

Die Wut im Griff oder im Griff der Wut?

Hilfen, um seine Gefühle zu kontrollieren



Soll man „Dampf ablassen“, wenn man wütend ist?

Ich bin wütend. Mein Mann ist auf Dienstreise, die Kinder anstrengend und die Milch übergekocht. Jetzt kommt Lara mit einer Fünf in Mathematik nach Hause und ich weiß genau, mit etwas mehr lernen wäre das nicht passiert. Ich fange an zu schimpfen - im Griff der Wut!

Herr S. wird bei der Erbverteilung übervorteilt. Sein Bruder unterschlägt ihm ein Konto der Eltern. Er ist im Griff der Wut!

Herr T. redet aufgebracht, wenn er von seinem Vater erzählt. Er sagt: „Der soll doch machen was er will, er ist mir egal!“ Und alle, die mit Herrn T. zu tun haben erkennen, er ist im Griff der Wut!

Frau Sch. hat Depressionen. Sie leidet still vor sich hin. Sie hat beschlossen, alle Menschen zu lieben, auch jene, die ihr übel zuge-setzt haben. Sie erlaubt sich nicht, wütend zu werden, sauer zu sein. Lieber richtet sie ihre Wut gegen sich selbst (durch die Depression). Das ist nicht so schlimm, meint sie und außerdem macht sie sich dann nicht schuldig an anderen. Sie ist im Griff der Wut! Doch sie merkt es nicht.

Wut ist ein Bestandteil unseres Lebens. Wut ist ein Gefühl, dass über uns kommen kann. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich und individuell.

Wie kann ein Mensch damit umgehen lernen? Wie kann es gelingen, die Wut in den Griff zu bekommen?

1. Wut verstehen.

a) Wut hat ein Ziel.

Sie muss darum genau analysiert werden. Wer wütend ist, ist mit dem, was geschieht, nicht einverstanden. Zu leicht empfinden wir Wut als negativ. Aber: Ist es negativ, wenn ich wütend werde, weil mein Kind trotz Warnung auf die Straße läuft? Ist es negativ, wenn Frau N. wütend wird, wenn sie feststellt, dass Menschen in ihrer Gemeinde unterdrückt werden? Ist es negativ, wütend zu



Kann man Wut kleindrehen bevor sie „überkocht“?

sein, wenn der Hausarzt die Mutter nicht zu Hause besuchen will, obwohl sie 80 Jahre alt ist und 38,7° C Fieber hat? Ob Wut positiv oder negativ zu bewerten ist, hängt auch von der Sichtweise ab. Mein Kind und die Passanten haben vielleicht kein Verständnis für meine Wut. Unterdrücker werden Frau N. beschimpfen oder gar mobben, wenn sie, motiviert durch ihre Wut, aktiv wird, um Unterdrückte in die Freiheit zu führen. Der Hausarzt sieht sich im Recht und findet den Kampf für die Mutter unangemessen.

Es gibt aber auch andere Ziele:

- Dem anderen Schuldgefühle zu machen.
- Den anderen zu motivieren, mehr für mich zu tun.
- Den anderen auf Distanz zu bringen.
- Den anderen zu bestrafen.
- Dem anderen Angst einzujagen.

Bei den zuletzt genannten Zielen handelt es sich um fragwürdige und auch ungeistliche Ziele. Wut muss also analysiert werden. Wo ist die Ursache? Wer ist das Ziel? Was wird ausgelöst? Wozu motiviert die Wut? Wer könnte Schaden erleiden? Wer durch die Wut eines anderen Schuldgefühle hat, motiviert wird, auf Distanz geht, sich bestraft fühlt oder Angst bekommt, IST das Ziel.

b) Wut kann ein Warnsignal sein.

Hier geschieht etwas, und das ist nicht egal. Ein guter Vergleich ist m. E. der Schmerz. Wenn ein Mensch Schmerzen hat, dann ist das ein Hinweis z. B. auf eine Entzündung oder Überforderung (Kopfschmerz/Migräne). Kein Arzt der Welt würde den Schmerz verbieten. Er ist ein Symptom für eine darunter liegende Krankheit/Ursache. Genauso ist Wut eben nicht die Ursache, sondern ein Symptom. So wie der Schmerz mitteilt: „Hier ist was nicht in Ordnung“, und so zur Hilfe wird, genauso kann Wut zu einer Hilfe werden, die Ursache zu erkennen. Wir können fragen: Was hat es mit mir zu tun, dass ich so wütend werde? Was geschieht wirklich? Dabei hilft es, ganz vom anderen wegzusehen und bei sich zu bleiben. Nicht um sich zu richten, sondern um sich selbst zu verstehen, als Basis für Veränderung.

c) Wut aushalten zu lernen.

