang mit Wut werden ganz unterschiedliche Ebenen bedient. Wut in Kommunikationsweisen und im direkten Umgang mit Menschen, die wütend sind, und gesellschaftlichen Zuständen, die Wut hervorrufen und sich auf größere gesellschaftliche Zusammenhänge beziehen, wie Rassismus

oder soziale Ungerechtigkeit. Die verschiedenen Ebenen hängen miteinander zusammen und haben Einfluss aufeinander. Dennoch setzen die Kritikpunkte oder Ansätze unterschiedliches Verständnis und Framing von Wut voraus.

Auch die lassen sich je nach Kontext größer oder kleiner denken. Trotzdem ist es für die Einordnung gut zu wissen, dass es auf so vielen Ebenen Bedarf gibt, am Umgang und der Wahrnehmung von Wut zu arbeiten. Sie begegnet uns im direkten Gespräch oder in einer konkreten Interaktion mit einem anderen Menschen, oder aber als verinnerlichte Verhaltensmuster und Logiken, die sich in Strukturen verfestigen.

Hier sei noch einmal das Bild von Georg Simmel bemüht, der das Individuum als Teil des Vergesellschaftungsprozess in Kommunikation und Interaktion mit Anderen sieht. Gleichzeitig steht es den Strukturen und Prinzipien dieses Gesellschaftsprozesses gegenüber (siehe Kapitel Begriffsklärung Gesellschaft).

## Epistemische Ungerechtigkeit

Der Begriff epistemische Ungerechtigkeit bezieht sich auf die Frage, welches Wissen als solches anerkannt wird, wer dazu beiträgt und welche Menschen als »Wissende« oder »Nicht-Wissende« gelten. Geprägt wurde dieser Begriff von der feministischen Philosophin Miranda Fricker (vgl. Fricker 2007).

Epistemische Ungerechtigkeit umfasst verschiedene Aspekte.

Teil davon ist das Nicht-Anerkennen bestimmter Stimmen zu einem Sachverhalt aufgrund von Vorurteilen. Bestimmten Personen wird bewusst eine Sprechposition aberkannt und so zum Schweigen gebracht. Sie können keine eigenen Geschichten erzählen. Auch Chemaly schreibt, dass diese Stimmen gelten nicht als »Wissende« und ihre Wut ohne Konsequenzen bleibt (vgl. Chemaly 2020: 260). Dies wird auch als testimoniale Ungerechtigkeit bezeichnet.

Ein weiterer Aspekt wird als hermeneutische Ungerechtigkeit bezeichnet. Dort liegt der Fokus auf dem

gesellschaftlichen Kommunikationsprozess und dem Ausschließen spezifischer Themen. Dadurch fehlt die Möglichkeit des Austausches, Verständigung und expliziten Benennung. Wenn schlicht die Sprache und damit auch der Raum sozialer Erfahrung fehlen, können Zusammenhänge und Perspektiven nur schwer Gegenstand gesellschaftlicher Aushandlung und damit verändert werden. Beispiele solcher Themen sind Abtreibung, Elternschaft, Missbrauch, Vergewaltigung oder Belästigungen (vgl. ebd. 270).

Wenn Wut die Emotion der Ungerechtigkeit ist und die meisten Ungerechtigkeiten eine ausgeprägte epistemische Dimension haben, wo ist dann die Wut bei epistemischer Ungerechtigkeit?

Diese Frage stellt Allison Bailey, Strafverteidigerin mit Expertise für LGBTQI-Rechte und trans-Aktivismus. In ihrer Arbeit »On anger, silence, and epistemic injustice« (2018) fragt sie nach Wut als Emotion der Ungerechtigkeit und wo diese bei epistemischer Ungerechtigkeit bleibt. Sie setzt sich in ihrem juristischen Tätigsein stark für die Dekonstruktion diskriminierender Rechtsstrukturen ein.

Sie verklagte unter anderem im Jahr 2020 medien-

wirksam die britische Wohltätigkeitsorganisation Stonewall, die sich LGBTQI-Rechten verschrieben hat und nach der Auslegung Baileys dennoch elementare Diskriminierungsstrukturen reproduziert (vgl. Bailey 2022).

Sie geht davon aus, dass eine besondere Form der transformativen Wut – eine wissensresistente Wut – marginalisierten Wissenden eine mächtige Ressource bietet, um epistemischer Ungerechtigkeit zu begegnen. Transformative Wut versteht sich als ein Moment des Einforderns von Veränderung und der Bereitschaft sich dafür zu engagieren.

Bailey fordert Wut sichtbar zu machen, da Praktiken des Schweigens wütende Erfahrungen erzeugen. Wesentliche Konzepte gilt es dafür anzuschauen (tone-policing siehe Kapitel der Genderaspekte von Wut), um die Verbindung zwischen Schweigen und »wütendem Wissensmanagement« zu thematisieren. Sie schlägt vor »die transformative Kraft des wütenden Wissens« als Ressource zu begreifen, die es im Widerstand gegen epistemische Ungerechtigkeit einzusetzen gilt (vgl. Bailey 2018).

## Genderaspekte von Wut

Laut Chemaly ist Wut »als Gefühl weder gut noch schlecht. Angenehm ist [sie] nicht, aber deshalb sollte man sie nicht von vornherein ablehnen. Probleme verursacht sie meistens deshalb, weil ihre Akzeptanz durch das Umfeld, unserer Identität und unserem sozialen Status abhängt. Ein Gefühl sollte aber kein Privileg sein.« (Chemaly 2020 Seite 346 Z 12 ff).

Das Zugeständnis, ob jemand Wut äußern »darf« oder nicht, ist eng verwoben mit gesellschaftlichen Rollenbildern und Normvorstellungen, die auf uns einwirken, die wir reproduzieren und denen wir uns gegenüber rechtfertigen. An das Verständnis dieser geschlechtsspezifischen Rollen sind auch Erwartungen geknüpft, wie mit Wut umzugehen ist. Diese äußern sich beispielsweise in der Sprache, bestimmten Begrifflichkeiten oder Reaktionen, die wir beobachten oder miterleben. Deborah Cox et al. nennen dies »the paradox of anger« (vgl. Cox et al 2016).

Wut dient als grundlegender Mechanismus durch

den das Selbst definiert wird und es sich schützen kann. Die Wut kann aber auch als Abweichung gelten und die Gelegenheit zur Selbstentfaltung weicht geschlechtsspezifischen sozialen Imperativen (vgl. ebd).

Ist eine männlich gelesene Person wütend, entspricht das noch immer den geläufigen Erwartungen, Zuschreibungen und Bildern von Männlichkeit. Es bedeutet keinen Ausbruch, wenn ein Mann sich wütend äußert, die Stimme erhebt, Grenzen zieht und sogar aggressives Verhalten platziert.

Weiblich gelesene Wut wird anders bewertet – nämlich als unangebracht, übertrieben, hysterisch und dramatisch.

Wird eine Frau\* als wütend wahrgenommen, entspricht das nicht ihrem Rollenbild, das durch (emotionales) Feingefühl und Fürsorge geprägt ist (vgl. Chemaly 2020: 309).

Außerdem wird sie eher sanktioniert, beispielsweise mit Abwertung ihrer Person oder sogenanntem tone-policing. Hierbei steht der Tonfall, die Wortwahl und deren Delegitimation im Vordergrund und nicht die vorgebrachten inhaltlichen Aspekte der Kritik. Das sind Gründe dafür, warum für viele Personen

Zorn oft eng mit der Angst vor negativen Folgen verknüpft ist. Sie wollen nicht »die Kontrolle verlieren« oder sich »unangemessen« verhalten. Worte wie »angemessen« lassen freien Spielraum für Interpretationen. Die Deutungshoheit darüber bietet die Möglichkeit der Kontrolle über andere. Das ist eine Form von Macht.

Durch die Missbilligung bestimmter Emotionen von bestimmten Personen, wird ihnen Kontrolle über eine wichtige Ressource genommen, die dem Selbstschutz und der Abgrenzung dient. Weiblich gelesenen Personen Wut abzusprechen, verwehrt also den Zugang zu einer wichtigen Ressource für Gleichberechtigung und gegen (die eigene) Unterdrückung einzustehen.

Mit dem offenen Ausdruck ihrer Wut riskiert eine Frau\* ihren Status und ablehnende Reaktionen, ganz gleich in welcher (beruflichen) Position sie ist. Das fand unter anderem die Psychologin Victoria Brescoll der Universität Yales heraus. Wut bei Männern\* im Kontext ihrer Tätigkeit und der offene Umgang mit ihr wurde als engagiert wahrgenommen und positiv bewertet. Frauen\* gelten dabei als emotional und

unsachlich (vgl. Brescoll und Uhlmann 2008).

Mit den geschlechtsspezifischen Anforderungen, welches Verhalten von ihnen »erwartet« wird, wachsen Kinder bereits auf. Von Mädchen\* wird ein fügsames und umgängliches Auftreten erwartet, sie werden stärker für ihre Wut kritisiert. In einer Studie der Forscherin Agentia H. Finscher gaben Kinder bereits im Vorschulalter an, dass es für Jungen\* normal ist wütend zu sein, für Mädchen\* aber nicht. Außerdem fand sie heraus, dass Frauen Situationen meiden, die zu Wut führen könnten. Selbst wenn sie sich aufregen, vermeiden sie es, wütend zu werden. Männer sind dazu eher bereit (vgl. Finscher et al. 2000).

Mädchen\* und Frauen\* werden mit Sätzen wie »Lächel doch mal, (dann bist du gleich viel hübscher).« aufgefordert freundlich und liebenswert aufzutreten und damit ihr geschlechtsspezifisches Bild zu bedienen. Sie sind mit der Erwartung konfrontiert, eine positive Ausstrahlung zu haben und durch Mimik und Lächeln, Freundlichkeit zu bekunden (vgl. LaFrance et al. 2003).

Ein anschauliches Phänomen ist das sogenannte

»resting bitch face« oder »resting angry face«, das fast ausschließlich Frauen\* betrifft. Wie in der Bezeichnung bereits anklingt, wird ein entspannter Gesichtsausdruck unbewusst als genervt oder verärgert interpretiert.

Männlich gelesene Personen dürften gelegentlich ebenfalls entspannte Gesichtsmuskeln haben. Sie werden nicht selbstverständlich als verärgert interpretiert und falls dies doch (versehentlich) geschieht, bedeutet das keine Irritation des Umfelds. Denn es ist ja ein anerkannter Teil ihres Rollenbildes.

Das »resting bitch face« wird als nachteiliges Problem der betreffenden Frauen\* propagiert, die von ihrem Umfeld als unsympathisch oder gar verbittert eingeschätzt werden. Eine Lösung dieses »Problems« wäre ein Hinterfragen der scheinbar inhärenten Aufgabe einer Frau\* positiv auf das Umfeld zu wirken. Stattdessen wird mit chirurgischen Eingriffen, Gesichtsyoga oder Übungen geworben für bewusst freundliche Gesichtsausdrücke.

Die Botschaft darin spiegelt wider, dass Wut und Verärgerung, falls sie Teil einer weiblichen Identität sind oder mit ihr in Verbindung gebracht werden, abtrainiert oder physisch abgetrennt werden sollten

(siehe NBC Washington 2015).

Wut bei Frauen\* gilt also als unsympathisch und hässlich, ihnen wird vermeintliche Macht durch Schönheit zugeschrieben, im sich–schön–verhalten, so beschreibt es die Autorin Ciani-Sophia Hoeder in ihrem Buch »Wut und Böse« (2021).

Um diese vermeintliche Macht zu nutzen, (um beispielsweise Ungerechtigkeiten auszugleichen) ist es also wichtig, dass das Umfeld die eigene Person in ihrer Wirkung als »schön« (also sympathisch etc.) bewertet.

Das führt dazu, Wut (mit der Funktion von Selbstschutz und Abgrenzung gegenüber Abwertung und Bedrohung) zu vermeiden und zu internalisieren, sie nicht angesichts von ungerechten Verhältnissen als Verbündete zu erachten.

In den Recherche–Interviews zu ihrem Buch nahm Hoeder deutliche Unterschiede bei den Frauen\* wahr, denen gleichgültig war, ob sie von ihrem Umfeld gemocht und als unsympathisch wahrgenommen wurden. Diese hatten eine bessere Beziehung zu ihrer Wut und nahmen diese ebenfalls als Teil ihrer Persönlichkeit wahr (Hoeder 2021: 57- 60).

Wut ist mit Fügsamkeit nicht kompatibel. Sie setzt ein Bewusstsein für ein »Selbst« voraus, dass sich erhebt und verteidigt: wütend ist man in der Ich-Perspektive in der man die eigene Position geltend macht (Mithu Sanyal Vortrag 2021/28.05.2021 Berlin).

Durch (sexistische) Objektifizierung in Medien, Darstellungsweisen, Werbung, in Sprache und Erzählweisen über Frauen\* ist dieser Subjektstatus eine Herausforderung. Es ist wichtig, sich als solches zu begreifen und sich aktiv entgegen der Erwartungshaltung der geschlechtsspezifischen Rolle zu verhalten, um diese Dynamiken zu adressieren und aufzubrechen.

Sie sind von uns internalisiert und finden sich in Kommunikationsmustern und Verhaltenscodes verstetigt. In Betroffene und Täter\*innen zu unterteilen wäre verkürzt und auch wenig hilfreich, um diese Strukturen zu durchbrechen.

Formulierungen, wie Wut kontrollieren, oder Aggressionsbewältigung, vermitteln den Eindruck, als sei diese beherrschbar und gehöre unterdrückt. Diese Ansätze zielen jedoch auf ein bestimmtes Verständnis von Wut, das destruktiv, problematisch und mit Gewalt verbunden ist, beispielsweise in Form von Wutaus-

brüchen. Das sind Ausdrucksformen, die typischerweise mit männlich gelesener Wut verbunden werden. Aggression lässt sich jedoch nicht mit Wut gleichsetzen. Wut ist eine Emotion, aggressiv ist die Verhaltensweise, die durch Wut ausgelöst werden kann (und auch durch andere Emotionen). Es gibt Wut ohne Aggression und Aggression ohne Wut (vgl. Chemaly 2020: 49).

In wissenschaftlichen Diskursen, wie in der Psychologie, wird aber vor allem dem Aspekt der Aggression viel Raum gegeben und damit die Dimension von Wut definiert. Das verursacht eine Leerstelle für differenzierte Wutperspektiven und deren Validität (vgl. Hoeder 2021: 26-28).

Die Ablehnung weiblich gelesener Wut und die einseitigen Strategien im Umgang mit Wut fördern das sogenannte »self-silencing«. Verstanden wird darunter sich einschränken im Ausdruck der eigenen Wut und die Selbstzensur, aufgrund geschlechtsspezifischer, gesellschaftlicher Erwartungen.

Unterstützende Strategien für die Formen von weiblich gelesener Wut wären also nicht Selbst-

kontrolle und Beherrschung, sondern Methoden für die Wahrnehmung der eigenen Wut und der Reflektion, wann diese unbewusst unterdrückt wird. Es gilt Wege zu finden, sie »absichtsvoll und gezielt [...] für gesellschaftliche Veränderung einzusetzen« (Chemaly 2020: 345, Z 24 ff).

## self-silencing

Wut oder Empörung zeigen das Überschreiten einer Grenze auf. Bleibt eine Reaktion auf eine Verletzung der eigenen Grenzen aus, ist dies dennoch eine Reaktion. Die Unterdrückung von Wut bedeutet nicht nur ein Bedürfnis nach Abgrenzung und Verteidigung zu unterdrücken, sondern das Wohl des Umfelds oder den konfliktfreien Ausgang einer Situation über das eigene Wohl zu stellen. Beispielsweise um eine Gesprächssituation nicht zu einem möglichen Konflikt zu machen, wird geschwiegen trotz übergriffiger oder abwertender Formulierungen.

Wut wahrzunehmen oder sie auszudrücken meint nicht in Wut zu handeln. Das sind wichtige Nuancen, die aber durch die umfassende Negation von Wut im Allgemeinen verschwinden. So bestehen auch als Gesellschaft keine Kompetenzen darin, angemessen auf die Wut von jemandem zu reagieren. Wir haben keine Übung darin, Wut zu äußern und mit der Wut anderer umzugehen.

Der Begriff self-silencing wurde von der amerikanischen Psychologin Dana Crowley Jack in »Silencing the Self – Women and Depression« geformt und

bezieht sich, wie bereits erwähnt, auf die Selbstzensur von vornehmlich Frauen\* angesichts gesellschaftlicher Erwartungen (Jack 1992 Haward University Press).

Es ist ein aktives Verlernen und führt dazu, dass diese Personen entweder keine Wut mehr wahrnehmen oder aber nicht wissen, wie sie mit der Wut umgehen sollen und sie gegen sich selbst richten. Starke Emotionen, wie Wut zu unterdrücken und zu internalisieren hat auch gesundheitliche Folgen. Depressionen und Herz-Kreislauf Erkrankungen stehen damit in Zusammenhang.

Wenn bestimmten Personengruppen das Aufzeigen ihrer Wut abgesprochen wird und dies gleichzeitig ein Risiko für die Gesundheit bedeutet - dann ist das soziale Ungerechtigkeit.

Die Unterdrückung des Impulses von Wut bedingt gesteigerten Blutdruck und Mediziner\*innen fanden bereits signifikante Zusammenhänge der Diagnose von Brustkrebs und abnormen Verhaltensmustern im Umgang mit Emotionen, wie der Unterdrückung von Wut (vgl. Jemal et al. 2018).

Wie inzwischen deutlich geworden sein dürfte, ist es kein persönliches Unvermögen, wenn Wut nicht

wahrgenommen oder unterdrückt wird, sondern strukturell bedingt. Dennoch sind die Auswirkungen von self-silencing und Internalisierung das Problem des Individuums.

Menschen, die Diskriminierungen Stereotypisierungen ausgesetzt sind, neigen zu starkem self-silencing und ausgeprägten Hemmungen starke Reaktionen, wie Aggression zu zeigen. Dieses Verhalten wird durch Symptome von Posttraumatischen Belastungsstörungen begleitet (vgl. Hansen und Sassenberg 2011). Dies verdeutlicht erneut, dass es für eine Auseinandersetzung mit Wut und dem gesellschaftlichen Umgang mit ihr, einen intersektionalen Blick braucht.

## Ein intersektionaler Blick

Wut als eine moralische Empfindung hängt davon ab, wie wir eine Situation beurteilen.

Über eine Beleidigung oder herabwürdigendes Verhalten offen empört zu sein setzt voraus, ein »gefestigtes Bewusstsein« über den eigenen Wert und die Einschätzung zu haben, dass eine geschätzte Norm oder ein Verhaltensstandard verletzt wurde (Chemaly 2020: 62 Z 8 ff). Im Vorfeld gab es die Erwartung, anders behandelt zu werden und ein Einfordern dessen ist (durch gesellschaftliche Norm- und Wertvorstellungen) sicher und legitim. Ein extremes Beispiel ist der Anstieg von (sexualisierter) Gewalt an Frauen\* in Gesellschaften, in denen vermehrt Gleichberechtigung gefordert wird. Mit der Einforderung eigener Rechte und wachsender Reichweite von feministischem Aktivismus kann die Gewalt zunehmen (vgl. AWID 2017).

In Abhängigkeitskonstellationen ist es für den eigenen Status am gefährlichsten Wut zu äußern, denn so gibt es am meisten zu verlieren (Vortrag Mithu Sanyal 2 2021 Berlin). Beispielsweise in einem hierarchischen Arbeitsverhältnis, in dem Abhängigkeit als

Arbeitnehmer\*in besteht oder in Paarbeziehungen, Bezogen auf Lebensunterhalt, Grundbedürfnisse wie Sicherheit etc.

Für Menschen mit Diskriminierungserfahrung kann die Frage der Sicherheit essentiell sein. Sicherheit meint hier Äußerungen ohne Konsequenzen für sich als Person, den sozialen Status oder die Anerkennung, ebenso wie die körperliche Unversehrtheit. Menschen, die Diskriminierung erfahren werden ausgeschlossen, nicht einbezogen und ihnen wird Zugang zu gesellschaftlicher Teilhabe verwehrt (z.B. strukturell zu Bildung oder Arbeit). Wutäußerung ist gleichermaßen eine Möglichkeit sich Zugang zu erstreiten, als auch eine Gefahr durch sie Zugänge zu verlieren. Wut auszudrücken kann mit der Konsequenz verbunden sein, nicht ernstgenommen zu werden und eine benachteiligte Situation zu verstärken.

In Stereotypen wie der »Angry Black Woman«, verzahnen sich die Unterdrückung weiblich gelesener Wut und Rassismus. Die Professorin für Psychologie an der University of Washington Carolyn West unter-

sucht historisch geprägte Stereotype Schwarzer Frauen. West identifiziert drei Rollen und thematisiert strukturelle Dimensionen dieser Darstellungsformen und ihre Auswirkungen auf psychische und körperliche Gesundheit Schwarzer Frauen.

Eine dieser Rollen wird als Sapphire benannt und bezieht sich auf die Darstellungsweise der Angry Black Woman als wütende, irrationale, rasende Frauen ohne »Manieren«. Laut West wird die Wut von Sapphire missinterpretiert und dazu verwendet, Schwarze Frauen in ihrer Gegenwehr gegen soziale Ungerechtigkeiten zu diffamieren. Dabei ist es angebrachte Empörung und berechtigtes Einfordern von Veränderung und Gleichberechtigung. Auch hier ist die Zuordnung dieses Stereotyps ein Instrument der Kontrolle (wie auch Kapitel Genderaspekte).

