

Hau rein



Einmal ausrasten bitte: Im Rage Room von Andreas Graf von Brühl können Menschen Dampf ablassen und Möbel zertrümmern. Die Nachfrage nach solchen Angeboten steigt. Können sie wirklich bei der Stressbewältigung helfen?

Von Marta Popowska (Text und Fotos)



„Krass, das hat mal jemand gehört.“

**Regel Nummer eins:
nüchtern sein. Ganz
wichtig: eine Schutzbrille
tragen. Es fliegen Splitter**



„Wut zählt zu den Basisgefühlen, die eine wichtige Funktion für das soziale Überleben haben.“

Als die Golfspielerin mit einem Golfschläger alles kurz und klein schlägt, muss Andreas Graf von Brühl schmunzeln. Ebenso über die Frau, die vor einigen Wochen ihren Jungesellinnenabschied feierte und „wie auf Knopfdruck total explodiert ist“, wie er sagt. Solche Szenen sieht er fast jedes Wochenende. „Es ist amüsant und ich habe mich noch nicht satt gesehen daran.“ Von Brühl bietet Menschen, die mal so richtig Dampf ablassen und zum Beispiel Möbel und Fernseher hemmungslos zertrümmern wollen, die Möglichkeit dazu: In einem Rage Room, einem Raum, in dem Wut Platz hat.

Von Brühls Rage Room befindet sich in einem alten Villenviertel in Stuttgart-Ost, Weißes Haus am Hang, sechs Stockwerke, unordentlicher Hof. Vor der Tür stehen kaputte Umzugskartons mit allerlei Gerümpel, das nach Sperrmüll aussieht. Drei blaue Bauschuttcontainer blockieren kommen dazu.

Die feine Nachbarschaft, sagt von Brühl, stört sich daran. Auch am vermeintlichen Lärm. Doch den könne man draußen eigentlich gar nicht hören. Es liegt vermutlich eher daran, dass man den Wutraum in dem sanierungsbedürftigen Gebäude zwischen all den aufgeräumten Anwesen in Halbhöhenlage nicht gern sieht.

Von Brühl, 38 Jahre alt, Goller-Poloshirt, teure Smartwatch, ist das egal. Wut ist schließlich sein Geschäft, zumindest ein kleiner Teil davon. Im Hauptberuf ist der studierte Wirtschaftswissenschaftler mit Grafentitel Auktionator. Dazu betreibt er ein Unternehmen für Haushaltsauflösungen. „Ich mache alles, von der Messi-Wohnung bis zur Millionenvilla“, sagt er. Da kommt mit der Zeit einiges zusammen – und nicht nur Wertvolles. Was seinen Weg nicht ins Auktionshaus macht oder keinen direkten Abnehmer findet, landet in einem seiner fünf Lager, wo sich Schränke, Lampen, Bilder, Tische, Schallplatten und Keramik bis unter die Decke stapeln. Schon seit längerem wusste er nicht mehr wohin mit dem Zeug. Vor etwas mehr als einem Jahr kam ihm die Idee mit dem Wutraum. Ein guter Zeitpunkt, denn seit ein paar Jahren steigen Angebot und Nachfrage weltweit. Ausrasten, um Stress abzubauen: So werben viele Anbieter. Aber tragen solche Orte dazu bei, den Stresspegel von Menschen dauerhaft zu senken?

Von Brühl erzählt, dass ganz verschiedene Menschen hierherkommen. Jungesellinnenabschiede, Firmen- oder Geburtstagsgruppen, mehr Frauen als Männer. Er animiert sie dann, etwa den Namen des Ex-Partners oder der Chefin auf ein Möbelstück zu schreiben, das sie anschließend zerstören. Er erlebe immer wieder Menschen, die zunächst ganz ruhig und cool wirken und kurze Zeit später wild auf Dinge einprügeln. „Manchmal muss man diese Wut einfach rauslassen, temporär hilft das Menschen sicher, aber ob es langfristig die Lösung ist, weiß ich natürlich nicht“, sagt er. Anfangs sei es ihm schade um die Dinge gewesen, die vielleicht ja doch noch jemand kaufen oder haben wollen würde, erklärt er.

