

*Achtsam
leben*

STEFANIE CARLA SCHÄFER

Wut Das Tor zu deiner Kraft



SCORPIO



STEFANIE CARLA SCHÄFER

Wut

Das Tor zu deiner Kraft



SCORPIO

Stefanie Carla Schäfer ist Sportwissenschaftlerin und ausgebildet in Somatic Experiencing sowie weiteren körpertherapeutischen Methoden. Im Zentrum ihrer Bücher und ihrer Arbeit mit Menschen stehen die Verbindung von Körper, Geist und Seele sowie ein freundlicher und wertschätzender Umgang mit Gefühlen. Ihre drei im Scorpio Verlag erschienenen Bücher *Selbstliebe macht stark: So schließen Sie Freundschaft mit sich selbst, NOW! Mit Freude den eigenen Weg gehen* und *NOW! Im Einklang mit dem Gesetz der Anziehung* fanden zahlreiche begeisterte Leserinnen und Leser. Sie lebt in der Nähe von Köln. Mehr Infos unter www.cardea-training.de

Hinweis:

Alle Namen von Patienten/Patientinnen in diesem Buch wurden geändert.

1. eBook-Ausgabe 2020

© 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie

Werbeagentur, Zürich

Lektorat: Désirée Schoen

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-322-1

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Einleitung

1 Wut – ein gesundes Gefühl

Das Feuer in uns

Warum wir Wut verlernt haben

2 Die Botschaft der Wut

Gesunder Ausdruck von Gefühlen

Ausdrucksformen unterdrückter Wut

3 Wut im Körper

Kampf oder Flucht

Die Kraft im Bauch

Körperbewusstsein: Fletsch die Zähne, zeig die Krallen

Wie komme ich an meine Wut?

Therapeutische Ansätze

Körperliche Ventile für Wut im Alltag

Durch Kraft zu mehr Präsenz

4 Achtsamer Umgang mit Wut

Integration statt Ablehnung

Ja zum Schatten: Wut, Angst und Schmerz

Das innere Kind an die Hand nehmen

Die Bedürfnisse hinter der Wut

Wut in Beziehungen

Eigenverantwortlich mit Wut umgehen

5 Das Tor zu unserer Kraft

»Klassische« Wutprobleme und ihre Lösung

Die Wut als Freund erkennen

In Einklang mit dem Leben kommen

Von der Wut zur Liebe

Wut und Spiritualität

Heilen und wachsen

Zum Weiterlesen

Einleitung

Wut gilt im Allgemeinen als unschönes Gefühl, das man möglichst nicht zeigen und am besten ganz vermeiden sollte. Ein wütender Mensch, egal ob jung oder alt, ist unbequem, stellt den schönen Schein infrage und entspricht mit rotem Gesicht und bösem Blick nicht den ästhetischen Maßstäben unserer Zeit.

Ich habe noch nie gehört, dass jemand im Aufwachsen darin bestärkt wurde, wütend zu sein. Haben Sie schon mal Eltern erlebt, die der Wut ihres Kindes mit offenen Armen begegnen? »Brave Mädchen sind nicht wütend«, »Sei ein lieber Junge«, »Wenn du jetzt ruhig bist, bekommst du eine Belohnung« ... - diese und ähnliche Sätze haben viele von uns in der Kindheit verinnerlicht, und so bemühen wir uns auch als Erwachsene, uns jederzeit sozialverträglich, lebenswürdig und nett zu verhalten.

Daran ist natürlich auch nichts auszusetzen - ganz im Gegenteil! Allerdings bin ich mir sicher, dass gerade hinter der freundlichen Fassade vieler netter Menschen eine unterdrückte Wut schlummert, die zu spüren und zu äußern sie sich bislang nur nicht getraut haben. Bestimmt kennen auch Sie solche lieben Menschen, die sich oft besonders im sozialen Bereich engagieren, für andere da sind, sich so selbstlos verhalten, dass sie möglicherweise leicht ausgenutzt werden - und für die Wut meistens ein Fremdwort ist.

