

## Störende Gefühle – wie förderlich sie eigentlich sind

Vorträge mit anschließender Trance

Neben den Gefühlen, die wir als persönliches Wohlfühl wahrnehmen, und denen, die wir als unerschwellige Alltagsbegleitung zu akzeptieren gelernt haben, kennen wir auch viele unwillkommene Gefühle wie Angst, Bedrückung, Eifersucht, Neid, Wut, Ärger oder auch den seelischen Schmerz angesichts von Verlusten... Sie wirken wie feindliche Kräfte – und meistens werden sie auch so behandelt, werden von uns selbst und von der Außenwelt bekämpft, unterdrückt, verurteilt.

Wie wichtig sie eigentlich sind und welchen Sinn sie haben im Zusammenhang mit unserer Selbstentwicklung, wie wir sie freundlicher betrachten und damit für ein stabiles persönliches Wohlfühl-Gleichgewicht nutzen können, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance ab.

26.09.2017: Vom Sinn und Nutzen der Angst

24.10.2017: Von den Kraftquellen der Wut

28.11.2017: Vom Segen der Eifersucht

23.01.2018: Vom Wert der Minderwertigkeitsgefühle

---

## Von den Kraftquellen der Wut

In unserer christlich geprägten Kultur wurden es uns nicht gerade leichtgemacht, uns selbst und vor allem auch unsere Gefühle mit freundlichem, interessiertem Wohlwollen zu betrachten.

Uns wurde – nicht nur in den Kirchen – erzählt, dass Engel uns beschützen und Teufel uns bedrohen. Durch diese moralisch-wertende Aufteilung leben wir schon von Kindheit an unter dem Zwang, alle Erscheinungen in uns und in der Welt nach gut und schlecht sortieren zu müssen.

Dieser Sortiervorgang kostet viel Kraft, zieht unsere Aufmerksamkeit ab vom gegenwärtigen Erleben und nötigt uns zu unnötigen Gedankenkonstrukten und fördert obendrein den meist unbewussten Widerstand gegen diese lebensfeindliche Forderung. So sitzen wir wie Aschenputtel in der Küche und sortieren Linsen, die uns eine böse Stiefmutter in die Asche gekippt hat. Nicht gerade eine Aufgabe, die der Selbstverwirklichung dient.

Andere Kulturen haben es da leichter, wenn wir zum Beispiel an das **Ying- und Yang-Symbol** des asiatischen Kulturkreises denken, in dem die hellen und dunklen Kräfte als einander berührende Einheit dargestellt sind, wobei zudem noch Aspekte des je anderen in der jeweiligen Qualität enthalten sind. Das bedeutet nichts anderes, als **dass die Gegensätze ganz natürlich allgegenwärtig sind** – was wir bei jedem **Atemzug** merken können. Wir haben nur die Aufgabe, die Gegensätze achtsam auszubalancieren – immer wieder aufs Neue.

Wie beim Lernen einer neuen Fertigkeit, so brauchen wir auch für den Umgang mit den Gefühlen einen positiv gestalteten Raum, in dem wir üben können. Einem Kind, das laufen lernt, gesteht jeder gerne zu, dass es Zeit braucht, um die Balance zu finden, die nötig ist, um auf den Beinen zu bleiben und Schritte machen zu können.

Was den kompetenten Umgang mit Gefühlen betrifft, ist das anders: Zeigt ein Kind ein Gefühl, das nicht gesellschaftsfähig ist, z.B. WUT, erfolgen sofort Abwehrmaßnahmen, manchmal sogar Strafmaßnahmen, um dieses „böse“ Gefühl in ein „gutes“ zu zwingen. Tatsache ist aber, dass jedes Gefühl zunächst einmal wie eine Quelle ist, die mit der Wucht des nach oben drängenden Stromes sich den Durchbruch verschafft hat und ungebremst in die Höhe schießt. Die Quelle und die Energie, die sie antreibt, sind weder gut noch schlecht.