Es straft Schwarze Frauen ab, die sich nicht passiv und unsichtbar verhalten angesichts ungerechter Verhältnisse und rassistischer Strukturen. Wenn sie sich wehren und diese Ungerechtigkeiten adressieren, bestätigen sie das Stereotyp, das ihnen selbst anlastet (vgl. West 1995).

Mikroaggressionen, wie rassistische Alltagssitu-

ationen, bewusste oder unbewusste Abwertung, addieren sich und stellen die Identität einer Person in Frage. Sie »zwingen die Betroffenen dazu, sich immer wieder erklären zu müssen, die Vorannahmen und Vorurteile des Gegenübers richtigzustellen. Sich immer wieder für die eigene Existenz und Lebensform zurechtfertigen, sich selbst ständig beweisen zu müssen, hinterlässt Spuren«, so formuliert es Hoeder (vgl. Hoeder 2021 : 80). Dieses Hinterfragen der eigenen Identität ist Stress. Eine aktive Abgrenzung dazu, oder ein »Wutausbruch« der diskriminierten Person wird jedoch als Überreaktion gedeutet und als Charakterschwäche ausgelegt. Mit einer wütenden Reaktion manifestiert sich beispielsweise das Stereotyp der »angry black woman« und gleichzeitig wird die Wut nicht ernst genommen – ist sie doch bereits zugeschrieben.

Die Wut wird personenbezogen bewertet, losgelöst von strukturellen Zusammenhängen und kollektiver Erfahrung, was widersprüchlich ist. Denn die individuelle Erfahrung wird in Anbetracht eines Stereotyps aufgehoben und zugleich die Tragweite und Allgegenwärtigkeit als Erfahrungen ganzer Gesellschafts-

gruppen ignoriert. Die Wut über eine rassistische Äußerung ist das persönliche Problem der betroffenen Person und steht nicht im Zusammenhang mit einem strukturellen System, das rassistisch geprägt ist. Gleichzeitig wird die Erfahrung dieser Beleidigung und vor allem die Wut darüber schon vorausgesetzt, was die betroffene Person beliebig macht, denn sie bestätigt ein erwartetes Bild. Dem, was sie inhaltlich äußert und der Grund der Wut, wird keine Bedeutung beigemessen.

Wut verstärkt Diskriminierung und umgekehrt. Je stärker die Konfrontation mit Mikroaggressionen, desto mehr Stress entsteht und desto größer müsste die Wut sein (vgl. ebd.: 93ff). Indessen müssen marginalisierte Personen dennoch mehr Freundlichkeit und Geduld zeigen, da sie in einer nicht–gleichberechtigten Gesellschaft leben, so Hoeder. Sie schreibt weiter, dass dies ebenfalls in safe spaces der Fall sein kann. Darüber hinaus sind gespielte Emotionen wie beispielsweise zu lächeln, obwohl dies nicht der eigenen Empfindung entspricht, erschöpfend. Diese können zu Burn-Out-Symptomen und Depressionen führen (vgl. ebd.: 96).

Wenn Schwarze Mädchen\* und Frauen\* dazu aufgefordert werden zu lächeln, ist diese Erwartung nicht nur sexistisch (siehe Kapitel Genderaspekte) sondern zusätzlich durchzogen von Rassismus. Es ist ein Teil rassistischer Strukturen, dass Schwarze Menschen dafür sorgen sollen, nicht den Anschein von Kritik an ungerechten Zuständen zu erwecken wodurch sich *Weiß*e verantwortlich oder schuldig fühlen könnten (vgl. Ogette 2017).

Diskriminierungen voneinander zu trennen ist sinnvoll, um diese offen darzulegen und zu adressieren.

Bei einer intersektionalen Betrachtungsweise spielen mehr Verschränkungen (als Sexismus und Rassismus) eine Rolle.

Klassismus – Diskriminierungen und Vorurteile gegenüber Menschen aufgrund ihrer sozialen Herkunft oder sozialen Position kann ebenso mit den negativen Deutungsweisen von Wut (als irrational oder primitiv) verschränkt sein. Menschen, die als »weniger gebildet« gelabelt werden, haben in ihrer (sprachlichen) Äußerung von Wut mit strukturellen Zuschreibungen zu kämpfen.

Ebenso Menschen, die sich durch zum Beispiel religiöse Symbole als Teil einer Religion identifi-

zieren oder dieser zugeschrieben werden und mit den Vorurteilen und Stereotypisierungen konfrontiert werden. Diese generellen Annahmen liegen wie ein Filter über ihren Wutäußerungen oder sie werden schon grundlegend als wütend interpretiert.

Dies sind nur einige, wenige Beispiele. Grundsätzlich ist es wichtig mitzudenken, dass Diskriminierungsdimensionen und ihre Verschränkungen Einfluss auf die gesellschaftliche Anerkennung und Wahrnehmung von Wut haben.

Es geht um den Raum, den destruktive Wutverständnisse einnehmen. Womit jegliche weitere Formen des Wütend–seins problematisiert werden. Diskriminierende Muster und ungerechte Strukturen sind mit dem gesellschaftlichen Umgang mit Wut verknüpft. Dadurch bleibt sie vor allem marginalisierten Menschen als Ausdrucksweise und Verbündete zum Erstreiten von Zugang und Sichtbarkeit verwehrt.

## Das Politische in Wut

Wut unterliegt gesellschaftlichen Deutungsmustern und damit verbundenen (Be-)Wertungen. Bereits in den vorangestellten Kapiteln dürfte die politische Dimension dessen deutlich geworden sein. Hier soll sie nun genauer ausgeleuchtet werden.

Brigitte Bargetz forscht zu Affect Studies und Politischer Theorie. Ihrer Sichtweise nach sind Emotionen »ambivalent politisch verstrickt«. Sie können die Stabilisierung bestehender Herrschaftsverhältnisse antreiben und damit verfestigen, aber diese auch genauso stören und »Gesellschafts – und Gefühlsordnungen« irritieren. Das macht sie zu potentiellen emanzipatorischen Instrumenten von kollektivem politischem Handeln (vgl. Bargetz 2016). Diese Ambivalenz ist komplex. Die Auseinandersetzung mit ihr birgt jedoch die Chance sich dazu zu verhalten und handlungsfähig zu werden. Emotionen und daraus resultierende Gefühle können Instrumente der Macht von Hegemonien sein und eben genauso Anstoß ihrer Dekonstruktion. Ein Beispiel: Wenn eine Frau sexuelle Belästigung im

Kontext ihrer Arbeitstätigkeit anprangert, (zum Beispiel #metoo) dann wird sie zu einer »whistleblowerin«, die ungemütlich in Frage stellt, was geduldet oder sich stärkeren Position aufgrund von patriarchalen Machtgefällen anmaßen oder in dem Weltverständnis Anderer nicht existiert. Reaktionen auf dieses »Aufbegehren« waren (auch bei Social Media in Bezug zu #metoo) ein Hinterfragen der Sprechposition, der Urteilskraft über das Geschehene oder eine vermeintliche Mitschuld an der sexuellen Belästigung (durch Äußerungen, Kleidung oder Verhalten). Hinzu kommt das Androhen von Gewalt. Die daraus resultierenden Emotionen wie Scham oder vor allem Angst, schüren das Gefühl der Unsicherheit, die Botschaft darin: es ist gefährlich die eigenen Grenzen zu verteidigen und besser zu schweigen (vgl. Chemaly 2020: 286). Hier nutzen die Emotionen als Instrument zur Stabilisierung des Machtverhältnisses.

Das Wissen um diese Dynamik ist für Sara Ahmed ein wichtiger Bestandteil, um diese zu dekonstruieren. Der Schmerz von Unterdrückungen, Angriffen und das Ringen um die Anerkennung als vollwertiger Teil einer Gesellschaft sollte laut ihr nicht die

Grundlage feministischer Kämpfe um mehr Gerechtigkeit bilden. Diese Kämpfe sind mit dem Wissen um diesen Schmerz verbunden, dass er zugefügt wird und ungerecht ist, doch darf es nicht bei der bloßen Kommunikation des Schmerzes bleiben. Ein »fetishing of the wound« macht nicht die Arbeit aus, die es braucht für mehr Gleichberechtigung (vgl. Ahmed 2014: 173). Es geht viel mehr um eine Übersetzung dieses Schmerzes in Strategien und Forderungen mit dem Wissen, dass es ihn gibt (*Pain* als Konzept, dass für die Ungerechtigkeit und Übergriffe steht). Ihn zu transformieren und sich zu organisieren, Kräfte zu bündeln und mit ihnen Veränderungen einzufordern und umzusetzen.

Auch Audre Lorde sieht in Wut ein politisches Mittel. Sie ist legitim. In ihrem Essay »The Use of Anger: Women Responding to Racism« schildert sie, wie sie ihr Leben lang mit dieser Wut gelebt hat. Sie diese zunächst ignorierte und schließlich lernte sie zu nutzen, bevor sie Visionen von möglichen Veränderungen verzerrte und zerstörte. Wut kann eine Quelle von Empowerment sein (vgl. Lorde 2007 [1984]).

## Destruktive Wut

Wie verhält sich die Idee, Wut mehr Raum zu geben und sie als Facette des gesellschaftlichen Miteinanders einzuschließen, mit dem Phänomen der Wutbürger? Erste Assoziationen mit Wutbürgern verbinden sich für mich mit einem radikalisierten Bürgertum. Der Begriff ist keine Eigenzuschreibung und dennoch zu einer inzwischen gängig verwendeten Bezeichnung geworden. Dies ist der Versuch einer Abgrenzung.

Der Begriff Wutbürger wurde von dem Spiegel-Journalisten Dirk Kurbjuweit zum ersten Mal im Kontext der Bürgerinitiative gegen das stark polarisierende Bahnhofs-Bauprojekt Stuttgart 21 und der Debatten um Thilo Sarazin im Jahre 2010 verwendet (vgl. Kurbjuweit 2010). Die Verfestigung einer medial begleiteten Veränderung bisheriger politischer Mobilisierung innerhalb Deutschlands, die sich seither in vielen Bereichen auch außerhalb von Bauprojekten zeigt.

Das Bild des Wutbürgers ist negativ und wird als egoistisch, unbelehrbar und trotzig dargestellt. Er

ist männlich, hat einen akademischen Abschluss, ist Rentner und konservativ. Seine Sorge gilt der ihm bekannten Welt und so richtet sich sein Widerstand gegen den Wandel und Veränderung, der nicht seiner Fassung entspricht. Er möchte den Status Quo bewahren und nicht mit dem brechen, was sich für ihn als bewährt erwiesen hat. Ursprünglich wurde der Begriff von Seiten Kurbjuweits auch im Bezug auf die Proteste um Stuttgart 21 genutzt, um diese zu diskreditieren. Im Fokus dieses Kapitels steht nicht die Analyse des Begriffs selbst, sondern das wofür er stellvertretend steht: Ein politisch radikalisiertes und mobilisiertes Bürgertum.<sup>3</sup>

Das Ausmaß dieser neuen politischen Mobilisierung zeigt 2014 Pegida »Patriotische Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes«, eine rassistische und islamfeindliche Gruppierung, die in Dresden startet und der etliche Ableger der Organisation in anderen deutschen Städten folgen.

Als Teil dessen ist der Wutbürger also rechtsoffen und hetzt beispielsweise gegen die EU oder asylpolitische Entscheidungen der Regierung in Deutschland.

In dieser Stimmung steigt die AfD auf. Als »Alternative für Deutschland« will sie den Unmut der frustrierten Mittelschicht politisch Gehör verschaffen und in den Bundestag tragen. »Alles Etablierte ist der Feind«, die »Establishment Ökonomie«, die »Establishment Politik«, sowie die etablierte »Lügenpresse« (vgl. Hoeder 2021: 60).

Seit Beginn der Coronapandemie formieren sich große Gruppen von Maskenverweiger\*innen und Impfgegner\*innen, die sich in ihrer Rebellion gegen Abstands- und Infektionsschutzgesetzen mit Sophie Scholl vergleichen oder die Maske mit dem Judensterne gleichsetzen. Im gleichen Zuge zeigen sich die Demonstrationen rechtsoffen gegenüber Reichsbürgern, Rechtsradikalen und Nazis. Im August 2020 stürmten sie die Treppen des Reichstagsgebäudes in Berlin.

Betrachtet man den Fackelmarsch vor dem Haus der Sächsischen Staatsministerin für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt Petra Köpping im Dezember 2021, scheint dies nicht ein Angebot des Dialogs zu sein, geschweige denn eine konstruktive

Form der Kritik.

Wesentliche Grundprinzipien eines demokratischen Zusammenlebens haben in diesen Bewegungen und Gruppierungen keine Gültigkeit (sei es eine respektvolle Kommunikationskultur oder das Absehen von Körperverletzung und rassistischer Hetze). Wütend zu sein bedeutet nicht automatisch im Recht zu sein. In diesem Zuge möchte ich erneut eine Stimme aus der Emotionsforschung bemühen. Der Forscher Thomas Dixon, der die ungenaue Verwendung des Begriffs »Wut« in diesem Zusammenhang für gefährlich hält. Wut ist nicht automatisch gleichzusetzen mit der emotionalen Reaktion, die politischen Protest hervorruft. Das begünstigt vor allem Gruppen, deren Erfolg auf der Polarisierung der Gesellschaft basiert (vgl. Dixon 2020).

In der Gänze ist der Eindruck nachvollziehbar, wir würden in wütenden Zeiten leben. Doch begegnet uns hier das bereits angebrachte einseitig destruktive Bild von Wut, gleichgesetzt mit Gewalt und Aggression. Folgt man der Argumentation von Sophia Ciani-Hoeder, sieht sie selten Beweise gegeben, die tatsächlich Wut attestieren (Ciani Hoeder 2021: 62).

Wie solche Beweise aussähen bleibt offen. Dennoch

<sup>3</sup> [siehe hierzu: Konersmann (2011); Soziologische Studie Göttingen (2011); Nussbaumer (2016)]

wird ihnen die Wut zunächst von Außen, beispielsweise durch die Medien attestiert.

Der Fokus dieser Arbeit liegt darin, Wut in ihren Funktionsweisen und Facetten zu beleuchten und herauszuarbeiten, welche Dynamiken und Muster den kollektiven und individuellen Umgang mit ihr prägen. Und wie sie eben genau zum Gegenteiligen führen könnte, Austausch und Dialog einzufordern und sie nicht synonym für verhärtete Fronten und Aggression zu nutzen.

Sich das Wort Wut selbst als Gruppe zuzuschreiben, hat angesichts der Entwicklungen von politischer Mobilisierung und medial gezeichneter Aufladung des Wortes inzwischen eine starke Wirkung. Es ist mit den Bildern der vorangestellten politisch mobilisierten Gruppen und Organisationen verbunden und bietet einen Schirm unter dem viel Platz ist und der durch Rechtsoffenheit und die Besetzung von Gruppen wie Pegida sehr gefährlich ist. Es hat Einfluss auf die (mediale) Aufmerksamkeit.

Das Wutverständnis, das dieser Arbeit zugrunde liegt, grenzt sich davon klar ab. Dennoch ist es wichtig, sich

auch mit der (rechten) Anschlussfähigkeit zu anderen Definitionen oder vorherrschenden Bildern auseinanderzusetzen, um diesen etwas entgegensetzen zu können. Dabei geht es mir nicht darum festzulegen, was gute Gründe und was schlechte Gründe für Wut sind.

## Wutkompetenz

Alicia Garza, die Mitbegründerin und Organisatorin der 2013 gestarteten Bewegung »Black Lives Matter«, äußerte sich in einem Interview zu der Frage nach dem Antrieb ihres Engagements folgendermaßen: »Wut über das Unrecht ist sicher ein Teil meiner Motivation, aber das allein ist kein tragfähiges Gefühl. Man muss die Wut verwandeln – [...] zu dem was möglich ist und was wir sein können. Wut kann als Katalysator funktionieren, aber nur mit Wut allein kommt man nicht weit. Wenn man sie nicht richtig einsetzt, wird sie schnell destruktiv [...]« (Chemaly 2020: 337 Z 13 ff).

Wenn Wut ein konstruktives Moment anhaften kann, stellt sich die Frage wie diese Verwandlung von Wut aussehen kann?

Was ist konkret damit gemeint, Wut zu nutzen für Veränderungsprozesse und wie kann sie transformativ genutzt werden?

Wie bereits in den vorangestellten Kapiteln dargelegt, ist die Ursache und der Umgang mit Wut vielschichtig, mit gesellschaftlichen Erwartungen und Diskrimini-

erungen verknüpft und kann ein wichtiges Instrument sein, Strukturen zu adressieren. Zudem fungiert die Deutungshoheit als Teil des Erhalts von Strukturen. Dabei geht es nicht darum, wütende Menschen oder Wut an sich als Maß für Ungerechtigkeiten zu nutzen oder als Indikator für Gerechtigkeit. Im Bezug zu unterdrückter Wut soll eher die Legitimation im Vordergrund stehen, Wut zu empfinden und sie als Ausgangspunkt für Aushandlungsprozesse wahrzunehmen. Es geht nicht darum, einen wütenden Menschen zu erheben und in die Sprechrolle über andere zu stellen. Hingegen kann Wut das Mittel sein, die nötige Kraft aufzubringen, Bestehendes aufzubrechen und in Aushandlung zu treten.

Der Ansatz, Strategien aus der Wut heraus zu bilden, könnte den Unterton haben, Wut sei eine »weitere Ressource«, die wir persönlich besitzen, die es zu optimieren und ihrem »Potential auszuschöpfen« gilt. Das klingt nach kapitalistischer Logik und Selbstoptimierungssprech und entspricht nicht der zugrundeliegenden Intension.

Ebenso ist es nicht bestrebenswert, Impulsivität und Affektmomente eigener Wut wahllos herauszulassen

und Verständnis dafür vorzusetzen.

Ziel ist es, sich zu erlauben wütend zu sein, Anderen erlauben wütend zu sein, für sich einzustehen und in die Aushandlung zu gehen.

Der Aspekt von Wut als Abgrenzung kann den Dialog über Grenzverläufe und Definitionen von Grenzüberschreitungen öffnen und damit Gegenstand möglicher Gegenentwürfe sein.

Der Austausch darüber ist nur möglich, wenn wir in Kontakt wütend sind, mit dem Umfeld und den Umständen verbunden. Es entsteht ein Angebot des Dialogs. Dies bezieht sich sowohl auf konkrete Interaktion mit anderen Menschen, als auch auf einen weiteren gesellschaftlichen Zusammenhang (Mithu Sanyal 2021 Berlin). Wut sollte selbstbewusst gelabelt werden, es gehört dazu, sich des »Selbst« darin bewusst zu sein und es in Beziehung zum Umfeld zu setzen.

### **Gesellschaftliche Praxis**

Der schlichte Aufruf Wut mehr Raum einzuräumen und als gesellschaftliche Umgangsform einzupflegen reicht nicht aus. Wie bereits erwähnt fehlt die Übung und Wahrnehmung im Umgang mit eigener Wut und

der Anderer, sie zu artikulieren, auf sie zu reagieren und sie als Instrument der Kritik zu verstehen.

Was kann hierbei als Orientierung dienen?

Es gibt keine Wutvorbilder – Menschen die als wütend gelten, werden zumindest selten als Vorbild dargestellt.

Mareice Kaiser sprach bei der Vortragsreihe »say whuuut« von einhorn Berlin bereits an, dass, wenn Abgrenzung nicht erlernt wurde, es keine gute Routine in der Abgrenzung gibt. So äußert man diese zu laut oder zu leise. Ich bin mir unschlüssig, ob es hilfreich ist, von »zu leise« oder »zu laut« zu sprechen, denn wer bewertet dies oder wonach?

Ihr Ansatz, mit »Microhabits«, also kleinen (Um-)Gewohnungen den Umgang und die Wahrnehmung von Wut zu verändern und damit neue Routinen aufzubauen, erscheint mir dennoch ein möglicher Weg zu sein, Wut zu verwandeln.

Es ist eine gemeinsame Erprobung neuer Umgangsformen mit Wut gefragt, was Nachsichtigkeit und Feedback des Umfelds erfordert. Je besser man den eigenen Zorn erkennt, desto weniger ist man ihm als zerstörerische Kraft ausgeliefert.

Das lässt mich doch einen Bogen zu Wutbürgern und Querdenker\*innen schließen, auch wenn sie aus dem Wutverständnis marginalisierter Stimmen herausgenommen und aufgrund der Destruktivität nicht so sehr Gegenstand der Untersuchung sind. Die zerstörerische Kraft funktioniert in Bezug auf ihre Artikulation in Aggression.

Dennoch: aus der Wut, die sie deklarieren, resultiert eine Polarisierung. Die Wut, die sie äußern, wird in ihrer Berechtigung negiert.

Ein souveräner Umgang mit deren vermeintlicher Wut ist nicht gegeben. Sie wird ignoriert, medial interpretiert oder ihrer sehr aggressiven Artikulation nachgegeben. Das ist aber ein wesentlicher Punkt im Bezug auf Wut, Wahrnehmung und die Äußerung von Wut: wie gehe ich, bzw. wie gehen wir in die Aushandlung über die Umstände, die sie auslösen?

