familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

EINE GUTE SIGNALLAMPE, ABER EIN SCHLECHTER PILOT

So sicher wie die Grippe im Winter sucht sie uns heim und überfallt uns von Zeit zu Zeit: die Wut. Wir alle kennen dieses starke Gefühl und auch seine kleinen Geschwister Frustration und Verärgerung begegnen uns wöchentlich, wenn nicht sogar täglich.

Wie wir die Wut ausdrücken, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Da gibt es die Cholerikerin, welche beim geringsten Anlass in die Luft geht und ohne zu zögern zum verbalen Rundumschlag ausholt. Am anderen Ende des Spektrums ist der Dampfkochtopf, in dem es nicht weniger stark brodelt, der aber seine Gefühle hinunterschluckt und sich einigelt. Die einen greifen an, die anderen ziehen sich zurück. Beziehungsfördernd ist beides nicht.

Spannend ist, dass Wut eine sekundäre Emotion ist. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet das, dass Wut jeweils von einer primären Emotion ausgelöst wird, diese dann aber überdeckt. Zu den primären Gefühlen gehören beispielsweise Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Trauer. Sie haben alle gemeinsam, dass sie eine lähmende Wirkung auf uns haben. Wenn wir traurig oder ängstlich sind, fühlen wir uns machtlos und ausgeliefert. Da kommt die Wut wie gerufen. Sie reißt uns nämlich raus aus dieser Ohnmacht. Irgendwie fühlen wir uns stark oder zumindest handlungsfähig, wenn wir wütend sind.

Wenn wir also wütend, frustriert oder verärgert sind, ist das wie eine Signallampe unserer Seele. Sie bietet uns die Gelegenheit herauszufinden, welche primären Gefühle hinter unserer Wut stecken. Das kann dann gelingen, wenn uns unsere Wut skeptisch macht und wir uns nicht gleich widerstandslos von ihr übermannen lassen. Wut ist zwar eine gute Signallampe, aber ein schlechter Pilot. Blindlings den wütenden Impulsen zu folgen führt oft zu Verletzungen und zu noch mehr Wut.

Wenn wir unsere eigene Wut kritisch beobachten, tief durchatmen und uns beruhigen können, flacht sie bald etwas ab. Dann können wir mit unserem Gegenüber ins Gespräch kommen und uns auf die Suche nach der Angst oder Hilflosigkeit machen, die uns gelähmt und unsere Wut ausgelöst hat. Wenn wir so die Ursache für die primären Gefühle angehen, wird uns auch die Wut viel seltener aufsuchen.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Welche primären Gefühle sind unter deiner Wut verborgen?