

Meine Wut tut gut

Mit dem Baseballschläger zerdeppert unsere Autorin Vasen: Frauen sind wütender denn je. Warum?



Noemi Hüsser

Veröffentlicht am 14. Juni 2024 - 06:00 Uhr



Bald greift sie zum Baseballschläger: Autorin Noemi Hüsser zieht Schutzbekleidung für den Rage Room an. *Bild: Sophie Stieger*

Meine Hand umklammert einen verbeulten Baseballschläger. Ich trage einen schwarzen Overall, Sturmhaube und Helm, sehe aus wie eine Bankräuberin. Der Boden ist voller Scherben. Eben habe ich einen Teller an die Wand geschmettert. Ich fühle mich erleichtert. Warum macht mir das so viel Spass?

Im thurgauischen Städtchen Frauenfeld, in der 30er-Zone zwischen grünen Wiesen und Wohnhäusern, an denen Geburtsanzeigen prangen. Hier bin ich in einen feuchten, dämmrigen und verstaubten Keller gestiegen. Es ist ein Ort, wo ich Gegenstände zerschlagen und zerstören kann. Einfach so. Ein Rage Room.

Die Wut zulassen

Hierher brachte mich ein Gefühl, das ich nicht wirklich kenne. Die Wut. Klar bin ich ab und zu hässig. Aber das schlucke ich meist runter. Oder mir schiessen Tränen in die Augen. Ich werde traurig, zurückhaltend, scheue den Konflikt.

In letzter Zeit aber versuche ich, meine Wut zuzulassen. Ich möchte das Gefühl erkunden und besser spüren können. Und damit bin ich nicht allein. In den sozialen Medien kursieren Videos von Frauen, die in Rage Rooms Fernseher, Mikrowellen und Teller zerschlagen. Sie schreien, weinen und umarmen einander. Und setzen den Begriff «Female Rage» – weibliche Wut – darüber. In einem Tiktok-Video läutet das Model Emily Ratajkowski die «Bitch Era» ein. «Wir müssen alle öfter angepisst sein», sagt sie.



Bis zu 75 Prozent weibliche Kundschaft in Rage Rooms: Autorin Noemi Hüsler zerschlägt Geschirr. *Quelle: Sophie Stieger*

Ist das der Beginn meiner eigenen «Bitch Era»? Einer Ära, in der ich öfter hässig bin – und es auch sein darf?

Der Wutpegel bei Frauen steigt

Frauen werden wütender. Die BBC hat Daten aus 150 Ländern – darunter auch aus der Schweiz – ausgewertet und festgestellt: 2012 gab noch jede fünfte Frau an, sie habe am Vortag Wut verspürt – zehn Jahre später war es bereits jede vierte. Der Wutpegel von Männern ist in der gleichen Zeitspanne gleich geblieben: Jeder fünfte Mann hat sich am Vortag aufgeregt.

Die Entwicklung bei den Frauen löst bei der Psychologin Maja Herold Freude aus. «Wut sagt uns, dass etwas nicht stimmt. Frauen, die ihre Wut spüren, kennen ihre Bedürfnisse

besser», sagt sie. Als Wut-Coach hilft Herold Menschen dabei, ihre Wut und ihre Aggressionen zu verstehen, zu kontrollieren und konstruktiv zu nutzen.

Wut gehörte sich für Frauen nicht. Sie hatten brav und zurückhaltend zu sein.

Doch Female Rage war längst da. Schon Sylvia Plath, berühmte Schriftstellerin des 20. Jahrhunderts, hat über hässige Frauen geschrieben, Shakespeare und der altgriechische Dramatiker Euripides taten es ebenso. Nur wurde die Wut lange als Zickerei oder Hysterie abgestempelt (der Begriff kommt übrigens vom altgriechischen Wort für «Gebärmutter»).

