

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

## Nr. 28

Wütend – und jetzt?

(November 2017)



## Wütend – und jetzt?

Von Sigrid Gleinser

Wenn du einfach so bleiben möchtest, wie du bist, wenn Wut und Hass und Neid und Ärger (sowie deren Auswirkungen auf dein Handeln) dich gar nicht stören: Falscher Newsletter. Wenn du danach strebst, anders mit stressigen Gefühlen umzugehen: Richtiger Newsletter.

Das breite Spektrum an Empfindungen, das der Mensch erleben kann, macht den Menschen aus. Aber nicht alle Empfindungen sind angenehm. Ich beschäftige mich seit gefühlten Ewigkeiten mit Emotionen und Gefühlen. Das sind für mich zwei verschiedene Dinge, wie ich unten in Punkt 1. erklären möchte.

Im weiteren geht es v.a. um die weniger schönen Emotionen, woher sie überhaupt kommen, warum wir sie immer wieder erleben. In Punkt 3. gebe ich Impulse, welche Alternativen sich uns Menschen bieten. Da ich über dieses Thema so gut wie immer schreibe, möchte ich Dich auch auf andere GLÜCKS Impulse hinweisen, um mit dir selbst in mehr Zufriedenheit (inneren Frieden) zu kommen, um Dich sozusagen „zur Liebe zu erhöhen“:

Nr. 1 Punkt 3., Nr. 10 Punkt 3., Nr. 12, Nr. 13, Nr. 16 Punkt 2., Nr. 22, Nr. 24 praktische Übung (Neid transformieren), Nr. 26.

Ich bin der Überzeugung, dass der Mensch hier her auf diese Erde kommt, um Liebende/r zu werden. Und ich behaupte: Wir können das alle, einfach, weil wir dazu gemacht wurden. Wir können alle mitfühlend, liebevoll, unterstützend, freundlich und alles andere Schöne und Gute sein – das hat schließlich auch jeder von sich selbst schon erlebt. Ich möchte niemandem einreden, dass er „schlecht“ ist, aber ich weiß: Es geht noch liebevoller, freundlicher, achtsamer, mitfühlender. Für uns alle. Hand aufs Herz ... Also, wie mein lieber geschätzter Freund Univ.-Prof. Raimund Jakesz einmal sagte:

*Bleiben wir nicht so,  
wie wir sind.*

### Erzählung – Erklärung

- Ich beginne mal im Körper, Thema Biochemie als Laie für Laien heruntergebrochen: Ständig werden Botenstoffe produziert und irgendwie zusammengemischt. Das Resultat ist eine körperliche Empfindung. Im Prinzip geht es um **zwei Hauptempfindungen**:

#### 1. Enge (Spannung)

#### 2. Weite (Entspannung)

dies mit diversen Randscheinungen (Veränderung von Muskeltonus, Atemfrequenz, Puls, Körpertemperatur, Körperhaltung, Körpergeruch, Speichelproduktion ...). Die Wörter *Angst* und *Angina* z.B. stammen von *angus* = *Enge*.

Als Kleinkind reagieren wir auf jedes Enge-Gefühl mit irgendeiner Form der Unmutsäußerung. Je nach Charakter und Erziehungsmethode kann das sein: Schreien, Weinen, Jammern, Rückzug, Sprechweigerung, körperliche Aggression, Autoaggression (Selbstverletzung) und wahrscheinlich einiges anderes mehr.

Erinnere Dich, was dann geschieht, wenn ein Kind eines dieser Verhalten zeigt. Richtig: Die Eltern sagen dem Kind, was es empfindet. Die Eltern *benennen* den Gefühlsausdruck mit dem Namen einer Emotion, z.B. „Warum bist Du so wütend / so traurig so ....?“



Und was auch ganz oft geschieht: Die Eltern verbieten den Gefühlsausbruch oder versuchen, das Kind sofort abzulenken. Zumindest früher war dies das übliche Verhalten von Erziehungsberechtigten, ev. auch von Lehrern. Und wer einmal einen Schrei-Anfall eines Kindes im Supermarkt erlebt hat, kann alle diese Eltern gut verstehen. DAS ist NICHT angenehm für die Anwesenden!

