

Friederike von Aderkas

Wut kraft

Energie
gewinnen

Beziehungen
beleben

Grenzen
setzen

BELTZ

Leseprobe aus Aderkas, Wutkraft,
ISBN 978-3-407-86644-8 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86644-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86644-8)

Inhalt

Wer Ja sagt zur Wut, sagt Ja zum Leben	9
Unterdrückte Wut schadet Seele und Körper	10
Wieso mir die Wut am Herzen liegt	13

ERSTER TEIL

Entdecke die Kraft der Wut

Kapitel 1: Wut im Körper – Fluch und Segen	23
Zugang zur Wut finden – den Körper befragen	31
Kapitel 2: Gefühl oder Emotion?	34
Wir kreieren unsere Gefühle selbst	36
Gefühle und Emotionen	42
Bedeutung der kindlichen Wut	45
Wut als Emotion	46
Kapitel 3: Woher kommt deine Wut?	51
Großvaters Schimpfkanonade, Mutters Schweigen	52
Kindlicher Wut auf die Spur kommen	56
Sich seiner eigenen Wutgeschichte bewusst werden	58
Wenn es nicht in Ordnung ist zu fühlen	61
Warum es sich lohnt zu fühlen	63

Kapitel 4: Erlaube dir, deine Wut zu fühlen	67
Wenn wir unsere Wut nicht fühlen	70
Wenn die Funken fliegen	73
Passive Aggression	75
Den Wunsch nach Veränderung spüren	78
Kapitel 5: Wut hat eine Botschaft für dich	80
Worauf wir mit Wut reagieren	81
Deine Wut sagt dir, was du brauchst	83
Warum Fühlen hilfreicher ist als Denken	86
Wenn andere Gefühle unsere Wut überdecken	90

ZWEITER TEIL

Experimentiere mit deiner Wut

Kapitel 6: Gute Beziehungen brauchen Klarheit	95
Frustr statt Lust in der Beziehung	96
Jetzt reden wir mal Tacheles!	99
Respekt und Klartext im Job	100
Ich handle für mich, nicht gegen dich	102
Kapitel 7: Zentriere dich für einen gesunden Wutausdruck	106
Das energetische Zentrum spüren	107
Was löst die Wut anderer in dir aus?	113
Was ist ein gesunder Wutausdruck?	116
Kapitel 8: Warte nicht auf Veränderung – handle selbst!	120
Warum sich selbstverantwortliches Handeln lohnt	121
Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen	125

Kapitel 9: Bewusst agieren, statt sich in Dramen zu verlieren	128
Erfahrungen machen	131
Opfer, Täter, Retter	132
Kapitel 10: Wer Ja sagen will, muss sein Nein kennen	139
Warum ein unterdrücktes Nein schadet	140
Rachegefühle?	145
Ja zum Risiko	146

DRITTER TEIL

Nutze Wut als Lebenskraft

Kapitel 11: Dein neuer Blick auf die Wut	153
Wut als Kraft zur Veränderung	155
Finde deine Vision fürs Leben	159
Mit neuer Klarheit für dich eintreten	161
Kapitel 12: Grenzen setzen – Kompromisse finden – Kooperation erleben	165
Eigene Grenzen vertreten	167
In Verbindung bleiben	170
Kompromisse finden – um welchen Preis?	172
Kooperation – Nähe und Distanz	175
Kapitel 13: Wutkraft im Alltag – Stresssituationen verwandeln	180
Die Taubheitsschwelle senken	181
Triggersituationen im Alltag bewusst gestalten	188

Metagespräche für bewusstes Agieren	191
Die Wut der anderen ernst nehmen	194
So kannst du der Wut anderer mit Respekt begegnen	196
Kapitel 14: Wut sagt: Sorge für dich!	200
Mit Wutkraft aus der Co-Abhängigkeit aussteigen	201
Mit Wutkraft gegen Burn-out und Depression	205
Kapitel 15: Gesunde Beziehungen durch bewusste Wut	212
Was die Liebe nährt	213
Konflikte im Job – Gefühle spielen eine große Rolle	221
Mit Wutkraft aus der Opferrolle aussteigen	225
Die Schönheit der Wut	230
Zum Weiterforschen	233
Der Gefühle-Kompass	233
Welcher Wut-Typ bist du?	235
Auswertung deines Wut-Typen-Tests	244
Die neun Wut-Typen	244
Verzeichnis der Übungen	249
Adressen	250
Zum Weiterlesen	251
Dank	252
Anmerkungen	254

Wer Ja sagt zur Wut, sagt Ja zum Leben

Wut hat viele Gesichter. Bei einigen zeigt sie sich durch einen roten Kopf und hervortretende Adern auf der Stirn. Andere setzen eine strenge Miene auf oder begegnen dir mit einem hämischen Lächeln. Wieder andere zeigen ein undurchschaubares Pokerface, das dir keinerlei Hinweise auf die innerlich aufschäumende Wut gibt. So erkennen wir bei manchen Menschen gar nicht, dass sie wütend sind. Vielleicht schlägt uns nur ein eisiges Schweigen entgegen, das den Groll stumm in sich trägt. Andere spüren die Wut in sich selbst erst, wenn sie bereits hochgekocht ist. Plötzlich sitzt ihnen ein dicker Kloß im Hals, oder ein stechender Kopfschmerz begleitet sie durch den weiteren Tag. Viele von uns haben früh verlernt, die ersten Zeichen von Wut zu erkennen. Vielleicht war es in der Familie nicht gerne gesehen, Widerstand zu leisten und Trotz und Zorn wurden sofort gemaßregelt: »Fang jetzt bloß kein Theater an!« oder »Reiß dich zusammen!«.