Bleiben wir noch einen Moment dabei, Gefühl und Quelle miteinander zu vergleichen: Wenn es nun Maßnahmen gibt, die Quelle zurückzudrängen – indem sie z.B. zubetoniert wird – kann sie zwar an dieser Stelle fürs erste am Strömen gehindert werden, aber der Druck, mit dem sie nach draußen drängt, der bleibt. Also wird die Quelle entweder an derselben Stelle wieder hervorbrechen, sobald der Beton durchbrochen ist, oder sie sucht sich eine andere Austrittsstelle. Manchmal findet sie ihren weiteren Weg aber auch unterirdisch – bezogen auf ein Gefühl bedeutet das, dass die Energie nur noch indirekt zum Ausdruck gebracht werden kann oder gegen sich selbst gesendet wird.

Auf jeden Fall bewirkt der **Widerstand** gegen das respektvolle Umgehen mit dem natürlichen Auftauchen der Quelle einen enormen Energieaufwand:

- Die Gegner der Quelle müssen ständig wachsam sein, jedes noch so kleine Rinnsal abdichten, immer neue Betonladungen ausbringen. Sie vergeuden eine Menge Lebensenergie mit dem Kontrollieren der Quelle.
- Die Quelle selbst muss sich abmühen, entweder zu versickern oder irgendwo einen Ausweg zu finden, wo sie doch emporsteigen kann. Sie muss ihre Lebensenergie in solchen Suchbewegungen vergeuden.

Denken Sie an eine Flusslandschaft, die Sie von einer Anhöhe aus sehen: Sie können so ermessen, wie eine natürliche Bahnung aussehen kann: Die Quelle hat den Durchbruch geschafft, die Umgebung – in Form von Gefälle, Felsen, weiche Erde, gebaute Staumauern usw. – hat für eine Bahnung gesorgt, die den Strom harmonisch integriert hat. Die Landschaft ist fruchtbarer, reicher geworden...

Wut ist also eine noch nicht angemessen gebahnte Energie, die das Ich von seiner Natur her nutzen muss, um seinen ureigenen Weg zu finden und dabei seine Wichtigkeit und seine Einzigartigkeit zu untermauern und zu integrieren. Nur mithilfe dieser Energie ist das Ich in der Lage, den eigenen Werten gemäß sein Leben zu gestalten und zu sein, was es vom Selbst her ist. Die Gestaltung des eigenen Lebensflusses geschieht über immer wieder getroffene Entscheidungen, deren Grundlage das eigene Wohlergehen, die Verwirklichung der eigenen Potenziale ist – und nicht das Sortieren von Linsen.

Im **Aufeinanderprallen** von **Impulsen aus dem Selbst** und erlernten **Unterdrückungsmechanismen** ergeben sich innere Zustände von oft extrem starken Gefühlen. Nicht selten schließt die Wut direkt aus dem Unterbewusstsein ins Handeln.

Im heutigen Vortrag wollen wir die **Wut** und ihre **enorme Energieladung** betrachten. Und vorweg soll noch an ein **Gesetz** erinnert werden, das lautet:

**Jede Emotion mit einer extrem hohen Energieladung zeigt an, dass das Ich sich in der gegenwärtigen Situation extrem bedroht fühlt.** Insofern muss der Versuch von außen, dieses Gefühl zu verbieten, auf das Ich wie ein Verbot wirken, sich selbst schützen und ausdrücken zu dürfen. Das kommt dem Versuch einer psychischen Vernichtung gleich. Dagegen müssen alle bewusst und unbewusst verfügbaren Mittel eingesetzt werden.

Betrachten wir zuerst wieder die **etymologische Seite** der Wut, um zu wissen, worüber gesprochen wird:

Der heute gebräuchliche Begriff *Wut* ist abgeleitet von **Wotan** (Odin), dem Hauptgott der nordischen Mythologie; Wotan ist ein Gott, der intensiv um **Erkenntnis und Weisheit** bemüht war, über **die Luft, die Stürme** = das Unsichtbare, Unbewusste gebietet. Der von diesem Namen abgeleitete Begriff wurde zum Synonym von **Leidenschaftlichkeit, Raserei, Wut, Aufsehen**. Wotan ließ seine Stürme los, wenn es um Verletzungen von Weisheitsgesetzen ging.

Ähnliches tut auch ein Mensch, wenn er in Wut gerät: Er nimmt Verletzungen von ganz persönlichen Erkenntnissen beziehungsweise Wahrnehmungen darüber wahr, was er braucht und was er ist. Und wenn diese Verletzungen zu stark erlebt werden, lässt er die stürmische Energie der Wut los.