Wütend zu sein bedeutet nicht im Recht zu sein. Um eine Veränderung herbei zu führen, gilt es in einer Weise zu agieren, der die Basis für diesen Austausch nicht ignoriert (beispielsweise in Form von Gewalt oder Übergriffigkeit).

Vorgetragene Wut in Form von Missachtung der Maskenpflicht auf Großdemonstrationen ist eben

nicht das Sprachrohr, dass die Gegenposition zum Zuhören bewegt. (Die Situation ist komplexer als in einem Satz dargestellt, Rechtsradikale Gruppierungen und Verschwörungstheorien sind hier nicht mit einbezogen, es ist ein Beispiel).

### **Zielführende Strategien?**

Fehlender Raum und diskriminierender Umgang, gerade mit weiblich gelesener Wut oder marginalisierter Stimmen begünstigt Verhaltensweisen, die den Status Quo stabilisieren (siehe dazu Kapitel self-silencing). Um in diesem Kontext handlungsfähiger zu werden, muss es Strategien geben die self-silencing mitdenken und durchbrechen. Der Aufruf, wütender zu sein oder mehr Raum dafür zu nutzen, bricht nicht zwangsläufig mit den internalisierten Dynamiken und Handlungsmustern, die sich (gesellschaftlich) verfestigt haben.

Wie bereits erwähnt, gilt es die Wut zu nutzen, bspw. Forderungen aus ihr zu entwickeln. Ziel ist nicht die Wut selbst, sondern aus ihr resultierende Anstöße für Veränderungen.

## Wutkompetenz erlangen

In ihrem Buch stellt Chemaly den Begriff *Wutkompetenz* zur Debatte. Sie versteht darunter die Fähigkeit mit Wut umzugehen, persönlich und als Gesellschaft und greift dafür Ansätze der Psycholog\*innen Karin Bruckner et al, aus ihrem Buch »The Anger Advantage« (2003) auf. Sie forschten zur Bewältigung von Wut bei Frauen und ihren Vermeidungsstrategien, die erforderliche Veränderungen verhindern. Dabei identifizierten sie wesentliche Fähigkeiten, die einen positiven Umgang stärken.

1. Bewusstsein für die eigene Wut
2. Fähigkeit sie wirksam in Worte zu fassen
3. Bereitschaft zuzuhören, wenn andere wütend sind
4. Fähigkeit mit Hilfe von (eigener) Wut Strategien zu entwickeln

(Chemaly 2020 348)

Ein Bewusstsein über die eigene Wut zu erlangen, umfasst die Wahrnehmung der Emotion selbst und die eigenen typischen Dynamiken. Das heißt kennenlernen, woraus die Wut resultiert, welche Themen,

Aspekte und Verhaltensmuster Auslöser sind und welche Ursachen dahinter stecken. Ist es eine expressive und affektgeleitete Art der Wut Ausdruck zu verleihen oder eher leise und grüblerisch? Wird die Wut in andere Emotionen umgelenkt? Sich zu hinterfragen ist ein wichtiger erster Schritt, um gesellschaftliche Erwartungen im eigenen Verhalten zu erkennen, sich zu emanzipieren und herauszufinden, was an ihre Stelle treten könnte.

Teil dieser Selbstbefragung schließt auch das Ausbleiben von Wut ein. Wenn eine Person keine Wut verspürt, ist das eine wichtige Wahrnehmung.

Was sind Situationen, in denen statt Wut Traurigkeit und Enttäuschung empfunden wird? Mit welchen Annahmen und Bildern ist Wut besetzt und wo spielen beispielsweise geschlechtsspezifische Erwartungen eine (deckelnde) Rolle?

Für die Fähigkeit Wut in wirksame Worte zu fassen, müssen wir Worte finden. Und in Bezug auf Wut gibt es da wenig Worte und einseitige Erzählweisen (siehe Kapitel Epistemische Ungerechtigkeit). Die Gefühle zu benennen, sie aufzuschreiben und darüber zu sprechen ist eine wichtige Strategie. In Gesprächen

über unsere Wüte finden wir Worte.

Die Bereitschaft anderen zuzuhören, wenn sie wütend sind, umfasst ein konstruktives Gespräch und einen Austausch von Beweggründen. (Chemaly 2020 350). Das wirkt laut Miriam Junge (Vortrag 2021 Berlin) passiv–aggressiven Gesprächsmustern entgegen, die vor allem durch unterdrückte Emotionen entstehen. Wie kann man die Wut des Gegenübers ernst nehmen, ohne ihm Recht zu geben?

Außerdem können wir auch solidarisch wütend sein, wütend für Andere. Es ist ein Chance in den Austausch zu kommen, sich zu verbinden und gemeinsam darüber zu sprechen, wie es anders sein könnte. Was sich verändern soll.

Unser Verständnis von Wut wird ebenso durch die Wutäußerungen anderer geprägt. Haben wir bisher nur laute Wutausbrüche als Wut wahrgenommen, wird durch einen offeneren Austausch auch das Spektrum weiter, was wir als Wut verstehen.

Darüber hinaus gilt es Wut intersektional zu betrachten und diskriminierende Strukturen auch aus einer

wütenden Perspektive heraus zu adressieren. Damit ist das Wissen verbunden, mit dieser Wut nicht alleine zu sein.

Die feministische Theoretikerin und Aktivistin Maria Dalla Costa, die sich sehr für Arbeiter\*innenbewegung in den 1970ern in Italien einsetzte, konstatiert, dass die Frau\* aus gesellschaftlichen Kämpfen herausgezogen wird. Durch die Übernahme der Verantwortung für Haushalt und der Sorge um Mitmenschen fehlt die Erfahrung in der Organisation von Revolte und das politische Verständnis.

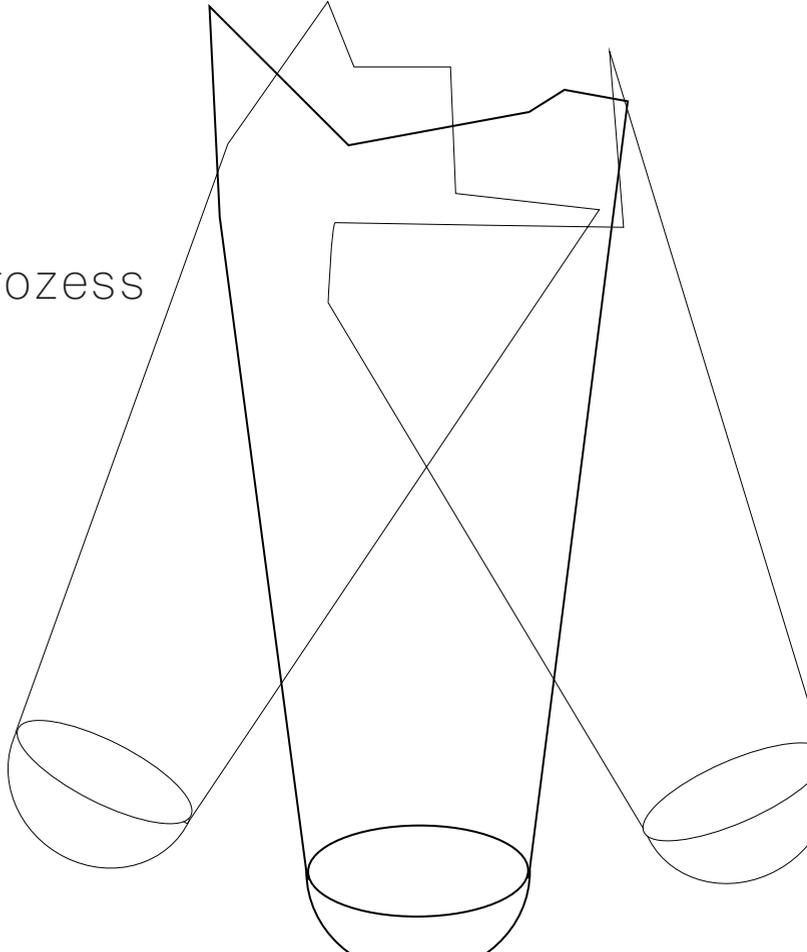
Diese zugeschriebene Unfähigkeit basierte beispielsweise auf den fehlenden Zeitkapazitäten von Frauen\*, aufgrund geschlechtsspezifischer Sorgeverantwortung. Der resultierende Ausschluss weiblicher Sprechrollen aus politischen Aushandlungsprozessen reproduziert diese Ungerechtigkeit zusätzlich und machte ihre informelle Organisation und Vernetzung zu essentiellen Fähigkeiten.

Diese wiederum sind jeher eine Notwendigkeit für politisch engagierte Stimmen geworden.

»In den kritischen Augenblicken wird dieses kontinuierliche weitverzweigte Netz sichtbar, das sich

gerade durch das Talent, die Energie und die Stärke der 'unfähigen Frauen' organisiert.« (Della Costa 1972: 9 Z 25 ff).

Der Projektprozess



## Der Prozess als Ganzes

Eine konkrete Gestaltungsfrage zu formulieren und in einen praktischen Bezug zu setzen, war herausfordernd. Der Kontext der Auseinandersetzung mit Wut stand fest und es ergaben sich einige Möglichkeiten mit verschiedenen Stakeholdern, die unterschiedliche Schwerpunkte für das Projekt bedeuteten hätten, zusammenzuarbeiten.

Unter anderem ergab sich die Ausarbeitung eines Pilotprojekts in Zusammenarbeit mit der Initiative »Democracy in Motion« aus Hannover (DIM). Diese diskutiert Möglichkeiten ziviler Mitbestimmung in politischen Entscheidungsprozessen (innerhalb Hannovers) und hat sich die Etablierung eines Beteiligungsrates zur Aufgabe gemacht.

Dazu gab es bereits ein ausgearbeitetes Konzept mit juristischer Grundlage, das jedoch noch viele Unsicherheiten in der praktischen Ausführung bot.

Daher arbeiteten Sebastian Schöne und ich einen prototypischen Piloten aus, um Abläufe und Konzept des Beteiligungsrates zu testen. Es gab bereits Gespräche mit dem politischen Apparat Hannovers,

der betreffenden Parteien, Dezernate und der Stadtverwaltung, die Zustimmung zeigten. Die Grundidee war ein polarisierendes Thema in Hannover zum Gegenstand der Beteiligung zu machen:

Wohnungslosigkeit und Obdachlosigkeit in der Stadt. In der Ausarbeitung des Piloten sprachen wir auch mit (aktivistischen) Organisationen wie »Armut stinkt e.V.«. In den Interviews zeigte sich die Verwobenheit von Initiatarbeit und Wut, Empörung um den Umgang und die ausbleibende Kooperation mit Betroffenen, sowie den Initiativen selbst.

Aufgrund von Haushaltsverhandlungen und taktischer Entscheidungen der Stadtverwaltung, in Absprache mit DIM, wurde die Durchführung des Piloten auf das Frühjahr 2022 verlegt.

Damit fiel dies als praktische Komponente meiner Masterarbeit weg, veränderte den zeitlichen und thematischen Ablauf und sorgte für die Notwendigkeit, sich neu auszurichten.

Ohne die Einblicke und Inspiration dieses Pilotprojekts wäre ich an einem anderen Punkt in die Neufokussierung gestartet.

Dies trug ebenfalls zu der Neugierde bei mich mit der

Verknüpfung von Wut als Motivator für Initiatarbeit und gesellschaftliches Engagement zu befassen. Und im Widerspruch dazu, die negative (Be)deutung, gerade, wenn es die Wut von marginalisierten Menschen ist. Dazu die Tatsache, dass Wut als individuellen Zustand und der Umgang mit ihr eine strukturelle und gesellschaftliche Ebene aufweist.

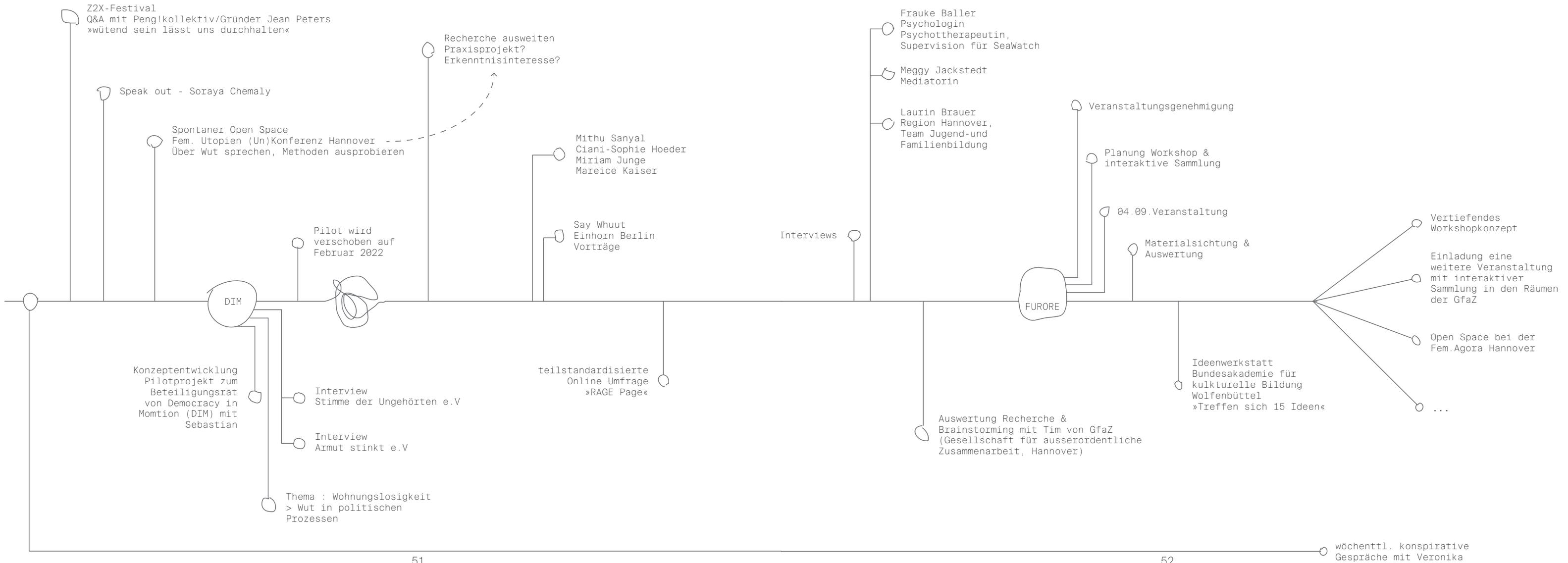
Um Anforderungen, Zielsetzung und Fragen zu formulieren, habe ich Interviews und Gespräche geführt und Veranstaltungen besucht. Einen Überblick darüber soll die nachfolgende Darstellung geben. Auch wenn diese geradlinig erscheint, waren es bildlich beschrieben eher Kreise und Schleifen, in denen ich mich im Verlauf der Arbeit bewegt habe. Eine sehr hilfreiche Konstante war der regelmäßige wöchentliche Austausch mit Veronika.

Für den praktischen Rahmen von FURORE habe ich mich mit verschiedenen Kollektiven aus Hannover vernetzt (u.a. mit dem »Cameo Kollektiv« oder »donna's gym and friends«)<sup>4</sup>.

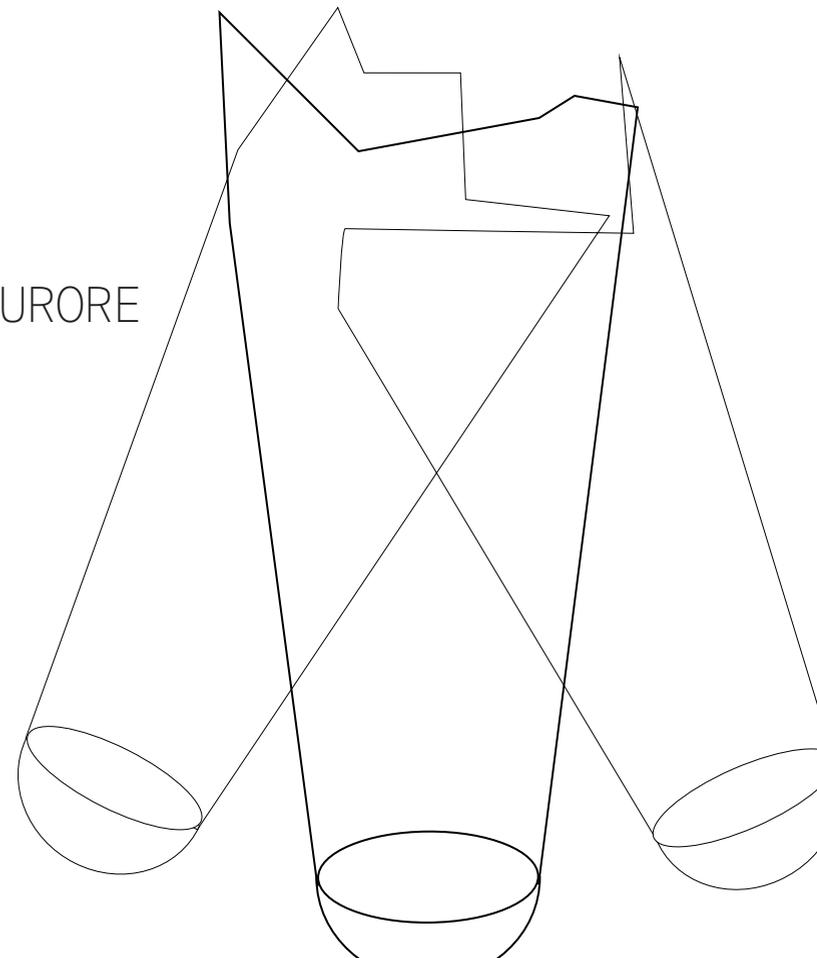
Dies war allerdings nur für die Recherchephase erfolgreich. Eine Kollaboration für ein praktische Projekt war

aufgrund knapper Kapazitäten der Kollektive nicht möglich, denn pandemiebedingt waren bereits deren eigene Projekte in der Schweben. Ungewisse Finanzierungen und Existenznöte erschienen mir generell die Grundstimmung der Initiatarlandschaft Hannovers zu sein.

<sup>4</sup> [siehe hierzu: [www.cameo-kollektiv.de](http://www.cameo-kollektiv.de); [www.donnasgym.blogspot.de](http://www.donnasgym.blogspot.de)]



FURORE



## Gestaltungsanspruch

Die Zielsetzung des Gesamtprojektes umfasst unterschiedliche Aspekte. Der Anspruch war, vor allem verschiedene Blickwinkel in die Recherche und auch in die Gestaltung des Projektes einzubinden, damit eigene blindspots zu ermitteln und zu bearbeiten. Außerdem gilt es eigene Denkmuster und Setzungen zu erkennen und zu hinterfragen.

Gestaltungsprozesse finden innerhalb gesellschaftlicher Strukturen und Hegemonien statt. Sie können diese adressieren, aber ebenso die Herrschaftsverhältnisse reproduzieren. Beispielsweise *weiße* Vorherrschaft, Heteropatriarchat, Kapitalismus oder koloniale Strukturen.

Die Machtverhältnisse und daraus entstehende Diskriminierungsformen überschneiden sich (intersektional) und wirken auf vielen Ebenen von Gestaltungsprozessen. Sie beziehen sich auf die Absichten, vorausgesetzten Werten, Erschwinglichkeit und Unerschwinglichkeit, Umfang und Rahmensetzung, privilegierte Standorte, Eigentum und Erzählungen darüber, wie Designprozesse funktionieren (vgl.

Constanza–Chock 2021). Vermeintlich gute Absichten reichen nicht aus, um sicherzustellen, dass Designprozesse und Designpraktiken zu Werkzeugen der Emanzipation werden. Sie reproduzieren sich auch in partizipativen Projektentwürfen. Bei aller Offenheit ist es zudem relevant einen Rahmen abzustecken, in dem sich das Projekt bewegt und sich mit den aufgegriffenen Fragen klar im Diskurs zu positionieren. Ein erster Schritt dessen ist die Auswahl der Quellen, bei der ich mich, soweit möglich, auf feministische Perspektiven bezogen habe.<sup>5</sup>

Als *weiße*, akademische, able-bodied, weiblich gelesene Person bringe ich Perspektiven und Zugänge mit in den Projektprozess. Ich mache keine negativen Rassismuserfahrungen und werde nicht durch Fremdzuschreibung einer marginalisierten Minderheit zugeordnet. Ich möchte nicht stellvertretend für Andere sprechen oder gestalten, sondern meine Möglichkeiten nutzen, um einen Raum für weitere Perspektiven zu öffnen und *mit* ihnen zu gestalten.

Konkret bedeutet das, neben wissenschaftlichen

Theoriezugängen auch implizites Wissen aus den Erfahrungen unterschiedlicher Lebensrealitäten verschiedener Menschen zu berücksichtigen. Der Erkenntnisgewinn soll ebenfalls geteilt werden, um das Themenfeld kollaborativ abzustecken und kein Wissensmonopol bei mir als Forschende entstehen zu lassen. Diese Ansprüche fanden ihre Übersetzung dann in dem Projektdesign.

