

Anzeige



Abb: © Kwest - Fotolia.com

Wut - und wie wir bewusst mit ihr umgehen können

27. September 2016
Persönliches Wachstum

Ob andere ihre Wut auf uns abladen oder wir selbst andere wütend anblaffen – meist entsteht dadurch weder eine Annäherung der Positionen noch eine Lösung des Konflikts. Manchmal hinterlässt so ein unbewusstes Um-sich-Schlagen sogar „verbrannte Erde“. Viola Schöpe erzählt von ihrem Weg, Wut nicht nur zuzulassen, sondern auch so konstruktiv mit ihr umzugehen, dass daraus ein positives Lebensgefühl entsteht.

Seit frühester Kindheit bin ich mit dem Thema Wut konfrontiert worden und musste mich damit auseinandersetzen. Mein Vater konnte sehr wütend werden und ich reagierte damals verletzt, fühlte mich klein, missverstanden und ungeliebt. Ich erfand Schutzmechanismen, aber das war sehr energieraubend, da man Zeit braucht, sich selbst wieder aufzubauen – manche verbale Verletzungen saßen so tief, dass es Jahre brauchte, sie loszulassen... Aber wer kennt das nicht.

Auf der anderen Seite erfährt jeder mal die Wut auf sich selbst oder auf andere. Von einem damaligen Freund ließ ich mich zum Beispiel so sehr provozieren, dass ich richtig ausrastete. Worauf er sagte, er sei froh, dass ich meine Wut endlich mal ausgedrückt hatte. Das brachte mich noch mehr auf die Palme, und die Beziehung war einige Zeit später beendet. Später suchte ich nach anderen Lösungen – und wurde fündig.

Zeige mir deine Wut

Bei Osho fand ich zu dem Thema eine schöne Geschichte:

Ein Zenschüler kam zu Bankei und sagte: „Meister, ich habe eine unbeherrschbare Wut. Wie kann ich sie heilen?“ „Zeige mir deine Wut.“ „Jetzt habe ich sie gerade nicht“, antwortete der Schüler, „also kann ich sie dir nicht zeigen.“ „Nun denn“, sagte Bankei, „bring sie her, wenn du sie hast.“ „Aber ich kann sie dir nicht bringen, wenn ich sie gerade habe“, protestierte der Schüler. „Sie kommt unerwartet, und sicher würde ich sie unterwegs verlieren, wenn ich sie zu dir bringen wollte.“

„In dem Falle“, sagte Bankei, „kann sie nicht Teil deiner wahren Natur sein. Wenn es so wäre, könntest du sie mir jederzeit zeigen. Als du geboren wurdest, hattest du sie nicht – also muss sie von außen zu dir gekommen sein. Mein Vorschlag ist, dass du, sobald sie dich packt, dich selbst mit einem Stock so lange schlagst, bis die Wut es nicht mehr aushält und davonläuft.“

Das nächste Mal, wenn du wütend wirst, renne sieben Mal ums Haus, setze dich dann unter einen Baum und schau, was aus der Wut geworden ist. Du hast sie nicht unterdrückt, du hast sie nicht auf andere abgeworfen ... Wut ist nur ein geistiges Erbrechen ... Es ist nicht nötig, sie auf andere abzuladen ... Jogge ein bisschen oder nimm ein Kissen und schlage darauf ein, bis Hände und Zähne entspannt sind. Transformation heißt, dass du nie kontrollierst, sondern einfach nur bewusster wirst. Die Wut kommt, sie ist etwas Schönes, sie ist wie Elektrizität in den Wolken...

Sogar wenn die Wut gerade da ist, fällt sie von dir ab, wenn du dir ihrer plötzlich bewusst wirst. Versuche es! Mitten drin, wenn du in Weißglut bist und du möchtest jemanden umbringen – werde plötzlich bewusst, und du wirst merken, dass sich etwas verändert hat. Ein innerer Gang wird geschaltet. Du kannst das Klicken spüren. Etwas hat sich verändert, dein Inneres hat sich entspannt.

Es mag seine Zeit dauern, bis sich deine Außenschicht entspannt, aber das innere Wesen hat sich bereits entspannt. Die Zusammenarbeit ist unterbrochen...jetzt bist du nicht mehr identifiziert. Der Körper braucht ein wenig Zeit, um sich abzukühlen, aber tief im Zentrum ist alles kühl. Wenn du kühl bist, kannst du die ganze Welt genießen. Wenn du heiß bist, verlierst du dich, identifizierst du dich, verstrickst du dich darin – wie kannst du sie dann noch genießen?

