



# SCHULFACH SINNSTIFTER

## WUT

Zum Unterricht ergänzend  
soll dieser Leitfaden helfen,  
eure Werte zu entdecken und  
zu entwickeln

# Wut ist ein gesunder Selbst - Wert

Wut habe ich als Kind nie wirklich kennenlernen dürfen. Zumindest kann ich mich an die Erfahrungen mit diesem Zustand nicht wirklich erinnern. Vielleicht habe ich als Baby geschrien, um irgendwas durchzusetzen etc. Aber erinnern kann ich mich nicht wirklich. Ich musste immer brav, lieb und nett sein, also war es mir nicht wirklich möglich gerade in jungen Jahren zu lernen, wie man mit kräftiger, starke, manchmal sogar furchteinflößender Energie umgeht, geschweige denn wie man sie entwickelt.

**Kannst du dich noch an deine ersten Erfahrungen mit Wut erinnern? Wenn ja, wie verlief diese?**

Heute sehe ich oft Kinder, die irgendwelche Tobsuchtsanfälle zum Ausdruck bringen und versuchen, mit ihren Energien umzugehen. Sie schreien und brüllen. Jedoch werden sie viel zu oft alleine gelassen. Andere wiederum werden sofort gebremst, wenn sie anfangen starke, kräftige Energien fließen zu lassen. Aber am aller häufigsten ist mir aufgefallen, dass den Kindern nicht gezeigt wird, wie man so eine starke Emotion in eine Bahn lenkt, die ihren einem guten Zweck dient. Diese wird entweder bestraft, unterdrückt oder gar abtrainiert. Es wird nicht angeschaut, ob das Kind gerade einen Spannungsabbau versucht zu vollziehen oder ob es sich hierbei um Willenskraft oder Grenzsetzung handelt. Manchmal habe ich das Gefühl, dass Kinder dressiert und abgerichtet werden, und sowas hat nichts mit gesunder Disziplin zu tun. Dieser Umgang sollte nicht einmal bei Hunden angewandt werden, denn so fördert man nur aggressives Verhalten.

**Der Mensch tut alles dafür, um dazuzugehören und um nicht negativ aufzufallen. Das Gefühl von sozialer Ausgrenzung verletzt einen zutiefst. Soziale Ausgrenzung ruft genau dieselbe Wirkung hervor, wie bei einem physischen Schmerz. Außerdem ist der Mensch so programmiert, dass er denkt "Soziale Ausgrenzung gefährdet sein Überleben". Darwin hat einst die Theorie "survival of the fittest" geäußert, was bedeutete, dass nur die am besten an der Umgebung angepassten Individuen überleben. Doch was ist, wenn gerade unsere individuellen Talente & Kräfte uns erst zu Lebenskünstlern machen und es nie ums nackte Überleben ging?**

# Das Resultat von unterdrückter Wut

Stell dir vor, du machst es dir zur Aufgabe einen sehr lebhaften, agilen Hund "gesellschaftsfähig" zu machen ohne zu hinterfragen, was die Aufgabe hinter diesen Energien ist und wofür er diese Kräfte eigentlich braucht? Es geht dir nur darum ihm höchstes Gehorsam beizubringen, alles andere ist nebensächlich. Während du also damit beschäftigt bist, ihn in seine Schranken zu weisen, ohne dass er seine Energien zum Ausdruck bringen darf, verpasst du es dir die Frage gestellt zu haben, was seine Lebensaufgabe ist und welchem Zweck diese Energien einst dienen sollen.

Da du vielleicht Angst vor seiner Kraft hast oder unter anderem unter Ängste leidest, wie zum Beispiel, aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden, nicht mehr dazuzugehören, negativ auszufallen, versagt zu haben, korrigierst du den Hund, egal, ob er rennt oder springen will, bellt oder jagt. Du versuchst seine Energie zwanghaft zu kontrollieren oder ihn zu korrigieren.

*Vielleicht hat man das auch mit dir ständig gemacht.*

Es ist wie als würdest du eine imaginäre Box errichten. All seine energiereichen Ausdrucksweisen willst du in seine Box wegsperren, damit er den Vorstellungen der Gesellschaft entspricht, da du vielleicht der Überzeugung bist, dass Dazugehören, Anpassung (...) dein Überleben sichert.