„Angst zeigt Gefahren an, Ekel hat man vor Dingen, die giftig sind, die ist man nicht und überlebt deswegen. Wut und Ärger zeigen an, dass die eigenen Grenzen überschritten werden, typischerweise von anderen Menschen“, sagt Gitta Jacob, klinische Psychologin und Verhaltenstherapeutin. Diese Gefühle würden normalerweise helfen, die eigenen Grenzen wieder zu installieren, indem man sich entweder verteidigt oder sich etwas nicht wegnehmen lässt. Dass möglicherweise Frauen – Erhebungen dazu gibt es nicht – solche Wuträume häufiger aufsuchen, erklärt die Psychologin damit, dass



Natürlich hat FR7-Autorin Marta Popowska für die Recherche auch einen Teller gegen die Wand geschmissen. Stress lässt sie selbst aber lieber beim Sport raus. Das fühlt sich nachhaltiger an.

Gartenzweig dagegen würden die beiden gern zertrümmern. Ob sie ihn nehmen dürfen? „Klar“, bestätigt von Brühl.

Bevor sie draufschlagen dürfen, erklärt von Brühl die Regeln: „Seid bei allem, was ihr tut, vorsichtig. Regel Nummer eins: nüchtern sein. Ganz wichtig ist eine Schutzbrille zu tragen, denn es fliegen Splitter durch die Gegend. Achtet auf Scherben auf dem Boden.“ Außerdem: Nie in die Richtung schlagen, in der Menschen stehen, bei Glas achtsam sein, denn Splitter fliegen in alle Richtungen.

Dann geht es ins Haus in Richtung Kellergeschoss. Ein modriger Geruch steigt in die Nasen. In ein paar Zimmern stehen Antiquitäten. Die anderen Räume sehen aus, als hätten Hausbesitzer Kleinholz aus allem gemacht. Die Einbauküche ist völlig ramponiert. Im größten Raum im Untergeschoss knistert es unter den Schuhen, der Boden ist mit Scherben übersät. Mitarbeiter Klaus fegt alles grob zusammen und macht etwas Ordnung für die neue Kundschaft.

Der Einstieg für die Vierertruppe ist soft. Auf einem Tisch steht ein Holzschrankchen bereit, darauf eine Porzellananne. Die jungen Leute schnappen sich je einen zerbeulten Baseballschläger aus Aluminium, lana, knappe Short, schwarzes Top und Handschuhe, fängt an. Zunächst schlägt sie die Kanne in Scherben. Dann nimmt sie sich das Holzschrankchen vor. Sie holt aus, schwingt den Schläger in Richtung Möbelstück – und zunächst geht erst einmal nichts kaputt. „Fester zuschlagen. Hast du keinen Ex-Freund, auf den du sauer bist?“, animiert von Brühl und lacht. Er stachelt die Leute gern etwas an. Anfangs seien nämlich viele etwas schüchtern und vorsichtig, sagt der Chef des Wutraums. Und viele merken, dass es viel Kraft kostet, um etwa Möbel zu Kleinholz zu verarbeiten.

Nach gut zwanzig Minuten sind die Hemmungen verlogen, sie kichern, haben Spaß. Leonie hält eine Porzellanuntertasse in der Hand, schaut auf den Stempel: „Das ist Handarbeit.“ Sie zögert, wirft sie dann aber doch an die Wand. Es fliegt Tasse auf Teller. Der Lärm ist ohrenbetäubend. Es sei schon komisch, Dinge zu zerstören, sagen alle vier. Mit den eigenen Dingen zu Hause würde man sowas ja nicht machen. Wirklichen Ärger oder Wut hätten sie nicht im Gepäck, sagen sie, wollten den Rage Room einfach mal ausprobieren.

Von Brühl erzählt, dass ganz verschiedene Menschen hierherkommen. Jungesellinnenabschiede, Firmen- oder Geburtstagsgruppen, mehr Frauen als Männer. Er animiert sie dann, etwa den Namen des Ex-Partners oder der Chefin auf ein Möbelstück zu schreiben, das sie anschließend zerstören. Er erlebe immer wieder Menschen, die zunächst ganz ruhig und cool wirken und kurze Zeit später wild auf Dinge einprügeln. „Manchmal muss man diese Wut einfach rauslassen, temporär hilft das Menschen sicher, aber ob es langfristig die Lösung ist, weiß ich natürlich nicht“, sagt er. Anfangs sei es ihm schade um die Dinge gewesen, die vielleicht ja doch noch jemand kaufen oder haben wollen würde, erklärt er.