Wut ist eine stürmische Energie, die immer dann losbricht, wenn das Ich auch nur den leisesten Verdacht hat, dass in der gegenwärtigen Situation die Selbstmächtigkeit beschnitten werden soll. Sie bläst undifferenziert alles um, was ihr in den Weg kommt.

Die in der **Wut aktivierte Leidenschaftlichkeit** ist eigentlich Ausdruck von einer unbedingten Liebe zu sich selbst und zu den eigenen bewusst oder auch unbewusst verankerten Werten und Idealen. Durch erlittene Zwänge und Bewertungen konnte die Beziehung zu sich und den eigenen Formen, diese Selbstliebe zu leben, **nicht gebahnt** werden. Sobald das Ich wahrnehmen muss, dass die Selbstmächtigkeit von außen beschnitten werden soll, schießt die Wut hervor wie ein **treuer Wachhund** und geht auf den Angreifer los.

**Wut wird also geleitet von dem Bemühen, das Ich vor (weiterem) Schaden durch Zwänge, Lieblosigkeit, Respektlosigkeit, Bewertungen u.ä. zu bewahren.** Dabei aktiviert das Unterbewusstsein Eltern- bzw. Verteidigungskräfte, die es so nie kennengelernt hat, die es so aber gebraucht hätte. Diese Kräfte sind auch noch ungebahnt und deswegen chaotisch.

An dieser Stelle möchte ich etwas sagen zu dem **Begriff der Leidenschaft**, der ja eng mit dem der Wut verbunden ist: Der Begriff *leiden* bedeutet in seiner ursprünglichen Bedeutung **gehen, fahren, reisen** – also eine sehr aktive Form von Erfahrung machen bezeichnet. Erst das **Christentum** mit seiner Lehre, dass das menschliche Leben als eine Reise durch das irdische Jammertal sei mit dem Ziel, die himmlischen Gefilde per Tod zu erreichen, hat die Passivform des Erleidens konstruiert. Leidenschaft hat also

– wie leiden an sich – nichts zu tun mit Schmerz und Pein, sondern bezeichnet einen stark bewegten Gemütszustand, eine heftige Zuneigung zu dem, mit dem man gerade befasst ist. Das kann natürlich auch das eigene Ich-Selbst sein.

In dem Zusammenhang empfehle ich Ihnen die Anschaffung von den beiden Nachschlagwerken Duden Herkunftswörterbuch und Duden Bedeutungswörterbuch. Sie können hier Worte, die Sie verwenden und bei denen Sie Unbehagen oder Verwirrung wahrnehmen, nachschlagen und vom eigentlichen Sinn her verstehen. Manchmal genügt es, sich von tradierten Zuschreibungen zu lösen, um ruhiger werden zu können.

Nach den Betrachtungen zur Sprache, kann Wut in ihrer Kernbedeutung also als eine Erregung gedeutet werden, die sich ins Extreme (Besessenheit) steigern kann angesichts von Vergehen gegen eigene – evtl. noch unbewusste – Weisheit und Erkenntnis. Auf der personalen Ebene richtet sich die Wut gegen Verstöße in Bezug auf die Selbstentwicklung.

Betrachten wir noch kurz die **unterschiedlichen Erscheinungsformen der Wut**, die auch in unterschiedliche Begriffe gefasst sind:

Wut ist heftiger als der **Ärger** und schwerer zu beherrschen als der **Zorn**. Wer häufig in Wut gerät, gilt als **Wüterich**. In der allgemeinen Psychologie wird Wut von Zorn und Ärger abgegrenzt; Wut hat **ein höheres Erregungsniveau und stärkerer Intensität**. Von **Zorn** spricht man dann, wenn die Angelegenheit, die uns ärgert, **nicht primär auf unser Ich bezogen** ist, sondern auf etwas Übergreifendes. Der Zorn ist etwas distanzierter als die Wut. **Ärger** ist ein Unbehagen in Bezug auf eine Situation, ist aber verhalten, kommt eher indirekt zum Ausdruck. **Groll** könnte man als chronischen Ärger bezeichnet, an eine Art von Übelnehmen, das jemand in sich hegt und allenfalls in indirekten Vorwurfsäußerungen zum Ausdruck bringt – Groll ist ein schwelendes Gefühl.