**Wenn du dich jetzt in die Situation des Hundes versetzt, was kannst du erfühlen und was würdest du tun, wenn du an seiner Stelle wärst? Halte kurz inne.**

Wahrscheinlich würdest du entweder versuchen auszubrechen, woraufhin du aggressiv nach vorne schreitest und die Box versuchst zu zerstören oder du wärst so eingeschüchtert, dass du deine Aggression gegen dich richtest, also vehement gegen dich vorgehst, weil du denkst, es ist wichtig sein Überleben zu sichern und dazuzugehören.

**Aggression bedeutet vorerst - abgeleitet aus dem lateinischen Verb aggredi - "heranschreiten". Es KANN auch "angreifen" bedeuten, muss aber nicht. Ohne die Neurologie und die Verläufe im Gehirn zu erwähnen oder die Erbanlage, wäre es wichtig sich bewusst zu machen, dass Wut nichts anderes als eine Form von Energie ist. Diese Energie bewegt sich aufgrund verschiedener Abläufe durch unseren Körper und löst Reaktionen aus, für die wir verantwortlich sind. Zu jeder Emotion und somit auch die Wut gibt es eine Verknüpfung, welche durch Erziehung, Konditionierung, aber am besten mithilfe von gesunder begleitender Selbstentwicklung erstellt wurde.**

# Wut kann helfen und gelenkt werden

Anpassung, das Gefühl von Zugehörigkeit sind alles Bedürfnisse, die wir zu erfüllen versuchen. Da gibt es aber eine wichtige Information, die zu beachten ist! Es wird genau dann schädlich, wenn man sich, seine Emotionen unterdrücken muss und dann anfängt ganz unbewusst - denn es schleicht sich ein und fängt nicht laut an - sich selbst damit zu verletzen. Das kann in Form von Situationen sein, die man immer wieder in sein Leben zieht, die einen verletzen. Das können aber auch Krankheiten sein, die unseren inneren Schmerz und unser inneres Leid widerspiegeln, weil wir all die Kraft, die wir unterdrückt, haben gegen uns richten. Und das alles nur dafür, damit wir im Schatten andere leben, dazugehören, uns mit unserer Angst vielleicht anders zu sein nicht konfrontieren wollen (...) Es gibt viele Varianten, aber die die ich erlebt habe, war, dass ich meine Kraft so sehr unterdrückt habe bis ich Situationen kreierte, die mir immer Schmerz bereitet haben und noch vieles mehr.

Die Metapher mit der Box und dem Hund ist ähnlich zu dem, dass Emotionen oder gar Anteile unseres Kindseins, unserer Individualität in Boxen gepackt werden, die wir wiederum in unserem Inneren kreiern haben, um keine Strafen erleiden zu müssen und um der Angst, wir würden anders nicht überleben zu entfliehen. Schließlich brauchen wir als Kinder Urvertrauen, das Gefühl von Sicherheit und das Gefühl, dass für uns gesorgt wird. Obwohl wir zugleich mit Unterdrückung, zwanghafter Anpassung, und Ängsten versorgt werden. Das Problem ist, dass wir im Erwachsenenalter denken, dass genau diese Muster unser Überleben sichern und das ist ein großer Irrtum.

Folgendes wird nämlich nicht beachtet und da kommen wir kurz wieder zum Hund zurück. Stell dir vor, dass du in eine Situation gerätst, die sehr gefährlich ist. Vielleicht will dir jemand Gewalt antun oder du wirst verfolgt, aber ihr - dein Hund und du - habt es nur gelernt lieb, brav, nett zu sein und zu folgen. Ehe du dich versiehst, kannst du in so einer Situation kaum reagieren, weil du darauf trainiert wurdest, dass deine vehementen Energien - **die dir Schutz bieten und mit denen du Grenzen setzen könntest** - mit Bestrafung beantwortet wurden. Oder vielleicht hat man dir sogar gesagt, dass du böse wärst, wenn du so reagierst oder dass du kein guter Mensch wärst oder gar gefährlich. Das Resultat ist, dass gut gelenkte Wut in Mut münden kann.

# Das Resultat von umgewandelter Wut in Mut

Was du alles aus dieser Energie kreieren könntest, ist enorm und damit meine ich die in Mut gemündete Wut.

Du kannst plötzlich zu dir stehen. Wenn du denkst, dass du das bereits kannst, stellt sich hoffentlich für dich die Frage, ob du überhaupt weißt, wer du neben deinem Namen, deine Herkunft, deiner Vergangenheit eigentlich bist, wenn du das alles eigentlich gar nicht bist.