„Angst zeigt Gefahren an, Ekel hat man vor Dingen, die giftig sind, die ist man nicht und überlebt deswegen. Wut und Ärger zeigen an, dass die eigenen Grenzen überschritten werden, typischerweise von anderen Menschen“, sagt Gitta Jacob, klinische Psychologin und Verhaltenstherapeutin. Diese Gefühle würden normalerweise helfen, die eigenen Grenzen wieder zu installieren, indem man sich entweder verteidigt oder sich etwas nicht wegnehmen lässt. Dass möglicherweise Frauen – Erhebungen dazu gibt es nicht – solche Wuträume häufiger aufsuchen, erklärt die Psychologin damit, dass



„Es gibt einen großen gesellschaftlichen Trend, sich mit seinen Gefühlen zu befassen.“



„Kathartische Wirkung.“

Frauen sich mehr mit ihren Emotionen und ihrer psychischen Gesundheit beschäftigen – ob nun Yoga, Coaching oder eben Rage Room. „Ich entwickle digitale Gesundheitsanwendungen. Und selbst bei Indikationen, wo ganz klar mehr Männer betroffen sind, wie ADHS oder Autismus, ist die Nachfrage von Frauen für die entsprechenden Therapien höher“, sagt sie.

Das Konzept Rage Room scheint sich dabei unter die Mental-Health-Angebote zu mischen. Dem amerikanischen Marktforschungsunternehmen „Cognitive Market Research“ zufolge betrug der globale Markt 2023 rund 16,8 Milliarden US-Dollar und er soll jährlich um 3,5 Prozent weiterwachsen. So sei der Stresslevel der Menschen seit der Pandemie gestiegen, gleichzeitig wachse unter anderem das Wissen über die Vorteile der Wutbewältigung. Gitta Jacob sagt, dass es heute „einen großen gesellschaftlichen, fast schon zu starken Trend gibt, sich mit seinen Gefühlen zu befassen“. In diesem Zusammenhang sieht sie die Rage Rooms. „Es gibt ja die alte Katharsis-Hypothese, dass man unterdrückte Gefühle verarbeiten und überwinden kann und daran wächst. Die wenige Forschung, die es dazu gibt, spricht jedoch nicht dafür“, sagt sie. Vielmehr sehe sie die Gefahr, dass man Aggressionen einbuht, sich konditioniert, wenn man solche Räume häufig aufsuche.

In Stockwerk über der Vierertruppe trott sich nun auch ein junges Paar in einem vielleicht 20 Quadratmeter kleinem Zimmer aus. Das Fenster ist mit einer Spanplatte verstellt, damit es nicht zur Zielscheibe der Kunden wird. Im Wechsel werfen die beiden Glasflaschen hoch und schlagen mit

**Anfangs war es ihm
schade um die Dinge, die
vielleicht noch jemand
haben wollen würde**

dem Baseballschläger drauf. Das Glas zerbricht. Splitter fliegen durch den Raum – und in die Hand der jungen Frau. Die blutende Wunde wird kurz verzartet. „Nicht so schlimm“, sagt sie. Wenn solche Wutausbrüche doch eine kathartische Wirkung haben können, dann sehe sie vermutlich so aus, wie die beiden: Nassegeschwitzt und völlig ausgepowert wie nach einem Workout. Eine Runde geht aber noch.

Von Brühl schaut abwechselnd bei beiden Gruppen vorbei, feiert an, scheint die Aufregung der Kundschaft zu teilen, obwohl er selbst kein Verlangen danach habe, etwas zu zerbrechen. Er sagt, er sei gern nah dran, möge die Emotionen. Dinge haben für ihn einen Wert. „Ich leide eher darunter, dass die Sachen keiner will“, sagt er. Für den Fall, dass doch, sieht er jeden Samstagfrüh, bevor er in den Wutraum geht, noch auf dem großen Innenstadtplatz in Stuttgart, obwohl er das gar nicht müsste.

Als von Brühl den Rage Room eröffnete, habe er sehr gemischte Gefühle gehabt. Anfangs war es ihm schade um die Dinge, die vielleicht ja doch noch jemand kaufen oder haben wollen würde. Doch gleichzeitig fühlte er sich erdrückt von all dem Besitz. „Mit der Zeit empfand ich alles, was wegkam, als befreiend“, resümiert er. Ärger im Alltag sei ungesund. „Ich versuche mich anders abzulernen.“

Er instruiert Klaus ein letztes Mal an diesem Tag, was er dem Pärchen noch an Nachschub bringen darf. „Am liebsten zertrümmern Leute Fernseher, Spiegel oder Glas“, sagt der Auktionator. Klaus solle aber aufpassen, bloß keine wertvollen Dinge versehentlich mitnehmen. Kürzlich hat versehentlich ein antiker Stuhl drin glauben müssen. Das war ärgerlich.



„Eine Runde geht noch.“