Wir alle haben in den ersten sechs Lebensjahren ergo folgendes gelernt:

1. Unsere Empfindungen zu benennen.
2. Unsere Empfindungen, die der Gesellschaft nicht gefallen haben, zu verbergen.

Irgendwann geht dann sprichwörtlich „das Häferl über“. Unterdrückte Angst wird irgendwann zu Panik. Unterdrückte Wut könnte in außerordentlicher Gewaltbereitschaft u./o. Auto-Aggression ufern. Unterdrückte Traurigkeit könnte sich zu depressiver Verstimmung oder Depression entwickeln (siehe auch GLÜCKS Impulse Nr. 10 Punkt 3. – hier geht es um gestaute Gefühle und anderes Zurückgehaltenes).



Hast du schon einmal darüber nachgedacht, ob du diese wiederkehrenden Gefühle noch weiterhin fühlen möchtest, oder denkst es in dir, dass du das sowieso nicht ändern kannst?

Ich persönlich bin nahezu gelangweilt von den üblichen unangenehmen, aber auch von den üblichen angenehmen Gefühlen bzw. von der kindischen Kategorisierung, die ist mir zu unlebendig. Mein Bestreben ist es also, NEUE Gefühle zu entwickeln, freundlichere Gefühle. Und ich strebe danach, mehr Feinheiten erfahren können. So z.B. möchte ich viele Formen der Freude bewusst erleben, sie hat ja verschiedene Aspekte; auf verschiedene Arten und Weisen Zuneigung, Unterstützung, Freundschaft, Liebe, Wärme in mir zu erkennen, zu erweitern, zu fühlen, weiterzugeben. DAS finde ich sehr spannend und – ehrlich – es macht mich zu einem besseren Menschen, als ich es früher war. Ich mag mich jetzt lieber. Und auch der Rücklauf aus meinem nächsten Umfeld ist so schön, dass ich dranbleibe.

Alle, die in diesem Thema gemeinsam mit mir forschen, erzählen mir ähnliches: Das Leben wird schöner! Vor allem aber geht es jedem dieser „Gefühlsforscher“ mit sich selbst immer besser. Und darum geht es im Endeffekt immer. Zufriedenheit wird gespiegelt. (Unzufriedenheit natürlich auch.)

Also – wenn du mit dir selbst unzufrieden bist, nachdem sich ein unangenehmes Gefühl wiederholt hat und du daraufhin ein Benehmen hattest, das du eigentlich nicht mehr haben möchtest, dann bist du sowohl in diesen GLÜCKS News, als auch bei all meinen Angeboten (Yoga-Einheiten, Ausbildungen, Seminare) richtig. Denn darum dreht sich alles bei mir. Ich kommuniziere es lediglich auf verschiedenen Ebenen, mit verschiedenen Handlungen, Übungen, Worten und Begriffen. Ich gieße meine Berufung immer wieder in andere Formen.

**Und meine Berufung ist eine ganz klare Sache für mich: Liebende werden – und so viele Menschen wie ich nur erreichen kann auf diesem Weg zu einem liebevolleren Umgang miteinander und mit sich selbst zu unterstützen. Auf alle Arten und Weisen, die sich mir bieten.**



## Wütend, grantig, verärgert – woher kommen diese Gefühle?

Atme mal durch und dann lass dich auf diese Idee ein.

Durchatmen.

Nochmal.

Seufzen. Muskeln entspannen. Fühle deinen Körper. Höre und fühle deinen Atem – wo geht er hin?

Jetzt bist du bereit für die EINFACHHEIT meiner Erklärung.

Jeder von uns wurde emotional verletzt. Immer wieder. Meistens aber aus Versehen, weil Andere gerade nicht anders konnten.

Wir laufen mit vielen kleinen offenen Wunden durch die Gegend. Wir treffen jemanden, der aus Versehen Salz in unseren Wunden streut. Es tut wieder weh, und unser Körper mischt seinen Cocktail (Biochemie), noch BEVOR wir denken können. Es wird eng. Dann kommt eventuell ein Gedanke. Wir reagieren, so wie wir immer reagiert haben, weil wir es noch nicht anders können. Weil wir nicht wissen, dass es anders auch geht, dass wir herauskönnen aus diesem Gefühl der Enge. Wenn wir dann wieder denken, so sind dies meist Gedanken, die dieses Gefühl nicht besser machen. Wir steigern uns hinein. Aber aus Versehen – uns fällt gerade nichts anderes ein, wir haben nichts anderes gelernt. BISHER!

