



Angst

Risiken erkennen

Gesundheit schützen

Wo Angst ist, soll Wut werden

Angst wird von unserer Psyche erfunden, weil sie das wirksamste Mittel ist, um unsere Wut, Ärger und Aggressionen zu bändigen.

Die biologische Funktion von Wut und Ärger ist das Signalisieren, dass jemand

- meine Grenzen nicht beachtet hat
- mir etwas vorenthält, worauf ich ein Recht habe
- eine mich schädigende oder verletzende Handlung ausübt
- ein Dritter so mit einer Person umgeht, mit der ich mich im Moment identifiziere und mitfühle.

Eine zweite Funktion von Wut und Ärger ergibt sich unmittelbar daraus. Sie bewegen mich dazu, mich zu wehren:

- den anderen aus meiner Domäne vertreiben und ihn in seine Grenzen weisen
- vom anderen fordern, mir das zu geben, was ich brauche und was mir zusteht
- den anderen bekämpfen, so dass er aufhört, mich zu schädigen oder zu verletzen
- dass ich ihn daran hindere, so mit der Person umzugehen, mit der ich mich identifiziere.

Um ihre Funktion zu erfüllen, müssen Wut und Ärger auf zweifache Weise wirksam sein. Zum einen müssen sie so groß sein, damit sie mich bewegen,

- sofort aktiv zu werden und
- wirksam aktiv zu werden.

Denn nur dann hört das Ärgernis auf. Je länger ich zögere, umso länger wird Schaden angerichtet. Je zaghafter ich eingreife, umso weniger gelingt es mir, dem anderen Einhalt zu gebieten.

Zum anderen muss der Affekt auch einen bestimmten Verlauf zeigen: Er muss in seiner Intensität

- schnell ansteigen
- hoch bleiben, bis ich aktiv geworden bin
- schnell nachlassen, wenn ich effektiv war.

Dieser Verlauf der Intensität des Affekts ist notwendig, damit ich unmittelbar aktiv werde, und zwar so effektiv, dass der Gegner aufhört, gegen mich zu handeln. Dann ist seine Funktion erfüllt und jedes weitere Verweilen in einem Zustand von Ärger und Wut wäre unökonomisch und zugleich schädlich für die sozialen Beziehungen. Wut, die nicht aufhört, war nicht wirksam. Ärger wird nur dann chronisch, wenn es nicht gelingt, das Ärgernis aus der Welt zu schaffen.

Aus diesen Betrachtungen können wir schließen, dass Wut und Ärger sowohl zur biologisch notwendigen Ausstattung unserer Psyche gehören als auch ein unverzichtbares Instrument zur Regulierung unserer Beziehungen in der sozialen Gemeinschaft sind.

Den Kindern ihre Wut lassen

Die wichtigsten Weichenstellungen in der Entwicklung der Emotionsregulation finden im Vorschulalter statt, also zu einem Zeitpunkt, in dem ein Kind in seinem Entwicklungsstand noch „egozentrisch“ ist. Einem solchen Kind müssen die Eltern seinen Ärger und seine Wut lassen. Da die Eltern oft selbst in ihrer Entwicklung noch egozentrisch sind, fühlen sie sich durch die kindliche Wut angegriffen und gehen mit massiven Drohungen und Gegenaggressionen vor. Sie verwechseln - wie das Kind selbst - das Gefühl der Wut mit der wütenden Handlung. Zwischen beidem liegt die Emotionssteuerung, die Entscheidung, ob die Wut handgreiflich herausgelassen wird, ob verbal gekämpft wird oder ob erst mal durch Verhandeln geklärt wird, wie es mit dem Gegeneinander beider Anliegen und Interessen aussieht. Diesen reiferen Umgang mit ihrer Wut lernen nur Kinder, die diese Wut haben und behalten dürfen.

Das Erlernen einer gut funktionierenden Emotionsregulation bleibt Kindern vorbehalten, deren Eltern um den großen Wert dieser Gefühle wissen und die wohlwollend dem Kind helfen, sie so zu handhaben, dass es zu einem ausgewogenen Ergebnis im Abgleich eigener und fremder Interessen kommt. *Ein großer Fehler ist dabei, dem Kind zu früh Empathie abzuverlangen. In seinem Weltbild ist die Rücksicht auf andere kein Gewinn, sondern ein ungerechter Verzicht, den die Eltern erzwungen haben.*

Was hindert Kinder, sich Wut und Ärger als Instrument der Selbst-Welt-Interaktion zu eigen zu machen? Das sind

- Eltern, die selbst so viel Angst haben, dass sie keinen Zugang zu Wut und Ärger haben
- Eltern, die sich selbst so extrem an inneren und äußeren Geboten und Verboten orientieren, dass sie Wut und Ärger permanent unterdrücken
- Eltern, die Ärger und Wut ungebremst herauslassen und Kinder extrem einschüchtern
- Eltern, die ihren Kindern gegenüber Gewalt in traumatischem Ausmaß anwenden
- Eltern, die ihre Kinder nicht vor äußerer Gewalt schützen.

Eltern, die jegliche Gefühlsäußerung ihrer Kinder entwerten und das Recht auf Gefühle der Wut absprechen, fördern psychische Störungen bei ihren Kindern. Ein elterliches Vorenthalten von Bedürfnisbefriedigung ruft beim Kind weitere Aggressionen hervor, die es unterdrücken muss.

