

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Die Geburt eines Gefühls – Wut zieht sich durch Kultur und Literatur</b> .....	17
<b>Ein Blick in die Geschichte</b> .....	17
Zorn im Christentum .....	19
Der Zorn Gottes – Tyrannei oder gerechte Strafe? .....	21
Was würde Jesus tun? .....	23
<b>Von wilden Helden: Die Wütereie in der Antike</b> .....	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
<b>Zorn in der Moderne:</b>	
<b>Die Freiheit, sich über alles aufzuregen</b> .....	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

<b>Körperliche Schwerstarbeit – Wut in der Naturwissenschaft</b> .....	45
<b>Darwin, Hormone und das aufgeblasene Chamäleon:</b>	
<b>Was sind eigentlich Gefühle?</b> .....	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
<b>Der kranke Choleriker:</b>	
<b>Wut in der Viersäftelehre und der modernen Medizin</b> .....	67
Eine Überdosis Ärger .....	68
Die Raserei des Herzens .....	70
Wut geht durch den Magen .....	71
Die Theorie der verdrängten Affekte .....	73
<b>Wut und mentale Gesundheit.</b> .....	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
<b>Use it or lose it – warum die Wut so wichtig ist</b> .....	83
Der Feind in meiner Seele .....	84
Wut schlägt Alarm .....	85
Das Werk von Zorn und Eifer .....	86
Der Schmerz der Ungerechtigkeit .....	88

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