Als Anlehnung innerhalb der Gestaltung, dienten die »Design Justice Network Principles«. Die Vorlage dafür wurde in einer Kollaboration, u.a. zwischen communityorganizer, sowie Designer\*innen erarbeitet und vom Design Justice Network geleitet. Zielsetzung ist über den Rahmen der\*des Designer\*in hinauszugehen und darüber nachzudenken, dass gute Absichten nicht unbedingt ausreichen, um sicherzustellen, dass Designprozesse– und praktiken zu Werkzeugen der Befreiung werden. Dafür entwickelten sie Grundsätze, die gestalterischen Positionen helfen könnten, die oft unbewusste Reproduktion bestehender Ungleichheiten zu vermeiden (Constanza-Chock Sasha, Design Justice / Design Struggles 333).

Design Justice (»Design-Gerechtigkeit«) überdenkt Design-Prozesse, stellt Menschen in den Mittelpunkt, die normalerweise durch Design an den Rand gedrängt werden, und setzt auf kollaborative, kreative Praktiken, um die größten Herausforderungen unserer Gemeinschaften anzugehen. Dieser Anspruch bezieht sich auf den Gestaltungsprozess wie auf die thematische Zielsetzung, bisher überhörter Wut Raum zu geben und an den Strukturen zu arbeiten, die sie zum Schweigen bringt.

Sie im Hinblick auf Setzungen im Prozess oder Zielformulierungen zu diskutieren, war ein wichtiges Korrektiv. Auch unter Berücksichtigung der pandemiebedingten eingeschränkten Möglichkeiten der Kollaboration.

<sup>5</sup>[und deren Feminismusbegriff intersektional und queer ist. Zur Konkretisierung seien hier beispielsweise Audre Lorde, Sara Ahmed, Ciani-Sophie Hoeder oder Ursula K LeGuin genannt.]

**Die Prinzipien** (sinngemäß übersetzt)<sup>6</sup>:

- Nutzen von Design, um Gemeinschaften zu unterstützen, zu heilen, zu stärken und von ausbeuterischen und repressiven Systemen zu befreien.
- ♣ Im Fokus stehen die Stimmen derjenigen, die direkt von den Ergebnissen des Designprozesses betroffen sind.
- ↳ Es zählen die Auswirkungen des Designs auf die Community vor den Absichten der designenden Person.
- Veränderung entsteht durch einen nachvollziehbaren, zugänglichen und kollaborativen Prozess, und nicht als ein Punkt am Ende des Prozesses.
- Die Rolle der gestaltenden Person ist nicht Expert\*in sondern Facilitator\*in.
- Jeder ist aufgrund eigener Lebenserfahrungen ein\*e Expert\*in ist und alle können einen einzigartigen Beitrag in einem Designprozess leisten.
- Wir teilen Designwissen und -werkzeuge mit unseren Communitys.
- ↳ Wir arbeiten auf nachhaltige und von einer Community angeleitete und kontrollierte Ergebnisse hin.
- Keine ausbeuterischen Lösungen.
- ♣ Bevor wir nach neuen Designlösungen streben, suchen wir nach dem, was bereits auf Community–Ebene funktioniert. Wir respektieren und fördern traditionelle, indigene und lokale Kenntnisse und Praktiken.

<sup>6</sup>[Design Justice Network, designjustice.org]





## Gestaltungsgegenstand

Umgang mit Wut ist von Diskriminierungsdimensionen und Stigmatisierungen durchzogen. Das destruktive Bild von Wut als Ausdruck von Gewalt und Aggression drängt weitere Facetten in den Hintergrund. Gesellschaftliche Erwartungen, die sich in Kommunikationskultur und Verhaltensweisen (self-silencing) niederschlagen, prägen den Umgang mit unseren eigenen Emotionen und mit denen Anderer. Das verwehrt Wut als Ressource, um genau gegen diskriminierende und strukturelle Ungerechtigkeit zu kämpfen und führt dazu, dass Wut versteckt wird. Es findet sich Kritik dazu, die Auswirkungen und Schwierigkeiten beispielsweise weiblich gelesener Wut thematisiert und Stigmatisierung der Wut bestimmter Menschen und ihren Perspektiven ankreidet. In den letzten zwei Jahren wurde einschlägige Literatur dazu verfasst (u.a. »Wut und Böse« Hoeder 2021 oder »Rage becomes her/ Sprak Out« Chemaly 2020). Diese Kritik ist wichtig und bot mir die Möglichkeit auf ihr aufzubauen. Dennoch formuliert Kritik allein keine alternativen Entwürfe oder konkrete Strategien der Transformation. Das Projekt FURORE setzt

an diesem Punkt an, indem konkrete Ansatzpunkte für Veränderungen in den Verhaltensweisen der Einzelnen und in größeren strukturellen Zusammenhängen zum Gegenstand von Forschung und Gestaltung werden.

Die Projektidee von FURORE ist »Raum für Wut« zu schaffen und in prototypischer Weise einen öffentlichen Diskurs anzuregen.

Die Suche nach weiteren Erzählweisen und möglichen Handlungsoptionen wollte ich als einen gemeinschaftlichen Suchprozess anstoßen und aufkommende Aspekte und bisher wenig gehörte Perspektiven mehr Sichtbarkeit ermöglichen.

Daher fand ein Teil des Projekts im öffentlichen Raum statt. Anknüpfend an die bereits genannten Ansprüche an den Gestaltungsprozess, mussten die Herausforderungen der Coronapandemie berücksichtigt werden. Damit verbundenen Auflagen sowie veränderter Bedürfnisse von beispielsweise den Besuchenden mitgedacht werden.

Außerdem entschied ich mich für Zweisprachigkeit, weshalb alle Texte, Plakate, und Kommunikation ebenfalls auf Englisch vorhanden waren – für mehr



Zugänglichkeit und Inklusivität.

Die zweisprachige, teilstandardisierte Online-Umfrage »RAGE Page« war der thematische Einstieg in die Literaturrecherche. Mit ihren Ergebnissen entstand ein erster Überblick an gängigen Bildern und Narrativen von Wut. Außerdem ließen sich aus ihr Leitfragen für die folgende Interviewphase ableiten.

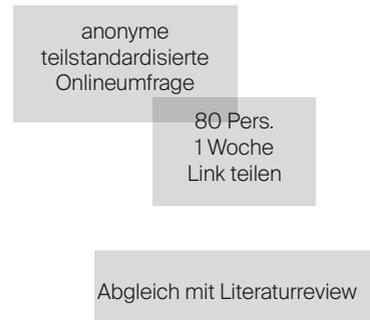
Für diese habe ich unterschiedliche Personen interviewt, die im Kontext ihrer Tätigkeiten mit Wut konfrontiert sind (beispielsweise eine Mediatorin für Gruppenprozesse, einen Projektleiter aus der Stadtverwaltung und eine Psychologin, die ehrenamtlich Crews der zivilen Seenotrettung in Griechenland unterstützt). Zum einen zielten die Gespräche auf konkrete Strategien und Methoden im Umgang mit Wut, zum anderen auf ein besseres Verständnis für die Hintergründe und Funktionsweisen von Wut.

Die Impulse und Ansatzpunkte dieser Gespräche, sowie der vorangestellten Umfrage übersetzte ich in kleine Exponate, die dann in der öffentlichen, interaktiven Ausstellung ausprobiert werden konnten. Sie

sollten verschiedene Zugänge zum Thema bieten und einen Rahmen vorgeben, indem sich dann mit der eigenen Wut und der Anderer auseinandergesetzt werden konnte. Wie persönlich oder tiefgehend diese Auseinandersetzung ist, entschied jede\*r selbst. Das Format »öffentliche Veranstaltung« stand nicht von Beginn an fest und entwickelte sich erst über die Zeit aus dem Projektprozess und dem Input Partizipierender.

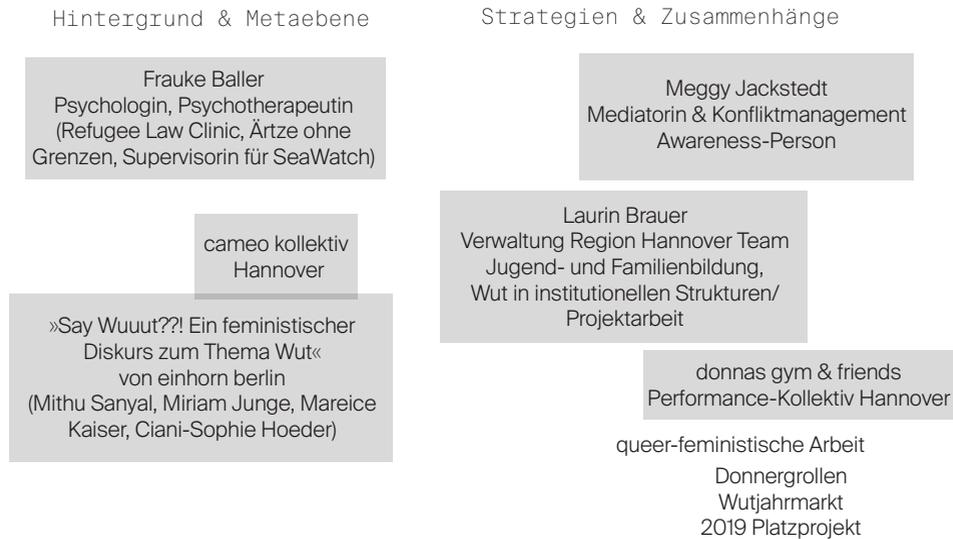
Ergänzend zu der Ausstellung gab es einen vertiefenden Workshop. Dieser wurde von einer ausgebildeten Awareness-Person begleitet, denn unsere Wüte oder Zugänge zu Wut sind mit individuellen Erfahrungen und unsere Geschichten verknüpft (und können unangenehm sein und Traumata reproduzieren). Diskriminierungsdimensionen spielen dabei ebenfalls eine Rolle. Der Workshop sollte ein sicherer Rahmen sein, indem sich solidarisch und unterstützend ausgetauscht wird und welcher Ideen möglicher Strategien und »Wutkompetenzen« vertieft.

## Stimmungsbild & Bedürfnisse



Fokus  
Wie wird eigene/ die Wut anderer wahrgenommen? Was sind stärkste Narrative, was sind Anforderungen an Strategien? Wo liegen Interessen?

## Interviews & Input



Fokus  
Welche Strategien gibt es, um mit Wut umzugehen & handlungsfähig zu bleiben? Was sind Herausforderungen auf kollektiver/ gesellschaftlicher Ebene?

## Gestaltung

Wie können wir Wut als eine Form der Kritik anerkennen?  
Welche kollektiven/ individuellen Handlungsoptionen eröffnet Wut?

FURORE 04.09.2021



Fokus  
Welche Formate sind im öffentlichen Raum sinnvoll? Wie hängen sie zusammen/ Zielsetzung? Welche Menschen werden kommen?

Fokus  
Zielgruppe Workshop? Erste Schritte/ Methoden für einen anderen Umgang/ Geschützter Raum für Start

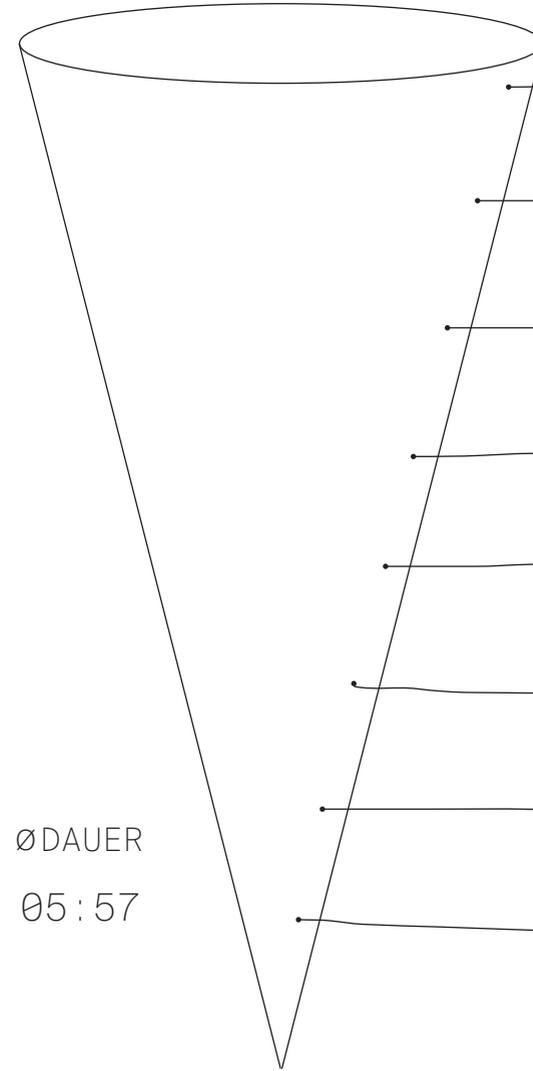
Fokus  
Genehmigung der Veranstaltung, Aufmerksamkeit

Basis dieser teilstandartisierten Umfrage war das opensource Umfragetool Typeform. 8 Fragen sind in der kostenlosen Version enthalten.

Der Aufbau der Fragen folgte der Logik eines Trichters, beginnend mit einem breiteren Einsteig in das Thema und dann vertiefend bis zum spezifischeren Ende.

Die Abbruchrate nach der Coverpage war am höchsten, gefolgt von der Einführungsseite. Eine Schlussfolgerung daraus ist, dass das Thema für diese nicht relevant oder interessant war.

AUFRUFE	STARTS	ABSCHLÜSSE	ABSCHLUSS RATE	ØDAUER
142	99	80	79.8%	05:57



Wut ist ...

»Wütende Menschen sind optimistisch, haben das Gefühl, dass Veränderung möglich ist und sie Einfluss nehmen können.«

Wütende Menschen werden weniger ernst genommen.

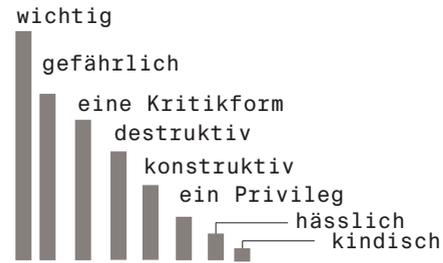
Ich versuche zu verbergen, wenn ich wütend bin.

Ich bin eher traurig/enttäuscht statt wütend.

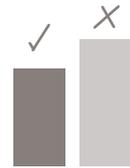
Wut ist für mich... (z.B. ein verstecktes Gefühl, schwer auszuhalten, in ein Kissen zu boxen etc.)

Wut ist ein wichtiger Mechanismus, um eigene Grenzen wahrzunehmen.

Wenn ich wütend bin, nehme ich mich selbst ernst.



Wut ist ...



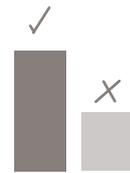
»Wütende Menschen sind optimistisch, haben das Gefühl, dass Veränderung möglich ist und sie Einfluss nehmen können.«



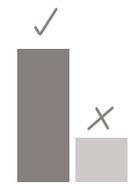
»Wütende Menschen werden weniger ernst genommen.«



Ich versuche zu verbergen, wenn ich wütend bin.



Ich bin eher traurig / enttäuscht statt wütend.



»Wut ist ein wichtiger Mechanismus, um eigene Grenzen wahrzunehmen.«



Wenn ich wütend bin, nehme ich mich selbst ernst.

»Wut ist, sofern unmittelbar geäußert (nicht erst nach langem unterdrücken) ein sehr konstruktives Mittel, die eigenen Grenzen ausdrücken zu können.«

»Etwas, das ich mir irgendwann verboten habe und jetzt kann ich es nicht mehr.«

»Oft ein lange unterdrücktes Gefühl, was durch einen Trigger dann gewaltig ausbricht.«

»Häufig versteckt und sitzt im Unterkiefer.«

↑ Zitatauswahl aus den Freitextantworten

Wut ist für mich... (z.B. ein verstecktes Gefühl, schwer auszuhalten, in ein Kissen zu boxen etc.)

Die Umfrage kann keine signifikanten empirischen Beweise liefern, sondern bildet lediglich ein Stimmungsbild ab, das als Orientierungshilfe im Entwurf des Interviewleitfadens diene. Was sind verbreitete Gedanken und Narrative zu Wut? Wie wird sie wahrgenommen? Da die Abfrage anonym erfolgte, habe ich keinen genauen Kenntnisstand zu soziodemografischen Daten, wie der Altersgruppe etc. Ein positiver Aspekt von Anonymität ist allerdings auch, dass Antworten oft persönlicher und ehrlicher ausfallen, weil der Druck der sozialen Erwünschtheit nicht so hoch ist.<sup>7</sup>

Laut der Umfrage findet Wut eher im Verborgenen statt und ist mit Widersprüchlichkeiten durchzogen. Hier zeigt sich ebenfalls die Wahrnehmung, dass

Wut scheinbar wichtig ist, aber gleichzeitig auch gefährlich. Zudem werden wütende Menschen werden weniger ernst genommen, während im gleichen Zug Wut ein wichtiger Mechanismus sein soll, um Grenzen zu wahren und die eigene Wut wird ernst genommen. Ebenfalls sind Enttäuschung und Traurigkeit als Ersatzemotion eher akzeptiert. Welche Gründe gibt es für dieses abivalente Bild? Welche Muster sind dafür verantwortlich, dass die dennoch wahrgenommene Bedeutung von Wut nicht im Umgang mit ihr und wütenden Menschen zeigt? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es, um differenzierter wahrzunehmen, ob es sich statt Traurigkeit oder Enttäuschung eigentlich um Wut handelt?

<sup>7</sup>[Soziale Erwünschtheit ist ein Antwortverhalten auf Befragungen im Kontext von Sozialwissenschaften. Befragte geben dann tendenziell Antworten von denen sie glauben, dass sie auf allgemeine Zustimmung und Moralvorstellungen zutreffen und nicht auf soziale Ablehnung stoßen.]

Interaktive Ausstellung  
Platz vor der Christuskirche  
14 – 19h

Workshop  
16 – 17:30h\*

# FURORE



## WO IST DEINE WUT?

An wutbringenden Ereignissen und Umständen mangelt es nicht, aber was geschieht mit unserer Wut darüber? Wie können wir in der Gesellschaft einen Umgang mit ihr finden, und wie wird sie unsere Verbündete für Veränderungen? Welche Strategien gibt es, um wenig beachteter Wut mehr Raum zu geben?

Lasst es uns ausprobieren!

## Details & Ablauf FURORE

Die Veranstaltung richtete sich an alle interessierten Menschen, gerade an diejenigen, die Wut nicht unbedingt als einen wichtigen Teil (ihrer Persönlichkeit oder im Allgemeinen) wahrnehmen würden.

Die Ortswahl hat einen großen Einfluss auf die Besuchenden. Die Veranstaltung fand bewusst nicht in dem »Szeneviertel« Linden statt, wo bereits viel selbstorganisierter Raum für aktive Mitgestaltung existiert (und genutzt wird) und es naheliegend erscheint, dass eine solche Veranstaltung dort stattfindet.

Der Conrad–Wilhelm–Hase–Platz ist vom Engelbostelerdamm und vom Klagesmarkt einsehbar (siehe Lageplan). In beiden Straßen herrscht ein diverses Publikum und es sind gerade samstags viele Passant\*innen auf dem Weg in die Innenstadt oder zum wöchentlichen Markt am Klagesmarkt.

Der Platz selbst ist umsäumt von Wohnhäusern mit Balkonen und einem Café. Dadurch wurden Menschen ebenfalls aufmerksam und besuchten die Veranstaltung.

Die interaktive Ausstellung ist für alle interessierten Menschen zugänglich und setzt kein Vorwissen oder

Diskurskenntnisse voraus. Entsprechend war es in der Gestaltung der einzelnen Exponate teilweise eine Herausforderung, auf treffende Fachbegriffe zu verzichten (bspw. Intersektionalität).

Gleichermaßen sollten die einzelnen Aspekte und Anregungen nicht oberflächlich bleiben, sondern tiefergehende Zusammenhänge thematisieren.

Die Veranstaltung sollte vor allem Menschen dazu ermutigen, ihre Wut und den Umgang mit der Wut Anderer zu reflektieren, bisherige Überzeugungen zu überdenken und erste Impulse für Veränderungen mitzunehmen. Gerade Menschen die verschiedenen Diskriminierungsformen ausgesetzt sind (FLINTA\*; LGBTQIA+; BIPOC Personen) sollten darin bestärkt werden, das Strukturelle in ihrem Umgang mit Wut zu erkennen.

In der Funktion als Forschungsprojekt erhoffte ich mir durch die Ergebnisse der einzelnen Methoden einen besseren Überblick der Motive des bisherigen (Nicht–) Umgangs mit Wut. Und ein Feedback dazu, welche Ansatzpunkte funktionieren könnten, um gezieltere und erforderliche Fragen zu stellen, über Handlungsmöglichkeiten nachzudenken und zu diskutieren, was ein konstruktiver Umgang mit Wut



sein könnte.

Die ausgestellten Formate thematisierten verschiedene Aspekte von Wut und werden noch im Einzelnen vorgestellt.

Um den Platz zu bespielen, habe ich den »Raumwagen« der Gesellschaft für außerordentliche Zusammenarbeit (GfaZ) geliehen. Seine Hülle kann elektrisch gehoben werden, er dient als mobiler Workshop-space, und hat viele modulare Funktionen. Mit den beiden Pavillons bildete er eine Art offenen Raum als Rahmung, durch den sich die Ausstellung zog. Innerhalb dieses Raumes änderte sich die Anordnung der Exponate und Funktionen über den Tag.

