familylife KIDS

Eltern stark machen

DIE SACHE MIT DER WUT

In meiner Familie gibt es zwei Arten, wie man auf Ungerechtigkeiten reagiert. Während die einen nahe am Wasser gebaut sind, werden die anderen wütend. Ich werde wütend. Und wenn ich wütend werde, erwacht mein inneres Nashorn. Normalerweise schlummert dieses eher unauffällig vor sich hin.

Diesen Sommer jedoch widerfuhr einer meiner Töchter eine große Ungerechtigkeit mit weitreichenden Konsequenzen für sie. Und mein inneres Nashorn erwachte zu neuem Leben. Ich staunte, wie groß meine Wut war. Und wie vereinnahmend. Aber ich wusste: Den Kopf wollte ich in dieser Situation nicht verlieren. Damit würde ich weder meinem Kind helfen noch würde das die Situation lösen.

Wut an sich ist nichts Schlechtes, sondern eine normale Empfindung, die Gott in uns hineingelegt hat. Sie ist die instinktive Reaktion auf ein Ereignis, das uns irritiert, erschreckt, frustriert oder verletzt. Es ist also unser gutes Recht, zornig zu sein, wenn einem Kind Unrecht geschieht. Sobald wir Wut empfinden, schüttet unser Körper vermehrt Adrenalin aus, wodurch wir angespornt werden, gezielt zu handeln.

Es ist wichtig, die eigene Wut zu erkennen und zu akzeptieren. Dann müssen wir uns entscheiden, ob wir damit konstruktiv oder destruktiv umgehen. Und das kann ein enormer Kraftakt sein! Im Fall unserer Tochter habe ich es tatsächlich geschafft, gegen außen klar und konstruktiv zu reagieren. Unsere Tochter hat sich dadurch unterstützt gefühlt und ich konnte mir im Spiegel noch in die Augen sehen.

Doch das Nashorn in mir hatte Wutausbrüche vom Feinsten. Tagsüber lenkte ich mich mit Aktivitäten ab. Ganz anders war es nachts. Während Mann und Kinder schliefen, erwachte ich wiederholt und verspürte unglaubliche Wut.

Irgendwann im Verlauf der Nacht begann ich, meine Wut an Gott zu adressieren. Ich wollte mich nicht vom Gefühl und damit vom Wutverursacher beherrschen lassen. Aber ich konnte auch nicht einfach darüber hinweggehen. Es hilft, vor Gott völlig ehrlich seine Gefühle auszubreiten. Es ist ein erster Verarbeitungsschritt. Dann kommt Vergebung ins Spiel.

Vergebung ist kein Gefühl, obwohl sie unsere Gefühle nachhaltig verändert. Vergebung ist das entschlossene und bewusste Bemühen, etwas loszulassen, so dass es uns nicht mehr beherrscht. Es bedeutet lediglich, das erfahrene Unrecht Gott anzuvertrauen und dem anderen die Barmherzigkeit zu erweisen, die Gott uns erwiesen hat.

Wenn Eltern nicht vergeben, wirkt es sich auf die Kinder aus. Diese haben einen feinen Sensor für Stimmungen und leiden darunter. Und sie übernehmen unbewusst unsere Verhaltensmuster. Kinder dürfen lernen, dass auch Eltern wütend werden und sie sollen an unserem Beispiel beobachten können, wie man angemessen mit Wut umgeht.

Von Alexandra Kämpf,
Mitarbeiterin FAMILYLIFE, verheiratet mit Richard. Gemeinsam haben sie drei Töchter im Alter von 7 bis 18 Jahren.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Beantworte für dich folgende Fragen:

Wie gehst du mit deiner Wut um? Nimm einen Vorfall aus der jüngeren Vergangenheit und überlege dir, was du eventuell beim nächsten Mal anders machten möchtest.

Vergebung ist nicht einfach. Welche Erfahrungen machst du damit?