



Jacob

# Wut

Emotionsarbeit in der Psychotherapie



E-Book inside

**BELTZ**

Jacob

**Wut**



© Raimar von Wienskowski

**PD Dr. Gitta Jacob**, Psychologische Psychotherapeutin.  
Seit 2013 leitende Psychotherapeutin bei der GAIA AG Hamburg.  
Zuvor langjährige wissenschaftliche und klinische Tätigkeit an  
der Uniklinik und Universität in Freiburg.  
Supervisorin für Verhaltenstherapie, zertifizierte Schematherapeutin,  
langjährige Dozententätigkeit zu den Themen Schematherapie,  
emotionsfokussierte Techniken, schwierige Situationen in der  
Psychotherapie, Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Gitta Jacob

# Wut

Emotionsarbeit in der Psychotherapie

Mit E-Book inside

**BELTZ**

PD Dr. Gitta Jacob  
GAIA AG  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53  
22085 Hamburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28950-4 Print  
ISBN 978-3-621-28951-1 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb  
Umschlagbild: dan4 (getty images)  
Herstellung: Uta Euler  
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
<b>I Grundlagen</b>	
1 Wut als Basisemotion und im Rahmen verschiedener psychischer Störungen	12
2 Ursachen und Psychodynamik von pathologischer Wut	15
<b>II Umgang mit Wut in der Psychotherapie</b>	
Aufbau des Buchteils und Einführung in die Fallbeispiele	22
3 Wut und verwandte Affekte im Fallkonzept berücksichtigen	26
4 Den Widerstand einordnen	41
5 Abstand zum Wutausdruck herstellen, um den Gefühlen »hinter dem Widerstand« auf die Spur zu kommen	52
6 Vulnerable Gefühle »hinter der Wut« bearbeiten und reduzieren	74
7 An der sozialen Kompetenz und einem angemessenen Ausdruck eigener Bedürfnisse arbeiten	93
8 Die Emotionsregulation verbessern	96
9 Die Verstärkerbilanz verbessern	98
10 Arbeit mit Wut im Verlauf der Therapie	102
11 Was brauche ich dafür selbst? Überlegungen zur Selbsterfahrung	107
12 Extreme Situationen	119
<b>Anhang</b>	
Literatur	126
Sachwortverzeichnis	128



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>I Grundlagen</b>	
<b>1 Wut als Basisemotion und im Rahmen verschiedener psychischer Störungen</b>	12
1.1 Basisemotion Wut	12
1.2 Wut bei verschiedenen psychischen Störungen	13
<b>2 Ursachen und Psychodynamik von pathologischer Wut</b>	15
2.1 Wut als Abwehr von vulnerablen Gefühlen	15
2.2 Wut als Ausdruck von geringer Differenziertheit und sozialen Kompetenzdefiziten	18
2.3 Wut und Ärger als Ausdruck von Frustration über reale Probleme	18
2.4 Wenn die Wut fehlt ...	19
<b>II Umgang mit Wut in der Psychotherapie</b>	
<b>Aufbau des Buchteils und Einführung in die Fallbeispiele</b>	22
<b>3 Wut und verwandte Affekte im Fallkonzept berücksichtigen</b>	26
3.1 Typische Funktionalitäten von Wut	28
3.2 Unterschiede zwischen Wut und anderen Formen des Widerstands	35
<b>4 Den Widerstand einordnen</b>	41
4.1 Kann es sich lohnen, den Widerstand zu überwinden?	41
4.2 Unterschiede zwischen Wut und anderen Abwehrstrategien	46
4.3 Und wenn die Wut fehlt?	47
4.4 Konsequenzen für die Therapie	49
<b>5 Abstand zum Wutausdruck herstellen, um den Gefühlen »hinter dem Widerstand« auf die Spur zu kommen</b>	52
5.1 Wut unterbrechen, um darüber in Kontakt zu kommen	53
5.2 Die Vulnerabilität hinter der Abwehr fokussieren	67
5.3 Integration der verschiedenen Affekte ins Fallkonzept	69

5.4	Was unterscheidet Wut von anderen Formen der Bewältigung?	70
5.5	Und wenn die Wut fehlt?	71
<b>6</b>	<b>Vulnerable Gefühle »hinter der Wut« bearbeiten und reduzieren</b>	<b>74</b>
6.1	Den Selbstwert verbessern	75
6.2	Sich lösen von Wünschen und Illusionen (Coabhängigkeit bearbeiten)	79
6.3	Ablehnung von Verantwortung für das eigene Leben adressieren	82
6.4	Unterschiede zwischen Patienten mit viel Wut und Patienten mit anderen Abwehrstrategien	85
6.5	Und wenn die Wut fehlt?	86
<b>7</b>	<b>An der sozialen Kompetenz und einem angemessenen Ausdruck eigener Bedürfnisse arbeiten</b>	<b>93</b>
<b>8</b>	<b>Die Emotionsregulation verbessern</b>	<b>96</b>
<b>9</b>	<b>Die Verstärkerbilanz verbessern</b>	<b>98</b>
<b>10</b>	<b>Arbeit mit Wut im Verlauf der Therapie</b>	<b>102</b>
<b>11</b>	<b>Was brauche ich dafür selbst? Überlegungen zur Selbsterfahrung</b>	<b>107</b>
11.1	Therapeutisches Know-how und Erfahrung	107
11.2	Gesunder Menschenverstand	109
11.3	Keine Angst vor starken Gefühlen	111
<b>12</b>	<b>Extreme Situationen</b>	<b>119</b>
<b>Anhang</b>		
	Literatur	126
	Sachwortverzeichnis	128