Wer Wut hat

- wird bezeichnet als **Wüterich**, was schon früh als Übersetzung von *tyrannus* (griech.lat.) genutzt wurde;
- wird also als Tyrann bzw. Despot erlebt, der definiert ist als *eine Person, die ihre **Macht** über andere **rücksichtslos** zur Geltung bringt*.

Der Begriff **Wüterich** wird definiert aus Sicht derer, die die Wut abkriegen. Hier wird der Machtaspekt betont, die Willkür, mit der der Despot über die Interessen der anderen hinwegstürmt.

Bei der Angst konnten wir feststellen, dass das eigentliche und natürliche Gefühl dahinter das Bedürfnis ist, sich auf eine produktive Weise mit Neuem zu befassen, der eigenen Lust an der Erweiterung zu folgen – aber es geht nicht, weil sich im Entwicklungsprozess nur unzureichende Formen des Lernens und der Selbstentwicklung verinnerlichen konnten.

Die Wut geht einem ganz anderen Interesse nach: Das Erregende, das die Wut zum starken Affekt macht, ist ein Warnsignal für das Ich, das ihm meldet, dass es selbst in Gefahr ist – was im weitesten

Sinne bedeutet, dass die Erkenntnisse, Wahrnehmungen darüber, was man selbst zur Weiterentwicklung braucht, in der Situation vom Außen als irrelevant angesehen werden.

Wut kommt aus einer starken **Urenergie**: Beim Ausdruck von Wut haben wir es zu tun

- mit Leidenschaftlichkeit, die sich im Handeln, im Sein ausdrücken will,
- mit dem Selbstgefühl von Wichtigkeit (Aufsehen erregen zu wollen, bedeutet, dass man angesehen werden will);
- mit sehr schneller, starker persönlicher Kraft, die gebahnt werden will, die also innere Strukturen bräuchte, um befriedigende Handlungsformen praktizieren zu können;
- mit dem Empfinden von Sittlichkeit und Moral, das nicht direkt greifbar oder formulierbar ist, von dem man aber gegenwärtig das Gefühl hat, es werde verletzt (vgl. Ehrgefühle, religiöse Kriege u.ä.);
- mit dem unbedingten Bedürfnis, eine sichere Ordnung herzustellen.

Die Betrachtung der Urenergie in der Wut lässt klar erkennen, dass wir es im Falle eines Wutausbruchs mit einer Wahrnehmung von persönlicher Entwertung zu tun haben. Es gehört zu unseren **Grundbedürfnissen**, uns wertgeschätzt und wichtig fühlen zu können. Das bedeutet, dass unsere Erkenntnisse über das, was wir gerade brauchen, von der Außenwelt wahrgenommen werden müssen. Ein Kind braucht unbedingt, dass seine je aktuellen Entwicklungsschritte mit Fürsorge und Achtsamkeit begleitet werden – was ja nun leider nicht immer der Fall ist.

Ein Kind, das in seiner Selbstentwicklung nicht gefördert wurde, muss für sich selbst sorgen. Da es in dem Fall sozusagen **zum Erwachsenen erklärt** wurde, kann es kein authentisches Ich-Gefühl entwickeln. Es muss sich größer machen als es ist. Und wer es an seine Kleinheit erinnert, wird zum Feind und mit Wut attackiert.

Die Selbstwertentwicklung des Kindes wird schon früh gestört – sogar wissenschaftlich abgesegnet: Im Alter von etwa zwei Jahren entdeckt das Kind jene interessante **Kraft des Willens**. Es entdeckt, dass es gezielt Dinge oder Umstände annehmen oder ablehnen kann. Es entdeckt dabei auch, dass es **Macht** hat, zu wählen, zu entscheiden, mit **Ja und Nein** umzugehen. Es entdeckt, dass es eigene Wege wählen kann. **Es entdeckt, dass es ein Ich ist.**

Damit verabschiedet sich das Kind aus der Rolle des „Wickelkindes“ in die wachsende Selbständigkeit. Die massiven Unterdrückungsmaßnahmen vonseiten der Erwachsenen sind z.T. auch dadurch motiviert, dass sie mit den Abhängigkeitsbestrebungen nicht zurechtkommen. Das „süße“ Kind drückt plötzlich seinen eigenen Willen aus, verliert das „Süße“ – Zeichen für Trennung, für Auflösung der Symbiose. Manche Eltern trauern so sehr um diesen „Verlust“, dass sie ihn einfach verbieten wollen.