Du kannst deine Werte, deine Träume, deine Vision ganz aufrichtig vertreten und verfolgen, egal ob diese von äußeren Einflüssen erniedrigt oder belächelt werden.

Du kannst ganz klar "Nein" äußern und Grenzen setzen, ohne Angst haben zu müssen, dass dich plötzlich jemand verlässt, oder dass du alleine sein könntest.

Manchmal wollen Eltern ihre Kinder beschützen - insgeheim wollen sie sich selbst vor Ängsten schützen - und denken, dass sie das Kind von allem, was herausfordernd scheint oder gefährlich sein könnte, fern halten müssen. Deshalb erschaffen sie eine Scheinwelt, in der es gar keine lebendige, kräftige Energie braucht. Ganz im Gegenteil, in dieser Scheinwelt würden diese Energien viel Chaos hervorrufen, so würde das ausgelegt werden, **aber in Wahrheit** rüttelt diese Energie einfach alte Überzeugungen auf, die erneuert werden müssen und noch vieles mehr, was nur einer Erneuerung dient.

**Aber damit eben genau diese Energie sich einem sinnvollen Zweck hingeben kann, muss sie durchlebt und vom Durchlebten gelenkt werden können.**

# Ein paar Fragen

Hast du eine innere Box voll mit kräftiger Energie?

Von welchen Ängsten wird die Box zugehalten?

Denkst du, du wärst böse, wenn du auch mein "Nein" sagst?

Hast du selbst Angst davor, dass du kraftvoller sein könntest als andere?

Hast du Angst vor deiner eigenen Kraft?

Was ist für dich Wut und wie hast du diese kennengelernt?

# Ein paar Fragen

In welchen Situationen warst du bereits, wo du dir gewünscht hättest die Kraft zu haben etwas durchzusetzen?

Kann dir die Kraft der Wut dabei helfen, wenn du sie in Mut umwandelst, etwas durchzusetzen, was zu deinem Wohl ist?

Empfindest du bereits das Thema Wut als schmerzhaft, wenn du darüber nachdenkst?

Wusstest du, dass gewisse Yoga Übungen dir dabei helfen, Wut so lenken zu können, dass du sie sinnvoll einsetzen kannst.

Wie fühlt sich für dich Mut an und welche mutigen Taten hast du bereits vollzogen, wie zum Beispiel deine träume äußern, an dich selbst glauben, zu dir zu stehen, dich zu lieben (...)

# Zum Abschluss

Oft ist es so, dass mit dem Ausdruck der Wut wir gleichzeitig als böse, gefährlich oder nicht brav und nicht nett gelten, was zur Folge hat, dass wir uns zurückziehen und anfangen uns selbst zu bestrafen für das, was wir fühlen und für das wer wir sind. Deshalb ist es umso wichtiger, Emotionen, die noch nicht einem sinnvollen Zweck dienen können, so geschult werden, dass sie es irgendwann tun, ohne sie abzulehnen. Denn fangen wir einmal an Boxen zu bauen und Anteile, die uns ausmachen, abzulehnen, beginnen wir gegen unsere Natur zu arbeiten. Das wirkt sich negativ auf das ganze zukünftige Leben aus und kann so weit führen, dass wir uns sogar komplett von uns selbst abschalten.

## Macht mit:

Integriere in deinen Alltag die Wut so, dass sie in die Bahn des Mutes gelenkt wird. Welche mutigen Taten kannst du vollziehen? Schreibe einen Song, komponiere eine Melodie, zeichne ein Bild, meditiere, mach Yoga (...) Ist das nicht bereits mutig?

Schickt uns gerne eure Ergebnisse - in welcher Form auch immer - als Klasse und macht ein 1-wöchiges Klarheitsprojekt draus. Wir freuen uns, wenn wir an eurer Entwicklung teilhaben dürfen.

DER VEREIN  
LEUCHTTURM  
KULTURVERMITTLUNG

Mach mit beim Bildungswandel

Unterstützt gerne unsere Arbeit  
und unsere Projekte, damit wir euch  
unterstützen können:

IBAN: AT12 3500 00002603 7515

BIC: RVSAAT2S

Konto bei Raiffeisenverband Salzburg



*mit Sophie  
& Martina*