Zunächst fand im Raumwagen ein Teil der Ausstellung statt. Später wurde hier das Mischpult für die Musik aufgestellt und die Ausstellung wanderte in komprimierter Weise in einen der Pavillons.

Durch die Musik wurde sich auch akustisch mehr

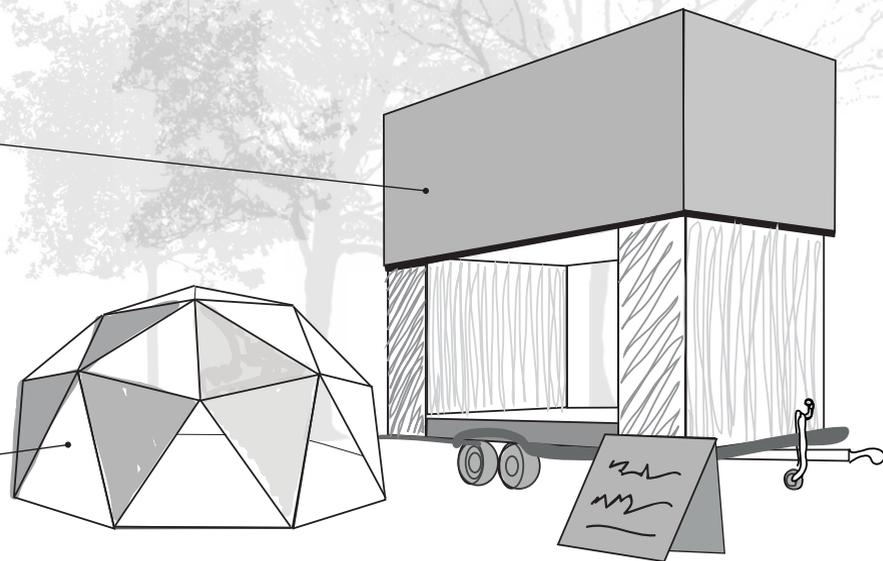
Raum genommen und animierte nochmal mehr Menschen stehen zu bleiben und teilzunehmen. Ergo stieg auch die Menge der Ergebnisse.

Gäste des angrenzenden Cafés gingen anschließend durch die Ausstellung und Anwohner\*innen tanzten auf ihren Balkonen zu der Musik. Zusätzlich wurde der Raumwagen in den Signature-Farben beleuchtet und war dadurch auch im Dunkeln gut zu erkennen.

RAUMWAGEN  
Höhe: 5m  
Breite: 2.40m  
Länge: 6m

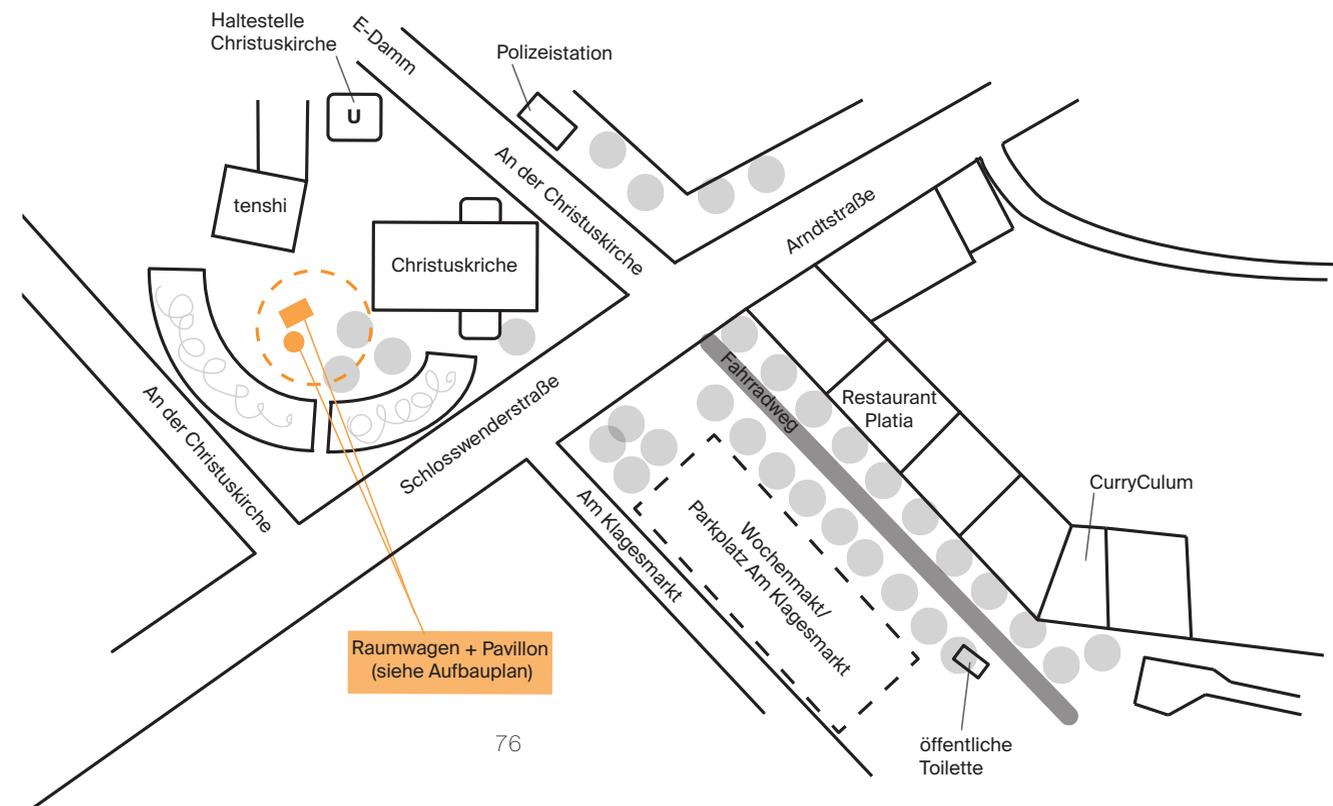


PAVILLON  
Höhe: 2.50m  
Durchmesser: 5m



Der Anmeldeprozess einer öffentlichen Veranstaltung bei der Stadt war eine Herausforderung. Dank des Austausches mit Tim von der Gesellschaft für außerordentliche Zusammenarbeit (GfaZ), konnte ich auf Erfahrungswissen aufbauen.

Dennoch brachten sehr frühzeitige Anmeldefristen mit verschiedenen Lageplänen und die Prüfung durch verschiedenen Abteilungen (z.B. das Veterinäramt) oder die Vorlage eines Hygienekonzepts beim Gesundheitsamt eine erhebliche Zeitkomponente in den Projektprozess.







## Rollen & Funktionen

**Hauptmoderation Ausstellung:** Menschen durch Prozess begleiten, Ansprechpartnerin für die Exponate

**Besucher\*innen:** Teilnehmenden bringen sich mit ihren Perspektiven ein und sollten nach Möglichkeit ein breites Spektrum an Hintergründen in den Workshop einbringen können

**WS–Leitung:** Anleiten & durch den Workshop (WS) führen, ermutigen in den Austausch zu gehen, Raum schaffen für die Redeanteile der Teilnehmenden

**WS–Teilnehmende:** Eigene Perspektiven/Erfahrungen einbringen, sich gegenseitig ermutigen

**Awareness-Person:** Ansprechpartnerin während WS

**Raumwagen:** Ausstellung einiger Methoden, später DJ-Pult für MusikSet von Ole

**Pavillon1:** Sitzzecke, Wetterschutz, Essen & Trinken, Workshop

**Pavillon 2:** weitere Exponate

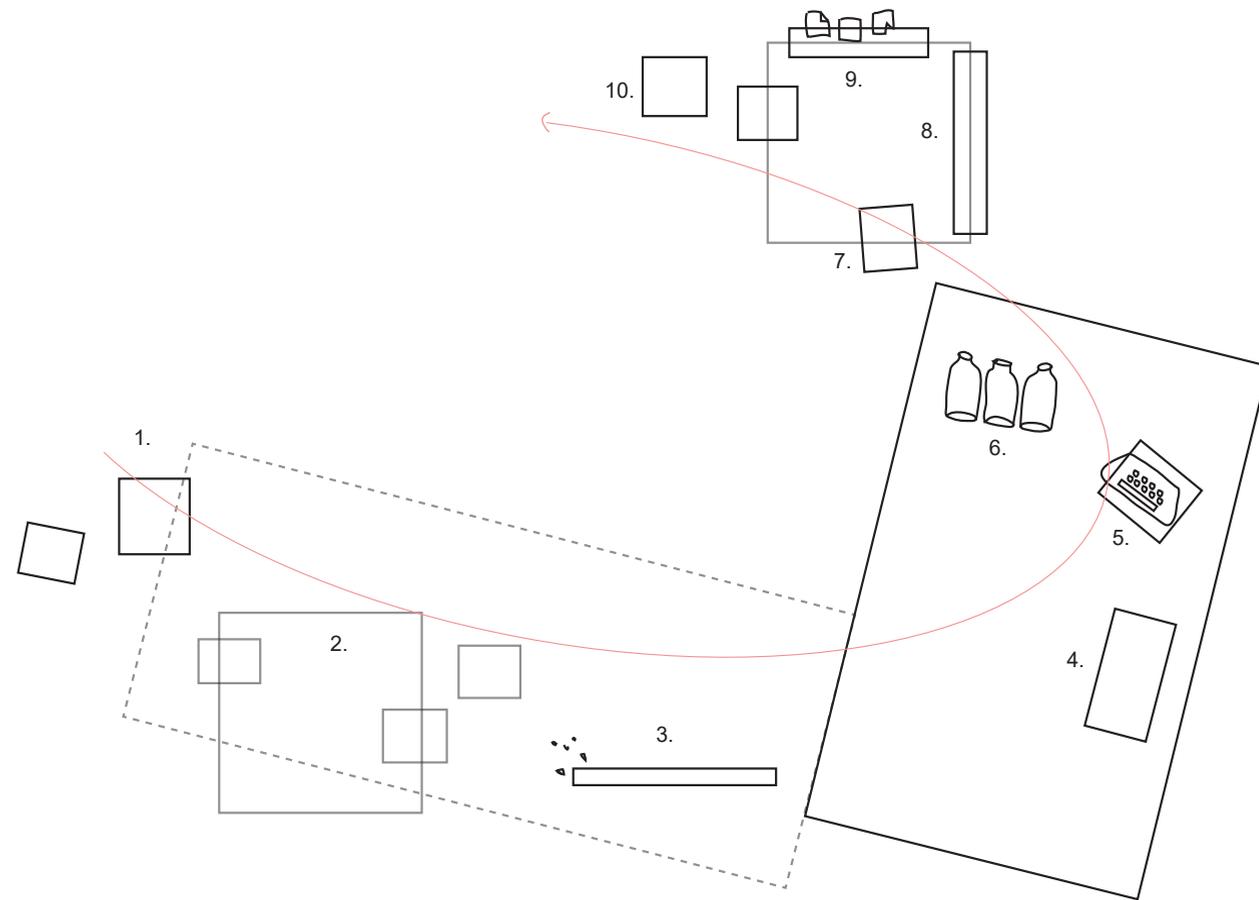
9	–	11h	Material ranschaffen
11	–	14h	Exponate aufbauen
14	–	16h	Interaktive Ausstellung
16	–	17:30h	Workshop
17.30	–	18h	Umbau der Ausstellung
18.30	–	21h	MusikSet Ole
21	–	22h	Abbau



## Interaktives Ausstellungsformat

Rahmen der Veranstaltung ist eine interaktive Ausstellung, die nach kollektiven und individuellen Handlungsoptionen forscht und die Auseinandersetzung mit Wut als Instrument von Veränderungsprozessen diskutierbar macht.





## Aufbau

1. Begrüßung, Erläutern des Konzepts, Desinfektionsstation

2. Sitzecke mit Snacks

### Einstieg in das Thema, gesellschaftliche Ebene

#### Wahrnehmen von Wut

3. Tür knallen!

4. Schredder

### Fähigkeit Wut in Worte zu fassen, Wut Anderer

5. Retrospektives Tippen

6. Veritas Flaschen

### Konstruktive Aspekte von Wut

7. Wuterrungenschaften

### Individueller Umgang mit (eigener Wut), wünschenswerteren Umgang praktizieren, handlungsfähig werden entgegen Dynamiken wie self-silencing

8. Fadenfragen

9. Ermutigende Kärtchenwand

### Konkrete Handlungsoptionen, mithilfe von Wut Strategien aufbauen, neue Microhabits

10. Wutkugeln



**hallo,** schön dich zu sehen und Willkommen zu FURORE!

*Es erwartet dich eine kleine interaktive Sammlung von Methoden zum Ausprobieren und Gedanken zu Wut – eine unterschätzte und kraftvolle Ressource! Wut kommt in unserer Gesellschaft eher versteckt vor (am besten gar nicht), sie gehört » kontrolliert « und ist negativ besetzt, aber das ist eine einseitige Sichtweise.*

*Wut ist eine unserer Grundemotionen und jeder Mensch kann sie empfinden – doch warum ist sie dann so unsichtbar? Oder ist sie das gar nicht, sondern gibt es nur Raum für bestimmte Wut?*

*Was passiert mit unterdrückter Wut?*

*Wie finden wir einen gesellschaftlichen Umgang mit ihr, wo sie doch eigentlich zu uns gehört?*

*Ich habe mich auf die Suche begeben, durch Interviews verschiedene Perspektiven auf Wut bekommen, über eigene Grenzen gelernt und darüber, dass Wut zu empfinden nicht das Gleiche ist wie Wut auszuleben. Ich habe von der Kraft von Wut gehört, Veränderungen einzufordern und daraus Ideen zu entwickeln. Wut ist ein Prozess und kann ein Anfang sein. Probieren wir's aus!*

**in deinem Tempo,** FURORE ist kein Aufruf für das Ausleben von Wut und Aggression,

*sondern soll gängige Sichtweisen erweitern. Was kann Wut noch sein? Wie verbinden wir uns mit ihr? Was verlieren wir eigentlich als Gesellschaft und persönlich, wenn wir ihr nicht zuhören?*

*In den folgenden Formaten kannst du vieles ausprobieren, bitte achte dabei auf dich. Unsere Wüte gehören zu uns, sind mit Erlebnissen und Geschichten verbunden, die wir erfahren haben.*

*Entscheide nach deinem Empfinden, ob du dich gerade voll reingeben oder heute lieber mit etwas Abstand deine Wut betrachten möchtest. Ziehe dich gerne in die Sitzecke zurück, schnapp' dir einen Tee/Limo/Kaffee und verweile noch etwas.*

*Wenn du später oder in ein paar Tagen noch Gedanken hast, die du teilen möchtest, Ergänzungen hast oder du Feedback geben möchtest, schreib gerne an [mail@zukunftsarchiv.org](mailto:mail@zukunftsarchiv.org).*





## Türen knallen!

» Im Großen und Ganzen machen uns alle dieselben Dinge wütend. [...]

Was macht dich wütend?

Schreibe oder male es an die Wand. Vielleicht ist es ein Symbol, etwas das du stellvertretend dafür nehmen kannst, ein „!“ . Und dann knall heftig die Tür zu (mit der Knallerbse). Denn manchmal ist der Auslöser erbsengleich aber die Ursache dahinter fühlt sich groß und essentiell an. Lass das Gefühl deiner Wut raus, denn sie darf da sein und will gehört werden. Stampfe dazu mit dem Fuß auf oder schrei es raus, wenn dir danach ist..«

Diese Methode bezieht sich auf die körperliche Komponente von Wut. Auch unser Körper reagiert auf Wut, der Blutdruck und der Puls steigen. Es werden die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Auch in der vorangestellten Umfrage (RAGE Page) wurden körperliche und impulsive Reaktionen beschrieben, die der Wut Ausdruck verleihen ,beispielsweise in ein Kissen zu boxen, zu schreien, zu stampfen oder eben mit der Tür zu

knallen.

Außerdem kann es eine hilfreiche Strategie sein, die Emotion von Wut auszudrücken um danach den Fokus auf einen produktiveren Umgang zu lenken. Im öffentlichen Raum zum Schreien einzuladen mag unterhaltsam sein, kann aber auch gleichermaßen stören oder auch Auslöser größeren Unwohlseins anderer Menschen sein. Daher lehnt sich die Methode an ein »Tür knallen« an.

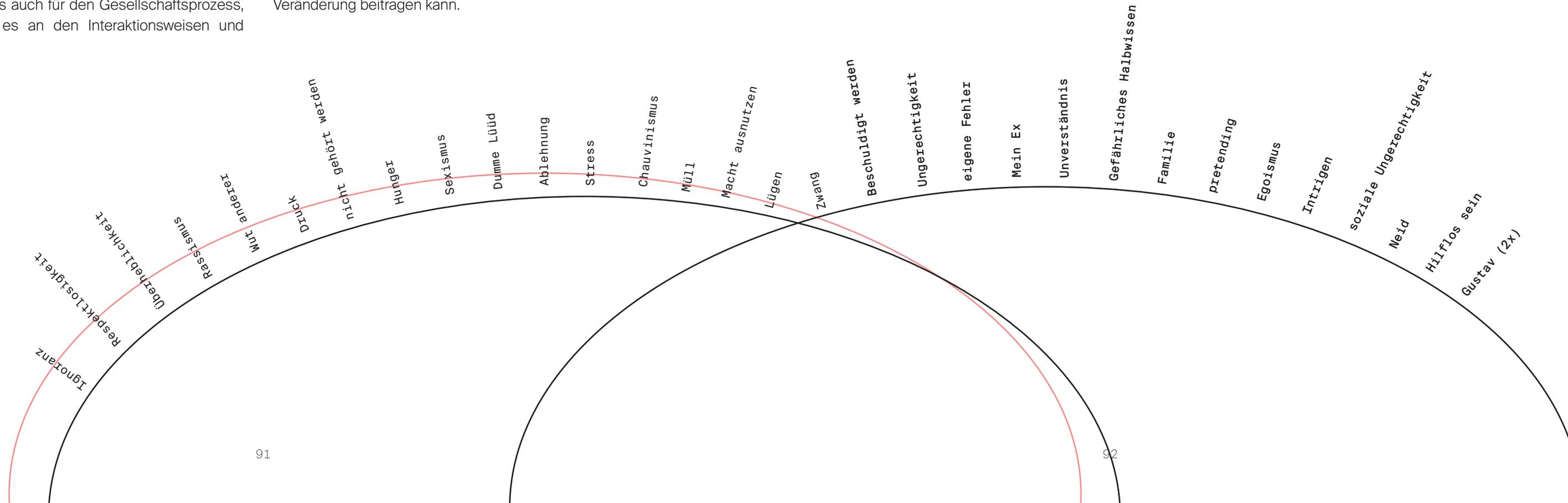
Auf die Kreidelackfläche konnten Wörter, Bezeichnungen oder stellvertretende Symbole der eigenen Wut geschrieben werden. Um dann anschließend, mit einer großen Knallerbse die "Tür zuzuknallen" und damit sinnbildlich dem Unmut Raum zu geben.

Ich habe erwartet, dass die Methode etwas befremdlich oder vielleicht zu gamifiziert ist. Allerdings entwickelte sie sich zu einer der beliebtesten Methoden. Die wachsende Sammlung an Wörtern hatte eine verbindende Wirkung. Viele Besuchende freuten sich, wenn es ihr Wort schon gab und sie damit »nicht alleine wütend sind«.

Die aufgeschriebenen Gründe für die eigene Wut sind große Begriffe und bilden ein breites Diskri-

minierungs-Spektrum ab. Es ist keine Sammlung von Wutauslösern geworden sondern Wutursachen. Die strukturelle Ebene wird dadurch deutlich, wenn Rassismus die Ursache individueller Wut ist. Das ist ein Problem für Betroffene an sich, denn strukturelle Dimensionen lassen sich nicht auf der individuellen Ebene lösen, als auch für den Gesellschaftsprozess, denn so liegt es an den Interaktionsweisen und

Wertvorstellungen und die sind Teil des gesellschaftlichen Aushandlungsprozess. Wenn die Gründe persönlicher Wut aber auf der strukturellen Ebene liegen, diese Wut mehr Ausdruck und zu Engagement gegen, Rassismus, Sexismus etc. führt, ist sie damit sicherlich eine Ressource, die zu Veränderung beitragen kann.





## Schredder

*»Wenn Menschen dazu befragt werden, warum Wut für sie so eng mit Angst vor negativen Folgen verknüpft ist, sind häufig: nicht die Kontrolle zu verlieren und sich nicht « unagemessen « zu verhalten die Antwort. Durch die soziale Missbilligung bestimmter Emotionen wird uns die Kontrolle über Lebensbereiche genommen. Es ist ein Instrument der Kontrolle. Das funktioniert durch Sätze und Verhalten, welches wir verinnerlicht haben. Dadurch können Menschen entweder gar keine Wut spüren oder aber schon Wut spüren doch wissen dann nicht wohin damit – sie wird dann gegen sich selbst gerichtet oder unterdrückt.*

*Nimm dir einen der Sätze, der dir besonders ins Auge fällt. Einen Satz den du dir vielleicht in wütenden Momenten sogar selbst sagst. Fällt dir ein eigener Satz ein, dann nimm gerne den Stift und schieb ihn auf und: Schredder los!«*

Der Schredder ist dazu da, self-silencing zu thematisieren und die sprachliche Ebene einzubeziehen. Formulierungen mit impliziten Aufforderungen, sich

selbst nicht ernst zu nehmen und zu schweigen oder nicht anstrengend zu sein. Bei einigen Formulierungen ist es nicht direkt ersichtlich, dennoch können sie schmerzliche self-silencing Prozesse fördern.