Kinder haben ein Recht auf die Befriedigung ihrer Bedürfnisse und haben ein Recht, wütend zu sein, wenn Eltern diese nicht befriedigen.

Wuthemmung als Hauptursache von Angststörungen und Erkrankungen

Es klingt wie eine unerlaubte Vereinfachung. Lässt man jedoch die organischen und genetischen Ursachen beiseite, kann man die psychogenen Ursachen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen fast alle auf einen Nenner bringen: Dem Kind wurde im Vorschulalter die Fähigkeit genommen, die Gefühle von Wut und Ärger in seinem aktiven Gefühlsrepertoire zu belassen bzw.

nicht die Möglichkeit gegeben, die Fähigkeit zu einer reifen Emotionsregulation und zu einem guten Umgang mit Wut und Ärger zu entwickeln.

Ein Kind muss seine Wut schon in einem Alter unterdrücken, in dem es noch keinerlei Steuerungsfähigkeit besitzt. Es schafft diese Unterdrückung nur mit Hilfe großer Angst, die ihm seine Eltern machen. Angst vor Vernichtung, vor Trennung und Alleinsein, vor Kontrollverlust, vor Liebesverlust oder vor Gegenaggression. Der Angstinhalt hängt auch von der momentanen Entwicklungsstufe ab.

Ein Kind, das so früh seine aggressiven Tendenzen aus seinem Bewusstsein verbannen muss, kann auch nicht lernen, mit diesen umzugehen. Es braucht die Angst, um sie in Schach zu halten. Oder: Die Angst darf nicht aufhören, sonst kommen die verbannten gefährlichen Impulse wieder. Sobald Wut und Ärger ins Bewusstsein wollen, entsteht so große Angst, dass sie nicht wahrgenommen werden können. Immer wieder erfahren wir von Menschen, die aus irgendeinem Grund ihre Angst verlieren und dann aggressiv werden.

Wohin verschwindet die Wut?

Wut kann nicht einfach verschwinden. Sie bleibt, entweder wie ein aufgeladener Akku oder wie Zündpulver, das -eingebunkert - große Sprengkraft hat. Manche Menschen tragen ihr Leben lang ein riesiges Ausmaß von Wut mit sich herum, ohne es auszuleben. Einigen merkt man es an. Sie bringen kein unfreundliches Wort über die Lippen, aber wie sie ihre Worte sagen, lässt die Aggression spürbar werden.

Eine sehr häufige Art, das eigene Aggressionspotential zu entschärfen, ist die Entfaltung einer dysfunktionalen Persönlichkeit, die im Extremfall zu einer Persönlichkeitsstörung wird. Die meisten von uns haben etwas davon. Wir werden in unserer Persönlichkeit selbstunsicher, um mit Hilfe unserer sozialen Angst keine Wut auf den anderen spüren zu können.

3

Wenn nur noch die Angst die Wut aufhalten kann

Mit der vorläufigen Verdrängung unserer angesammelten Wut können wir sehr lange emotional überleben. Erst wenn in unserem Leben eine Situation eintritt, in der so viel Wut aktualisiert wird, dass wir sie nicht mehr einbinden können, muss uns ein psychisches oder psychosomatisches Symptom retten. Wenn diese Menschen in ihrer Kindheit die Chance gehabt hätten, mit Hilfe von Ärger und Wut ein wehrhaftes Verhalten aufzubauen, dann hätten sie später nicht zum Symptom als Notbremse greifen müssen. Ein wesentliches Therapieziel sollte der Umgang mit Ärger und Wut sein. Wer die Angst vor seiner eigenen Wut verliert, verliert auch seine symptomatischen Ängste.

Wichtig ist auch, dass unterdrückte Wut einen großen Teil der vitalen Energie eines Menschen bindet. Freierer Umgang mit Wut macht diese Energie verfügbar, die nun auch in liebevolle Zuwendung in wichtigen Beziehungen investiert werden kann. Die Qualität der Beziehungen steigt dadurch in doppelter Hinsicht.

Wo Angst ist, muss Wut und Ärger werden

Es wird deutlich, dass ein wesentlicher Schritt der Psychotherapie das Motto haben muss: „Wo Angst ist, muss Wut, Ärger und Zorn werden“, als Voraussetzung dafür zu erkennen, wie wirksam ich in meiner Wehrhaftigkeit sein kann, und mich als abgegrenzten Menschen zu erleben, der für sich eintreten kann und nicht immer auf den Schutz wichtiger Bezugspersonen angewiesen ist.

Als Alternative und Ergänzung zur medikamentösen Therapie hat sich inzwischen die systemisch-soziologische Kurzzeit-Therapie und Beratung etabliert. Sie ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronifizierten Krankheiten“ kleine Impulse aus, um emotionale Muster zu verstören, die die Störung aufrechterhalten haben. Die systemisch-soziale Beratung kann als Einzel-, Paar- oder Familientherapie durchgeführt werden.

Online-Beratung via Telefon & Skype

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen.
Termin nach Vereinbarung | Grundgebühr 120 € inkl. 1 Stunde Beratung, jede weitere Minute 2 €

Persönliches Einzeltraining & Intensiv-Gesundheitstraining

Persönliches Einzeltraining für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

Intensiv-Gesundheitstraining für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

4

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!