Die Psychologie hat für diesen umfassenden Erkenntnis- und Selbstentwicklungsprozess den Begriff **Trotzphase** gewählt, suggeriert damit, dass das Kind nur einem Prinzip folgt, nämlich einfach dagegen zu sein, was ihm die Erwachsenen als lebenswichtig präsentieren.

In **Elternratgebern** wird meist empfohlen, Wutanfälle zu ignorieren, Ruhe zu bewahren und das Kind Selbstbeherrschung durch ein gutes Vorbild zu lehren. Es wird gewarnt: Wenn Kinder die Erfahrung machen dürften, dass sie sich mit Wutanfällen wirkungsvoll durchsetzen können, könnten diese zu einer erlernten Angewohnheit werden. Das Kind wird zur Gefahr für den Willen der Erwachsenen erklärt.

Tatsache ist, dass jene Zeit zwischen 2 und 4 Jahren für das Kind eine **emanzipatorische** ist: Es findet heraus, **dass es jemand ist**, jemand anderes als die anderen, dass es wollen kann, dass es **Macht** hat. Wird es in diesem Streben nicht oder nur unzureichend unterstützt, kann die machtvolle Energie des inneren Voran-Stürmens zu sich selbst nicht angemessen gebahnt werden, und die **starken Impulse zur Selbstentfaltung müssen zurückgehalten werden, was aber kaum geht, weil die Verwendung der Selbstentwicklungskräfte lebensnotwendig ist**. So muss es zwangsläufig immer wieder aufgrund unterschiedlichster Impulse zu eruptiven Ausbrüchen ungebahnter Wutenergien kommen.

In der sog. Trotzphase sind also nicht die Kinder trotzig, sondern die Eltern beharren trotzig auf ihren Erwachsenen-Rechten. **Die Kinder beharren nicht – sie kämpfen um das Recht, sich selbst zu sein.**

Betrachten wir nun **beispielhaft einige der Auswirkungen** von Erwachsenen-Rechts-Missbrauch den Selbstentwicklungstrebungen des Kindes gegenüber.

Auf der **gesellschaftlichen Ebene** zeigen sich z.B. folgende Phänomene:

1. Die Ausbreitung nationalistischer oder sogar terroristischer Gesinnung und Handlungsbereitschaft lässt sich zurzeit gerade in Ländern beobachten, in denen die Unterdrückung der individuellen Entfaltung zu Gunsten gesellschaftlicher bzw. religiöser Traditionen massiv betrieben und gutgeheißen wird.
2. In Bevölkerungsbereichen, in denen die Auseinandersetzung mit dem Fremden, Neuen nicht gelungen ist – wo also die produktive Form neugierigen Lernens nicht gefördert wurde –, wird alles Unbekannte verteufelt und zur Gefahr erklärt, der man mit Gewalt begegnen muss.

Auf der **individuellen Ebene** kann die Wut die vielfältigsten Formen annehmen, z.B.:

1. Jemand ermahnt einen anderen, nicht die Füße auf den Sitz in der Straßenbahn zu legen – und wird zusammengeschlagen. Hier haben wir es mit einer ungebahnten Energie zu tun, die Freiheit und Wohlgefühl für sich beansprucht – was den Grundbedürfnissen entspricht. Die Person hatte und hat keine Möglichkeit, Zugehörigkeit zu erfahren und damit soziale Kompetenz zu erwerben = Verantwortung für sich und andere und anderes zu übernehmen. Sie kann Selbstwert nur erleben in der Rebellion gegen die Regeln der Erwachsenen, gegen das, *was man macht*.

Die Hoffnung in der aktuellen Situation ist, in diesem Selbstwert bestätigt und anerkannt zu werden (was in den Gruppen von gleichaltrigen ja in der Regel geschieht). Indem nun aber Kritik an der zur Schau gestellten Machtgeste geübt wird, wird die eigene tiefverwurzelte Machtlosigkeit berührt. Die Wut gegen die Unterdrückung der Selbstentwicklungskräfte schießt jetzt an einer nicht gesicherten Stelle hervor und aktiviert völlig unreif gebliebene Handlungsenergien.