Bei vorgetragener Kritik oder Forderungen gibt es den Mechanismus des »Tonepolicing«. Dabei wird ausschließlich auf die Vortragsweise und die Art des Sprechens geachtet und die eigentliche Aussage damit delegitimiert.

Für den Schredder gab es bereits formulierte Sätze, die ausgewählt werden konnten und dann geschreddert wurden. Diese Aktion stand symbolisch für ein aktives Verlieren dieser Umgangsweisen mit sich und Anderen. Es gab auch die Möglichkeit auf Vorlagen eigene Sätze zu formulieren.

Auch hier kamen einige Menschen ins Gespräch, bezüglich der Wahl ihrer zu schreddernden Sätze. Teilweise entbrannte richtiger Zerstörungseifer. Einige Besuchenden fühlten sich regelrecht »ertappt« während der Wahl nach potentiellen Sätzen, da sie deren Wirkung bisher nicht hinterfragt hatten.



Lächel doch mal,  
dann siehst du gleich viel  
hübscher aus.

Reiß dich zusammen, so  
schlimm ist das nicht

Wenn du so hysterisch bist,  
hört dir Niemand zu.



## Retrospektives Tippen

» Wo ist sie? Dinge, über die ich hätte wütend sein sollen! ...Dinge, für die ich nachträglich einen Groll hege, ...die mir auf der Zunge liegen.

– das können auch ganz kleine Dinge und Situationen sein. Momente, in denen wir unsere Wut aufspüren können, geben uns die Chance, sie besser kennenzulernen.

Wenn wir sie unterdrücken, bleibt sie einfach da.

Wenn wir sie nicht wahrnehmen, haben wir sie vielleicht schon in andere Emotionen umgelenkt.

Lasst uns Möglichkeiten suchen, sie zurück zu holen!

Schreib auf woran du denkst und lass die Tasten klappern!«

Die Wahrnehmung eigener Wut ist für viele Menschen (vor allem FLINTA\*-Personen und Menschen diskriminierter Minderheiten) eine Herausforderung, da gesellschaftliche Erwartungen an sie eigentlich das Gegenteil fordern (siehe Kapitel Genderaspekte/ Intersektionalität). Als Resultat dieser wird potentielle Wut in anderen, gesellschaftlich akzeptierteren Formen ausgedrückt (z.B Traurigkeit) und zukünftig

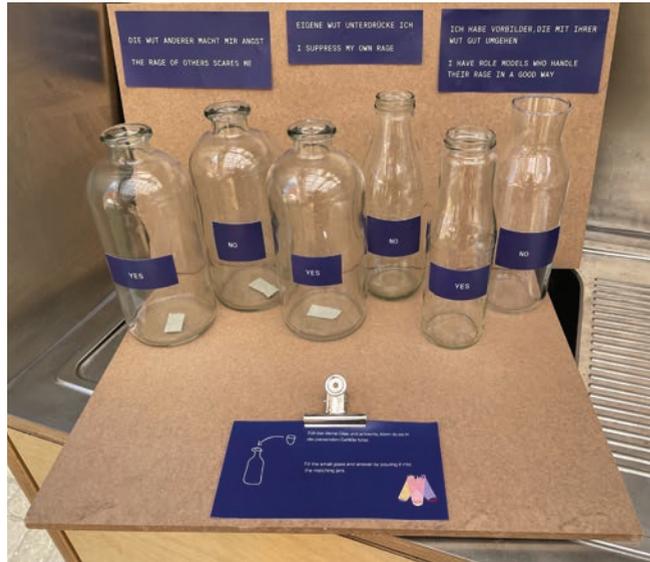
überlagern die eigentliche Wutreaktion. Im Interview mit Meggy Jackstedt, die ausgebildete Mediatorin ist, haben wir über Möglichkeiten gesprochen, diese »Codierung« aufzubrechen und neu zu schreiben. Eine konkrete Möglichkeit ist, vergangene Situationen aufzugreifen, zu überprüfen, und nachträglich dem Gefühl Ausdruck zu verleihen.

Auch wenn sich im Nachhinein nicht klar definieren lässt, ob auch Wut involviert war oder hätte sein können, gibt es einen Einfluss auf zukünftige Reaktionen. Wut kann so als weitere Option zurück errungen werden und damit die Emanzipation aus gesellschaftlichen Erwartungen und verbundenen Verhaltensweisen wie self-silencing stärken.

Tippen auf der Schreibmaschine sollte der vielleicht etwas abschreckenden oder aufwühlenden Aufgabe der Minimethode etwas gamifizieren und motivieren sich dieser zu stellen.

## Veritas – Flaschen

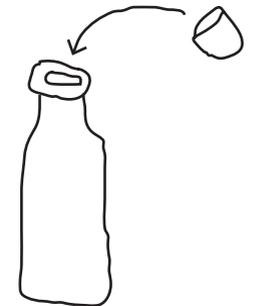
*Die Wut anderer macht mir Angst  
Eigene Wut unterdrücke ich  
Ich habe Vorbilder, die mit ihrer Wut gut umgehen*



Gegenstand dieser Methode waren drei Aussagen, die unterschiedliche Aspekte aufgreifen. Mit einem kleinen Becher konnte jeweils ein »Schluck« Zustimmung oder Ablehnung in die entsprechenden Gefäße verteilt werden. Sie sollte einladen, sich mit der Wahrnehmung der eigenen Wut und der von wütenden Menschen auseinanderzusetzen.

Die Abfrage zeigt lediglich ein Stimmungsbild, da nicht genau differenziert wird, wie sich beispielsweise die Wut anderer ausdrückt oder was genau ein Unterdrücken definieren würde. Außerdem waren die jeweiligen Abstimmungs-Schlucke unterschiedlich groß und sind damit nicht direkt vergleichbar.

Dennoch kann dieses Stimmungsbild die Grundlage von anknüpfenden Gesprächen und Fragen sein. Die Fragen sollten dazu motivieren auch mehr über Wut zu sprechen und im eigenen Umfeld nach Menschen zu schauen, die mit ihrer Wut verbunden sind. Die dritte Aussage wirft die Frage auf, was eigentlich ein guter Umgang mit Wut ist oder was dies im Konkreten für einen selbst bedeutet. Die jeweiligen Abstimmungen waren für die Besuchenden sichtbar, so entstanden tatsächlich Gespräche untereinander, wie die Aussage interpretiert wurde und was mögliche Merkmale von einem Wutvorbild sein könnten.



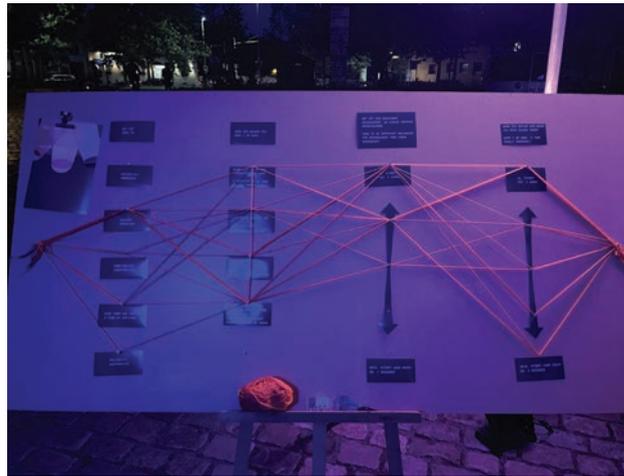


## Wuterrungenschaften

*»Wenn wir offen wütend sind, uns mit unserer Wut verbinden und verlangen gehört zu werden, sind wir auch überzeugt, mit der Welt um uns herum in Beziehung zu stehen und diese Welt mitgestalten zu können. Aber Wut allein ist kein tragfähiges Gefühl. Man muss sie verwandeln – nicht in ihr verweilen. Wut kann unsere Verbündete sein, wenn wir Dinge verändern wollen, – ganz gleich ob sie kleiner oder größer sind. Zum Beispiel der Moment, in dem man sich selbst behauptet und freundlich aber bestimmt eine Grenze zieht und für sich einsteht. Oder ein Moment in dem man nicht zustimmt, man das wahrnimmt und daraufhin handelt. Lasst uns solche Dinge sammeln und aufzeigen, dass Wut eine Ressource sein kann!«*

Wie das Bild bereits zeigt, hat diese Methode nicht funktioniert und ich denke das hat verschiedene inhaltliche und gestalterische Gründe. Es mag nicht sonderlich einladend sein, neben den anderen Methoden einfach etwas auf ein Papp-Plakat zu schreiben. Hinzu kommt die Positionierung des

Plakats. Die vorherige Methode leitet mit der letzten Frage, nach Wutvorbildern vielleicht nicht ausreichend in einen positiven Modus über. Außerdem hätten als Inspiration auf dem Plakat bereits Errungenschaften stehen können, denn ich denke auch ein potentieller Rahmen zur Orientierung, auf den die Aufforderung zielt, fehlt hier. Oder aber die deutliche Einladung, nicht nur persönliche Erfahrung zu teilen, sondern auch allgemeiner zu antworten, hätte vielleicht zu mehr Teilnahme geführt. Beispielsweise wie die soziale Bewegungen wie #metoo: die gesellschaftlicher und juristischer Auseinandersetzung mit sexualisierter Gewalt zu mehr Sichtbarkeit verhalf und fragwürdigen Machtverhältnissen innerhalb der Gesellschaft breitere Diskussion brachte. Oder die »Black Lives Matter« –Bewegung mit Ursprung in den USA.



## Fadenfragen

»Nimm dir einen der Fäden und spanne ihn entlang der Nägel.

Der unterste Nagel ist frei, falls die vorgegebenen Antworten nicht passend sind. Dafür kannst du einfach einen leeren Zettel nehmen und deine Antwort dort platzieren.«

30 

Am Fadenbord gab es verschiedene Aussagen mit unterschiedlichen Antworttypen. Die letzten beiden Antworten orientieren sich an einer fünf-stufigen Lickert-Skala<sup>9</sup>, daher ergeben sich auch für die übrigen Antworten immer 5 Möglichkeiten. Außerdem gab es bei Aussage 2 ein leeres Feld für eigene Ergänzungen. Die Aussagen des Fadenbords lehnen sich in optimierter Form an die vorangestellte Umfrage (RAGE Page) an.

Den Ergebnissen nach wird Wut vor allem als »wichtig« bewertet.

Im Gegensatz zu den Bewertungen in der Umfrage, wurde sie nie als gefährlich bewertet. Das könnte an dem Rahmen liegen, in dem diese Frage gestellt wird. Die einleitenden Worte der Ausstellung weisen auf Wut als eine legitime und grundsätzliche Emotion hin. Passend zu den Erkenntnissen aus dem Literaturreview und der Umfrage sind die Befragten eher traurig oder enttäuscht statt wütend. Der Aussage, dass Wut ein wichtiger Mechanismus ist, um eigene Grenzen wahrzunehmen, stimmten die meisten Befragten eher/absolut zu. Und die Mehrzahl nimmt sich auch ernst, wenn sie wütend ist. Die Zustimmung zu den letzten beiden Aussagen scheint im Zusammenhang zu stehen. Alle Fäden, die Wut einen wichtigen Mechanismus »zu stimmten«, führten zur vollen Zustimmung, sich in »wütenden Momenten ernst zu nehmen«.

<sup>9</sup>[Die Lickert-Skala ist ein Verfahren zur Befragung persönlicher Einstellungen mit einer mehrstufigen Antwortskala. Sie ist Teil des Forschungsdesigns empirischer Sozialforschung]



### Ermutigende Kärtchenwand

*»Ermutigen! Hier findest du kleine Kärtchen mit ermutigenden Worten, um dich mit deiner Wut zu verbinden.*

*Andere Menschen darin zu bestärken kann uns leichter fallen, als uns selbst Positives zu sagen.*

*Dann machen wir daraus doch einfach eine Strategie und feuern uns gegenseitig an!*

*Greife dir dafür gerne einen Stift, nimm dir einfach eine der leeren Vorlagen, lass ein paar Zeilen da und hänge sie zu den anderen. Vergiss nicht auch dir selbst ein ermutigendes Kärtchen zu pflücken.«*

Diese Methode hatte eine ähnliche vernetzende und solidarisierende Wirkung zwischen den Besuchenden, wie der Schredder oder die Tür mit den Knallerbsen.

Tatsächlich haben viele Menschen Kärtchen geschrieben. Ziel war vor allem nach der vorherigen Methode mit den Fadenfragen, eine motivierende Stimmung zu erzeugen und von der Reflektion in einen vorausblickenden Modus zu kommen.

Am Ende der Veranstaltung hingen noch einige Kärtchen an der Wand und die verfassten Ermutigungen waren teilweise sehr persönlich geschrieben.



## Wutkugeln

*»Nimm dir eine Wutkugel mit. Sie enthält eine kleine Methode, die du in, vor oder nach einem wütenden Moment ausprobieren kannst. Ganz wie du magst. Sie fliegt auch ganz gut.«*

Die Wutkugeln sollten, nach der Überleitung der ermutigenden Kärtchen in einem eher handlungsaktiven Modus, Optionen aufzeigen. Sie enthalten einzelne Methoden, Fragen oder Mikrointerventionen und sind Teil der entstandenen Sammlung aus Interviews, Gesprächen und der Literaturrecherche.

Es geht vor allem um das imaginierte Bild aktiv, in, vor oder nach einem wütenden Moment Handlungsfähigkeit zu haben oder diese Unterteilung überhaupt wahrzunehmen.

Die Wutkugeln adressieren unterschiedliche Aspekte von Wutkompetenzen oder Muster wie self-silencing mit konkreten Vorschlägen.

Außerdem ist es vergnüglich aus einer Veranstaltung, über die Denkanstöße hinaus, etwas *mitzunehmen* und sie spielen mit dem Bild von Papierkugeln als relativ ungefährliche Wurfgeschosse.



## Der Workshop

Der Workshop ist als vertiefende Ergänzung gedacht und bietet die Möglichkeit, Aspekte die in der Ausstellung angerissen werden, detaillierter aufzugreifen. Dabei bot sich ebenfalls die Chance, explizites Feedback zu der Ausstellung und einzelnen Methoden abzufragen.

Darüber hinaus hat der Workshop das Ziel, sich mit »Wutkompetenzen« (siehe Kapitel Wutkompetenz) dezidiert auseinanderzusetzen und Formulierungen wie »offener Umgang mit Wut« oder »mithilfe von Wutstrategien zu erarbeiten« und mit konkreten Praktiken zu verknüpfen.

Eine Herausforderung in der Gestaltung war zum einen tiefgreifende Zusammenhänge zu erschließen und gleichermaßen auch die körperliche Komponente von Wut miteinzubeziehen, beispielsweise durch Bewegungsübungen (ohne das unangenehme Situationen für die Teilnehmenden entstehen). Er sollte eine positive Erfahrung für die Teilnehmenden sein, in der gemeinschaftlichen Auseinandersetzung mit (eigenem) Wutverhalten. Da Wut auch körperliche Reaktionen hervorruft, und sich in den Diskussionen

auch Emotionen anstauen können, die nicht durch Gespräche und Nachdenken abgebaut werden, sollten ein – zwei Bewegungsübungen zur Lockerung beitragen.

Für die Teilnahme wurde sich im Vorfeld angemeldet. Die Teilnehmendenzahl war auf 15 Personen begrenzt, um genug Raum für persönliche (Rede) beiträge der einzelnen zu haben, aber ebenso Kleingruppen bilden zu können. Es nahmen 11 Personen am Workshop teil, was auffiel war die deutliche Mehrheit weiblich gelesener Teilnehmenden.

Als Begleitung war Maggie Jackstedt als ausgebildete Awarenessperson dabei, diese Verbindung ergab sich aus einem Interview mit ihr. Sich mit eigenen Umgangsweisen und ihren Gründen zu beschäftigen, kann unangenehm und/oder retraumatisierend sein. Aggression und Gewalt ist ein möglicher Aspekt von Wut und kann mit Erfahrungen und Biografien verbunden sein. Da ich als Gestalterin diesen Gesprächsraum initiiere, trage ich auch die Verantwortung für aufkommende Emotionen und weiteren Konsequenzen einen unterstützenden Rahmen zu bieten.

Der Workshop fand in der Sitzecke der Ausstellung statt, was eine Herausforderung war. Denn gleichzeitig sollte durch einen belebten Ort interessierte Menschen eingeladen werden, sich die

Ausstellung anzuschauen und zu verweilen. Und zum anderen sollte der Workshop auch eine vertrauliche Atmosphäre schaffen, um wirklich vertiefend in den Austausch zu kommen.

## Der Ablauf

### Begrüßung

. Vorstellung, Studiengang TD an der HBK, Veranstaltung FURORE als Teil meiner MA

#### ➤ Fokus:

Wie sieht eigentlich unser gesellschaftlicher Umgang mit Wut aus? Welche kollektiven und individuellen Handlungsoptionen eröffnet Wut?

(Rumgeben von Kreppband und Stift, alle schreiben Namen und ihr Pronomen)

10

### Hygieneregeln für WS erklären

### Verorten meiner Perspektive

. *Weiß*, Studentin – also akademischer Zugang, keine Expertin des Themas, sondern im Suchprozess und lerne dazu.

### Umgang im WS

. Fremdwörter und Fachbegriffe nicht voraussetzen sondern direkt erklären, wohlwollender Umgang, Handzeichen bei Redebeitrag und wir nehmen uns gegenseitig dran. Vorstellung der Awarenessperson, Hinweis, dass jede\*r auf eigene Bedürfnisse/ Wohlbefinden achten soll

5

Körperübung

### Thematischer Einstieg

. Namen und Pronomen + Wo begegnet mir Wut?

Persönlich oder allgemein, als Einstieg kann jede\*r selbst den Schwerpunkt setzen)

**Input:** Was ist Wut? Wut als Grundemotion, Funktionen von Wut? Gründe für Wut sehr ähnlich aber: Warum ist Wut so unsichtbar?

. Schreibaufgabe 7 Minuten einzeln, »Wie bin ich wütend?« (Wie äußert sich meine Wut, explosiv, grüblerisch, ist es eher Traurigkeit?)

. Teilen im Plenum, dabei sammeln von Bedarf und Herausforderungen mit Post-its

25

### Pause

5

### Vertiefung

**Input:** Wut wird verlernt & gesellschaftliche Erwartungen an den Umgang mit dieser Emotion.

Einseitige Erzählweisen, gegenderte Wut und Diskriminierungsdimensionen. Einstieg zu »Wutkompetenz«

. Plenum: Austausch und Diskussion über bisherigen Umgang und Schwierigkeiten mit Wut.

. Fokusfrage für weiteren Austausch: Welche Strategien und Handlungsoptionen kann es geben?

. Sammeln im Plenum (mitschreiben auf Post-its, für alle sichtbar sammeln)

35

Körperübung »Abduschen«

Feedbackrunde zum aktuellen Befinden und zum Workshop im Stehen

15

Die Gründe für die Teilnahme an dem Workshop ähnelten sich. Es bestand vor allem Neugier sich mit Wut auseinanderzusetzen, da sie von den Teilnehmenden zunächst weit weg von der eigenen Persönlichkeit verortet wurde.

Dieser Aspekt ist aufschlussreich, in Anbetracht der deutlichen Mehrheit weiblich gelesener Teilnehmenden und der Unsichtbarkeit weiblich gelesener Wut (ausführlich siehe Kapitel Genderaspekte von Wut).

Nachdem durch die Einstiegsfrage unterschiedlich tiefgehend persönlich geantwortet wurde, entstand zügig eine vertrauensvolle und wohlwollende Gesprächsebene.

Wir stellten fest, dass uns Wut vor allem in negativer Konnotation begegnete und der Umgang mit ihr eher ein "Nicht-Umgang" ist.

Sie wird oft in Ironie verpackt, was statt zu klärender eher zu irritierender Kommunikation führt. Beispielsweise in Bezug auf Verantwortlichkeiten und (enttäuschten) Erwartungen in Arbeitskontexten oder in Wohngemeinschaften. Geäußert wird die Wut als

angestauter Frust im Versteckten, aus Angst um negative Reaktionen aus dem Umfeld.

Außerdem fällt es leichter Wut zu artikulieren, je anonymere die Situation ist. Ein vielfach geteiltes Beispiel waren Konflikte im Straßenverkehr, wenn als fahradfahrende Person gefährliche Situationen durch unachtsame Autofahrer\*innen entstehen. Der negative Eindruck, der bei Passant\*innen und umgebenen Menschen entstehen könnte, ist nicht relevant.

Die größte Herausforderung, stellt Wut in engen Beziehungen dar, in der Familie, Eltern gegenüber, sowie Freund\*innenschaften oder Partner\*innenschaften. In Bezug auf die Gründe, von self-silencing und der negativen Konnotation von Wut ist das nachvollziehbar. Die Sorge vor Ausgrenzung und Abwendung, greift gerade hier am Stärksten. Hinzu kommen Scham und Schuldgefühle diese »egoistische« Reaktion zu zeigen.