Unbewusst ausagierte Wut trägt zerstörerische Tendenzen in sich. Wut hingegen, die uns dient, das Leben nach unseren Bedürfnissen zu gestalten, ist nicht blind und aggressiv, sondern klar und ausgerichtet. Wie gelingt es uns, unsere Wut auszudrücken, bevor sie unkontrolliert überkocht? Und was hat dazu geführt, dass viele von uns diese Wut in sich gar nicht zulassen?

Unterdrückte Wut schadet Seele und Körper

Während meiner Tätigkeit als Pädagogin und Seminarleiterin sind mir häufig Menschen begegnet, die sich selbst verboten haben, ihre eigene Wut zu spüren, und es erst recht nicht wagten, sie anderen zu zeigen. Ich beobachtete, dass es ihnen schwer fiel, ihr Leben mutig in die eigenen Hände zu nehmen, und suchte nach Wegen, sie bestmöglich zu unterstützen. In dem Zusammenhang nahm ich bald auch mein eigenes Familiensystem unter die Lupe und entdeckte, was mich prägte: Wenn ich als Kind ärgerlich war oder den Anweisungen meiner Eltern nicht folgte, kam es vor, dass meine Eltern mich mit dem Satz auf mein Zimmer schickten: »Bring dein Böckchen auf die Weide. Wenn du dich beruhigt hast, dann darfst du wiederkommen.« Sie sagten das bestimmt, wenn auch keineswegs herabsetzend oder besonders laut. Mir gefiel es nicht, allein im Zimmer zu sein, also verkniff ich mir rebellisches Verhalten möglichst – ich begann, die unerwünschte Wut zu unterdrücken. Ich entschied mehr oder weniger unbewusst, meine Bedürfnisse zurückzustellen und mein Verhalten anzupassen, um geliebt zu werden. So auch, wenn es mal etwas zu essen gab, das ich nicht mochte: Wir Kinder mussten drei obligatorische Löffel probieren. Ich erinnere mich, dass ich das als unfair und gemein empfand, dass das für mich nicht stimmte, etwas zu essen, was mir nicht schmeckte. Ich lernte jedoch, dass diskutieren hier nicht half, und hielt mich an die Regel. Manchmal fühlte es sich an, als würgte ich mehr als das Essen hinunter. Heute würde ich sagen, ich habe meine Wut mit hinuntergeschluckt. Denn auch wenn ich mich entschieden hatte, meine Wut nicht auszudrücken, so funktionierte es nicht, sie gänzlich loszuwerden.

Das war eine weitreichende Erfahrung für mich. Heute kann ich sehen, was ich mir mit der Entscheidung, meine Wut nicht aus-

zudrücken, genommen habe. Heute weiß ich: Wut ist eine Kraft, die du nutzen kannst, dein Leben so zu gestalten, dass du dich präsent und lebendig fühlst! Wut zeigt dir, wo Ereignisse, Situationen und Verhältnisse für dich nicht stimmen. Sie kann dir helfen, im Beziehungs- und Familienleben und auch im Beruf neue Weichen zu stellen und positive Veränderungen herbeizuführen. Wut ermuntert dich, deine Stimme zu erheben, deine Meinung zu äußern, Grenzen zu setzen und handlungsfähig zu werden. Sie hilft dir, an wichtigen Stellen einzugreifen, Unterstützung anzubieten oder um Hilfe zu bitten; sie hilft Menschen, ihre Wahrheit zu sprechen und Streit zu beenden.

Wird Wut unterdrückt, bahnt sie sich anderweitig ihren Weg und sucht eine Form, sich zu zeigen – wenn nicht laut, dann eben leise, passiv oder schlimmstenfalls auch gegen sich selbst gerichtet. Die Schweizer Professorin für Psychologie Verena Kast hat Gefühle wie Ärger und Wut umfangreich erforscht und erkannt: Menschen, die sich Wut verbieten, leiden nicht selten an Depressionen.¹ Das Herunterschlucken von Wut kann negative Folgen haben, die sich sowohl in psychischen als auch in somatischen Krankheiten ausdrücken können. Menschen, die kaum Zugang zu ihrer Wut haben, leiden nicht selten an geringem Selbstwert und starken Selbstzweifeln. Sie stellen sich häufig die Frage nach ihrer Daseinsberechtigung.