2. Jemand versucht eine Schublade wieder zu schließen, die er gerade geöffnet hatte, um etwas herauszuholen. Sie klemmt. Allein die Tatsache, dass etwas, was ihm gerade zu willen war und sich ihm jetzt verweigert, lässt die Wut hervorschießen. Er boxt gegen die Schublade, tritt dagegen, schreit, läuft schließlich aus dem Haus, weil sich nichts bewegen lässt. Wenn ihm jetzt jemand „dumm käme“, würde er den sicher auch prügeln und treten.

Hier haben wir es zu tun mit jemandem, der Willkür erlebt hat: mal war sein Wille Gesetz, mal wurden ihm starre Grenzen gesetzt. Die Verwirrung darüber, dass der Wille nun keine Macht hat, löst die Wut aus. Die Wut will unbedingt, dass das Ich die Macht hat. Zu merken, dass das nicht so ist, ist unerträglich.

3. Jemand stößt, im beruflichen oder sehr persönlichen Kontext, auf eine starre, keinem Argument zugängliche Haltung bei seinem Gegenüber. Eine Welle von Wut ist die Folge, die körperlich extrem zu spüren sein kann (Atemprobleme, Herzrasen, Hitzewallung u.ä.).

Die Aussichtslosigkeit, mit den eigenen Bedürfnissen und Erkenntnissen in die Welt eingreifen zu dürfen, ist hier die verankerte Erfahrung. Das Gefühl, keine Macht ausüben zu können, aktiviert die gebahnte Energie, ganz persönliche Wege der Selbstmächtigkeit ausprobieren zu können. Der Zwang, sich dem Vorgegebenen beugen zu müssen, aktiviert immer wieder die Wut – ohne neue, eigene Wege finden zu können.

Verhaltene Wut orientiert sich daran, dass die Gesetze von Moral und Anstand im sozialen Miteinander vom Ich nicht verletzt werden dürfen. Vom Anderen schon. Hier werden Selbstentwicklungsenergien ungebahnt gelassen, die nach befriedigenden Beziehungsformen suchen – zu sich selbst im Sinne von „Wer bin ich eigentlich?“ und zum Gegenüber im Sinne von „Wie unterscheiden wir uns voneinander und wie finden wir zueinander?“.

4. Jemand nimmt ein Talent, eine Leidenschaft für etwas wahr. Anstatt nach Mitteln und Wegen zu gucken, wie diese persönliche Kraft genutzt, gebahnt werden kann, tauchen jede Menge Einwände auf. Oder beim Losgehen in Richtung Selbstverwirklichung verlässt einen die Kraft – Alltagsdinge scheinen plötzlich wichtiger, drängen sich ins Handeln.

Hier liegt die Erfahrung eines Missbrauchs in mehr oder weniger grausamer Form zugrunde: Die eigenen Fähigkeiten sind so sehr mit den fremden Bedürfnissen verknüpft, dass das Ich sich nicht berechtigt fühlt, eine eigene Entscheidung über die Verwendung zum eigenen Wohlergehen zu treffen.

Hier tobt die Wut unterirdisch, verbietet praktisch schon das Hervorbrechen der Energie. Und wenn sie sich dann doch zeigt, muss das Ich sie unterdrücken, wegschaffen – oft mit suchartigem Verhalten.

Der Weg hier heraus geht nur über die Entmachtung des inneren Tyrannen, desjenigen, der sich an den Kräften des Kindes vergriffen hat. Da die Identifikation mit dem Tyrannen aber manchmal umfassend ist, sind hier schmerzhaft innere Trennungsprozesse nötig, verbunden mit der Erkenntnis, dass die bisher gelebte (geforderte) Liebe in Wirklichkeit keine ist.

Es ließen sich hier noch unzählige Beispiele finden, **wie die Wut versucht, Bahnungen zu schaffen** für die starke Energie, die sie nun mal ist. In der Entladung stößt sie aber in der Regel auf Ablehnung, macht auch Angst. In einer konkreten Situation, in der man selbst attackiert wird, ist die vorrangig gebotene Reaktion oft nur der Selbstschutz.