Ähnlich überrascht wie ich in meiner Recherche, waren auch die Teilnehmenden des Workshops ob der gesellschaftlichen Dimension dieser individuellen Emotion. Wie groß der Einfluss von gesellschaftlichen

Strukturen wie Normvorstellungen und Rollenbildern verinnerlicht sind und den Umgang mit eigenen Emotionen beeinflussen. Außerdem ist es schwierig abzugrenzen, was Wut ist, da sie oft einher geht mit anderen Emotionen.

In der Gruppe stellten wir fest, dass größtenteils eigenes wütend sein nicht nach Außen kommuniziert wird und als persönliches Defizit oder negative Dynamik aufgefasst wird. So zeigte sich, dass es zunächst als Bedarf innerhalb der Gruppe sowie in weiterem Kontext für den gesellschaftlichen Umgang erstmal Strategien der Ermutigung braucht und ein Aufbrechen der bisher vorrangigen negativen Bedeutung von Wut notwendig ist.

Daher wichen wir von der Agenda ab und vertieften das Gespräch über Hilfestellungen bezüglich der Wahrnehmung von eigener Wut, bisheriger Schwierigkeiten in der Konfrontation mit der Wut anderer und wutpositiven Umgangsformen.

Dabei wurde uns einmal mehr bewusst, wie unterschiedlich das Verständnis und auch die bereits gemachten Erfahrungen mit Wut sein können. Es kann hilfreich sein, Menschen nach ihren Wutauslösern zu

fragen, und sie zum Gegenstand von Gesprächen zu machen und gleichermaßen ist ein Problem, wenn diese retraumatisieren oder das Gegenüber in Resignation stürzen.

Um dies kommunizieren zu können, muss es dem\*derjenigen selbst bewusst sein. Und das geschieht nur, wenn man sich die eigene Wut anschaut und das wütend sein reflektiert werden kann.

Als Ausgangspunkt besprachen wir dafür eigene »wütende« Erfahrungen, die bezogen auf die Teilnehmenden auch häufig im Arbeitskontext auftreten und dort als Problem erlebt werden. Denn dort herrscht eine kaum vorhandene Kritikkultur, die auf die irrationale und als Überreaktion bewertete Wirkung von Wut prallt.

Eins der Beispiele war sehr anschaulich: Innerhalb der Institution (einer öffentlichen Behörde) ist die Arbeit nach Projektlogik organisiert und wird mit genehmigten Projektgeldern finanziert, die Phasenweise ein hohes Arbeitspensum und Engagement bedeuten. Die Projektgelder werden leider teilweise wieder entzogen, was die geleistete Arbeit obsolet macht. Dennoch wird die gleiche Leistungsbereit-



schaft) bei den folgenden Projekten vorausgesetzt. Die Kommunikationsstruktur des Projektteams sieht jedoch nicht vor Enttäuschung oder Wut über entzogene Gelder und empfundener Nichtwertschätzung der Arbeit, Platz einzuräumen. Sie staut sich an und findet versteckt in Mittagspausen und außerhalb der Arbeitszeit statt. Wenn man nun die gesundheitlichen Aspekte unterdrückter Wut aufgreift (siehe Kapitel self-silencing), bringt eine Arbeitsstruktur, die prädestiniert ist, Wut auszulösen und dann keinen Raum der Auseinander-

setzung beachtet, Veränderungsbedarf mit sich. Nicht nur gesundheitlich sondern vor allem für die Motivation und die Zufriedenheit sowie die Teamkommunikation wäre es sinnvoll, diese Emotionen aufzufangen und für mögliche Umstrukturierungen von Projektarbeit und Finanzierung zu nutzen.

#### Wie äußert sich Wut ?

Ironie, Fluchen, Körpersprache, Tonlage und Wortwahl, Konflikte und Streit, Resignation, Rückzug, in engeren sozialen Beziehungen zeigt sich Wut weniger, impulsive Reaktionen, körperlich (z.B durch Bauchschmerzen)

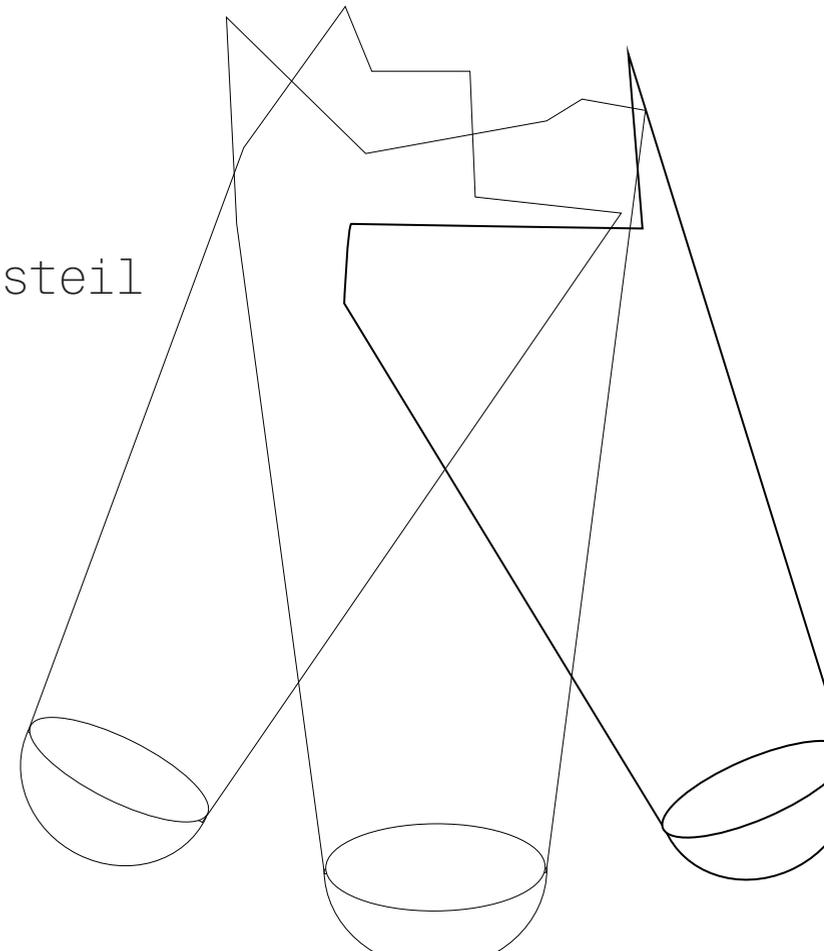
#### Umgangsweisen

Wut heimlich rauslassen, je anonym der Abstand nehmen, Abblocken von klärenden Gesprächen, Scham und schlechtes Gewissen

#### Wünschenswerter Umgang und Handlungsmöglichkeiten

Wut in (Gesprächs) Situationen kommunizieren und besprechen, mit dem Umfeld ins Gespräch kommen  
→ Nachfragen, Auslöser & Ursache erforschen → »Nein« : Wutimpuls Auseinandersetzung, warum »nein«, Berechtigung (für sich und andere) wütend zu sein, Wutstrategien anderer beobachten – als Lernprozess verstehen

Schlusssteil



## Daraus folgt

Der Prozess Wut als konstruktives Moment zum Gegenstand (öffentlicher) Diskussion zu machen und einen möglichen Raum dafür zu kuratieren, hat Entwicklungsperspektiven aufgezeigt, wo Veränderungsbedarf und Ansatzpunkte liegen. Er hat vor allem viele neue Fragen aufgeworfen, als Gegenstand dieser Entwicklungen.

Es hat sich gezeigt, dass Wut wenn auch versteckt oder unterdrückt, Teil unseres gesellschaftlichen Miteinanders ist, der Strukturen, in denen wir arbeiten, unserer Interaktion oder der Art wie wir miteinander sprechen, auch abseits von destruktiven Wutverständnissen. Um dies zu stärken, braucht es solidarische Lernprozesse und wutpositive Bilder, ebenso wie ein klares Addressieren diskriminierender Strukturen, die uns als Gesellschaft in diesem Prozess behindern.

Wo und von wem können wir lernen, wie können wir dieses Lernen kollektiv bestreiten und wie können wir unsere Schritte reflektieren? Wer ist in diesem wir bereits enthalten und wen gilt es einzuladen?

Die Kritik an der einseitigen Darstellungs- und Wahrnehmungweise von Wut braucht zu der Stimme mit akademischen Zugang noch viele weitere. In Bezug auf FURORE war der Raum öffentlich und bemüht Zugänge zu erweitern, dennoch ist auch diese Offenheit begrenzt gewesen. Zum einen durch Gegebenheiten wie Ort, Zeitpunkt, Wissen um die Veranstaltung und gewählte Kommunikation, und zum anderen bildet sie mit definierter Zielsetzung und feministischer Perspektive eine von vielen möglichen ab.

Es ist die Verantwortung jeder Person, sich als Teil von Veränderungsprozessen zu verstehen und sich ihrer Positionierungen und Setzungen durch eigenes Handeln und Wirken innerhalb der Gesellschaft bewusst zu sein. Privilegien spielen dabei eine Rolle, ebenso Positionen, die Macht und Deutungshoheiten innehaben.

Das eröffnet einiges an Handlungsmöglichkeiten. Gleichwohl soll in dieser Betrachtungsweise nicht die strukturelle Ebene aufgelöst werden, denn auch dort liegt Verantwortung und Gestaltbarkeit. In Bezug auf möglichen Handlungsoptionen, deren Formuli-

erung ja ebenfalls Ziel des Projekts war, gibt es einige Ansätze:

Spektrum von Wutverständnis erweitern

Wutpositive Perspektiven als Ergänzung zu destruktiver Wahrnehmung

Wut und ihre Einbettung in Strukturen wie Organisation von Zusammenarbeit, gemeinschaftlichen Aushandlungsprozessen erforschen und Strategien der Auseinandersetzung finden (z.B. in Arbeitsabläufen oder Meetings)

Stigmatisierung von Wut als Teil von Anti-Diskriminierungsarbeit betrachten (und auf die Agenda setzen)

Angebot für Umgang mit Wut um Perspektiven erweitern, nicht nur Anti-Aggressionstraining, sondern auch Hilfestellung für Strategien von Verhaltensweisen, wie self-silencing

Wutkompetenz und Umgang mit Wut als soft-skill, Konzepte für Lehr- und Lernprozesse (Schul/ Ausbildungseinrichtungen, Erwachsenenbildung etc.)

### Strukturelle/Gesellschaftliche Ebene

[Die Trennung zwischen der gesellschaftlichen Ebene und der individuellen Ebene ist nicht endgültig und verschiebbar.]

### Individuelle Ebene

Eigenes Wutverständnis reflektieren  
z.B. geschlechterspezifische Rollenerwartungen und Stereotypisierungen erkennen

Eigenes Wutverhalten erforschen (z.B. Auslöser und Ursachen)

Eigene Wut auch als solche benennen und kommunizieren

Wut zum Thema machen von Gesprächen & Austausch im sozialen Umfeld  
(Freund\*innen, Familie, Arbeitsumfeld)

Inwieweit kann sie eine Kritikform im Arbeitskontext sein?

Was sind Auslöser und Ursachen von Wut?

Wutvorbilder suchen

Anderen Wut zugestehen

Andere Menschen ermutigen Wut wahrzunehmen

Wut, Frustration, Genervtheit in Forderungen übersetzen

»allyship« – Stigmatisierung von Wut als Teil von Anti-Diskriminierungsarbeit betrachten

## Gestalterisches Resumee

Die Gestaltung des Projekts war an die Design Network Principles angelehnt (siehe Kapitel Zielsetzung des Projekts). Ihre einzelnen Aspekte beziehen sich unterschiedlich konkret auf das Vorgehen im Designprozess und waren hilfreich als Diskussionsfragen in der Gestaltung der Veranstaltung und dem gesamten FURORE-Projekt.

Für die einzelnen Phasen im Projekt selbst, sei es in der Recherche, der Ausarbeitung der Onlineumfrage oder der Gestaltung der öffentlichen Veranstaltung, waren immer wieder Setzungen zu machen, die ich durch Zurateziehen der Prinzipien verschieden beleuchten und hinterfragen konnte. Hinzu kamen die aufeinander aufbauenden Projektteile, die sicherstellen sollten, dass möglichst viele verschiedene Perspektiven Beachtung finden.

Gut funktioniert hat dies bei der Onlineumfrage, die mithilfe der Literaturrecherche den Leitfaden für Interviews und Gespräche bildete. Das gesammelte Material habe ich selbst in die Methoden der interaktiven Sammlung übersetzt. So war dieser Prozess am wenigsten partizipativ. Hier habe ich mich an den

Prinzipien orientiert und sah mich einige Male vor allem mit dem Konflikt zwischen den Auswirkungen der Gestaltung auf das Umfeld und den Absichten des Designs konfrontiert. Beispielsweise konnten die einzelnen Methoden/Exponate in anonym beantwortet werden, ohne dass nachvollziehbar war, welche Antworten zusammenhängen und von wem sie formuliert wurden (zuerst hatte ich an eine Farbcodierung für die einzelnen Teilnehmenden gedacht).

Ebenso fragte ich keine soziodemografische Daten der Teilnehmenden meines Workshops ab. Es wäre sicherlich spannend für die Ergebnisse gewesen, doch fühlt sich das Thema (eigene) Wut unter Umständen unsicher an. Anonymität lässt die Teilnehmenden offener in die Auseinandersetzung gehen und macht die Intervention dadurch sinnvoller für sie.

Ein wesentlicher Aspekt in der Gestaltung des Workshops, aber auch des gesamten Projektes war: »Den Wandel als Ergebnis eines verantwortlichen, zugänglichen und kollaborativen Prozesses zu sehen und nicht als einen Punkt am Ende eines Prozesses« (siehe Design Justice Network Principles). Dies führte zu der Entscheidung im Workshopverlauf die Agenda

zu vernachlässigen und mit der Gruppe gemeinsam zu beraten, was als nächstes sinnvolle Schritte sind. Außerdem folgten der Aufbau und die Anordnung der Methoden in der Ausstellung zwar einer Logik, dennoch gab es nach dem Begrüßungsschild eine kleine Station mit Post-it und Stift, um Veränderungen und Gedanken anzuregen. Zudem wurde dazu eingeladen, jederzeit Gesprächsbedarf zu äußern.

Wie bereits im Workshopverlauf beschrieben und auch in der Auswertung der einzelnen Methoden (vor allem den Wuterrungenschaften) zeigte sich, dass das Ziel bereits in die Ausarbeitung von wutpositiven Strategien zu gehen sehr optimistisch war.

Das zeigte die Veranstaltung und die Reaktionen der Besuchenden. Das Thematisieren von Wut und ihrer Relevanz ansich und die Öffnung der Diskussion, inwieweit gesellschaftliche Normvorstellungen und Erwartungen ebenso wie Diskriminierungsdimensionen Teil davon sind, schien bereits als shift bisheriger Betrachtungsweisen auszureichen. Wut aus einem positiven Blickwinkel zu betrachten und mit konstruktiven Aspekten in Verbindung zu setzen sorgte bereits für Austauschbedarf und

Auseinandersetzung.

Daraus einen nächsten Schritt zu gehen und konkrete Strategien und Handlungsoptionen zu formulieren, war ein hoher Anspruch für eine eintägige Veranstaltung. Es könnte sinnvoll sein, mehrere Schritte einzuplanen und den Prozess in einer mehrtägigen Auseinandersetzung zu entzerren, um konkrete Strategien ausarbeiten zu können. Der Rahmen eines Workshops zeigte sich dafür aber passend.

Viele Menschen, die die interaktive Ausstellung besuchten, waren nicht im Vorfeld auf Plakatankündigungen gestoßen, sondern durch die Veranstaltung vor Ort aufmerksam geworden. Erst im Text der Einführungsstation erfuhren sie von dem Thema und dem Konzept und so erreichte das Format viele Passant\*innen mit sehr unterschiedlichen oder keinem »Vorwissen« und nicht nur Menschen, die sich zuvor mit dem Themenfeld auseinandersetzen.

Ich hatte das große Glück für die Veranstaltung Freund\*innen als Unterstützung an meiner Seite zu wissen, die auch mit Besuchenden ins Gespräch kamen. Allgemein fiel mir der hohe themenbezogene

Austauschbedarf innerhalb der Veranstaltung auf (was sicherlich auch daran lag, dass es in einer Pandemie mit Infektionsschutzmaßnahmen wenig Präsenzveranstaltungen gibt).

Bereits vorhandene Erfahrungen anderer als Startpunkt zu nutzen, vereinfachte vieles. Im Vorfeld hat es Zeit gekostet Ansprechpartner\*innen und mögliche Stakeholder ausfindig zu machen, dennoch habe ich nun einen Überblick möglicher Ressourcen und Initiativen, die ich gerne mit anderen teile.

Im Kontext der gesamten Gestaltung des Projekts und der Veranstaltung war es herausfordernd, die Setzungen und Entscheidungen, die so ein Vorhaben mit sich bringen, gegenüber dem Anspruch von Offenheit im Prozess und Partizipation zu verhandeln. Zielsetzungen aus der Recherchephase treffen dann auf die Umstände der praktischen Auseinandersetzung.

Feedback von Partizipierenden und vom eigenen Umfeld ist ein wichtiges Korrektiv, aber auch dieses Feedback muss initiativ eingeholt werden und ist nicht automatisch durch die Organisation als Projektteam vorhanden.

Die Arbeit im Team fehlte mir vor allem im Hinblick auf Aufgabenteilung und dem Diskussionsraum vorheriger Projektarbeiten. Während der Arbeit an

dem Projekt, beispielsweise in den Gesprächen oder allein durch das Erzählen von Thema und Zielsetzung, bekam ich Feedback zu der Relevanz des Projektes. Wut ist eben Teil von Emotionen, die wiederum einen Teil unserer Person ausmachen. Es war spannend zu beobachten, dass je nachdem wie viel Zugang bereits zu dem Thema vorhanden war, alles etwas aus ihrer Perspektive zu teilen wussten. Fragen, Schwierigkeiten und Erkenntnisse mit dem Umfeld zu teilen hatte einen kollaborativen Effekt.

Zusammenfassend waren die Resonanzen der Teilnehmenden sehr gut, sie waren begeistert, wie interaktiv das Ausstellungsformat gestaltet wurde und wie gut diese aufeinander abgestimmt sind. Auch die Rückmeldungen bezogen auf den Workshop waren sehr positiv gestimmt. Die Teilnehmenden waren davon überrascht, was für neuartige Situationen sie durch die Veranstaltung mit Wut assoziieren, die sie vorab eher mit anderen Emotionen verknüpft haben. Zurückblickend war die Veranstaltung aus meiner Perspektive ein nachhaltiges Event, um kollaborativ Wutformen, Wutdefinitionen zu diskutieren und erste Veränderungsimpulse für den Umgang mit Wut darzulegen.

### Daraus wird

Die Perspektiven und Ansätze, die in diesem Projekt entstanden sind, sehe ich als Teil eines Prozesses, der nicht abgeschlossen ist.

In der Arbeit entstanden neue Ansatzpunkte oder Perspektiven für weitere Projekte die FÜRORE als Basis nutzen könnte.

Unter anderem habe ich durch die Verbindung zu der Gesellschaft für außerordentliche Zusammenarbeit, bereits Unterstützung für eine weitere Durchführung von FÜRORE oder eines ähnlichen Formats bekommen. Das bietet eine gute Chance auf dem Prototypen aufzubauen und das Konzept weiter auszuarbeiten.

Außerdem habe ich mich mit dem Projekt bei der Bundesakademie für kulturelle Bildung Wolfenbüttel für die Denkwerkstatt beworben, die vom 27.–29. September 2021 stattfand.<sup>10</sup> In diesem Format sollten Menschen mit konkreten Projekten aus Praxis und Forschung der kulturellen Bildung offener Raum für kollegialen Austausch, Beratung und Vernetzung gegeben werden. Daraus sind bereits weitere Ideen entstanden, wie ein zweiter Workshop, der auf dem

<sup>10</sup>[siehe hierzu: [www.bundesakademie.de](http://www.bundesakademie.de)]

ersten aufbaut. Hier sollte der Fokus jedoch mehr auf der tatsächlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Wutkompetenz liegen oder ein anderes Format wie beispielsweise Wut in Arbeitskontexten aufgegriffen werden.

Angesichts möglicher zukünftiger Projekte denke ich die Fragmente eines Veränderungsprozesses auf gesellschaftlicher Ebene.

## Meine Wut

Ausgangspunkt für dieses Projekt war meine Masterarbeit. In vorherigen Projekten habe ich mich oft auf der Gradwanderung zwischen akademischer und aktivistischer Auseinandersetzung befunden (ohne behaupten zu wollen, dass genau dort ein Grad verläuft). Das Studium Transformation Design hat auf die Themenwahl, zu denen ich eine Position beziehe und der Art und Weise wie ich mich mit ihnen auseinandersetze, enormen Einfluss gehabt. Wut hat in gewisser Weise bereits währenddessen eine Rolle gespielt. Gestaltbarkeit im Hinblick auf gesellschaftliches Zusammenleben zu diskutieren lenkt den Blick auch auf träge, strukturelle Blockaden und Blockierende von Veränderungen und das hat mich wütend gemacht.