Der Zusammenhang von Emotionen mit psychischen und somatischen Beschwerden gelangt durch neue Erkenntnisse, zum Beispiel in der Traumaforschung, seit einigen Jahren stärker in den wissenschaftlichen Fokus. Panik, Angstattacken und Depressionen, wie auch verschiedene körperliche Symptome, sind nach dem Amerikaner Peter A. Levine, einem der bedeutendsten Traumaforscher unserer Zeit, Kennzeichen für anhaltenden Stress.² »Heftige Gefühle – ebenso wie ein Mangel an Gefühlen – führen zu körperlichen Veränderungen, die zu [...] psychosomatischen Störungen

gen beitragen«, wissen die Psychologen Laurence Heller und Aline LaPierre, Experten für Bindungsstörungen und Entwicklungstraumata.³

Wissenschaftliche Untersuchungen dazu, welchen Einfluss etwa die Körperhaltung und das Körperbewusstsein auf unser Befinden haben, liegen schon länger vor. Nina Bull forschte auf diesem Gebiet ab den 1940er-Jahren an der Columbia University of New York. Sie legte Studien über den engen Zusammenhang körperlicher Haltung und Spannungsmuster mit dem Empfinden bei Depression vor. Therapien wie Feldenkrais und die Alexander-Technik, die auf eine Neuausrichtung von Körperhaltungen abzielen, basieren auf der Grundannahme, dass körperliche, geistige und seelische Prozesse miteinander verbunden sind.

Als systemische Beraterin und Begleiterin von Gefühlsprozessen lade ich meine Klienten⁴ dazu ein, ihren Körper zu beobachten und festzustellen, ob sie bestimmte Symptome mit unterdrückter Wut in Verbindung bringen. Ich habe bereits einige Menschen, die über eine Neigung zu chronischen Beschwerden oder depressiven Verstimmungen klagten, bei Gefühlsprozessen begleiten dürfen. Es waren fast alle Menschen, die versucht haben, es den Menschen um sie herum recht zu machen – der Familie, dem Chef, den Kollegen oder den Freunden. Dabei sind sie selbst immer wieder an ihre Grenzen gestoßen und haben den Kontakt zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen verloren. Sie hatten (noch) nicht den Mut, ihrem Gegenüber diese Grenzen mitzuteilen. Mit diesen Klienten arbeite ich an der Wahrnehmung ihres Körpers und auch ihrer Gefühle und Emotionen – vorrangig ihrer Wut, aus der sie lernen können, Kraft für ein neues Leben abseits von Schmerzen, Niedergeschlagenheit und Selbstzerstörung zu schöpfen. Ebenso hilfreich ist die Arbeit an und mit der Wut bei Menschen, die schnell hitzig oder trotzig reagieren und die deshalb womöglich Freunde ver-

loren oder Probleme mit Kollegen oder dem Chef bekommen haben. Wenn sie lernen, ihre Wut früher zu spüren und gezielt und angemessen in herausfordernden Situationen zu agieren, verändert sich ihr Leben grundsätzlich; sie erleben Beziehungen neu und erfahren im Miteinander immer häufiger Lebendigkeit und Freude.

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, trägt wesentlich zu unserer Lebensqualität und seelischen Gesundheit bei. Schauen wir doch einmal genauer hin: Wie hältst du es mit dem Gefühl der Wut? Erlaubst du dir, deine Wut zu fühlen? Wie zeigt sie sich bei dir? Und wann? Manche agieren bei Wut gerade heraus, andere sticheln erst hinterher gegen den Kollegen, der sich bei jeder Aktion immer vordrängelt. Liegst du vielleicht sogar mit Magenschmerzen im Bett, nachdem dein Partner – nicht zum ersten Mal – wegen eines Arbeitstermins eine Verabredung mit dir verschoben hat? Um Wut zu spüren, muss manch einer erst entdecken, wo sie in ihm steckt und wie sie sich zeigt. Ich biete dir in diesem Buch praktische Übungen an, die dich dabei unterstützen können zu bemerken, wie sich deine Wut zeigt oder wo sie feststeckt. Erlaube dir, Wut als hilfreiches Gefühl kennenzulernen und zu nutzen, um dein Leben so zu gestalten, dass du zu deinen Bedürfnissen stehst und dich nicht länger verstellst. Entdecke neue Möglichkeiten und Wege, die dir mehr Lebendigkeit und Wahrfähigkeit schenken.

Wieso mir die Wut am Herzen liegt

Mir liegt am Herzen, dich für die Kraft und lichte Seite der Wut zu sensibilisieren. Doch vorher möchte ich dir erzählen, wie meine eigene Geschichte hin zur Entdeckung der »Wutkraft« verlief. Ich

