

Robert Burdy: „Wut. Was sie uns sagen will – und wie wir mit ihr umgehen“

## Eine Frage der Eigenverantwortung?

Von Benjamin Knödler

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 13.02.2026

**Ob alltäglicher Ärger an der Supermarktkasse oder der Zorn der „Wutbürger“: Wut ist ein omnipräsentes Phänomen, das gesellschaftlich immer größer zu werden scheint. Der Journalist und Kommunikationstrainer Robert Burdy schaut sich diese Emotion genauer an – und landet dabei vor allem beim Individuum.**

Wut hat Hochkonjunktur: Der „Wutbürger“ hat sich im medialen Diskurs etabliert, und im Weißen Haus wütet ein Präsident, der auch dadurch an die Macht gekommen ist, dass er eine diffuse Wut in der Bevölkerung aufgegriffen und geschürt hat. Von der Wut im Alltag ganz zu schweigen – sei es die kurze Zündschnur im Autoverkehr, auch bekannt als „Road Rage“ oder der Ärger, wenn wieder einmal die Bahn nicht fährt.

So unterschiedlich die Ausprägungen sind, eins eint sie: Wut ist selten erfreulich und oft destruktiv. Dabei habe diese Emotion ihre Berechtigung, schreibt Robert Burdy, weil sie vor Grenzüberschreitungen schützen kann. Der allgemeine Umgang mit Wut ist in Augen des Kommunikationstrainers dagegen ein Problem. Ob der Tobsuchtsanfall oder eine passiv-aggressive Reaktion – souverän geht anders.

Robert Burdy

**Wut. Was sie uns sagen will – und wie wir mit ihr umgehen**

Herder Verlag, Freiburg

256 Seiten

22,00 Euro

### Verantwortung beim Einzelnen

Um besser auf Wut zu reagieren, hilft es zu verstehen, was passiert, wenn wir wütend werden. Genau darum geht es Robert Burdy. Seine Botschaft: Die Verantwortung liegt bei jedem Einzelnen. „Unsere Wut und unsere Reaktionen darauf ... das ist das Problem, das wir lösen können.“ Und so geht es im Buch lang und ausführlich um die Unterscheidung zwischen Emotion und Reaktion, die Frage, warum unser Gehirn reflexhaft Wutreaktionen triggert, was unser Selbstbild und die Erlebnisse des eigenen Lebens mit Wut zu tun haben, oder um die Beobachtung, dass ausgerechnet zornige Menschen oft als durchsetzungsstark gelten.

Illustriert und untermauert wird Burdys Auseinandersetzung – angesiedelt zwischen Psychologie, Verhaltensforschung und Kommunikationsexpertise – weniger durch Studien oder die Schilderung wissenschaftlicher Experimente, als vielmehr durch Anekdoten aus dem Berufsleben des Autors oder durch Schilderung klassischer Alltagserfahrungen, in denen sich wohl jede\*r wiedererkennen kann. Allerdings wirkt das Buch so mitunter launig, was durch die

unüberschaubare Anzahl an Analogien und Sprachbildern noch stärker wirkt. Und das ist schade.

### **Gewisse Leerstellen bleiben**

Zumal der Autor über die gesellschaftliche Dimension der Wut wenig schreibt. Ist es nicht berechtigt, auf die Bahn zu schimpfen und wütend darüber zu sein, dass die Infrastruktur kaputtgespart wurde? Robert Burdy streift solche Fragen zwar, ordnet sie jedoch klar dem individuellen Umgang mit Wut unter. Ein Beispiel: Martin Luther King. Der habe zwar die verändernde Kraft der Wut gesehen, sei aber einen Schritt weitergegangen und habe Wut umgewandelt in eine positive Erzählung: „I have a dream!“. Unterm Strich klingt Burdys Botschaft, vorsichtig mit dem Gefühl Wut umzugehen, eher nach solidem Lebensratgeber. Gesellschaftlich spannende Fragen, etwa wie Wut zu einem Wir-Gefühl beiträgt oder welche Rolle soziale Netzwerke beim Thema spielen, werden eher oberflächlich behandelt. Insofern bleibt das Buch hinter den Erwartungen zurück.

Wer aber Tipps braucht, wie man Situationen, die uns wütend machen, neu „framen“ kann, der wird gut beraten. Und sicher hilft es immer, erstmal tief durchzuatmen, bevor man reagiert. Aber die gesellschaftlich wichtige Frage, ob Wut wirklich allein durch die Verlagerung der Verantwortung auf den Einzelnen eingehegt werden kann, bleibt enttäuschend offen.