Und dann kommt der Klassiker: WUT fühlt sich für die meisten Menschen etwas weniger schlimm an als Schmerz. WUT gibt uns einen Energieschub (Blutausch), wir sind handlungsfähig. Schmerz ohne darübergelegte Reaktions-Emotion oder Masken-Emotion macht uns kraftlos.

Je nachdem, welcher Typ Mensch du bist, wirst du also wütend oder etwas ähnliches. Denn die Wut ist die **beste und häufigste Maske für Verletztheit**. Sie ist für mich kein echtes Gefühl, sie ist die Reaktion auf eine (versehentliche) Verletzung. Die Wut entspricht unserer Bestimmung nicht. **Wir** wollen lieben! Und deswegen fühlt die Wut sich im Endeffekt nicht wirklich gut an. Oft bereuen wir unsere Handlungen, die aus der Wut erwachsen sind.

## Und jetzt?

Ärger, Grant, Wut sind für viele Menschen das „kleinere Übel“ als der Schmerz – weil wir uns im Wütendsein noch handlungsfähig fühlen, weil noch Kraft spürbar ist.

1. Der Schmerz – also Traurigkeit, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder etwas ähnliches – wäre eigentlich das ehrliche Gefühl. Es wäre ehrlich zu sagen: Ich fühle, dass bei mir gerade eine alte Verletzung wieder aktiviert wurde. Oder einfach nur: Ich fühle mich gerade unwohl, bitte gib mir kurz Zeit.

Gehen wir doch in einem solchen Moment davon aus, dass auch der Andere verletzt ist, dass er uns NICHT weh tun möchte, dass es ihm auch nur „passiert“, aus Versehen, weil er gerade nicht anders kann.

Bitte nimm dir nochmals Zeit. Spüre ganz in dich hinein.

Wut ist eine Maske. Sie erwächst aus vielen kleinen oder größeren Verletzungen. Du wurdest verletzt, irgendwann einmal, und zwar immer wieder. Aber nicht, weil Menschen böse sind, sondern weil sie es nicht anders konnten. Sie sind auch verletzt.



### Meine Empfehlung: Blitzübung

Du bemerkst, dass du wütend wirst.

Atme durch und ziehe dich kurz zurück (auf das nächste WC z.B.).

Atme ein paar Mal tief. Fühle das Gefühl und gib ihm Raum.

**Konzentriere dich nun auf folgende Gedanken (formuliere sie gerne etwas um):**

„GENAU WIE ICH wurde dieser Mensch oft verletzt. GENAU WIE ICH sehnt sich dieser Mensch nach Freude, Anerkennung, Würde. GENAU WIE ICH sucht er einen Weg, dies zu erhalten. GENAU WIE ICH ist er manchmal unbeholfen darin.“

Mach das so lange, bis sich dein Empfinden, dein Körpergefühl etwas verändert. Es könnte nun passieren, dass du berührt bist, oder traurig. Atme weiter, bis es ruhiger wird. Halt dich an allem Guten fest, das du in Wahrheit bist. Wisse, dass du so viel Liebe in dir trägst, dass du die ganze Welt heilen könntest.

Meine Erfahrung ist: Wenn du diesen Schritt heraus aus der Wut und hinein in das „Genau wie ich ...“ schaffst, ist das Resultat, dass du dem Anderen helfen möchtest. Und DAS ist dann wirklich berührend!

Dann erst, wenn sich Mitgefühl in dir spürbar macht, wenn du anerkennt, dass du verletzt bist – und der Andere auch – DANN führe das Gespräch weiter. Oder, wenn du noch etwas Zeit brauchst, vereinbare mit der anderen Person einen späteren Termin. Lass dem Anderen seine Würde, behandle ihn respektvoll und freundlich. Sei einfach ehrlich.

Das unangenehme Gefühl ist ur-ur-ur-alt. Es ist nicht heute entstanden. Du kannst es verändern. Das ist großartig. Und du bist großartig!

*Ich wünsche Dir, dass Du Dir und allen Anderen die WÜRDE wieder erlaubst, die eigentlich zu uns gehört.*

Bei Fragen wendet euch bitte an mich!  
Herzlichst, eure Sigrid!