habe einen Schicksalsschlag erlebt, der mich völlig durchgerüttelt hat. In dieser Zeit glaubte ich, meinen Lebenshalt zu verlieren. Mein Bruder Thilo, vier Jahre älter als ich, nahm sich im Jahr 2013 das Leben – er war damals 35 Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei kleinen Kindern. Unfassbar für jeden, der es hörte. Völlig unfassbar für seine Familie, seine Freunde, seine Kollegen, für mich. In meine unendlich große Trauer mischte sich auch Wut – sehr viel Wut: Auf verschiedene Menschen, auf das Gesundheitssystem, auf die Gesellschaft und ihre Strukturen, nicht zuletzt auf mich selbst, weil ich doch hätte da sein und diesen grausamen Suizid verhindern müssen. Ich verspürte große Wut darüber, dass ich nun von meinem Bruder getrennt war. Thilo und ich teilten viele Gemeinsamkeiten und waren zeitlebens emotional eng miteinander verbunden. Diese Verbindung hatte sich verstärkt, nachdem unser ältester Bruder Gero nach Australien ausgewandert war. Uns verband eine große Wertschätzung und Liebe füreinander. Thilo und ich verstanden uns auf vielen Ebenen, teilten einen ähnlichen Humor, liebten die Natur und Reisen und verstanden uns intuitiv. Wir hatten Ideen und Pläne für gemeinsame Zukunftsprojekte, wollten Teamtrainings anbieten. Gemeinsam hatten wir in die Zukunft geträumt, doch diese Zukunft gab es nun nicht mehr.

Mir gelang es anfangs kaum, die immense Trauer über den Verlust und auch die Wut, die mich überfiel, auszudrücken. Manchmal explodierten meine Gefühle, ich weinte und schrie und nahm mich immer wieder völlig außer mir wahr. Mir fehlte die Erdung, der Kontakt zu mir selbst. Thilos Suizid war mir instinktiv auch eine Warnung, die mich innehalten und nach Hilfe suchen ließ. Zum Glück traf ich liebevolle Begleiter und fand Halt in einer Lebensgemeinschaft. In dieser Zeit traf ich auch erstmals auf meine zukünftigen Lehrer Clinton Callahan und Vivian Dittmar, deren Perspektiven, dass Gefühle Botschaften für uns bereithalten, die

uns im Leben dienen, mich besonders inspirierten. Während ich das Gefühlschaos um meine Trauer herum allmählich sortierte und zu erforschen begann, erkannte ich bald die Tiefe der Depression, an der mein Bruder erkrankt war. Im Rückblick kann ich sagen: Thilo war jemand, dem der Schulstoff leichtfiel, einer der Besten, einer, der erreichte, was er sich vornahm. Ich habe an ihm immer bewundert, wie gut er Menschen in Verbindung bringen und Harmonie herstellen konnte. Er wurde von vielen Menschen geliebt und geschätzt. Dass er seinem Gegenüber deutliche Grenzen setzte oder einen Freund oder Kollegen mal vor den Kopf stieß, ist mir kaum vorstellbar.

Er hatte sich in dem renommierten Unternehmen, in dem er seit einigen Jahren arbeitete und beliebt war, zuversichtlich auf den Weg einer steilen Führungskarriere begeben. Trotzdem spürte er, dass dieser Weg nur einer der möglichen Wege für ihn und einer seiner vielen Lebensträume war. Ihn begleitete auch die leise Sehnsucht nach Teilzeitarbeit und damit nach mehr Zeit für die Familie, wie er mir anvertraut hatte.

Vermutlich hatte Thilo starke innere Stimmgeber, die ihn mehr zur Karriere und zum Verharren im vermeintlich richtigen Leben ermutigten, als herauszufinden, wofür sein Herz wirklich schlug. »Depression ist die Belohnung fürs Bravsein«⁵, formulierte Marshall B. Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), pointiert. Thilos Gefühle drehten den Spieß für ihn um: Über das tief vergrabene Bedürfnis, ein authentisches Leben nach eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen zu leben, legte sich die Angst vor dem Versagen im falschen Leben. Die Angst, seine Rolle nicht perfekt genug auszufüllen. Mein Bruder sah keinen Ausweg aus seiner überbordenden inneren Not. Nicht zu funktionieren, Fehler zu machen, andere zu enttäuschen oder die Erwartungen anderer zu vernachlässigen, war keine Option für ihn. Und

so hat er die übergroße gestaute Wut, die er in sich trug, gegen sich selbst gerichtet.

Den Gedanken, andere nicht enttäuschen zu wollen, kenne ich selbst nur zu gut. Was für eine Hybris von mir zu denken, ich könne es allen recht machen und fehlerfrei leben. Wie gerne wäre ich, bevor Thilo starb, schon an dem Punkt gewesen, wo ich mich heute sehe. Ich hätte ihn gerne ermutigt, auf sein Gefühl der Wut zu hören und für sich selbst einzustehen. Ich hätte ihn bestärkt zu äußern, was für ihn nicht stimmt, zu benennen, wo er sich selbst zurückhält, und mutig nach vorne zu gehen.

Durch den Suizid meines Bruders ist mir klar geworden, wie lebensnotwendig es ist, dass wir mit uns selbst verbunden sind. Vier Millionen Menschen in Deutschland leiden laut WHO unter Depressionen – die Stiftung Deutsche Depressionshilfe spricht von einer Volkskrankheit.⁶ Ich sehe einen Zusammenhang darin, dass viele von uns verlernt haben, auf ihre Gefühle zu hören. Wut als Kraft zu nutzen, kann in diesen Fällen wie eine Art Antidepressivum wirken und helfen, das Leben wieder aktiv zu gestalten. Verantwortung für das eigene Leben kann jedoch jeder nur für sich selbst übernehmen.

