

«Tut Wut gut?»: Wie Sie die Kraft der Wut für sich nutzen

Wut ist ein starkes Gefühl, ein Warnsignal. Aber auch eine Kraft und Antrieb für Gutes. Aber nur, wenn wir die Wut frühzeitig wahrnehmen. Familienberaterin Maya Risch erklärt Ihnen, wie Sie Wut erkennen und ihre Kraft für sich nutzen.



Wenn es in uns brodelt: Wer Wut rechtzeitig wahrnimmt und zum Ausdruck bringt, tut sich selbst und seinem Umfeld viel Gutes. Bild: GettyImages Plus, sky_melody

«Wenn ich nach einem Tag ohne Pause und dem x-ten Streit der Kinder explodiere und in der Wut meine Kinder anschreie und Dinge zu ihnen sage, die ich im Leben nie sagen wollte, plagen mich danach Schuldgefühle», sagt meine Freundin. «Wut ist keine gute Sache.» Ihr Sohn findet hingegen: «Hmm, wenn ich wütend bin und dann Dampf ablasse und schreie, stampfe und kämpfe, bin ich nachher irgendwie leichter und ruhiger. Wut tut mir gut.»

Wut erkennen und als Warnsignal nutzen

Wut ist eine Kraft, Lebensenergie, ein Grundgefühl, das alle Menschen schon bei der Geburt mitbringen. Sie leistet uns als Warnsignal gute Dienste, wenn es uns gelingt, sie rechtzeitig wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Zum Beispiel indem wir frühzeitig und kraftvoll

Maya Risch, Beraterin SGfB , Familylab Seminarleiterin, Familienberaterin, Erwachsenenbildnerin SVEB1|
Rosmarinweg 3| 8057 Zürich| Mobile: +41 76 428 99 84 |<mailto:kontakt@mayarisch.ch> |
<https://www.mayarisch.ch/>

«Nein» oder «Stopp» sagen, wenn unsere Grenze überschritten wird. «Ich halte diese laute Musik nicht mehr aus. Ich will, dass du leiser stellst oder ins Zimmer gehst.» Oder, wenn wir kraftvoll dafür einstehen, dass wir 15 Minuten Pause brauchen, weil grad alles zu viel wird. Wut kann Veränderung bewirken, wenn wir sie rechtzeitig wahrnehmen und angemessen ausdrücken.

Das klingt einfach und einleuchtend. Warum lehnt dann aber meine oben erwähnte Freundin die Wut ab? Warum fällt es den meisten von uns so schwer, Wut als etwas Gutes zu sehen und ihre Kraft zu nutzen?

Wir wollen Wut oft nicht wahrnehmen. Warum eigentlich?

Vielfach kennen wir nur die zerstörerische Seite der Wut. Vielen von uns wurde von wütenden Erwachsenen Gewalt angetan, indem wir verbal gedemütigt oder gar geschlagen wurden. Daraus haben wir gelernt, dass Wut und Aggression zu Gewalt führen und grosse Schmerzen verursachen. Weil wir unsere Liebsten nicht verletzen wollen, lehnen wir nicht nur Gewalt ab sondern auch gleich Wut und Aggression.

Wenn wir keinen gesunden Umgang mit Wut erlebt haben, keine Modelle und Strategien kennen, wie wir konstruktiv damit umgehen können, dann ängstigt es uns, wenn wir spüren, wie Wut in uns aufsteigt. Wir wollen nicht gewalttätig sein und unsere Erfahrung sagt uns, dass wir nun gerade darauf zusteuern, also versuchen wir, die Wut zu verdrängen. Wir negieren, verstecken oder unterdrücken sie.

Wohin geht die Kraft, wenn wir unsere Wut verdrängen?

Leider führt diese Unterdrückungs-Strategie häufig genau zu dem, was wir eigentlich verhindern wollen. Indem wir Wut verdrängen, verschwindet sie nicht einfach, sondern gärt im Versteckten weiter, wie frischer Most in einer Flasche. Wir können die Flasche zwar zuschrauben, damit der Most nicht ausläuft, aber irgendwann wird der Druck so gross, dass die ganze Flasche explodiert. Die Wut staut sich an und sucht sich dann irgendwann unkontrolliert ihren Weg.

