

HEIDI KASTNER, 52. Geschieht ein spektakulärer Kriminalfall, ist ihre Expertise gefragt: Die forensische Psychiaterin erstellt Täterprofile. Wieso es zu manchen Taten überhaupt kommt, erklärt die Linzerin in ihrem viel beachteten Buch „Wut“.

Mit ihrem neuen Buch „Wut: Plädoyer für ein verpöntes Gefühl“ ließ die Linzer Gerichtspsychiaterin Heidi Kastner, 52, in den letzten Wochen aufhorchen. International bekannt war die Chefärztin der Forensischen Abteilung der Linzer Landesnervenklinik allerdings schon davor: als Gutachterin im Fall Josef Fritzl. Mehrmals saß die zierliche 52-Jährige dem Amstettner gegenüber, genauso wie der „Eislady“ Estebalíz C. Ziel ihrer Expertisen ist es, Innenwelten der Gewalttäter und ihre seelische Logik zu verstehen. Ein Beruf, der an die Nerven geht – die dann am liebsten mit Musik von Johann Sebastian Bach, ihrer „Cane Corso“-Hündin Mara und Zeit mit Freunden wieder besänftigt werden.

Ihr bereits drittes Buch widmet sie daher auch Freundin Gerlinde, mit der sie eine „wut-freie“ Freundschaft verbindet, wie sie erzählt. Eine Ausnahme, denn Kastner hält es für legitim, wütend zu sein: „Wut befreit von Spannung und fördert Lebendigkeit.“ Das ist der Tenor ihres Ratgebers, den sie verfasst hat, da sie in ihrem Beruf immer wieder den Auswirkungen jahrelang unterdrückter Wut begegnet – psychosomatischen Erkrankungen, chronischer Verbitterung und schwerwiegenden Persönlichkeitsstörungen. Allzu oft erfährt Kastner, wozu Menschen in der Lage sind, die

»Seinen Ärger unter der Woche in einen Rucksack zu stopfen und am Wochenende damit joggen zu gehen, ist keine ideale Strategie zur Konfliktlösung.«

HEIDI KASTNER, 52,
GERICHTSPSYCHIATERIN



»WUT BEFREIT«

jahrelang ihre Wut in sich hineinfressen: der scheinbar Anständige, der einen brutalen Doppelmord begeht, der Teenager ohne Perspektive, der aus Geldnot tötet, oder der Beamte, den der Ärger auf seinen Chef unheilbar krank macht. „Irgendwann explodiert die Wut und führt im schlimmsten Fall zu brutaler Gewalt.“

MACHT WUT GLÜCKLICH? „Wer niemals Zorn zeigt, macht sich und andere unglücklich“, stellt Kastner in ihrem Buch provokant in den Raum. Und sie geht noch einen Schritt weiter: Wer seinen Ärger konstant unterdrückt, stirbt früher. Denn chronischer Stress führe zu Bluthochdruck, einer der häufigsten Erkrankungen. Bei vielen Menschen wiederum gingen Gefühle sprichwörtlich „durch den Magen“, wo sie als schmerzhaft Reize zum ständigen Begleiter werden. „Wut gilt als Basisemotion, damit gehört sie zur menschlichen Grundausstattung, die man weltweit in allen Kulturen findet. Wir haben nur den gesellschaftlichen Umgang mit ihr verloren“, erläutert sie.

Doch wenn Aggression ein so normales Gefühl ist, wieso werden wir dann zum mechanischen Freundlichsein erzogen? Schließlich lernen wir schon im Kindergartenalter, dass Schreien und Toben Undiszipliniertheit bedeutet, die wir zu unterlassen haben. „Wir unterliegen einem ausgeprägten Behübschungsdiktat, das bestimmt, wie wir auszusehen haben“, antwortet Kastner. „Man hat attraktiv zu sein, sportlich und fit, man muss freundlich sein, man darf nicht alt werden oder krank, man darf nicht schlecht gelaunt sein. Wut ist keine schöne Emotion, und sie macht auch den, der sie empfindet, nicht schöner.“ Zudem sei es oft auch strategisch klüger, sich negative Emotionen nicht anmerken zu lassen. Der

Unterschied zwischen dem Normalfall und einer „abnormen“ Reaktion sei, dass man ja weiß, dass man eigentlich etwas Unfreundliches sagen und dabei laut werden will. Der Wütende tut das auch, lässt Dampf ab und überlegt sich, was er an der Situation verändern kann, um sich künftig nicht mehr ärgern zu müssen. Die Sanftmütigen, die jahrelang gekränkt wurden und stillhalten, sorgen dann oft mit einer Affekt-Tat für starres Entsetzen in ihrem Umfeld.

Leben Choleriker demnach ein glücklicheres Leben? Ja, meint Kastner. „Diejenigen, die ihrer Wut Ausdruck verleihen, leben gesünder. Man muss nicht gleich losbrüllen, sollte seine Gefühle aber an den Mann bringen. Den Ärger wochentags in einen Rucksack zu stopfen und am Wochenende damit joggen zu gehen, ist keine günstige Strategie zur Konfliktlösung.“



FACHFRAU. Seit 2005 leitet Kastner die Forensik an der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg. Immer wieder wird sie mit Gerichtsgutachten beauftragt.

Schließlich könne Wut auch ein Hinweis darauf sein, dass man etwas im Leben verändern muss.

RICHTIG WÜTEN. Wie befreit man sich also am besten von belastenden Gefühlen? „Es passiert niemandem etwas, wenn wir ihm mitteilen, dass er uns verärgert hat. Im Gegenteil: Man kennt sich viel besser aus, wenn einem das Gegenüber seine Grenzen zeigt“, erklärt die Autorin.

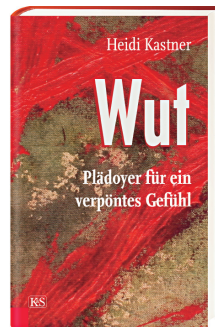
FURIEN UND MACHOS.

Wir wollten wissen: Gehen Frauen anders mit Wut um als Männer? „Grundsätzlich nicht“, meint Kastner. „Es ist bei Frauen nur wesentlich geächteter, sie offen zu zeigen. Frauen gelten als Furien, Männer als durchsetzungsstarke Typen.“

Sie selbst habe früher „der Fraktion angehört, die ihre Wut archiviert“. Heute wissen Freunde und Bekannte, dass es in ihr brodelte, wenn sie immer leiser werde, gibt sie schmunzelnd zu. Gibt es einen wunden Punkt, der uns allen gemein ist? Gibt es! „Jeden trifft es, wenn das Selbstwertgefühl angegriffen wird, man

entwertet wird. Da reagieren wir alle heftig.“ So richtig geärgert hat sie sich selbst erst kürzlich: „Meine Therme war kaputt, ein Installateur kam, tauschte etwas aus und ging. Die Therme war aber genauso defekt wie zuvor. Zeitgleich mit der Rechnung kam eine Mahnung. Ich habe dort angerufen und meinem Ärger deutlich Luft gemacht“, lacht sie. **EVA HELFRICH ■**

PROVOKANTES PLÄDOYER FÜR DIE WUT



DARF WUT SEIN? JA, SIE SOLL SOGAR, MEINT KASTNER.

In unserer Gesellschaft sei Wut geächtet. Sehr zum Schaden für ein gelungenes Zusammenleben. Kastner weiß als Gerichtspsychiaterin zu genau, wohin unterdrückter Ärger führen kann. In „Wut“ schildert sie Fallbeispiele aus ihrem beruflichen Alltag. **Verlag Kremayr & Scheriau, € 14,90.**