Der Preis für den Verzicht auf dieses notwendige Gefühl ist allerdings hoch. Zum einen, weil alles, was nicht auf gesunde Weise geäußert wird, im Inneren gärt und dort auf Dauer großen Schaden anrichten kann. Zum anderen, weil Menschen, die sich ihre Wut nicht eingestehen, oft in ihren Grenzen verletzt werden und sich in ihren Beziehungen unnötig klein halten lassen, gemäß dem Motto: »Mit ihr/ihm kann man es ja machen!«

Die Entdeckung der eigenen Wut und ein gesunder und achtsamer Umgang damit hat dagegen viele positive Effekte - und kann sogar zu einer zutiefst heilsamen und transformierenden Erfahrung werden!

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen, in dem Gefühl der Wut einen Freund kennenzulernen, jemanden, der stets auf Ihrer Seite ist. Eine kraftvolle Energie, die Ihnen geschenkt wurde, um für sich einzustehen, sich zu behaupten und wenn nötig zu verteidigen. Je besser Sie diesen Freund kennen und zu schätzen wissen, desto mehr werden Sie in ihm das Tor zu Ihrer Kraft entdecken. Und in der eigenen Kraft zu sein ist ein großartiges Gefühl.

Keine Sorge, das bedeutet nicht, dass Sie sich fortan rücksichtslos verhalten oder gar anderen Menschen wehtun müssen. Vermutlich liegt Ihnen ein positives und menschliches Miteinander genauso am Herzen wie mir. Es geht vielmehr darum, dass Sie sich erlauben, etwas zu empfinden, das Sie vielleicht lange verneint haben, und mit dieser neuen Energie umzugehen lernen. So als ob Sie auf einmal ein neues, schnelleres Auto führen.

Möglicherweise werden sich Ihre Beziehungen verändern, wenn Sie auf gesunde Art und Weise mit Ihrer Wut und Kraft verbunden sind, anstatt sie zu unterdrücken. Diese Veränderung wird positiver Natur sein und Sie mit einem Gefühl von Respekt, Selbstwert und Lebendigkeit belohnen.

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass auch Symptome von Depression und Ängsten nachweislich zurückgehen, sobald ein Mensch seine oftmals lange unterdrückte Wut entdeckt und lernt, damit auf gesunde Weise umzugehen. Die Integration dieser Kraft wird also auf allen Ebenen maßgeblich zu Ihrer Gesundheit beitragen.

Doch wie kann der Weg dahin gelingen? Wie ist es möglich, das positive Potenzial der Wut zu entdecken, wenn Sie möglicherweise früher negative Erfahrungen damit gemacht haben, sie zu äußern, oder sich meilenweit davon entfernt fühlen, überhaupt einen Wut-Impuls in Ihrem Inneren zu spüren?

Eine große Rolle dabei spielt Ihr Körper, so viel sei schon mal verraten. Denn wir leben heute in einer sehr kopf- und verstandesorientierten Zeit, in der leider viele von uns verlernt haben, ihren Körper und ihre Emotionen wahrzunehmen und zu spüren. ***Indem es gelingt, uns wieder mit der Weisheit unseres Körpers zu verbinden und seinen Impulsen zu folgen, anstatt sie »wegzudenken«, regulieren wir uns selbst auf gesunde Weise und kommen wieder in unsere natürliche Kraft.***

Auch Spiritualität ist eine wunderbare Kraftquelle, die unserem Leben einen höheren Sinn gibt. Allerdings sollte sie nicht dazu benutzt werden, unsere »dunkle Seite« – dazu zähle ich ungeliebte Gefühle wie Wut, Schmerz und Scham – wegzudrängen.

Ich nenne dieses Phänomen gerne die »Licht-und-Liebe-Falle« – alles menschlich Schwierige wird im Lichte falsch verstandener Spiritualität schöngeredet, dadurch aber nur ins Unbewusste verschoben, wo es weiter schwelt und auf Dauer Schaden anrichten kann. ***Besser ist es, unser spirituelles Bewusstsein dazu zu nutzen, Licht in die dunklen Ecken unserer Psyche zu bringen und unsere Schatten wirklich anzuschauen, als authentischen***