Tatsächlich ist es so, dass die Gefahr für Gewalt steigt, wenn wir uns unter Druck, hilflos oder ohnmächtig fühlen. Wir halten das nicht mehr aus, explodieren irgendwann und werden verbal oder physisch ausfällig.

Bei einigen Menschen geschieht auch das Gegenteil. Um diese Explosion zu verhindern, geht die verdrängte Kraft nach innen, gegen uns selber los. Wir werden uns selber gegenüber abwertend, zweifelnd, traurig oder verbittert.

Wie wir uns mit unserer Wut auseinandersetzen

Tut Wut nun also gut? Sicherlich nicht, wenn sie zerstörerisch wirkt. Sie tut gut, wenn wir den gesunden Umgang mit ihr erlernen.

Das ist ein Prozess. Ein erster Schritt in die richtige Richtung besteht darin, Wut bewusst wahrzunehmen, wenn sie hochkommt, statt sie zu verdrängen, wenn sie als sich als Signal meldet. «Hallo Wut» könnte ein Anfang sein.

Wenn das nächste Mal Wut hochkocht, können Sie sie versuchen, sich wie von aussen zu beobachten. Was passiert im Körper, im Herzraum, im Bauch? Welche Gedanken habe ich? Darf Wut sein? Wenn nicht, warum nicht?

Wie gehe ich denn mit der Wut meiner Kinder um? Was kann ich tun, wenn ich schon explodiert bin? Woher kommt denn die Wut überhaupt und wie kann ich sie regulieren und angemessen ausdrücken? Fragen Sie sich nun vielleicht. Damit sind Sie nicht allein, deshalb mehr dazu in einem nächsten Artikel oder in [meinem Kurs](#).

Ich bleibe zu Hause und bin trotzdem für Sie da!

- Fragen betreffend Anregungen für die Kinder oder andere kurze Fragen beantworte ich gerne kostenlos per Mail
- Eine kostenlose Kurzberatung/Familie per Telefon (15min)
- Einzel- oder Paarberatung über Zoom oder Telefon 60min/Fr. 100.- (statt Fr. 120.-)



Praxis für Beziehungskompetenz, Zürich

Die Familienberaterin, Familylab Seminarleiterin und Waldkindergärtnerin Maya Risch lebt mit ihren zwei Söhnen und ihrem Mann in Zürich-Oerlikon. In einer individuellen Eltern- bzw. Familienberatung oder in Gruppentreffen bietet sie Eltern die Möglichkeit, zu erfahren, wie sie mit Unsicherheiten, Wut und Konflikten umgehen können und zeigt neue Perspektiven im Umgang mit Stolpersteinen im Familienalltag auf.

Weitere Infos unter www.mayarisch.ch und auf [Facebook](#) oder [Instagram](#).

«Tut Wut gut?» Umgang mit Aggression (Onlinekurs)

[Zoom-Session](#)

30. April 2020, 20.15 bis 22.15 Uhr

- Wie begegnen wir der Wut unserer Kinder?
- Wie drücken wir Erwachsenen Wut aus?
- Wie geht es uns dabei?
- Was steckt hinter der Aggression? Was zeigt sie uns?
- Wozu ist Aggression gut?
- Wie können wir lernen uns besser zu regulieren?

«Selbstwertgefühl von Kindern stärken» (Onlinekurs)

[Zoom-Session](#)

26. Mai, 20.15 bis 22.15 Uhr

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl wachsen auf unterschiedliche Art und Weise. An diesem Abend erfährt ihr mehr über die Unterschiede und erhaltet Ideen zur Stärkung von Beidem.

Anmeldung und Fragen: kontakt@mayarisch.ch

Maya Risch, Beraterin SGfB, Familylab Seminarleiterin, Familienberaterin, Erwachsenenbildnerin SVEB1 |
Rosmarinweg 3 | 8057 Zürich | Mobile: +41 76 428 99 84 | <mailto:kontakt@mayarisch.ch> |
<https://www.mayarisch.ch/>