Ich stelle in christlichen Kreisen immer wieder fest: Wut wird nicht verarbeitet, sondern zugedeckt. Noch ein Beispiel aus der Medizin: Wenn eine Stelle im Körper eitert, dann kann ein schöner Verband die Wunde verschließen. Darüber die entsprechende Kleidung, und keiner merkt etwas. Wenn der

Mensch dann so tut, als sei alles in bester Ordnung, wird die kranke Stelle weiter vor sich hin eiern. Genauso ist es mit unserer Seele und der Wut. Je nach Verletzung braucht die Wunde Pflege und die Heilung kann unterschiedlich lange dauern. Wut ist auch hier nur ein Symptom dessen, was in der Vergangenheit vorgefallen ist.

2. Zur Ruhe kommen.

a) Bewusst zur Ruhe kommen.

Jeder Mensch hat eine eigene Art, still zu werden. Von manchen Müttern hörte ich, dass sie sich eine Weile allein im Bad einschließen. Aus der Situation bewusst aussteigen, um sich in eine Situation zu begeben, die es möglich macht, durchzuatmen und die Gefühle wieder zu sortieren, ist dann notwendig.

b) Sich ablenken.

Eine Person wird ein Blumen-gesteck gestalten. Eine andere gräbt lieber den Garten um, macht einen Spaziergang bei Wind und Wetter oder liest ein schönes Buch. Für manche Menschen ist eine Tasse Tee hilfreich, wieder andere hacken Holz.

Achtung: Sich ablenken gilt nur für die Akutphase! Sich dauerhaft entziehen oder ablenken macht krank. Denn: nicht bearbeitete Wut sucht sich einen Weg. Sie richtet sich gegen den Menschen selbst, er wird (organisch!) krank (z.B. Depressionen, Migräne, Magenbeschwerden, Bluthochdruck u. a.) oder sie wird gegen andere gerichtet (schreien, schlagen, nicht mit dem anderen reden etc.).

3. Der Faktor Zeit

a) Zeit vergehen lassen.

Bin ich am nächsten Tag auch noch wütend? Bei der Bundeswehr gibt es eine wichtige Regel: Man kann sich über alles beschweren, es müssen nur 24 Stunden zwischen der Ursache und der Beschwerde liegen. Manchmal ist, was gestern so erregte, heute nicht mehr wichtig. Wäre die Beschwerde gestern gesagt, dann hätte es stärkere Folgen gehabt, als heute angemessen erscheint.

b) Zorn nicht zu lange mit sich herumtragen.

In Epheser 4,26-27 bekommen wir die klare Anweisung, Wut nicht zu sammeln. Wer Wut sammelt, hortet Negativpunkte gegen den anderen. Damit vergiften wir uns selbst und das Zusammenleben.

4. Die Angst überwinden.

Konkret ansprechen, was mich wütend macht. Indem ich Wut strukturiert formuliere, kanalisierere

ich sie. Ein eingeübtes Feedbackschema (1) kann dafür hilfreich sein.

Bsp.: Herr S. wurde übervorteilt.

Er könnte jetzt sagen:

- Ich erlebe, dass du mich über das Konto der Eltern nicht informiertest.
- Ich denke, du hast es vergessen.
- Mich macht es wütend und ich fühle mich abgewertet.
- Ich wünsche mir, dass wir miteinander gleichmäßig teilen, denn wir sind beide die Kinder unserer Eltern.

Leider sind wenige Christen in konkretem, situativen Feedback geben geübt. Manchmal muss in einem gemeindlichen Umfeld ein Veränderungsprozess ins Rollen gebracht werden.

5. Sport treiben!

Wut verändert unsere Körperchemie. Unser Körper übersäuert. Körperliche Bewegung hilft, den Chemiehaushalt wieder zu regulieren.