All diese Erfahrungen und Erkenntnisse und vor allem die Arbeit an meinen eigenen Wutgefühlen haben mich selbst letztlich neu ins Leben gebracht. Mit Klarheit blicke ich seitdem nach vorne und empfinde große Dankbarkeit und Freude, dass ich auf dieser Welt sein und sie mitgestalten darf. Ich nehme mein Leben in die Hand, finde mich im Miteinander wieder, reibe mich im Kontakt mit anderen und lerne, dass wir durch Konflikte immer weiter wachsen dürfen. Eine Sackgasse ist nicht zwangsläufig das Ende des Weges, sie kann auch der Ort des Wandels, der Anlass einer Wende, einer neuen Perspektive sein. Wut ist mir hierbei ein verlässlicher Ratgeber, sie sagt mir: »Stopp, hier passt etwas nicht. Da

geht's nicht weiter. Es muss sich etwas ändern, damit der Weg wieder stimmt.«

Um tiefe Lebenskraft und Lebensfreude zu spüren, müssen wir zuallererst unsere Bedürfnisse kennen. Weißt du, wonach du dich sehnst? Welche Bedürfnisse du hast? Was für dich in deinem Leben und Alltag stimmt? Und was nicht? An welchen Stellen handelst du im Interesse von anderen und stehst nicht für dich selbst ein? Wann hast du zum Beispiel das letzte Mal jemandem gegenüber deine Meinung ausgesprochen? Wann hast du sie runtergeschluckt – und dabei vielleicht sogar gespürt, wie dir deine Energie verloren geht? Kennst du Situationen, in denen Ärger und Wut in dir hochkochen, du nach außen jedoch immer ruhiger wirst? Vielleicht beobachtest du auch, dass du von jetzt auf gleich müde wirst, und wunderst dich, da du doch eigentlich genügend Schlaf bekommen hattest. Es strengt uns Menschen an, nicht ganz wir selbst zu sein. Es fordert uns heraus, uns zurückzunehmen. Um diese Anstrengung nicht zu spüren oder zu fühlen, stellt dein System möglicherweise den Schlafmodus an. Abschalten und wegdämmern. So lässt sich das Agieren gegen die eigene Wahrheit scheinbar leichter aushalten.

Es braucht anfangs Mut, sich für sich selbst einzusetzen, auch schon im Kleinen. Etwa dem Partner zu sagen, dass du den Blockbuster im Kino, für den er schon Karten reserviert hat, doch nicht sehen, sondern dich lieber mit einem Buch im Bett verkriechen willst. Deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und entsprechend zu agieren, auch wenn du den anderen in dieser Situation verprellst, zieht keinen Weltuntergang nach sich. Vielleicht einen Konflikt, ja. Doch diesen anzunehmen, ist mehr wert und sorgt bestenfalls für ein lebendiges Miteinander und für ganz neue Wege in der Partnerschaft und im Leben. Nicht nur im Privaten und im Beruf kann uns die positive Kraft der Wut nutzen. Auch in unserer

Gesellschaft brauchen wir mehr Menschen, die sich nicht von anderen manipulieren lassen und ihre Meinung sachlich äußern, auch wenn sie unbequem ist. Seit einiger Zeit versammeln sich freitags in den großen Städten junge Menschen der Fridays-for-Future-Bewegung – sie demonstrieren friedlich. Die Gründerin dieser Bewegung, Greta Thunberg, hält immer wieder leidenschaftliche Reden, in denen sie auch ganz deutlich ihre Wut darüber ausdrückt, dass sich trotz erkennbarer Umweltfolgen des Klimawandels politisch und gesellschaftlich nicht genug verändert. Aus dieser Wut über das unverantwortliche Handeln der Mächtigen ist eine globale friedliche Protestbewegung gewachsen, die immer mehr Anhänger und Befürworter findet. Greta Thunberg ist ein gutes Beispiel dafür, wie aus der Wut einer Einzelnen, wenn sie klar Position bezieht, ein neues Denken erwachsen kann.

Meine langjährige Arbeit in verschiedenen Gruppensettings, dem Bereich der Persönlichkeitsbildung und im Coaching hat mich mit vielen Menschen zusammengebracht, deren Gefühlswelten ich kennenlernen und begleiten durfte. Ich habe Material über ihre und meine Gefühlsprozesse gesammelt und diese für eigene Studien ausgewertet. Ich habe verschiedene Techniken zur Selbstbeobachtung und Transformation von Gefühlen ausprobiert, unterrichtet und optimiert – jetzt ist der richtige Zeitpunkt, all diese Erkenntnisse zusammenzubringen und einer größeren Gemeinschaft zur Verfügung zu stellen.

»Wer Ja zur Wut sagt, sagt Ja zum Leben« – dies ist der Leitgedanke dieses Buches. In den folgenden drei Teilen hast du die Möglichkeit, Wut neu zu entdecken (erster Teil). Du erhältst konkrete Anregungen, wie dich das Experimentieren mit Wut deinen wahren Bedürfnissen und Wünschen näherbringt (zweiter Teil), und erfährst, wie du Wut für ein authentisches und erfüllteres Leben nutzen kannst (dritter Teil). In jedem Teil gibt es Übung

gen zum achtsamen Umgang mit deiner Wut und Strategien, deine Wut positiv für dich zu nutzen. Ich lade dich ein, begleitend zur Lektüre dieses Buches dein ganz persönliches Wut-Journal zu führen. Nimm dazu ein leeres Heft und einen Stift zur Hand. Bei vielen der Übungen und Reflexionsfragen in diesem Buch werde ich dich darum bitten, deine Ergebnisse in deinem Wut-Journal festzuhalten. Dieses Wut-Journal hilft dir dabei, deine ganz individuelle Wutkraft besser kennenzulernen und einzusetzen. Lass dich inspirieren!