Es mag paradox klingen, aber ich sage dir: Nur ein Buddha genießt die Welt. Wenn du Wut empfindest, dann lade sie nicht auf andere ab, aber unterdrücke sie auch nicht. Wut ist ein großartiges Phänomen, das in eine positive Richtung umgelenkt werden kann.

Bewusst sein

Das war ein hilfreicher Ansatz, aber wie sollte ich es praktisch umsetzen, „den Schalter bewusst zu drehen“? Das hat mich lange beschäftigt, vor allem in meinen Beziehungen, in denen immer mal wieder Wut auf beiden Seiten hochkochte.

Ich lernte die Heiltechnik „Das Körper-Spiegel- System“ von Martin Brofman kennen und erforschte mein Bewusstsein. Eine Grundidee innerhalb dieser Heiltechnik ist es, dass alles im eigenen Bewusstsein beginnt und jeder seine Realität mit seinen Wahrnehmungen erschafft. Man lernt mit der Kraft des Bewusstseins und mit Energie zu arbeiten, und das lässt sich ganz praktisch anwenden, so auch im Umgang mit Wut.

Wenn zwei Menschen zum Beispiel von verschiedenen Ebenen aus miteinander kommunizieren, kann das zu Missverständnissen führen, weil die unterschiedlichen Realitäten aneinandergereiht und Wut entsteht. Dann ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein und zu schauen, was es braucht, um wieder zu einer klaren Kommunikation zurückzufinden. Immer wieder ist Loslassen angesagt, auch wenn wir felsenfest der Meinung sind, dass wir recht haben. Denn solange wir nicht lernen, die Welt auch mal durch einen anderen Filter zu betrachten, werden wir immer wieder in die Falle von Abgrenzung, Wut, Urteil und Meinung tappen. Unser Blick auf die Welt wird limitiert bleiben. Öffnet man sich aber für andere Sichtweisen, wird man erkennen, dass es endlos viele Realitäten gibt und die eine nicht falsch sein muss, damit die andere wahr sein kann.

Freiheit und Macht

Unsere Macht auszuüben, unsere Fähigkeit wahrhaftig zu sein, zu sein, wer wir wirklich sind, ist in Wahrheit das Ergreifen unserer Freiheit. Unsere Macht beziehungsweise unsere Freiheit haben wir auf viele Arten weggegeben, durch unsere Art zu reden, zu denken und zu sein. Wenn wir beispielsweise etwas sagen oder denken wie: „Diese Person macht mich wütend“, haben wir unsere Macht oder Freiheit zu entscheiden, ob wir zornig sind oder nicht, dieser Person überlassen. Wir haben zugegeben, dass wir hilflos und Opfer sind und dass diese Person die Macht hat zu entscheiden, wann wir wütend sind. Wir geben der Situation oder Person die Macht und erlauben es, manipuliert zu werden. Doch wir selbst sind es, die entscheiden, ob wir wütend sind oder nicht. Ist uns das im Moment bewusst, bleiben wir Schöpfer, behalten unsere Freiheit und können etwas anderes machen. Es wäre angemessener, etwa zu sagen: „Ich lasse meinem Zorn freien Lauf, wenn diese Person das tut.“ Auf diese Weise wird uns klar, dass wir selbst derjenige sind, der uns wütend gemacht hat, und überdies, dass wir gewählt haben, Zorn oder etwas anderes zu empfinden. Niemand außer uns selbst macht uns „böse“, traurig, deprimiert, glücklich, sexy oder gelangweilt usw. Wenn wir uns nun in einem Prozess befinden, in dem wir merken, dass wir immer entscheiden: über unser Leben, unsere Vorlieben, unsere Taten, unsere Gefühle – warum sollten wir unsere Entscheidungsmacht nicht auf allen Ebenen ausüben? Und zwar so, dass wir uns immer mehr dabei unterstützen, glücklich zu sein.

Wut und Energie

Oft höre ich: „ Er/sie hat eine negative Energie, die mich wütend macht.“

Aber Energie ist im Grunde neutral. Wir entscheiden, sie negativ oder positiv zu beschreiben und in einer bestimmten Weise damit umzugehen, so auch mit Wut. Wenn uns jemand anspricht und wir sagen uns selbst: „Ja, schrei lauter, das ist gut für meine Heilung“, dann transformieren wir diese Energie und nutzen sie für uns. Das heißt nicht, dass wir die andere Person verspotten oder nicht ernst nehmen, aber wir entscheiden, wie wir auf diese Energie reagieren, und so können wir sie für uns nutzen, anstatt sie gegen uns einzusetzen. Es bleibt immer unsere Wahl. Wenn wir die Dinge so sehen, dann kann alles transformiert und positiv für uns genutzt werden. Es hängt von uns ab, wie weit wir uns auf den schöpferischen Prozess einlassen. Wir sind alle Schöpfer unserer Realität.