# Vorwort

Wenn Patienten in der Therapiesitzung wütend oder ärgerlich, trotzig oder klagsam-verbittert auftreten, ist das für viele Therapeutinnen zunächst einmal unangenehm. Denn die Patientin dominiert die Situation in diesem Zustand, lässt dem Gegenüber keinen Raum, die Therapeutin fühlt sich vielleicht überrollt oder verunsichert.

Dabei sind diese Affekte eigentlich ein Paradebeispiel dafür, wie man transdiagnostisch Emotionen verstehen und mit ihnen umgehen kann. Durch ihre Deutlichkeit lassen sie sich zum Beispiel vergleichsweise einfach als Abwehr- oder Vermeidungsmuster identifizieren. Der Therapeut kann leicht merken, wenn es ihm gelingt, den Affekt zu unterbrechen und zu anderen, mutmaßlich den »eigentlich wichtigen« Gefühlen vorzudringen. Und für den Fall, dass sich hinter dieser Abwehr so wenig Ressourcen und so viel Trauer finden, dass eine therapeutische Arbeit damit zu schmerzhaft erscheint, können Sie sich in aller Regel auch darauf verlassen, dass die Wut wiederkommen und das Leid dahinter gnädig verdecken wird. Nicht zuletzt kann die aktive Arbeit mit diesen Affekten für den Therapeuten außerordentlich belebend und dynamisch sein!

Wenn Sie sich also überwinden, bei solchen Affekten Ihren Fuß in die Tür zu stellen, können Sie entweder rasche Fortschritte erreichen oder auch recht zügig feststellen, dass das nicht der Fall sein wird. Zudem lernen Sie, mit starken emotionalen Prozessen zu arbeiten; das gibt Ihnen auch das Rüstzeug, mit jeder anderen Form der Abwehr zielgerichteter umzugehen. Dies gilt diagnoseübergreifend für Patientinnen mit Persönlichkeitsstörungen (vor allem Borderline und Narzissmus) ebenso wie für Menschen mit Depressionen, Schmerzstörungen oder großer Verbitterung, um nur einige zu nennen.

Es wird Ihnen möglicherweise auffallen, dass ich mich in der Begriffswahl sowohl aus der Verhaltenstherapie als auch aus der psychodynamischen Terminologie bediene. So verwende ich Begriffe wie Abwehr oder Widerstand, aber auch Funktionalität oder Vermeidung. Ich gehe davon aus, dass solche zentralen und wichtigen Konzepte verschiedener therapeutischer Traditionen mittlerweile allen Kollegen und Kolleginnen geläufig sein dürften und dass es sinnvoll ist, sich jeweils der Konzepte zu bedienen, die für die jeweilige Situation am besten geeignet sind. Dabei rechne ich mich ganz bewusst keiner speziellen Schule oder Richtung zu. Letztlich vereint die verschiedenen therapeutischen Ansätze doch mehr, als sie trennt, und unser Fokus sollte immer darin liegen, unseren Patienten bestmöglich zu helfen – und das tun wir eher durch beherrzte Interventionen mit dem Prozess des Patienten als mit kleinteiligen Diskussionen über die richtige Terminologie ...

Das grammatikalische Geschlecht wird kapitelweise abwechselnd verwendet, sodass Patientinnen und Patienten mal auf Therapeuten und mal auf Therapeutinnen treffen. Alle, die ihre Geschlechtsidentität nicht diesen binären Kategorien zuordnen, sind ausdrücklich mit angesprochen.

Wie immer gilt es vielen zu danken: In erster Linie meinen Patientinnen und Patienten, Supervisandinnen und Supervisanden, die mich an ihrem Erleben, ihren Gefühlen und ihren Prozessen teilhaben lassen. Darüber hinaus vielen Kolleginnen und Kollegen, bei diesem Thema besonders Eva Faßbinder, Stephanie Heinrichs und Deline Otto, die manchmal auch anders vorgehen, aber doch immer dieselben Ziele verfolgen. Und last but not least den geschätzten langjährigen Kolleginnen vom Beltz-Verlag, die auch dieses Buch wieder mit Interesse und Geduld begleitet haben, insbesondere Andrea Glomb und Svenja Wahl.

Hamburg, im Frühjahr 2022

*Gitta Jacob*



# Grundlagen

- 1 Wut als Basisemotion und im Rahmen verschiedener psychischer Störungen
- 2 Ursachen und Psychodynamik von pathologischer Wut