Deeskalierende Maßnahmen und ein freundlicherer Blick auf den jeweiligen Wüterich entwickeln sich mit der Zeit ganz von selbst, wenn man den eigenen Aufwallungen von Wut sich mit eben diesem **freundlichen Blick** zuwendet. Vor allen Dingen geht es darum, im eigenen Inneren achtsam wahrnehmend nach den unterirdischen Quellen zu suchen – wie ein Rutengänger, der auf die leisesten Bewegungen der Weidenruten in seiner Hand reagiert und selbst tiefste Quellen auf diese Weise finden kann. Und wenn man weiß, an welcher Stelle eine Quelle ist und sich den Weg nach oben sucht, kann man dafür sorgen, dass diese Quelle wohl vorbereitet empfangen wird und ihre sprudelnde und lebensbe-reichernde Kraft ganz im Sinne der Selbstentwicklung entfalten kann.

### **Erforschung der Auslösereize für Wut**

Wer mit Wut in Form von einem Anfallsleiden zu tun hat, sollte also **folgenden Fragen** sich zuwenden:

- Welche Reize können meine Wut auslösen?
- Wenn ich mir jeden dieser Auslösereize angucke: Was sagt ein jeder zu mir als Person?
- Wie kann ich mich erfolgreich gegen die wahrgenommenen Botschaften der Auslösereize schützen?

Bei der Vermeidung eines Wutanfalls geht es in erster Linie darum, sich einen inneren Raum zu verschaffen, in dem man wieder die Freiheit wahrnehmen kann, **eine Wahl zu haben** zwischen verschiedenen Handlungsmöglichkeiten. Der Auslösereiz aktiviert aber in der Regel sofort einen **massiven Widerstand**, einen extremen Unwillen, die Situation so, wie sie ist, auch nur zu betrachten. Dieser massive Widerstand verlangt eine ebenso **massive Gegenreaktion**. Aus diesem **Ping-Pong-Spiel** kann man nur aussteigen, indem man im wahrsten Sinne des Wortes den Schläger nicht benutzt, den hingeschmet-terten Ball an sich vorbeischießen lässt.

In einem weiteren Schritt geht es darum, zu erkennen, dass **Wut eine Art von göttlicher Energie ist** – also im Sinne von Wotan, der den Stürmen, den heftigen, nicht greifbaren Energien, gebietet – und dass sie von uns **verlangt, die Wut-Stürme nicht wahllos und alles vernichtend einzusetzen**, sondern **gezielt** gegen das, was wert ist, weggepustet zu werden, um dem mehr Raum zu verschaffen, was unserem gesunden, strukturierten Willen die Möglichkeit gibt, sich zu verwurzeln und von einer sicheren Verankerung aus zu entscheiden.

Wut zeigt immer, dass in uns der **erlebte Zwang zur Anpassung immer noch Forderungen stellt**, und unser ureigener Wille und unsere Selbstentfaltungsenergien diese Forderungen nicht erfüllen können.

Ganz einfach deswegen, weil unsere Eigenart, unser Wesen andere Wege gehen **muss** als der Zwang uns erlauben will.

Da Kinder von Natur aus sehr sozial gestimmt sind, eine intensive und sehr feine Wahrnehmung für die Bedürfnisse der Menschen in ihrer Umgebung haben, versuchen sie immer zuerst die Erwartungen der für sie wichtigen Menschen zu erfüllen. Sie versuchen das sogar dann noch, wenn diese Erwartungen mit großer **Rücksichtslosigkeit** gegen ihre eigenen Bedürfnisse wüten – Missbrauch der kindlichen Liebe in den schrecklichsten Formen ausüben.

Betrachten wir an dieser Stelle diese Form etwas genauer: Im **Missbrauch** körperlicher oder seelischer Form suggeriert der Erwachsene dem Kind, das er die überfordernden, schmerzhaften, beängstigenden oder auch Ekel erregenden Handlungen, die er vom Kind fordert, braucht, um leben zu können. Indem das Kind seiner Liebe folgt, gerät es in einen **schrecklichen inneren Konflikt**: Es muss lernen, etwas gerne zu tun, was es hasst, um den nicht hassen zu müssen, den es lieben will. Auf diesem Hintergrund entwickeln sich z.B. später Handlungsrouninen, die den eigenen Bedürfnissen zuwiderlaufen und sich bis zum **Selbsthass** steigern können – sich absichtlich körperlich verletzen, sich mit Alkohol, extremem Viel-Essen usw. körperlich zu schädigen, Extremsport zu betreiben u.ä.

