

Kreislauf und Ende der Wut

Es gibt viele unterschiedliche geistige Konzepte, die man anwenden kann, wenn man merkt, dass man angegriffen wird und in Folge dessen wütend oder ungeduldig wird.

Das Unterbinden der Wut und der Aggression sollte das langfristige Ziel sein, weil die Wut zerstörerische und gefährliche Elemente enthält. Negative Gefühle können und sollen sich äußern, aber man sollte immer vermeiden, dass andere dadurch zu Schaden kommen oder man sein Gesicht durch Verlust der Selbstkontrolle verliert. Das Äußern der Wut ist mit gesundheitlichen und sozialen Nachteilen verbunden und gilt deswegen als „Tabuemotion“.

Auf der anderen Seite kann hinter der Wut auch ein wichtiger lebensbejahender Impuls stecken, denn die Wut hilft, uns von dem zu befreien, was uns bedrückt und wütend macht. Der Mensch benutzt „gesunde Aggression“ als Abwehrreaktion auf Schmerz und Unterdrückung. Diese Reaktion erhält ihn am Leben und ist genetisch tief einprogrammiert. Wer sich gegen wütende Menschen wendet, z.B. bei Kindern, und sie dann schlägt, lässt sie deswegen noch bockiger und schwerer erziehbarer machen. Sie spüren im Inneren, dass sie Recht hatten, sie waren wütend, wollten den Unterdrücker und Begrenzer ihrer Lebensfreude mit Wut abwehren.

Typisch ist es, dass man hinterher bereut, es einem leid tut, dass man erst wütend ist, und sich danach für schuldig bekennt.

Das ist auch okay, aber man muss sich immer fragen: Warum bin ich eigentlich wütend geworden? Wie soll ich mit dieser Emotion umgehen? *Was sagt mir mein Konflikt?*

Wenn man gründlich genug darüber nachdenkt, kann es einem helfen, die Ursachen zu erkennen. Dazu muss man aber erstmal den Kreislauf durchbrechen:

- 1.) Etwas erdulden und hinnehmen
- 2.) es nicht mehr aushalten
- 3.) Wütend werden, eskalieren // *Feuerphase; keinerlei sinnvolle Interaktion möglich*
- 4.) wieder abkühlen
- 5.) es bereuen, sich entschuldigen
- 6.) wieder „normal“ leben

In Punkt (1) sieht man, dass es vor allem das Erdulden von Missständen und die Unterdrückung von negativen Gefühlen ist, was die Wut wie in einem Gefäß anstaut und bei ungünstiger Gelegenheit zum Explodieren bringt. Im Leben müssen wir also erkennen, **was** uns unterdrückt, was uns Kraft raubt, wo wir uns verschwenden. Wenn diese Ursachen erkannt werden, kann man sie beseitigen und zwar ganz nüchtern, logisch und „sinnvoll“. Die Wut ist mehr ein tierischer Instinkt, ein wildes Umsichschlagen und das letzte und schlechteste Mittel, auf etwas zu reagieren.

Erst wenn wir das durchlaufen haben und wieder an Punkt (6) sind, können wir wirklich etwas ändern und an den Schwierigkeiten reifen.

Um zur Selbsterkenntnis zu gelangen, brauchen wir oft Hilfe von außen und vor allem viel Zeit. Nur wer schreiben und meditieren kann oder seine Zeit mit ausreichend Hobbys und Freizeit verbringt, kann sich weiterentwickeln und gelassen werden.

Die mangelnde Zeit und der eigene Erwartungs- und Erfolgsdruck ist zum einen der Auslöser für Wut und Ungeduld, und gleichzeitig die Bremse für das innere Wachstum.

Mit viel Kraft muss man im Grunde einen zeitlichen und praktischen „Freiraum“ schaffen, Urlaub, einen Moment, wo man nichts arbeitet, mit niemand redet und zum Nachdenken kommen kann.

Das zu viele Arbeiten ist das Feuer, das die Seele verbrennt,

motiviert vom Leistungs- und Profitdenken und durch die Ausbeuterei der Menschen an ihrem Arbeitsplatz.

Nicht einfach, diese Unfreiheit zu erkennen und auch zu ändern.

Ich denke, wer es wirklich ernst meint und solche negativen Entwicklungen stoppen oder ihnen entkommen will, braucht sehr viel Zeit und sehr viel Geduld.

Es ist im Grunde auch unfair, dass die einen leiden und für ihr Geld hart arbeiten müssen und die anderen nichts tun und vielleicht genauso gut leben, wenn nicht noch besser und unbeschwerter (vor allem ohne diesen psychischen Druck und die Stressbelastung, vom Geld mal abgesehen).

Vor dem Hintergrund der psychischen Gesundheit und der Stressverteilung ist die Arbeitssituation in Deutschland noch mal ganz anders zu beurteilen und mal wieder öffnen einem diese Gedanken auch das Sinnvolle und Gerechte an einem „Bedingungsloses Grundeinkommen“; was ja immer öfters diskutiert wird und vielleicht auch eines Tages kommen wird.

Weiterführende Links

- [http://www.friedenspaedagogik.de/\(...\)](http://www.friedenspaedagogik.de/(...))
- [http://www.familienhandbuch.de/\(...\)](http://www.familienhandbuch.de/(...))
- [http://www.psychotherapiepraxis.at \(...\)](http://www.psychotherapiepraxis.at (...))