Friederike von Aderkas

ERSTER TEIL



*Entdecke die Kraft
der Wut*

KAPITEL 1

Wut im Körper – Fluch und Segen

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk – es laufen in jeder Sekunde des Lebens höchst komplexe Vorgänge in ihm ab, gleichgültig, ob wir gerade einen Marathon laufen, spazieren gehen, bei der Arbeit sind oder schlafen. Unser Körper bewegt uns durch das Leben und macht uns handlungsfähig. Eine seiner weiteren großen Fähigkeiten ist es, uns Botschaften zu senden. Eine schmerzende Druckstelle am Fuß zeigt an, dass die neuen Schuhe zu eng sind. Das Magendrücken nach einer üppigen Mahlzeit signalisiert, dass diese Art des Essens weniger bekömmlich für uns ist. Hormone, die uns durcheinanderwirbeln, informieren uns über Stress und Anspannung. Doch oft überhören wir die Signale des Körpers, sind gerade auf etwas anderes fokussiert oder nehmen seine Botschaften nicht ernst. In vereinzelt Situationen mag das kein großes Problem sein, doch wenn wir diese hilfreiche Instanz generell vernachlässigen oder gar gegen sie operieren, entfernen wir uns auch von uns selbst und laufen Gefahr, wichtige Bedürfnisse zu ignorieren. Ein achtsamer Umgang mit unserem Körper und seinen Signalen verhilft uns dazu, dass wir uns im Hier und Jetzt mit all unseren Sinnen erleben und Entscheidungen für uns, unser Wohlbefinden und unser Miteinander mit anderen treffen können. Auch für unsere Emotionen und Gefühle ist der Körper eine wichtige Schalt- und Meldestelle. Spalten wir Gefühle ab oder unterdrücken sie, kann das weitreichende Konsequenzen für unser

Leben haben, nicht zuletzt für unsere Gesundheit und unsere Zufriedenheit.

Dass Menschen, die zu heftigen Wutausbrüchen und Bluthochdruck neigen, ein höheres Herzinfarktrisiko haben, ist lange bekannt. Der Psychoanalytiker und Mitbegründer der Psychosomatik, Franz Alexander, hat schon im Jahr 1939 unterdrückten Ärger in Zusammenhang mit Bluthochdruck sowie mit Depressionen und Bulimie gebracht. Ein Forscherteam um Constanze Leineweber vom Stress Research Institute der Universität Stockholm knüpfte 1992 hieran an und stellte in einer Langzeitstudie fest, dass diejenigen, die in ihrem Beruf regelmäßig Ärger hinunterschluckten, ein doppelt so hohes Risiko aufwiesen, herzkrank zu werden. Peter A. Levine verweist in seinem Buch *Sprache ohne Worte* auf eine Studie des amerikanischen Universitätsprofessors Timothy Smith aus dem Jahr 2006, mit der er die Folgen von Feindseligkeit bei Ehekonflikten bei 150 Paaren erforschte.⁷ Die Teilnehmer waren fast alle über sechzig Jahre alt. Es stellte sich heraus, dass Frauen, die bei einem Ehestreit nicht über die Meinungsverschiedenheit reden konnten, mit einer größeren Wahrscheinlichkeit an Arteriosklerose erkrankten.

Der kanadische Mediziner Dr. Gabor Maté hat wohl eine der bedeutendsten jüngeren Untersuchungen zum Zusammenhang von unterdrückten Emotionen und dem Immunsystem durchgeführt. Er fand heraus, dass bei Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und die es gewohnt sind, Ärger nicht auszudrücken, die sogenannten natürlichen Killerzellen – eine Gruppe der Immunzellen, die fremdartige Bakterien, Viren sowie bösartige Zellen attackieren – vermindert aktiv sind. Aktive natürliche Killerzellen beschützen unsere Grenzen. Doch nicht nur Frauen, die ihre persönlichen Grenzen emotional nicht ausdrücken, entwickeln nach Dr. Gabor Maté mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Krankheit.

