

Inhalt

Einleitung	9
Die Geburt eines Gefühls – Wut zieht sich durch Kultur und Literatur	17
Ein Blick in die Geschichte	17
Zorn im Christentum	19
Der Zorn Gottes – Tyrannei oder gerechte Strafe?	21
Was würde Jesus tun?	23
Von wilden Helden: Die Wütereie in der Antike	25
Ist Wut nun gut oder schlecht?	28
Seneca und die Stoiker – Wegbereiter der Christen, der Achtsamkeit und aller Yoga-Fans	30
Wie der Zorn als Sünde Karriere macht	32
Die Zornigen nagen ihre eigenen Knochen	33
»Lieber mal eine Backpfeife geben!«, oder das Erbe der Moralphilosophen	35
Zorn in der Moderne:	
Die Freiheit, sich über alles aufzuregen	37
Die Wandlung des Zorns – hier hilft das Lexikon	39
Mein Feind, der Drucker. Von der Wut gegen Objekte	40
»Das ist Punsch, du dusselige Kuh!« – Wut ist witzig!	42

Körperliche Schwerstarbeit – Wut in der Naturwissenschaft	45
Darwin, Hormone und das aufgeblasene Chamäleon:	
Was sind eigentlich Gefühle?	45
Das unverwechselbare Gesicht der Wut	48
Wut im Dschungel: Von Zigaretten und wilden Schweinen	50
Man findet, was man sucht	52
Die emotionale Grundausstattung	54
Das Gehirn in Rage	55
Die Boten des Stress	60
Die üblichen Verdächtigen: die Gene	62
Was Kleinkinder und Machos eint – Wut und Frustration	64
Von Schokoriegeln und Voodoopuppen – was ist »hanger«? ..	65
Der kranke Choleriker:	
Wut in der Viersäftelehre und der modernen Medizin	67
Eine Überdosis Ärger	68
Die Raserei des Herzens	70
Wut geht durch den Magen	71
Die Theorie der verdrängten Affekte	73
Wut und mentale Gesundheit.	77
Warum ein Amoklauf wenig mit Wut zu tun hat	77
Von Jähzornigen und Power Ragern – wenn Menschen explodieren	80
Was tun mit der Wut?	82
Use it or lose it – warum die Wut so wichtig ist	83
Der Feind in meiner Seele	84
Wut schlägt Alarm	85
Das Werk von Zorn und Eifer	86
Der Schmerz der Ungerechtigkeit	88

Zwischenmenschlicher Zorn – Wut in der Gesellschaft	91
Vom Tabu der weiblichen Wut	91
Der »Trostpreis«: Trauer	95
Wütende Frauen und ihre Revolutionen	96
Wut und Politik: Masse statt Klasse	101
Wutbürger und die »Tankstellen der Energie«	104
Ohne Wut kein Engagement	110
Die Wut für andere	114
Wut aus Liebe	117
Wie die Wut Flügel verleiht	119
Literaturverzeichnis	122
Bildnachweis	124