

Redaktioneller Artikel

Wohin mit Wut & Ärger? Teil 1

Teil 1: Die Wut und den Ärger auf keinen Fall unterdrücken!



Teil 1/4

"Auf keinen Fall unterdrücken"

"Auf keinen Fall unterdrücken"

Wut und Ärger ist ein Produkt unseres Denkens, unserer Sprache die uns beigebracht wurde, die Art zu kommunizieren. Und nicht zuletzt auch inwieweit uns die Fähigkeit beigebracht wurde, in Spannungssituationen nach möglichen Strategien/Lösungen zu suchen.

Es ist gefährlich zu glauben, Wut und Ärger unterdrücken zu *müssen*, Wut und Ärger seien etwas *Schlechtes*, Wut und Ärger sind Alarmsignale! Unser Schutzmechanismus ist auf *high sensitive* und meldet uns, dass *irgend etwas* unser Wohlbefinden massiv beeinträchtigt. Das jetzt hinunterzuspülen, zu unterdrücken kann eines Tages einen sehr hohen Preis einfordern.

Wie hoch so ein Preis sein kann, können wir in den Zeitungen lesen, oder in den Nachrichten hören. Erfurt, Winnenden und andere Ereignisse. Fragen wir dann das nähere Umfeld dieser Menschen, dann heißt das: "Er/sie war immer so nett. So hilfsbereit und zuvorkommend. Er/Sie ist nie negativ aufgefallen.". Und so weiter und so fort...

Noch ein anderer Aspekt weshalb Wut und Ärger nicht unterdrückt werden soll(t)en: Es kann in unserer *dominanten* Gesellschaft von einigen wenigen beabsichtigt und gewünscht sein, dass andere ihre Wut und ihren Ärger unterdrücken/runter schlucken. Denn das kann dazu führen, dass diese Menschen dann unterdrückt werden (können), in dem man sie dazu bringt alles zuzulassen was immer diese *Dominanz* mit ihnen auch macht. Und irgend wann gesellt sich, zur Wut und Ärger, auch deren Freundin die Angst hinzu.

In der Gedankenwelt der "Gewaltfreien Kommunikation" wird Wut und Ärger auf die Art genutzt die uns hilft, näher an unsere Bedürfnisse heranzukommen.

Mancher mag hier aufschreiben und meinen: "Kommen wir dann nicht noch gefährlich näher an unsere Wut und unseren Ärger? Werden wir dadurch nicht evtl. noch wütender und noch ärgerlicher?".

Ja, das mag sein. Nein, vielleicht. ist das ganz eindeutig so. Doch dadurch werden wir erkennen (können) was in uns vorgeht. Wenn wir die GFK *nutzen*, so haben wir einen sehr *festen* Handlauf der uns dabei unterstützt eben die *nicht erfüllten* Bedürfnisse auszumachen. Und wenn wir das *entdeckt* haben, dann können wir nach Möglichkeiten suchen um diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Entweder ganz alleine für uns und mit uns.

Oder aber auch mit unserem Umfeld gemeinsam.

weiter auf Teil 2/4