Auch auf Männer trifft dies zu. Gefühle – und ganz besonders unterdrückte – haben bei Frauen und bei Männern einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Immunsystem.⁸

Aufgestaute Emotionen wie Wut können uns krank machen. Jahrtausendealte fernöstliche Heilmethoden, wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), das indische Ayurveda und die schamanische Medizin, sind ganzheitlich ausgerichtet und haben immer auch die Emotionen im Blick. Unsere westliche Medizin tut sich nach wie vor schwer mit der Auflösung ihrer selbst konstruierten Trennung von Körper und Psyche. In der Öffentlichkeit überwog viele Jahre der Streit zwischen Schul- und alternativer Medizin, als ginge es um die Entscheidung zwischen Chemie und Natur, Wissenschaft und Altbewährtem, schneller Apparatedizin und geduldigem Einfühlungsvermögen. Inzwischen bieten viele Schulmediziner auch komplementäre und alternative Heilmethoden in ihren Praxen an.⁹ Wer sich heute mit Magenproblemen zum Hausarzt begibt, wird in der Regel auch gefragt, ob er denn Stress habe. Ebenso etablieren sich unter den Verfechtern ganzheitlicher Medizin und Heilverfahren Arbeitsgruppen, die international Forschung betreiben.

In meiner beruflichen Praxis erfahre ich den Zusammenhang zwischen Körper, Psyche und Emotionen immer wieder, hier ein Beispiel:¹⁰

Alina ist Mitte vierzig, Grundschullehrerin und Mutter dreier Kinder zwischen zehn und sechzehn Jahren, mit denen sie seit fünf Jahren alleine lebt. Ihre Stimme war sanft, als sie das erste Mal von sich und ihren Beschwerden erzählte: »Ich hatte in den letzten Jahren immer wieder starke Rückenschmerzen, sodass ich an manchen Tagen kaum laufen konnte. Ich dachte manchmal, ich breche einfach auseinander,

und konnte nur noch heulen.« Sie sei in guter ärztlicher Behandlung, mache Rückenübungen und gehe seit einem halben Jahr auch zweimal die Woche joggen, aber die Schmerzen kämen in Schüben immer wieder. Sie hatte es sich nach eigener Aussage in der Rolle der Helferin und Gebenden eingerichtet: »Ich weiß, dass ich in meinem Leben viel stemme. Drei Jungen allein aufzuziehen und berufstätig zu sein, ist eine ständige Herausforderung.« Ich fragte sie nach Freunden und Hobbys, und sie erklärte, dass dafür in den letzten Jahren einfach keine Zeit geblieben sei: »Jetzt muss sich aber etwas ändern; wenn der Rücken nicht mehr mitmacht, bricht alles zusammen«, sagte sie und ihre Verzweiflung war nicht zu übersehen. Alina begann, ihren Körper und ihre Gefühle zu beobachten und bewusster wahrzunehmen. Sie stellte fest, dass sie in ihrer normalen Körperhaltung so gut wie keine Körperspannung fühlt. Indem sie sich bewusst aufrichtete, spürte sie seit Langem so etwas wie Kraft und auch Zuversicht. »Mir war gar nicht klar, wie deprimiert und freudlos ich bin, ich funktioniere ja eigentlich nur«, erkannte sie für sich. Und mit dieser Einsicht konnte ihre Arbeit an ihren unterdrückten Gefühlen und Emotionen richtig beginnen.

Alina war Einzelkind gewesen, hatte einen choleralischen Vater und eine zur Depression neigende Mutter. Sie hatte es sich als Kind schon früh abgewöhnt, ihre Bedürfnisse zu äußern und ihre wahren Gefühle zu zeigen, zum einen aus Angst vor dem aggressiven Vater und seinen Brüllattacken und zum anderen, weil sie erfahren hatte, dass sie sowieso nicht gehört wurde. Wenn die Mutter ganze Tage schwermütig im Bett verbrachte, hielt das Mädchen den Familienhaushalt am Laufen. Wie jedes Kind wollte sie von den Eltern geliebt werden. Würde sie dem Vater trotzen und der Mutter nicht helfen, fürchtete sie, die Liebe und Versorgung der Eltern zu verlieren. So geprägt ging Alina ins Leben – ihre Wut und Traurigkeit tief in sich vergraben. Erst ihre schmerzende Körpermitte brachte sie auf die

Spur, sich ihren unterdrückten Gefühlen und Emotionen zu stellen. Als ich ihr erklärte, wie nützlich gefühlte Wut für uns ist, weil sie uns mit unseren Bedürfnissen in Kontakt bringt, sagte sie erstaunt: »Für mich war Wut immer negativ. Wütend war nur mein Vater, wenn er mal wieder böse auf mich oder meine Mutter war und herumbrüllte. Dann war sein Gesicht ganz hässlich. So wollte ich nie werden.«

Die Annahme, dass es positive und negative Gefühle gibt, herrscht vor. Gefühle haben eine bestimmte Aufgabe. Durch unsere Prägung schieben wir sie in eine bestimmte Schublade. Dabei sind Gefühle neutral und jedes dient uns auf eine spezielle Weise.

**Gefühle sind neutral.
Auch Wut ist nicht negativ.**

In der Kindheit haben jedoch viele von uns vermittelt bekommen, dass Freude etwas Positives ist. Frauen dürfen ihre Traurigkeit zeigen, wobei bei Männern eher der Wutausdruck anerkannt ist. Angst ist unerwünscht und zeugt von Schwäche oder kindlicher Reaktion. Vielleicht hast du selbst in deiner Kindheit Sätze wie diese gehört: »Ein Indianer kennt keinen Schmerz«, »Reiß dich mal zusammen« oder »Stell dich nicht so an«.