Unterschiedliche Wahrnehmungsfiler

Wir bewegen uns den ganzen Tag durch unser Energiesystem, sehen durch unterschiedliche Wahrnehmungsfiler, je nachdem, welche Motivation wir im jeweiligen Moment für uns gewählt haben. Auf unserem Bildschirm laufen immer Programme ab mit unterschiedlichen Szenarien. Und wir wählen zu jeder Zeit aus, welches Programm wir uns ansehen.

Dabei ist es wichtig, dass es auf keinem der Kanäle zu Störungen kommt. Wenn wir durch einen Filter sehen, in dem Spannung herrscht, wird das Bild durch diese Spannung verzerrt. Wenn die Spannung beseitigt wird, verschwindet auch die Verzerrung. Und wie bei jedem Fernseher können wir, wenn uns ein Programm nicht gefällt, einfach den Kanal wechseln, indem wir beschließen, durch einen anderen Filter ein anderes Szenario anzusehen. Wenn wir eine Person zum Beispiel statt mit Wut mit bedingungsloser Liebe oder aus der Schöpferrolle heraus betrachten, dann verändert sich der Film.

Mit Wut umgehen

Für mich begann durch diese Sichtweise ein neues Selbstverständnis und Vertrauen in meine Wahrnehmungen zu wachsen. Ich erlernte Situationen in mein Leben zu holen, die harmonisch, respektvoll und klar sind, und Wut als Energie zu verstehen. Ich lernte mit Wut umzugehen, indem ich diese Ideen der Heiltechnik anwendete. Wenn ich meine Freiheit haben wollte, musste ich auch bereit sein, die Freiheit der anderen zu respektieren. Mir war klar, dass ich auch entscheide, mit welchen Menschen ich zusammensein will.

Wenn ich mich zum Zusammensein mit jenen entschied, die mich verurteilen, konnte ich mir wie Unkraut im Garten vorkommen und das konstante Gefühl haben, dass ich mich und meine Lebensweise verteidigen muss. Stattdessen entschied ich mich, mit den Menschen zusammenzusehen, die mich nicht verurteilen, sondern das schätzen, was ich bin. Ich erkannte, dass ich kein Unkraut gewesen war, sondern eher eine Blume im falschen Garten. Ich konnte mich daraufhin freier und entspannter fühlen, zu leben und zu sein, wer ich wirklich bin, und mich selbst lieben.

Erlebnisabend: „Das Körper-Spiegel-System – Erlerne dich selbst und andere zu heilen“

am 11.11.2016, 20 Uhr

Heilseminar

am 12.-13.11.2016

Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d

Info und Anmeldung unter Tel.: 0178-5623723 oder violaschoepe@web.de www.healer.ch

THEMEN GEIST

- [Hypnose](#) (3)
- [Bach-Blüten](#) (40)
- [Depression](#) (12)
- [Trauma bewältigen](#) (17)
- [Enneagramm](#) (8)

VERANSTALTUNGEN & ANgebote

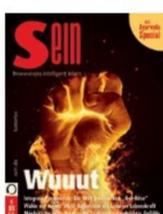
Überregional

- Veranstaltungsart wählen ▾
- Angebot wählen ▾

Brandenburg

- Veranstaltungen wählen ▾
- Angebote wählen ▾

PRINT-AUSGABE



- [Aktuelle Ausgabe](#)
- [Aktuelles Special](#)
- [Print-Anzeige schalten](#)
- [Mediadaten Print](#)
- [Print-Archiv](#)

BELIEBTE ARTIKEL

- Leben ohne Kosmetik: Die hat nix drauf**
 1. Dezember 2015 88
- Die Flüchtlinge, der Krieg und unser Ego**
 24. August 2015 48
- Griechenland: Was ist wirklich passiert?**
 7. Juli 2015 19
- Das sechste Massensterben - Die Erde steht vor dem Kollaps der Tierwelt**
 25. Juni 2015 10
- Pflanzen kommunizieren mit uns - warum wir die Natur brauchen**
 23. Juni 2015 22

HOROSKOP & ORGANOSKOP

Horoskop

Organoskop

REZENSIONEN



- [Buch](#)
[Musik](#)
[Film](#)

FINDE UNS AUF

