



WUT – WARUM WIESO WESWEGEN

Ich selbst bin jemand, der in Sachen Wut immer wieder ins Überlegen kommt. Sie gehört einfach nicht zu meinen Lebenskonzepten. Dennoch habe ich inzwischen gelernt, dass sie manchmal wichtig ist. Zum Beispiel, um Grenzen zu setzen. Ein beharrlicher Teil von mir vertritt aber die Meinung, dass er sich ein Universum wünscht, in dem Wut nicht mehr nötig ist. Weder gegen andere, noch gegen sich selbst. Denn entweder ich hatte ein schlechtes Gewissen, weil ich wütend meine Meinung sagte; oder ich bekam ein schlechtes Gewissen, weil ich die Wut nicht rausgelassen hatte. Also irgendwie macht man es doch quasi immer falsch?

Eine Zeitlang habe ich praktiziert, meine Wut energetisch zu lokalisieren und sie dann in einem Akt von Kreativität zu transformieren. Ich habe schöne Dinge daraus geformt. Das war sehr hilfreich in der Zeit, als ich einen Chef hatte, der uns Mitarbeiter regelmäßig öffentlich denunzierte. Weil das keine one-for-all-Lösung ist, habe ich mich entschieden, die geistige Welt zu fragen, ob es praktischere Ratschläge gibt.

Antwort von oben: Wut ist ebenso wie Trauer eine Emotion, die Euch mit Euren Werten in Kontakt bringt. Wenn jemand Eure Werte verletzt (auch Ihr selbst) entsteht Wut. Diese Emotion ist im wahrsten Sinne expressiv. Sie ist nach außen strebend. Aus Eurem Körper heraus. Verbal oder in konkreter Aktivität.

Ellen: Ich für meinen Teil habe immer Angst, dass ich jemanden mit meiner Wut verletze, so wie ich selbst durch die Unachtsamkeit anderer Menschen verletzt wurde.

A.v.o.: Niemand verlangt, dass Du sofort oder unüberlegt handelst. Du hast Zeit darüber nachzudenken, in Dich hinein zu spüren. Wenn Du Wut erlebt hast, setze Dich mit der Frage auseinander, welche Deiner Werte verletzt wurden. Wenn Du das herausgefunden hast, kannst Du tun, was Deine Werte schützt und ihnen gerecht wird.

Ellen: ...ich lasse das gerade „sacken“, sehe den Bildern in meinem Kopf zu, lausche meinen Gefühlen nach. Welche meiner Werte wurden verletzt?...während ich sinniere, kommen weitere Infos ...

A.v.o.: Wut ist eine so starke Kraft, damit Ihr sie spürt. Desto öfter Ihr Euch selbst nicht zuhört, wird sie lauter oder heftiger danach verlangen, dass Ihr auf Euch achtet. Mit der Zeit werdet Ihr lernen, direkter zu wissen, welche Werte verletzt wurden, worauf und wie Ihr reagieren wollt. Dann könnt Ihr die Kraft der Wut ohne Umweg zur Veränderung nutzen. Bis dahin nehmt Ihr den kleinen Umweg, den ich Dir eben beschrieben habe.

Ellen: Können alle meine Leser etwas damit anfangen, oder ist die Antwort zu persönlich eingefärbt? Was ist mit Menschen, die eher zu viel oder zu schnell in Wut agieren?

A.v.o.: Diese Menschen können sich selbst die Frage stellen, **ob tatsächlich** einer ihrer Werte verletzt wurde, oder ob sie nur Angst hatten, dass es so sein würde. Wenn da keine Verletzung war, löst sich die Wut auf. Das Auflösen können sie zusätzlich mit der Intention „Alle Wut, die haltlos ist, transformiert sich im Licht“ unterstützen. Das ist der kleine Umweg. Vorübergehend, bis ihr keinen mehr braucht.

Ellen: Habe ich alles richtig aufgeschrieben?

A.v.o.: Ja

Ellen: Soll ich noch etwas anderes von Euch ausrichten?

A.v.o.: **Ja! Jeder, der nicht weiter weiß, kann uns jederzeit alles fragen.**

Ellen: **DANKE!**

Ellen Hennicke-Weinert © 16. April 2015