In einer Lebensphase, in der ich wütend war, bin ich regelmäßig drei Mal in der Woche auf einem Hometrainer gefahren. Neben den rein körperlichen Aspekten, tat es auch emotional gut, fest in die Pedale zu treten. Die Wut konnte ich so kanalisieren und ins Fahrrad strampeln. Dem Hometrainer war das ganz egal. Joggen, schwimmen, boxen, eben alle Sportarten, die uns fordern, eignen sich.

6. Konkretes beten!

„Gott nimm mir die Wut“ ist zu allgemein und in den wenigsten Fällen langfristig hilfreich. Vielleicht hilft dieses Gebet im Moment, um klar denken zu können. Wer jedoch langfristig seine Wut mit Gott bearbeiten will, muss lernen, mit Gott ehrlich über seine Gefühle zu reden. Gott kennt unsere Gefühle sowieso. Wir sagen ihm nichts wirklich Neues über uns. Dennoch will er gebeten werden. Er will, dass wir uns überführen (lassen). Er „erkennt“ uns. Unser Problem: Wir wollen uns nicht so gerne selber erkennen. Wir könnten ja etwas wahrnehmen, was uns nicht gefällt. Gott will von uns hören, was wir bei uns selbst erkennen. Dann wird er uns einen weiteren Schritt zeigen, den wir lernen können. Das führt zu weiterem Reflektieren und weiterem Gebet. Die in Römer 12,2 geforderte „Erneuerung unseres Sinnes“ ist ein kontinuierlicher Prozess, auf den wir uns einlassen wollen müssen. Gott wird uns nicht verändern, wenn wir es nicht wirklich wollen.

7. Rache psalmen lesen.

Die Rache psalmen sind eine

wichtige Hilfe, um Wut, Zorn und Rachedenken auszudrücken. Was für David keine Sünde war, ist auch für uns keine. (Vergleiche den Artikel auf Seite 12-14. Die Red.).

8. Wut herauslassen.

Manche Ratsuchende schreiben Briefe z. B. an ihre Eltern, Gemeindeführer, Chefs etc. Diese Briefe werden nicht an die betreffenden Personen geschickt, sondern bewusst verbrannt, ans Kreuz gebracht oder in einer seelsorgerlichen Beziehung bearbeitet. Die aufgestaute Wut wird so herausgelassen, ohne dass die Beziehungen zu den betroffenen Personen dabei zusätzlich belastet werden.

9. Hilfe in Anspruch nehmen.

Hilfe bei einem qualifizierten Seelsorger oder Seelsorgerin zu holen, ist ein Zeichen von realistischer Selbsteinschätzung. Im seelsorgerlichen Prozess werden Seelsorger und Ratsuchender miteinander die Wut verstehen lernen. Heilung und Veränderung werden möglich.

Wie Sie sehen, gibt es verschiedene sozial verträgliche Möglichkeiten, Wut auszudrücken.

Zurück zu den eingangs geschilderten Beispielen. Wie könnten die Reaktionen anders aussehen?

Mutter und Tochter: Die Mutter zieht sich zurück, regt sich ab, lässt die Zeit vergehen, um nicht spontan, sondern überlegt handeln zu können.

Vater und Sohn: Herr T. überlegt: was läuft zwischen ihm und seinem Vater ab? Wo schmerzt „es“? Von welchem Schmerz ist Wut das Symptom?

Frau Sch. geht in einen längeren Seelsorgeprozess. Dort erkennt sie einerseits die eigenen Anteile ihrer Situation, andererseits lernt sie, dass es keine Sünde ist, Wut zu fühlen. Sie braucht Zeit, um von innen heraus zu heilen. Sport tut ihr gut.

Ziel muss es sein, die Wut so zu analysieren und kanalisieren, damit die Gemeinschaft nicht zerstört wird. Wut kann genutzt werden als Energie. Sie ist kann ein Symptom sein für Probleme, mit denen der Umgang gelernt werden kann. So kann Wut nützlich werden.

Martina Kessler 

Fußnote:

(1) Kessler, Volker und Martina. Die Machtfrage. Machtmenschen in der Gemeinde. Brunnen Verlag Gießen. 2001. 2. Auflage

Kein Arzt der Welt würde den Schmerz verbieten. Er ist ein Symptom für eine darunter liegende Krankheit. Genauso ist Wut nicht die Ursache, sondern ein Symptom.

Gott kennt unsere Gefühle sowieso. Wir sagen ihm nichts wirklich Neues über uns. Dennoch will er gebeten werden.