



„Ich kann nur noch aus der Haut fahren!“

In Anlehnung an: Paula Honkanen-Schoberth:

Starke Kinder brauchen starke Eltern. Stuttgart o. J., S. 80 – 84

Wut ist ein starkes Gefühl, das in uns eine Masse Energie produziert: Wir werden rot vor Wut, Wut lässt uns leicht die Beherrschung verlieren. Aus Wut tun wir Dinge, die wir hinterher bereuen! Wir beben vor Wut. Aus Wut entsteht oft Gewalt!

Wut kann zum Beispiel entstehen, wenn meine Bedürfnisse nicht berücksichtigt werden, wenn ich mich überfordert fühle, wenn ich nicht gefragt werde. Auch alte Kränkungen, Beleidigungen und Ungerechtigkeiten erzeugen Wut.

Wutausbrüche sind oft kräftig. Auch wenn sie sich wie ein kurz aufziehendes Gewitter anhören, so fallen sie nicht plötzlich vom heiteren Himmel. Wir sagen auch: „Die Wut steigt in mir hoch!“

Das folgende Schaubild, die Wuttreppe, veranschaulicht den Entstehungsprozess von Wut und zeigt, dass es einen Ausstieg aus der sich aufbauenden Wut gibt. Wenn es möglich ist, uns in unsere Wut hinein zu steigern, dann ist es uns auch möglich, da wieder runter zu kommen (...). (siehe Anlage 9: Wuttreppe)

Wir spüren sehr genau, wie wir in unserer Wut auf der Treppe Stufe um Stufe höher steigen. Es liegt also auch in unserer Macht, ob wir klaren Sinnes weiter nach oben marschieren bis auf 180 und explodieren oder ob wir uns entscheiden, irgendwann die „Notbremse“ zu ziehen. Das könnte z. B. bei 50, 70, 99 oder auch noch bei 179 sein.

Es ist unsere Entscheidung, und es ist unsere Aufgabe als Eltern, den Notausgang zu finden, bevor wir z. B. Kinder schlagen. Wir Eltern sollten uns somit auf den Weg machen, unsere „Notausgänge“ zu suchen. Es gibt davon viele – wie folgende Beispiele zeigen – jeder muss seinen eigenen finden:

- fluchend und brüllend aus dem Zimmer laufen
- gegen Kissen schlagen, Türen treten
- einmal um den Block laufen (aber Bitte Bescheid geben, dass Sie zurückkommen)
- sich in ein separates Zimmer zurückziehen
- bis hundert zählen
- als „Ventil“ den Satz rausschreien: „Ich bin so sauer, dass ich dir am liebsten eine um die Ohren hauen würde, aber ich tue es nicht, das ist auch keine Lösung!“
- andere Möglichkeiten ...

**Übung****Wut/Teil 2**

Im Anschluss an die Vorstellung der Wuttreppe werden die Antworten auf die Frage: “Was würde ich am liebsten machen?“ von der Kursleitung auf einem Flipchart gesammelt. Dies wirkt oft befreiend. Im Anschluss daran werden in den Kleingruppen mit je vier oder fünf TN folgende Fragen beantwortet:

- Was passiert, wenn ich meine Wut nicht unter Kontrolle habe?
- Was half mir, aus der Wut heraus zu kommen?
- Wie wurde – wenn überhaupt – die Situation aufgearbeitet?

Die Kursleitung bittet die Eltern jeder für sich eine „Top-10-Liste“ mit für sie denkbaren Ausgängen aus der Wut zu erstellen. Die Kursleitung sollte in diesem Zusammenhang darauf hinweisen, dass es für Jede/n wichtig ist, den eigenen Ausgang aus der Wut zu finden und anwenden zu können, sobald es wieder einmal soweit ist. Im Plenum werden die Spitzenreiter dann gesammelt. Dies zeigt den TN, wie unterschiedlich die „Notausgänge“ aus der Wut sein können. Kursteilnehmer, die mit ihrem bisherigen Notausgang nicht zufrieden sind, können hier Anregungen finden und versuchen, beim nächsten Mal einen anderen Notausgang zu wählen.

Grundsätzlich gilt:

Wut als Gefühl ist erlaubt, aber nicht alle Handlungen, die daraus entstehen können!



Wuttreppe

