

Wut und die anderen ungeliebten Gefühle

Wie wir Menschen miteinander umgehen.

Lydia Defago

Kennst du Momente, in denen du spürst, dass dich jemand oder jemandes Verhalten stört? Hast du es auch schon geschafft wütend zu werden, einfach weil dich scheinbar nur diese Kleinigkeit so richtig auf die Palme gebracht hat? Ertappst du dich im Streit mit anderen Personen auch mit Gedanken wie, „Also wenn sie es so machen würde, dann...“ oder „Herrgott setz doch endlich Grenzen!“

Als erstes kann ich dich beruhigen, es ist nicht nur diese Kleinigkeit, die dich auf die Spitze der Palme gebracht hat. Jedoch ist es auch nicht besser, schöner, entspannter, wenn du nicht gestört oder auf die Palme gebracht würdest. Wenn dich jemand stört bedeutet das, jemand oder etwas reisst dich aus deinem gewünschten Zustand wie Frieden oder Freude heraus. Und wenn dich jemand stören kann, hast du unbewusst darum gebeten gestört zu werden. Deine innere Unterdrückung bittet darum, dass du sie endlich hörst. Wieder und wieder.

Ich muss dir nicht erzählen, dass du, wenn du in deiner Ruhe und in deinem Frieden bist, nicht gestört werden kannst. Das weisst du. In dem Fall, dass du dir durch dein Gegenüber, also einem Störenfried, die Laune verderben lässt, hat das immer etwas mit deinem bereits vorhandenen gestörten inneren Frieden zu tun.

Beim Wort Laune „verderben lassen“, wird offensichtlich, wie manipulativ die deutsche Sprache ist. Die Laune kann nicht verderben. Sie kann sich nur verändern. Deinem inneren System ist es egal welche Gefühle du hast, es will sie einfach fühlen. Dein Verstand ist derje-

nige, der dir sagt, was sich gut anfühlt und was nicht. Und deinem Verstand haben die Erwachsenen damals gesagt, was er als gute und schlechte Gefühle zu betrachten hat.

Aber bestimmt nicht mit Sätzen wie:

Wut kann dich Ekstase fühlen lassen. Angst kann dich mit Adrenalin durchfluten. Trauer kann dich liebend machen.

Ich behaupte einfach mal, dass es für Männer schwieriger ist Angst und für Frauen Wut auszuleben. Je nachdem wie du erzogen wurdest, wo du aufgewachsen bist und wie vielen weiteren Faktoren du ausgesetzt warst, als auch wie oft du deinen Gefühlen allein ausgesetzt warst.

Falls du zu den Menschen gehörst, die nicht gerne allein sind, die sich in Medien oder Rauschmittel flüchten müssen – hier ein Weckruf:

Du hast nicht Angst alleine zu sein. Du hast nicht Angst vor anderen Menschen. Du hast Angst vor dir. Du hast Angst vor dem, was in dir schlummert, was du jahrelang ignoriert hast. Ich kenne dieses Gefühl. Damals hatte ich wirklich Angst, ich würde sterben, wenn ich diesen Schmerz in mir fühlte. Dieser an den Körper gebundene Schmerz, der sich durch alle meine Organe zog – ja der machte mir verdammt Angst. Es fühlte sich lebensbedrohend an. Deshalb habe ich, wie die meisten Menschen, ihn einfach weggedrängt und mich wahnsinnig über meine Mitmenschen, die meinen Störenfried-Knopf gefunden und gedrückt hatten, aufgeregt.

Gott, war ich wütend auf jeden Menschen. Die Welt. Die Liebe.

An mir habe ich erkannt, dass es allen gleich geht. Wir alle tragen diesen Schmerz in uns, weil wir nicht gelernt haben, uns mit unseren vermeintlich schlechten Gefühlen zu lieben. Sich zu lieben für die guten Gefühle und Eigenschaften ist leicht. Auch andere für ihre guten Gefühle und Eigenschaften zu lieben ist leicht. Sich jedoch auch für diese zu lieben, die einem das Leben sowohl wortwörtlich, als auch vermeintlich schwer gemacht haben, zudem Schmerzen erfahren haben lassen, das ist richtig schwer. Es ist schwer, anstrengend und verdammt langwierig sich seinem inneren Störenfried zu stellen. Doch du musst keine Sorge tragen, dass du ihn vergessen könntest. Er gehört zu den Zuverlässigen und wird sich ohne zu Fragen regelmässig bei dir melden, durch deine Gegenüber. All die Störenfriede da draussen, helfen dir zunehmend zu deinem Frieden, wenn du erkennst, wie es sich zeigt.

Siehst du im Andern etwas Störendes, kannst du kämpfen, es ignorieren oder erkennen.

Willst du erkennen, so erkenne, dass du entweder ein Gefühl unterdrückst und nicht auszuleben traust, oder etwas auslebst, was dir dein Verstand verbietet und du dich dafür erniedrigst.

Vielleicht kennst du Menschen, die immer wieder Dramen produzieren, ohne es zu merken. Dramas werden dazu genutzt, um einen grossen Anteil von unterdrückten Gefühlen legitimiert ausleben zu dürfen. Denn wenn eine Person

dich hochstachelt, bis es dir den Deckel hebt, kann diese Person ebenfalls endlich ihren Dampf ablassen. Dies tun die wenigsten extra, die meisten wissen nicht einmal, dass ihr Verhalten einen Wutausbruch beim Gegenüber veranlasst. Diese Personen haben einfach nicht gelernt, oder es war ihnen nicht erlaubt, ihre Bedürfnisse und Gefühle mitzuteilen.

Da du nun den ganzen Text gelesen hast, gehe ich davon aus, dass du zu den Menschen gehörst, die mutig und gewillt sind eine Veränderung zu bringen. Sei die Veränderung. Versuche dich beim nächsten Störenfried kurz selbst zu halten und erkenne, dass dein innerer Störenfried sich eigentlich nur bei dir meldet, **weil du dich gerade vernachlässigst**. Weil du dir gerade nicht erlaubst traurig, wütend, ängstlich oder einfach echt mit deinem Gefühl zu sein. Weil du dir vielleicht gerade zu wenige Pausen gönnst. Weil du dir zu wenig Zeit im Grünen nimmst. Weil du dir nicht erlaubst Fehler zu machen.

Falls sich in deinem Umfeld, bei deinem nächsten Einkauf oder bei der Arbeit jemand wütend zeigt, verinnerliche dir bitte das Bild, dass auch diese Person sich lange vernachlässigt hat und sich die Aggression in Form von Wut oder Beschimpfung nicht gegen dich richtet.

Oftmals fehlt dann einfach die Umsetzungskraft sich Sorge zu tragen. Allenfalls fehlt auch das Wissen, dass alle ungeliebten Gefühle einfach zu unserem Menschsein dazu gehören.

Punkt.



Foto:
kunkelstein@flickr.com
Anger