Wut gehörte sich für Frauen nicht, sie hatten brav und zurückhaltend zu sein. Das scheint sich langsam zu ändern. Dass sich hässige Frauen filmen und die Videos auf Tiktok hochladen, lässt mich jedenfalls hoffen, dass der weiblichen Wut in der Gesellschaft endlich mehr Raum zugestanden wird.

Der «Eklat» im Frauenfussball

Bis YB am 20. April 2024 gegen Servette den Cupfinal verlor. Das Spiel war intensiv, die Entscheidungen der Unparteiischen umstritten. «Ich verliere ungern gegen eine solch widerlich spielende Mannschaft, die nur zusammengekauft ist», brach es nach dem Spiel aus YB-Trainerin Imke Wübbenhorst heraus. Sie hätte «getobt» und ein «Wut-Interview» gegeben, schrieb der «Blick» daraufhin. Der «Tages-Anzeiger» nannte es einen «Eklat». Und die «NZZ am Sonntag» fragte: «Wer ist die Frau, die so heftig austeilt?» Und findet den «Ausbruch» besonders für den Frauenfussball «schockierend». Wübbenhorst entschuldigte sich ein paar Tage später.

Ich frage mich: Wieso? Als FCB-Trainer Fabio Celestini im Januar 2024 für sein Verhalten an der Seitenlinie eine rote Karte kassierte und die Schiedsrichterentscheide später als «Scheisse» bezeichnete, musste er sich nie öffentlich dafür entschuldigen. Die gleiche Reaktion – laut und undiplomatisch zu werden – wird offensichtlich unterschiedlich ausgelegt. Nach wie vor. Hässige Frauen gelten als hysterisch oder dramatisch, Männer als impulsiv. Eine Frau überreagiert, ein Mann haut auf den Tisch.

«Wut bringt immer Energie mit sich. Sie kann Veränderung anstossen und Resignation überwinden.»

Maja Herold, Wut-Coach

Marianne Meier war am Frauen-Cupfinal im Stadion dabei. Und forscht zum Thema «Sport und Vielfalt» am Interdisziplinären Zentrum für Geschlechterforschung der Universität Bern. Als Wutrede würde sie Wübbenhorsts Statement nicht bezeichnen. «Sie hat sehr direkt kommuniziert, das sind wir uns in der Schweiz halt nicht gewohnt.» Sie könne die Aussagen der deutschen Trainerin zwar nachvollziehen, fände sie aber in dieser

Form trotzdem nicht angebracht. «Auch bei einem Trainer im Männerfussball wäre diese Wortwahl diskutiert worden.»

«Jede Frau hat ein reiches Arsenal an Wut.»

Audre Lorde, US-Bürgerrechtlerin

Trotzdem habe Wübbenhorsts Geschlecht wohl eine Rolle gespielt, meint Marianne Meier. Eine Frau, die grob agiert oder sich aggressiv ausdrückt, irritiert und löst Verwunderung aus, weil sie nicht den klischeehaften Rollenvorstellungen entspricht. Den gleichen Effekt sehe man auch, wenn Frauen Eishockey oder Rugby spielen. Oder im umgekehrten Fall, wenn Männer Eiskunstlauf betreiben oder tanzen.

Die Wut am 14. Juni

Dabei ist Wut auch ein Gefühl, das in die Öffentlichkeit gehört. «Sie bringt immer Energie mit sich, die zum Handeln anregt. Sie kann Veränderung anstossen und Resignation überwinden», erklärt mir Wut-Coach Maja Herold.

Das fühle ich besonders am 14. Juni. Ich mag den alljährlichen feministischen Streiktag lieber als meinen Geburtstag. Auf der Strasse bin ich umgeben von Frauen, die schon lange vor mir wütend waren, die sich verbünden und gegen Ungerechtigkeiten laut werden. Die Wut ist an diesem Tag allgegenwärtig und für viele Frauen die einzige legitime Reaktion auf den Zustand der Welt.



