

Redaktioneller Artikel

Wohin mit Wut & Ärger? Teil 3

Teil 3: Wie lasse ich die Wut los?



Teil 3/4

Doch ist die Frage, wie ich diese Wut loslasse. Indem ich sie an den leite, der meine Wut ausgelöst hat? Oder lenke ich sie in andere Bahnen, beim Sport zum Beispiel kann man ganz wunderbar Ärger abbauen!

Wie lasse ich die Wut los?

Diese Frage hat mir ein anonymes Leser als Kommentar in Teil 1. gestellt. Ich möchte diese gerne aufgreifen, da sie sehr schön in meinen Textfluss passen.

Bitte, verstehen Sie, dass das aller Wichtigste hierbei ist, den Kontakt zu der Wut zu bekommen. Heraus zu finden was die Ursache ist und nicht der Auslöser. Ich kann das nicht oft genug betonen.

Nehmen wir die erste Frage des Lesers aus dem Kommentar: "Indem ich sie an den leite, der meine Wut ausgelöst hat?"

Wenn damit gemeint ist, dass ich meine Wut am Anderen auslasse, - ihn also verantwortlich mache für meine Gefühle, für meine Wut und Ärger - dann ein klares NEIN!

Ich bin mir sicher, dass die meisten von uns wissen was dabei herauskommt. Streit, Ärger, böse Worte, u.s.w. Auf jeden Fall erhöht es mit Sicherheit nicht die Wahrscheinlichkeit auf eine "lebensdienliche" Lösung zu kommen! Es verstärkt evtl. diese unsere "abwertende" Gedanken über diesen Menschen.

Und nun die Aussage des Lesers: "(...) beim Sport zum Beispiel kann man ganz wunderbar Ärger abbauen!"

Das ist eine weitere Möglichkeit Ärger abzubauen. Ja!

Es gibt zahlreiche Kurse und Workshops in denen sich der eine oder andere Luft verschaffen kann. Es gibt in Japan Lokale in denen Gäste Teller und Geschirr zerschlagen können um ihrer Wut oder Ärger Luft zu machen. Oder in anderen Kursen wird in Kissen geschlagen, oder in den Boxsack eingedroschen, und dabei an die Person gedacht die uns das "angetan" hat. Dadurch kann diese Wut vllt. näher an die Oberfläche gebracht werden, doch die Ursache wird nicht angepackt. Es wird am Auslöser festgehalten und auf "ihn" eingedroschen. Denn der andere ist ja Schuld an meiner Situation. Wir haben schnell den Schuldigen ausgemacht.

Ich befürchte jedoch hierbei, dass möglicherweise solche Menschen sich dann später auf eine Art und Weise ausdrücken, die gefährlich für sie selbst aber auch für andere sein kann. Denn wenn ich lerne in einen Boxsack einzuschlagen und dabei an die "gemeine Person" denke die mir das angetan hat, was sollte mich davon abhalten das auch in einer Situation umzusetzen in der mir der Boxsack fehlt und nur diese Person anwesend ist.

Doch wir packen das Problem nicht an der Wurzel an. Nämlich in uns selbst!

Und wie geht das?

Ich werde ein paar Schritte aufzuzeigen, die uns helfen dieses verinnerlichte Denken, das unseren Ärger, unsere Wut oder unseren Zorn aufkommen lässt, so umzuwandeln, dass wir die dahinter liegenden unerfüllten Bedürfnisse, hinter der Handlung der anderen Person, erkennen. Danach, werden wir heraus finden welche konkrete Handlung notwendig ist um diese Bedürfnis erfüllt zu bekommen.

Weiter im letzten Teil 4/4