Die Beschwörung der **Geheimhaltung**, die gerade bei körperlichem Missbrauch vom Erwachsenen gefordert wird, schädigt zusätzlich noch die Fähigkeit des Kindes, unbefangen und frei **Beziehungen** zu gestalten, die ihm guttun. **Seine individuelle Einzigartigkeit gehört dem Missbraucher** – und damit auch alle Potenziale, über die die Einzigartigkeit der eigenen Persönlichkeit ausgedrückt werden kann.

Die Wut, die sich hier entwickelt, wird sehr häufig gegen sich selbst gewendet in den Formen, wie eben schon ausgedrückt. Wenn sie den Weg nach draußen findet, sich gegen andere richtet, nimmt sie oft geradezu mörderische Form an. Immer ist der Wille stark belastet, oft ist es dem Betroffenen gar nicht möglich, klare **Willensentscheidungen** zu treffen.

Aber auch bei weniger extremen Zwangsmaßnahmen in der Kindheit ist davon auszugehen, dass der **Wille Schaden genommen** hat und jetzt, im Erwachsenenalter, von den alten Zwängen befreit werden muss. Da der Wille in jenen Zusammenhängen, in denen Wut emporschießt, nur schwach ist und gar keine Möglichkeit hat, zwischen unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten zu wählen, muss er – wie ein psychischer **Muskel** – **trainiert** werden. Dabei ist zu beachten, dass dieses Training freundlich und vorsichtig von statten gehen soll. Man kann also nicht damit anfangen, klare Willensäußerungen von sich zu fordern – genau das ist ja das Problem. Der erste Schritt bei der Wiederentdeckung des Willens und dem Nutzen des Willens zum eigenen Wohl besteht in einer Art Aufräumaktion: zuerst einmal auszusortieren, was das Ich wirklich nicht will.

Hier sind Fragen der Selbsterkenntnis zur Verwandlung der Wut und zur Befreiung des Willens:

- Was will ich wirklich **nicht** mehr – von all dem, was ich gezwungen war zu wollen?
- Was will ich wirklich – von all dem, wozu ich gezwungen war Nein zu sagen?
- Wie kann ich Unsicherheiten in Sicherheiten verwandeln?
- Wie geht eindeutig Ja-Sagen?
- Wie geht eindeutig Nein-Sagen?

## Meditation durch Körperwahrnehmung

Zum Wiedererlangen der Fähigkeit, bei sich selbst zu bleiben, innezuhalten, den Affekten nicht sofort folgen zu brauchen, empfiehlt sich die **tägliche Körpermeditation**. Sie verbindet wieder mit der Intuition und sorgt außerdem dafür, dass Stress überhaupt reduziert wird und sogar chronische Krankheiten zum Verschwinden gebracht werden können.

Beachten Sie bei der Körpermeditation folgendes:

- ▶ wahrnehmend durch den Körper spazieren und sich achtsam den Körperempfindungen zuwenden (*Bodyscan*)
- ▶ immer denselben Weg nehmen
- ▶ immer wieder auf den Atem besinnen, wenn es Abweichungen vom Weg der Achtsamkeit gibt (z.B. Gedanken, die stören).
- ▶ spürbare Erfolge sind nach **acht Wochen** regelmäßigen Meditierens garantiert
- ▶ Meditieren ist dann auch ins selbstverständliche Handeln integriert

(Es gibt eine von mir gesprochene Anleitung zu dieser Meditation – eine Aufnahme aus einer Gruppe. Wenn Sie die haben wollen, schicken Sie mir eine E-Mail und ich schicke Ihnen einen Link zu der mp3-Datei – selbstverständlich kostenfrei).

Anti-Wut-Erkenntnisse:

- ▶ Es ist wie es ist.
- ▶ Was fort ist, ist fort.

Diese beiden Beschreibungen von allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Lebens als wahr zu begreifen und sich immer wieder daran zu erinnern, verhilft zu mehr Ruhe und Gelassenheit und hilft der Wut, sich in jene Energieformen zu wandeln, die dem Ich Ruhe und Kraft und Selbstachtung verschaffen.

Körpertrance und Wahrnehmung der immensen Selbst-Energien.