Quelle: Sophie Stieger

Hässig auf die Vorherrschaft der Männer

© 2024 Beobachter

Auch meine Freundinnen sind hässig. Auf das Patriarchat, auf Männer, darauf, dass Frauen weniger verdienen und dass in der Schweiz alle zwei Wochen eine Frau von ihrem Partner oder einem Familienmitglied getötet wird. «Meine Wut ist mein Antrieb», hat SP-Nationalrätin Tamara Funicello einmal gesagt. Frauen merken, dass ihr Zorn Veränderung bringen kann. Vielleicht sind wir auch darum in den letzten zehn Jahren hässiger geworden. «Und vielleicht hat man deswegen Wut so lange als unweiblich bezeichnet», vermutet Maja Herold. «Wenn Frauen sich ihre Wut früher zugestanden hätten, hätten sie auch eher ihre Rechte eingefordert.»

Das wusste Audre Lorde. Über Wut nachdenken, das kann man nicht ohne die US-amerikanische Dichterin, Essayistin und Bürgerrechtlerin. Sie thematisierte die Wut schwarzer Frauen und sagte: «Jede Frau hat ein reiches Arsenal an Wut; damit kann sie gegen eben jene individuelle und strukturelle Unterdrückung angehen, die die Wut hervorgerufen hat. Wenn Wut formuliert und in konstruktives und zukunftsorientiertes Handeln umgesetzt wird, wirkt sie befreiend, stärkend und klärend.»

Wenig konstruktiv – und anstrengend

Der Ärger, den ich hier im Rage Room ausdrücke, indem ich Teller zerschlage, ist nicht die Wut, die Audre Lorde meinte. Das hier ist zerstörerisch, wenig konstruktiv. Und anstrengend. Ich schwitze, schlage immer schneller auf immer mehr Geschirr ein, das in Splittern von der Wand zurückprallt. Ich spüre zwar Wut, sie verfliegt aber schnell. Was zurückbleibt, ist Adrenalin, Erleichterung und vor allem die Freude darüber, mich ausgetobt zu haben.

Ich bin nicht die einzige Frau, die ihrem Zorn in einem Rage Room nachspürt. Ich höre von bis zu 75 Prozent weiblicher Kundschaft, als ich bei verschiedenen Anbietern nachfrage. Die Wut in einem geschützten Raum zu aktivieren, dagegen spreche erst mal nichts, sagt Wut-Coach Maja Herold. Aber das sei keine endgültige Lösung. «Man muss sich danach ansehen, woher die Wut kommt und wo sie eigentlich hingehört.»

Meine Wut ist berechtigt. Ich kann und darf sie zum Ausdruck bringen.

Ich bin nicht auf Geschirr hässig. Sondern darauf, dass Frauen oft nicht respektiert werden, wenn sie ihren Ärger zeigen, obwohl gesellschaftliche Ungerechtigkeiten ihre Wut überhaupt erst hervorrufen. Und ich bin hässig darüber, dass diese wenigen Quadratmeter in einem abgeschlossenen Rage Room offenbar der einzige Platz ist, den die Gesellschaft meiner Wut zugesteht.



Quelle: Sophie Stieger

Meine Wut ist berechtigt. Ich kann und darf sie zum Ausdruck bringen. Und ich kann den Umgang mit ihr erlernen. Das weiss ich jetzt. Dieser Tag im Rage Room soll ein Anfang sein. Ich ersetze den Baseballschläger durch ein Brecheisen und schlage nochmals mit aller Kraft auf eine Vase. Das Glas zerspringt in alle Richtungen. Es ist ein guter Tag, um hässig zu sein. Und es ist vermutlich noch lange nicht der letzte.

Noemi Hüsler ist redaktionelle Mitarbeiterin beim Beobachter und besucht gleichzeitig die Ringier Journalistenschule. Sie hat Sozialwissenschaften und Germanistik an der Universität Bern studiert. [Mehr erfahren](#)
