

# WUT erleben



„Rotsehen“ ist ein passender Ausdruck bei WUT. Wut lässt einen die Beherrschung verlieren, lässt einen eine enorme Energie nach außen projizieren. Wut wird meistens vom Außen ausgelöst und diese Energie will wieder ans Außen abgegeben werden.

## **WISSEN**

WUT ist ein Gefühl, das einem die Energie gibt, die eigenen emotionalen Grenzen zu verteidigen. Wenn sich Wut präsentiert, hat meistens etwas im Außen die eigenen Grenzen überschritten und die Wut verteidigt diese Grenzen.

- Körperliche Hinweise:
  - Engegefühl im Magen
  - Erhöhter Herzschlag, also erhöhter Puls, Rotwerden im Gesicht
  - Schwitzen
  - Hals schnürt sich zu, Stimmbänder verengen sich
  - Muskelverkrampfungen im Nacken- und Schulterbereich
  - Innere Unruhe, Rastlosigkeit
  - Zusammenkneifen der Augen
  - Gesichtsmuskulatur verhärtet sich
  - Schmale Lippen
  
- Mentale Hinweise:
  - Gedankenkreisen um die Wutursache
  - Gedanken darüber, wie man die Wut an der Person, die sie vermeintlich verursacht hat, auslassen kann
  - Ein Hineinsteigern in das Wutgefühl, durch mentales Durspielen der wutauslösenden Situation
  - Sich als Opfer fühlen, den anderen zum Täter machen
  - Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins, was die Wut noch verstärkt
  - Schuldzuweisungen
  - Den anderen klein machen wollen, ihm die Macht entreißen wollen, ihm zeigen, wer das sagen hat
  
- Soziale Hinweise:



- Wenn die eigene Wut Angst verursacht, fluchtartiges Verlassen der wutauslösenden Situation oder Weinen
- Tonfall wird aggressiver, lauter
- Bei unterdrückter Wut, gepresste Stimme, Worte werden eher ausgespuckt
- Verwendung von Schimpfworten, Erniedrigung des vermeintlichen Wutauslösers
- Es wird viel beschuldigt, mit dem Finger auf den Wutauslöser gezeigt, es geht dabei darum, die Schuld von sich abzuweisen und wieder Macht über die Situation bekommen

## **FÜHLEN**

Wie ein Vulkan baut sich die Wutenergie im Körper auf, sprudelt nach oben und löst sich unter enormen Druck mit einer Eruption, die, wenn sie unbewusst erlebt wird, vieles im Außen zerstören kann. Wut MÖCHTE verletzen, Wut möchte ausgelebt werden, Wut möchte nach draußen. Wenn man sie gewähren lässt, setzt kurzfristig ein starkes Befriedigungsgefühl ein, je nach Konditionierung gefolgt von Scham und Reue.

Die vulkanartige Wut hat ihre Auslöser meist in der Kindheit, als man als Kind Erwachsenen gegenüber keine Grenzen setzen durfte, teilweise dafür bestraft wurde. Diese Wut bleibt wie in einem Dampfkessel im Körper erhalten und sucht sich im Erwachsenenalter immer wieder Wege, um den Druck abzubauen.

Dieser Druck muss nach und nach in einer Art Pendelbewegung abgebaut werden, um sie sicher nach außen zu leiten, ohne dass man sich selbst oder andere verletzt.

### Die Wellen der Wut

1. Tsunamiwelle
  - a. Die Erregung und damit die Wut kommt angerauscht, brüllend und laut, und möchte ausgelebt werden
  - b. Die Gedanken und der Körper sind nur noch auf Verteidigung aus, komme was wolle
  - c. Der rationale Verstand schaltet sich ab und überlässt der Wut den Vortritt, diese will alles niederreißen. Diese Wut möchte die wutauslösende Person so sehr verletzen, wie sie einen selbst gerade verletzt hat
2. Nachwellen
  - a. Gedanken über den wutauslösenden Reiz und körperliche Übererregung halten die Wut am Leben



- b. Man möchte den Täter verletzen und eine Bestätigung, dass man selbst das Opfer ist, dem etwas angetan wurde
- c. Wie bei einem Tsunami flaut die Wut immer wieder ab und kommt wieder, flaut ab und kommt wieder; dabei werden die Wutwellen kleiner
- d. Bei Unterdrückung kann die Wutenergie Jahre im Körper verbleiben und der oder die Betroffene kann sich gedanklich immer wieder in diese Wutwelle hinbegeben

### Abbauen der Wutenergie

1. Moment der Achtsamkeit zwischen wutauslösenden Reiz und die Reaktion → einmal bewusst ein- und wieder ausatmen
2. Bewusstwerdung: „Ich bin gerade wütend!“
3. Beobachtung der körperlichen Reaktionen und der Gedanken
4. Bewegung in der Natur (joggen, walken, spaziergehen)
5. Wenn man alleine ist, laut schreien, fluchen, schimpfen
6. Nach der ersten Wutwelle, rationale Auseinandersetzung mit dem Trigger:
  - Warum hat mich das wütend gemacht?
  - Was fühle ich **hinter** der Wut? (Meistens Gefühle der Wertlosigkeit, des Ausgeliefertseins, der Machtlosigkeit)
  - Wie will ich mit dieser Wut in Hinblick auf den Wutauslöser umgehen? (Spreche ich das Thema nochmal ohne Wut an? Gibt es etwas zu klären zwischen der anderen Person und mir? Hat meine Wut bereits etwas zerstört und hat Probleme verursacht, die es jetzt aufzuräumen gilt?)

### Danach

Wenn es vorbei ist, ist es vorbei. Lass die Gedanken, die dich immer wieder an das Ereignis erinnern, ziehen. Es war eine weitere Erfahrung in deinem Leben, die dich ein Stück weiter gebracht hat im Regulieren deiner Emotionen. Jede Erfahrung löst ein Stückchen mehr der unterdrückten Emotionen in dir und schafft Platz für Neues. Halte nicht daran fest!

Kläre mit anderen, was es zu klären gibt. Löse dich aus der Opferrolle und erkenne, dass du selbst die Macht in den Händen hältst, deine Emotionen zu regulieren.

**Niemand** ist Täter. Deine Wut ist wesentlich älter, als die Situation im Hier und Jetzt, die die Tsunamiwut ausgelöst hat. Nimm dein Leben wieder selbst in die Hand!

