

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Wutbürger nannte man die Demonstranten, die in Dresden gegen die Zuwanderung oder in Stuttgart gegen den Tiefbahnhof protestierten. Wutbürger machten ihrem Ärger Luft und schrien ihren Zorn heraus, eingefangen von den Kameras der Sendeanstalten und der Youtuber. Abends auf dem Sofa fühlten auch Fernsehzuschauer ihren eigenen Ärger aufsteigen. Wut, Zorn, Ärger – Zeichen der Hilflosigkeit, der Ohnmacht angesichts einer scheinbar aussichtslosen Lage.

Corona war Auslöser wütender Proteste: „Freiheit!“ schrien die Gegner der Coronamaßnahmen und meinten die Freiheit vom Masken- oder Impfbzwang. Wer im Gesundheitswesen arbeitete, ballte still die Faust in der Tasche. Wer musste die Risiken einer eigenen Infektion tragen – ohne Wenn und Aber? Wer stand hilflos am Bett eines beatmeten Patienten, dem nicht mehr zu helfen war? Wer wartete zu Beginn der Pandemie auf die Schutzmasken, die niemand bestellt hatte? Die lautstarke Wut der einen traf auf die ohnmächtige Wut der anderen.

Wie aber kann mit der Wut konstruktiv umgegangen werden? Wie verhindert man, dass man in Resignation stecken bleibt und dem anderen nur noch mit kalter Verachtung begegnet? Wir haben im Redaktionskreis danach gefragt: Kann aus dem negativen Gefühl ein konstruktiver Ansatz werden? Wie begegnen wir der Hilflosigkeit und fassen Mut angesichts einer unlösbaren Problematik?

Mut brauchen wir in unsicheren Zeiten. Wer mutig ist, der rechnet mit einem positiven Ergebnis, auch wenn der Weg dahin steinig und gefährlich ist. Wer den Mut hat, neue Wege zu gehen, der nimmt das Scheitern in Kauf. Er weiß, dass der Zauderer schon verloren hat, ehe er gestartet ist.

Wer sich als Mitarbeiterin und Mitarbeiter auf das Leid anderer einlässt, sich anrühren lässt von einer aussichtslos erscheinenden Situation, der braucht Mut. Denn auf diesem Weg droht die Resignation. Mutlosigkeit kann ansteckend wirken. Am Ende bleibt dann nur noch die ohnmächtige Wut, die zerstörerisch wirkt. Wenn sich dagegen die Wut in Mut wandelt, dann löst sich der Krampf, wir atmen freier und blicken zuversichtlich in die Zukunft.

Diese Ausgabe von ChrisCare soll Sie ermutigen, ihre oftmals begründete Wut verwandeln zu lassen in Mut und neue Wege zu gehen. ■

*Thirle Georg Schiffner und  
Annette Meussling-Sentpali*



**Dr. med. Georg Schiffner**  
Chefarzt, Geriatriezentrum  
& Palliativbereich Wilhelms-  
burger Krankenhaus  
Groß Sand, Hamburg,  
Vorsitzender Christen im  
Gesundheitswesen e.V.



**Prof. Dr. rer. cur. Annette  
Meussling-Sentpali**  
Professorin Pflegewissen-  
schaft, OTH Regensburg

## GEDANKEN ZUM TITELBILD



Vor dem 3-Meter-Brett hatte ich als Kind stets Respekt. Ein Sprung vom 5-Meter-Turm kam mir sehr abenteuerlich, ja ein wenig tollkühn vor. Ich habe den Sprungturm gemieden und mich mit dem 1-Meter-Brett begnügt – bis heute. Einer meiner Freunde teilte meine Angst, aber wurde wütend, als ihn andere aufzogen und ärgerten. „Angsthase“ nannten sie ihn. Seine Wut nahm zu, bis er die Sprossen zum 3-Meter-Brett hinaufstieg, all seinen Mut zusammennahm und – sprang. Die Wut verwandelte sich in Mut. Mut brauchen wir im beruflichen und persönlichen Leben. Gerade wenn wir Anlass zur Wut haben. Mangelnde Wertschätzung gegenüber helfenden Berufen kann wütend machen. Unvorsichtiges Verhalten von Patienten angesichts von Krankheitsrisiken, unkollegiales Verhalten von Mitarbeitenden und Vorgesetzten wecken die Wut in uns. Wer nicht Opfer seiner eigenen Wut werden will, der muss den Herausforderungen mutig entgegenreten, muss aufstehen und – springen.

**Frank Fornaçon**