Erwachsene, die sich früh in ihrer Kindheit Gefühle wie Wut, Trotz und Ärger verboten haben, taten dies meist aus Angst vor Bindungsverlust, Konflikten und Liebesentzug. Wer seine Gefühle unterdrückt, missachtet die eigenen Bedürfnisse und stellt die Erwartungen der anderen an erste Stelle. Dass die unterdrückten Gefühle uns irgendwann zu schmerzen beginnen, weiß ein Kind na-

türlich nicht. Es verhält sich aus einer Notlage heraus und sorgt zu dem Zeitpunkt bestmöglich für sich. Eine automatische Vorrichtung, die diese Gefühlshemmung wieder löst, gibt es nicht. Und wenn wir den Eltern entwachsen sind, wissen wir meist nicht einmal, was uns plagt. Die Zuwendung zu den alten Emotionen ist häufig ein schmerzvoller Schritt und erfordert unseren Mut.

Alinas Körper etwa hatte ihr all die Jahre Botschaften geschickt, doch erst als die Schmerzen nicht mehr zu ignorieren waren, hörte sie auf ihn und begab sich auf die Suche nach Heilung. Da ihr die Schulmedizin zwar Linderung, aber keine Heilung brachte, suchte sie nach weiteren Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Erst als sie begann, ihre Traurigkeit und die darunter verborgene Wut mehr und mehr zuzulassen und sie im Körper und in ihren Gedanken nachzuspüren, stellte sich eine nachhaltige Veränderung ein. Nicht nur ihre Rückenschmerzen traten immer seltener auf, Alina empfand auch, dass sie sich zum ersten Mal wohl mit sich selbst fühlte. Seit sie einen Zugang zu ihrer Wut hat, kennt sie ihre Ressourcen und weiß, wie sie für sich eintreten und sorgen kann.

Das Beispiel von Alina zeigt zum einen, wie sich die seit der Kindheit unterdrückte Angst und Wut in körperlichen Schmerzen ausdrückt. Es zeigt auch, welche Konsequenzen ihr Verhalten auf der Beziehungsebene hat. Alina geht seit Kindertagen Konflikten aus Angst vor Liebesentzug aus dem Weg. Dies führte dazu, dass sie den Kontakt zu ihren Eltern verloren hat, denn als Erwachsene und Mutter von drei Kindern konnte sie die Erwartungen der Eltern an eine brave und fleißige Tochter nicht länger erfüllen. Dem längst überfälligen Konflikt wich sie durch Kontaktabbruch aus.

An dieser Stelle möchte ich noch mal darauf eingehen, was Alina den Anstoß gab, sich mit ihren Gefühlen und Emotionen zu beschäftigen: ihr Körper. Als sie zum ersten Mal nach dem Bereich im Körper suchte, der ihre Wut hielt, erinnerte sie sich daran, dass

sie als Kind oft wie erstarrt dagesessen hatte. Das war immer dann, wenn der Vater herumgetobt und geschrien hatte. Diese Erstarrung war ihre natürliche Angstreaktion. Auch dann noch, wenn er sich beruhigt hatte, konnte sie sich nicht bewegen. Wie eingefroren habe sie sich gefühlt, der Rücken ganz steif, erzählte sie unter Tränen. Ihre Tränen waren Ausdruck für ihre Traurigkeit und Angst. Als Kind hätte ihr eigener Wutausdruck im Kontakt mit ihrem Vater Gefahr für sie bedeuten können. In diesen Momenten des intensiven emotionalen Ausdrucks war es wichtig, dass jemand bei ihr war, der ihr zur Seite stand, sodass sie die Emotionen aus Kindertagen noch einmal im geschützten Rahmen erleben konnte.

Wut und Körper agieren bei jedem Menschen auf individuelle Art und Weise miteinander. Wer zu Wutausbrüchen neigt, kann die Energie, die damit einhergeht, im Körper deutlich fühlen: Das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt, die Pupillen werden weiter, Hitze flutet den Körper, Schweißperlen zeigen sich auf der Haut. Auch scheinbar friedfertige Menschen erleben Ärger oder Wut und haben körperliche Reaktionen, spüren zum Beispiel Anspannung und Enge. Bei ihnen sind die Empfindungen gegebenenfalls weniger heftig und deutlich. Es gibt keine allgemeingültige Ausdrucksform von Wut, auch nicht von anderen Gefühlen. Wie sich Wut, Zorn und Ärger ausdrücken, hängt davon ab, welcher Typ wir sind, ob uns diese Gefühle in der Kindheit erlaubt wurden und wie unsere Eltern und andere Bezugspersonen damit umgegangen sind.

Weißt du, wie sich Wut bei dir zeigt? Erlaubst du dir, sie zu spüren? Die Wut ist für uns das, was das Auto zum Fahren, das Schiff zum Segeln, das Flugzeug zum Fliegen bringt. Wut, wie auch alle anderen Gefühle, ist Energie, wie Treibstoff oder Wind. Um deine Wut zu verstehen, musst du erst einmal herausfinden, wo deine Triebwerke sind und wie sich deine Wut äußert. Eher in der Stimme, die lauter wird, oder in einem Muskel, der sich anspannt?