Diese Wut hat mich aber auch mutig werden lassen und mir die Motivation gegeben, mich den einzelnen Projekten oder Transformationen im Größeren mit meinem Engagement zu verschreiben. Aus der Retrospektive leuchtet mir das ein, aufgefallen ist es mir innerhalb der Masterarbeit.

# Danke!

Diese Masterarbeit steht am Ende eines Prozesses indem mir die Hilfe und Unterstützung vieler Menschen zu Teil wurde – in Form von Sorge um Gemüt und Inhaltliches, Vernetzen, Suchen und Finden von Möglichkeiten und Inspiration.

Ich möchte mich herzlich bedanken bei Robert Köhler, Hannah Brederlau, Sophie März, Tim Beck, Veronika Schneider, Kimberly Rahn, Nassim Wendt, Miriam Kreuzer, Pauline Lürig, Sebastian Schöne, Ole Brederlau, Nicolas Kropff, meiner Schwester und meinen Eltern.

Sowie Andrea Vetter und Andreas Unteidig für die Betreuung.

## Quellenverzeichnis

Ahmed, Sara (2014) *The Cultural Politics of Emotion*, Second Edition, Edinburgh University Press.

AWID (Association for Women's Rights in Development) (2017) *Women Human Rights Defenders Confronting Extractive Industries. An Overview of Critical Risks and Human Rights Obligations.* [https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/whrds-confronting\\_extractive\\_industries\\_report-eng.pdf](https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/whrds-confronting_extractive_industries_report-eng.pdf).

Bailey Alison (2022) *I am suing Stonewall*, <https://allisonbailey.co.uk>

Bailey, Alison (2018) *On anger, silence, and epistemic injustice*. Royal Institute of Philosophy Supplements, 2018, 84. Jg., S. 93-115 , Cambridge University Press.

Bargetz, Brigitte V. (2016) *Das Politische alltagstheoretisch denken* in: Ambivalenzen des Alltags, transcript-Verlag, S. 211-254.

Barrett, Lisa Feldman (2017) *The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization*. Social cognitive and affective neuroscience, 2017, 12. Jg., Nr. 1, S. 1-23.

Brandstätter, Veronika et al. (2018) *Motivation und emotion*, Springer Berlin Heidelberg.

Brescoll, Victoria L.; Eric Luis Uhlman (2008) *Can an Angry Woman Get Ahead?* in: Status Conferral, Gender, and Expression of Emotion in the Workplace." Psychological Science 19, Nr. 3.

Chemaly, Soraya (2020) *Speak Out- Die Kraft weiblicher Wut*, suhrkamp.

Constanza—Chock, Sasha (2021) *Design Justice Towards an Intersectional Feminist Framework for Design Theory and Practice* in: Design Struggles – Interesting Histories, Pedagogies and Perspectives (Hrsg.) Mareis Claudia und Paim Nina, valiz.

Cox Deborah et al. (2003) *The anger advantage: the surprising benefits of anger and how it can change a woman's life*, Broadway.

Cox, Deborah et al (2016) *Women's anger: Clinical and developmental perspectives*, Routledge.

Deffenbacher, Jerry et al (1996) *State-Trait Anger Theory and the Utility of the Trait Anger Scale* in: Journal of Counseling Psychology. 43, No. 2, 131-148, Colorado State University  
<https://motamem.org/wp-content/uploads/2019/11/state-trait-anger.pdf>.

Della Costa, Maria (1972) *Die Macht der Frauen und der Umsturz der Gesellschaft*, Merve-Verlag.

Dixon, Thomas (2020) *What is the History of Anger a History of Emotions: History, Culture, Society*, 4. Jg., Nr. 1, S. 1-34.

Duden (2022) <https://www.duden.de/rechtschreibung/Wut>.

Ekman, Paul (1999) *Basic emotions*. Handbook of cognition and emotion, 98. Jg., Nr. 45-60, S. 16.

Finscher et al. (2020) *Gender and emotion: Social psychological perspectives*, Cambridge University Press.

Fricker, Miranda (2007) *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*, Oxford University Press.

Gramlich, Naomie; Haas, Annika (2019) *Situiertes Schreiben mit Haraway, Cixious und Grauen Quellen* in: Zeitschrift für Medienwissenschaft. Heft 20: Was uns angeht, Jg. 11, Nr. 1, S. 38–52. DOI: <https://doi.org/10.25969/mediarep/3722>.

Hansen, Nina; Sassenberg, Kai (2011) *Exploring the self-directed anger of the stigmatized: The interplay between perceived legitimacy and social identification*. Group processes & intergroup relations,, 14. Jg., Nr. 6, S. 807-818.

Hoeder, Sophie-Ciani (2021) *Wut und Böse*, hanserBlau.

Jack, Dana (1992) *Silencing the Self - Women and Depression*, Haward University Press.

Jemal Ahmedin et al. (2018) *Factors That Contributed to BlackWhite Disparities in Survival Among Nonelderly Women with Breast Cancer Between 2004 and 2013*, Journal of ClinicalOncology 36, Nr. 1 : 14–24, <https://ascopubs.org/doi/10.1200/JCO.2017.73.7932>.

Junge, Mareice (2021) Vortrag 28.05.2021, Say Whuut, einhorn, Berlin.

Kurbjuweit, Dirk (2010) *Der Wutbürger* in: Der Spiegel. Nr. 41, S. 26–27.

Lafrance, Marianne et al (2003) *The contingent smile: a meta-analysis of sex differences in smiling*. Psychological bulletin, 129. Jg., Nr. 2, S. 305.

LeGuin, Ursula K. (2020 [2004]) *Die Gebrauchsanweisung* in: Am Anfang war der Beutel Akt 10, think oya.

Lorde, Audre (2007 [1984]) *The Use of Anger*. Women Responding to Racism in: Sister Outsider, Crossing Press.

Mouffe, Chantal (2005) *On the Political*, Routledge.

NBC Washington (2018) *Treating 'Resting Angry Face' with Plastic Surgery*, NBC4 Washington, video, 2:32, 29. Januar 2018, [https://www.nbcwashington.com/news/health/Treating\\_RestingAngry\\_Face\\_With\\_Plastic\\_Surgery\\_Washing-tonDC304358501.html](https://www.nbcwashington.com/news/health/Treating_RestingAngry_Face_With_Plastic_Surgery_Washing-tonDC304358501.html).

Ogette, Tupoka (2017) *exit RACISM*: rassismuskritisch denken lernen. Münster, Unrast.

Sanyal Mithu (2021) Vortrag 28.05.2021, Say Whuut, einhorn, Berlin.

Simmel, Georg (1992 [1908]) *Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung*, Frankfurt am Main.

West, Carolyn M. (1995) *Mammy, Sapphire, and Jezebel*: Historical images of Black women and their implications for psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 32(3), 458–466. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.32.3.458>.

---

## Anhang

Printplakate & Flyer

Plakate der interaktiven Ausstellung

Projektskizze Denkwerkstatt

Interaktive Ausstellung  
Platz vor der Christuskirche  
14 – 19h

Workshop  
16 – 17:30h\*

# FURORE



## WO IST DEINE WUT?

An wutbringenden Ereignissen und Umständen mangelt es nicht, aber was geschieht mit unserer Wut darüber? Wie können wir in der Gesellschaft einen Umgang mit ihr finden, und wie wird sie unsere Verbündete für Veränderungen? Welche Strategien gibt es, um wenig beachteter Wut mehr Raum zu geben?

Lasst es uns ausprobieren!

INTERACTIVE EXHIBITION  
Platz vor der Christuskirche  
14 - 19h

WORKSHOP  
16 – 17:30h\*

# FURORE



04.09.2021

## WHERE IS YOUR RAGE?

There are many issues and circumstances that are worth being upset about, but what happens to this feeling of rage? How can we as a society find a way to deal with it, and how could rage become our ally for change? What are strategies to give more space to suppressed rage?

\*Pre-registration for the workshop at  
mail@zukunftsarchiv.org until 01.09. Exhibition & workshop are for free

Instagramm-Post



Plakate der interaktiven Ausstellung





Im Großen und Ganzen machen uns alle dieselben Dinge wütend. Unfares Verhalten, Abwertung, Ungerechtigkeiten, Angriffe auf die eigene Sicherheit und die unseresengeren Umfelds.

## WAS MACHT DICH WÜTEND?

Schreibe oder male es an die Wand. Vielleicht ist es ein Symbol, etwas das du stellvertretend dafür nehmen kannst, ein „!“. Und dann knall heftig die Tür zu (mit der Knallerbse). Denn manchmal ist der Auslöser erbsengleich aber die Ursache dahinter fühlt sich groß und essentiell an. Lass das Gefühl deiner Wut raus, denn sie darf da sein und will gehört werden. Stampfe dazu mit dem Fuß auf oder schrei es raus, wenn dir danach ist..

Generally, it's the same issues that make us angry. Unfair behavior, devaluation, injustice, attacks on our own safety and that of our immediate surroundings.

## WHAT MAKES YOU RAGE?

Write or paint it on the wall. Maybe it is a symbol, something that you can take as a representative or just a “!”. And then slam the door (with a firecracker). Because sometimes the trigger is pea-like but the cause behind it feels big and essential. Let the feeling of your rage out – it is allowed to be there and wants to be heard. Stomp your foot or shout it out, if you feel like it

## NIMM DIR EINE WUTKUGEL MIT

Sie enthält eine kleine Methode, die du in, vor oder nach einem wütenden Moment ausprobieren kannst. Ganz wie du magst. Sie fliegt auch ganz gut.

## TAKE A RAGEBALL

It contains a small method that you can try in, before or after an angry moment. Just as you like. It also flies quite well.

**FADEN FRAGEN** Nimm dir einen der Fäden und spanne ihn entlang der Nägel.

Der unterste Nagel ist frei, falls die vorgegebenen Antworten nicht passend sind. Dafür kannst du einfach einen leeren Zettel nehmen und deine Antwort dort platzieren.

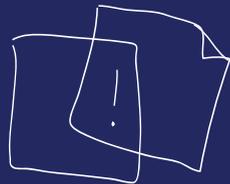
**QUESTION STRINGS** Take one of the strings and stretch it along the nails. The bottom nail is free if the given answers do not fit. You can simply take a blank piece of paper and place your answer there.

Du hast Gedanken, Anmerkungen, Ergänzungen,  
Feedback?

– Dann schnapp' dir einen Post-it & Stift und teile sie  
mit. Klebe sie einfach dazu.

You have thoughts, comments, additions, feedback?

– Then pick up a Post-it & pen and share them.  
Just stick them on.



### WO IST SIE? » Dinge über die ich hätte wütend sein sollen!

*...Dinge für die ich nachträglich einen Groll hege, ...die mir auf  
der Zunge liegen. «*

– das können auch ganz kleine Dinge und Situationen sein.  
Momente in denen wir unsere Wut aufspüren können, geben  
uns die Chance, sie besser kenne zu lernen.

Wut ist eine Grundemotion, wenn wir sie unterdrücken, bleibt  
sie einfach da. Wenn wir sie nicht wahrnehmen, haben wir sie  
vielleicht schon in andere Emotionen umgelenkt.

Lasst uns Möglichkeiten suchen, sie zurück zu holen!  
Schreib auf woran du denkst und lass die Tasten klappern!

### WHERE IS IT? » Things I should have been rage about!

*...things for which I hold a belated anger, ...that are on the tip of  
my tongue. «*

– these can also be very small things and situations.  
Moments when we can trace our rage give us a chance to  
know it better. Rage is a basic emotion, if we suppress it, it just  
stays there. If we don't notice it, we may have already diverted  
it into other emotions.

Let's look for ways to bring it back! Write down what comes up  
in your mind and let the keys ring!

Wenn Menschen dazu befragt werden, warum Wut für  
sie so eng mit Angst vor negativen Folgen  
verknüpft ist, sind häufig: nicht die Kontrolle zu verlier-  
en, und sich nicht » unagemessen « zu verhalten die  
Antwort. Durch die soziale Missbilligung bestimmter  
Emotionen wird uns die Kontrolle über Lebensbere-  
iche genommen. Es ist ein Instrument der Kontrolle.

Das funktioniert durch Sätze und Verhalten, welches  
wir verinnerlicht haben. Dadurch können Menschen  
entweder gar keine Wut spüren oder aber schon Wut  
spüren doch wissen dann nicht wohin damit – Wut  
wird dann gegen sich selbst gerichtet oder unter-  
drückt.

Nimm dir einen der Sätze, der dir besonders ins Auge  
fällt. Einen Satz den du dir vielleicht in wütenden Mo-  
menten sogar selbst sagst. Fällt dir ein eigener Satz  
ein, dann nimm gerne den Stift und scheid ihn auf  
und:

**SCHREDDER !**

When people are asked why rage is so closely linked to  
fear of negative consequences, the answers are often:  
not wanting to lose control, and not wanting to behave  
» inappropriately «. Social disapproval of certain emo-  
tions takes away our control over areas of life.  
It is an instrument of control.

It works through phrases and behaviors that we have  
internalized. So that people either don't feel rage at all,  
or feel rage but don't know what to do with it  
– they turn it against themselves or suppress it.

Take one of the sentences that particularly catches  
your eye, a sentence that you might even say to  
yourself in angry moments. If you know one yourself,  
feel free to take the pen and write it down and:

**SHRED IT!**

Wutkugeln–Methoden:

Anregungen & Handlungsoptionen aus der interaktiven Ausstellung (Station Nr. 10)

**Verschaffe dir einen Überblick**

über deine Wut. Oft liegen essentielle Bedürfnisse hinter unserer Wut, die nicht oder zu wenig beachtet werden. Das Gefühl verstanden zu werden, gehört zu wer-den – vielleicht hören wir uns selbst nicht zu oder geben eigenen Gedanken oder Gefühlen wenig Raum. Wenn wir die Quelle unserer Wut

besser verstehen, wissen wo unsere Themen liegen und welche davon betrachtet oder gehört werden wollen, können wir agieren und ergründen, wie wir diesen mehr Raum geben können. Wir werden handlungsfähiger und bleiben nicht reaktiv in unserem Zorn.

*Get an overview of your rage. Often essential needs lie behind our rage, which are not or too little considered. The feeling of being understood, of being heard – maybe we don't listen to ourselves or don't give enough space to our own thoughts or feelings. When we better understand the source of*

*our rage, know where our issues lie and which of them want to be looked at or heard, we can act and explore how to give them more space. We become more capable of action and are not reactive in our rage.*

**Gemeinschaftliche Wut.** Es ist leicht sich mit der eigenen Wut alleine zu fühlen, gerade in einer Situation die uns selbst betrifft. Aber generell machen uns alle dieselben Dinge wütend: unfaires Verhalten, Ungerechtigkeiten, Angriffe auf die eigene Sicherheit und die, unseres engeren Umfelds oder Abwertung. So ziemlich alle Menschen erleben diese Situationen, also warum nicht darüber reden? Unsere Wüte teilen und in Worte fassen? Das ist der erste Schritt, handlungsfähig zu werden.

**Shared rage.** *It is easy to feel alone with our own rage, especially in a situation that affects us. But in general, the same things make us all enraged: unfair behavior, injustice, attacks on our own safety and that of our close surroundings and devaluation. Pretty much everyone experiences this, so why not talk about it? Share our rage and put it into words? That's the first step to take action.*

**Spüre nach.**

Wenn du das nächste denkst „Das ärgert mich!“ Spüre in deinen Körper, der ärgert sich mit. Dein Puls steigt vielleicht, dir wird wärmer, wo sitzt die Wut gerade, in deinem Bauch?

**Notice your reaction.**

The next time you think "this makes me upset!" Feel into your body, it is angry together with you. Your pulse may rise, your temperature may rise, where is the anger right now, in your stomach?

**Suche Worte.**

Teile deine Wut anderen mit und darüber sprechen. Ein erster Schritt kann sein, überhaupt auszusprechen, dass man wütend ist. Vielleicht kannst du auch einem anderen Menschen von deiner Wut erzählen und ihr so Raum geben. Spreche dabei von dir, aus deiner Perspektive. Ich spüre Wut, wenn.../Ich bin wütend, ...

**Speak up.**

Share your rage with others and talk about it. A first step may be to even say that you are angry. Maybe you can also tell someone else about your anger and give it space. Talk about yourself, from your perspective. I feel rage when.../I am angry, ...

**Wut kann kreativ sein,** erfinde bei einem nächsten wütenden Moment eine Superkraft. Stell sie dir vor, wie du sie einsetzt, wie du mit ihr genau das veränderst, was dich jetzt die Wut spüren lässt.

**rage can be creative,** invent a superpower the next time you have an enraging moment. Imagine using it, changing the very thing that makes you feel the rage right now.

**Wut ist ein starkes Gefühl** – es entsteht dort, wo Dinge passieren die du nicht möchtest. Was möchtest du gerade nicht? Spricht es (in Gedanken) klar aus. Worte dafür zu finden kann schwierig aber effektiv sein, so gib'ts du deiner Wut Raum und fasst einen Gedanken dazu. Probieren es aus.

**rage is a strong feeling** – it results when things happen that you don't want. What do you not want right now? Speak it out clearly (in your mind). Finding words for it can be difficult but effective, so you give your rage space and form a thought about it. Try it.

**Linien zeichnen.**

Kennst du deine eigenen Grenzen, nimmst du sie wahr? Wenn du wütend wirst, ist das ein Hinweis auf solche Grenzen, dabei muss es nicht das Offensichtliche sein. Der Auslöser muss nicht die Ursache für die Wut sein.

Der Auslöser bringt das Gefühl hervor, aber erzeugt es nicht. Beispielsweise, wenn eine Person einer anderen erneut ins Wort fällt, kann das ein Auslöser für Wut sein.

Die Ursache der Wut hingegen ist weitreichender als das derzeitige Gespräch und bezieht sich nicht ausschließlich auf den\*die Gesprächspartner\*in. Vielleicht nimmt die wütende Person oft wahr, dass ihr nicht zugehört wird, sie fühlt sich unverstanden und nicht gesehen. Ihr Wort wird nicht gehört.

Versuche herauszufinden wo deine Grenzen liegen, male sie vielleicht auf, falls du sie noch nicht kennt versuche hinzusüßren wo sie sein könnten. Sie verändern sich stetig also gilt es sie immer wieder neu erkennen – und zu wahren.

**Draw lines.** Do you know your own boundaries, do you recognize them? When you get enraged, it is an indication of such boundaries, but it doesn't have to be the obvious one. The trigger does not have to be the cause of the rage. The trigger activates the feeling, but does not generate it. For example, if one person interrupts another again, that can be a trigger for rage. The cause of the rage, is more extensive than the current conversation and does not relate exclusively to the person you are talking to. For example, if one person interrupts another again, that

can be a trigger for rage. The cause of the rage, on the other hand, is more extensive than the current conversation and does not relate exclusively to the other person. Perhaps the enraged person often perceives that he or she is not being listened to, he or she feels misunderstood and not seen. Their word is not heard. They also change, so it is important to recognize and preserve them – again and again.

Bewerbung/ Projektskizze Denkwerkstatt Bundesakademie für kulturelle Bildung Wolfenbüttel  
September 2021



## FURORE – wo ist deine Wut?

An wutbringenden Ereignissen und Umständen mangelt es nicht, aber was geschieht mit unserer Wut darüber? Wie können wir als Gesellschaft einen Umgang mit ihr finden und wie wird sie unsere Verbündete für Veränderungsprozesse? Welche Strategien gibt es, um wenig beachteter Wut mehr Raum zu geben?

Um Raum für eine partizipative Auseinandersetzung zu schaffen, entstand eine kleine interaktive Sammlung im öffentlichen Raum mit Methoden zum Ausprobieren und Gedanken zu Wut sowie ein vertiefender Workshop. Ziel ist dabei, Menschen zu ermutigen, über ihre Wut zu reflektieren und ihren bisherigen Umgang zu überdenken, erste Impulse mitzunehmen und sie als Ressource wahrzunehmen.

Die Auswertung und die Ergebnisse der Methoden sollen einen konkreteren Überblick zum Umgang mit Wut in der Gesellschaft liefern und darüber hinaus Feedback zu den Methoden und weiteren Ansatzpunkten geben.

Projektskizze »FURORE« Dina-Marie Richert, MA Transformation Design

Das Projekt findet im Rahmen der Abschlussarbeit des Masters »Transformation Design« statt, welcher sich durch Designforschung der Gestaltung von sozial-ökologischen Zukünften und Transformationsprozessen widmet. Die theoretische Grundlage für *FURORE* sind neben einer umfassenden Literaturrecherche, Interviews mit verschiedenen Menschen und ihren teilweise professionellen Perspektiven auf Wut (Beispielsweise Psycholog\*innen, aktivistische Initiativen, Mediator\*innen). Außerdem wurde vor der Konzeptionsphase eine teilstandardisierte Umfrage durchgeführt, um thematische Schwerpunkte zu setzen.

Nun wäre es hilfreich, mit verschiedenen Perspektiven über Limitationen und das thematische Framing des Projektes zu sprechen, und generell Feedback zu dem Prozess und möglichen blind spots zu bekommen.

Masterthesis von  
Dina-Marie Richert  
Januar 2022

MA Transformation Design  
Institut für Designforschung  
Hochschule für Bildende Künste Braunschweig

Prüfende:  
Dr. Andrea Vetter  
Dr. Andreas Unteidig

Kontakt:  
[d-m.richert@web.de](mailto:d-m.richert@web.de)