



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Jeder kennt das Gefühl der Wut, doch meist sind Wut und Aggression negativ belegt. Dabei ist Aggression ein angeborener Instinkt, der ausgelebt und nicht unterdrückt werden möchte. In ihrem neuen Buch beleuchtet Sam Jolig diese Kraft und zeigt auf, wie viel davon gesund ist – und was ungesund ist. Sie erklärt die Zusammenhänge zwischen Instinkten und Emotionen und verdeutlicht, was Aggression mit Angst zu tun hat.

In unserer Aggressions-Biographie ist unsere Prägung ganz entscheidend: Was Sie in der Kindheit geprägt hat, macht Sie so »aggressiv«, wie Sie heute sind. Daneben spielt auch die körperliche Seite eine wichtige Rolle bei der Betrachtung von Aggression. Denn unterdrückte Gefühle und nicht ausgelebte Impulse können regelrecht krank machen. Zu guter Letzt zeigt Sam Jolig, wie Sie den Wutpegel auf einem gesunden Level halten und einen konstruktiven Umgang mit der Aggression finden – und so auch Ängste verlieren.

Autorin

Sam Jolig ist Körpertherapeutin, systemische Prozessbegleiterin und Autorin. Sie befasst sich seit vielen Jahren mit dem ganzheitlichen Denken und der Verbindung von Körper, Geist und Seele. Als Mutter von zwei Kindern nutzt sie ihr Wissen auch für sich und ihre Familie. Durch ihre therapeutische Arbeit weiß sie um den reichen Schatz der Gefühle – Aggressionen inklusive. Sie lebt mit ihrer Familie, Hunden und Pferden auf dem Land bei Hannover.

www.sam-jolig.de

Von Sam Jolig außerdem im Programm

Mein Weg zum Herzkind (17261)

Böse Mutter – gute Mutter (17339)

Sam Jolig
unter Mitarbeit von Bernhard Voss


Wut tut gut

Ein starkes Gefühl verstehen
und konstruktiv nutzen

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Originalausgabe März 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Redaktion: Ina Raki
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
KW • Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17501-7
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort von Dipl.-Psych. Marion Barabanov	11
Ein paar Worte vorweg: Wut tut gut!	17
1. Bekannte Dämonen: Zorn, Wut, Aggression – und Angst	21
Was ist eigentlich Aggression – und wofür brauchen wir sie?	21
<i>Aggression ist die Entscheidung, »Ja« oder »Nein« zu sagen</i>	23
<i>Zorn, Wut, Aggression – wie hängt das alles zusammen?</i>	24
Welche Rolle die Angst dabei spielt.	27
<i>Bernhard Voss: Angst ist tatsächlich kein Gefühl</i>	31
<i>Und wo sitzen Ihre Ängste fest?</i>	33
2. Unsere Aggressions-Biographie	35
Wut – die große Emotion mit dem Wunsch nach Veränderung	35
<i>Wut im Alltag – kennen Sie das?</i>	36
<i>Was lehrt uns unsere Wut?</i>	39
<i>Bernhard Voss: Wut ist eine verkannte Kraft</i>	41
So geboren, so geprägt, so geworden	51
<i>Was uns macht, wie wir sind</i>	54

Frühe Prägungen – und was sie für uns bedeuten . .	58
<i>Schizoider Typ: was frühe Ablehnung mit Menschen macht</i>	60
<i>Oraler Typ: die ewige Angst, nie genug zu bekommen</i> .	62
<i>Psychopathischer Typ: von klein auf am Kämpfen</i> . .	63
<i>Masochistischer Typ: allzu viel Gehorsam ist ungesund</i>	64
<i>Der rigide Typ: »Sieh mich!«</i>	66
<i>Was wir aus unserer eigenen Vergangenheit lernen können</i>	67
<i>Bernhard Voss: Abgrenzung – ja, unbedingt!</i>	70
<i>Ein Happy End bitte</i>	71
<i>Bernhard Voss: Wut ist ein Ausdruck von Liebe</i>	73
3. Faszination Aggression	81
Ich bin ein Star, holt mich hier raus!	81
Was guckst du?	85
Zu Hause – manchmal fast wie im Film	90
<i>In den besten Familien: Aggression, Instinkte, Bedürfnisse – und wir mittendrin</i>	93
4. Körper, Seele, Wut	99
Wut und Aggression – und der Körper als ihr Spiegel	100
Von Kopf bis Fuß auf... Aggressionen eingestellt: eine kleine Atlas-Geschichte	104
<i>Bernhard Voss: Der Atlas – ein komplexes Körperkunstwerk</i>	105

Rund um den Kiefer: Einfach mal die Zähne zusammenbeißen?	109
<i>Bernhard Voss: Der Kiefer ist nicht das Problem – er zeigt Probleme an</i>	<i>111</i>
Warum manche Menschen zu laut sind	114
<i>Bernhard Voss: Wenn die Wut im Hals steckt</i>	<i>116</i>
Thymus ist der General	121
<i>Bernhard Voss: Thymus als Lebensretter und Kämpfer</i>	<i>122</i>
Der Bauchraum – ein Platz voller Emotionen, die nach außen wollen	126
<i>Auch eine Bauchsache: Wenn die Wut im Rücken sitzt</i>	<i>127</i>
<i>Bernhard Voss: Wut im Bauch</i>	<i>129</i>
Heiß, heißer, Aggression: Fieber und Ent- zündungen demonstrieren Wut	132
<i>Fieber – das innere Wut-Feuer</i>	<i>132</i>
<i>Wenn die Haut unterdrückte Wut signalisiert</i>	<i>133</i>
<i>Wenn das Immunsystem falsche Feinde jagt</i>	<i>135</i>
<i>Bernhard Voss: Entzündungen</i>	<i>136</i>
Depression, Burn-out-Syndrom und Gewalt	139
<i>Bernhard Voss: Gefangene Psyche</i>	<i>141</i>
5. Individuelle Lösungen	149
Der Beziehungsstreit aus »heiterem Himmel«	150
<i>Was steckt dahinter?</i>	<i>153</i>

Von Mensch zu Mensch	156
<i>Was steckt dahinter?</i>	157
Typisch Sportskanone	160
<i>Was steckt dahinter?</i>	161
Aggression lauert überall.....	163
<i>Kann ein gesunder Umgang mit Aggression gelingen?</i>	164
<i>Wir sind alle gleich – und dennoch sehr unterschiedlich</i>	167
Kategorie 1: Der Selbst-Unterdrücker	168
<i>Übung 1: Schrei dich frei</i>	170
<i>Übung 2: Hau drauf</i>	172
<i>Übung 3: Ja-Nein-Sager</i>	173
<i>Noch ein Tipp: Sportsfreunde</i>	176
Kategorie 2: Wut-Freund.....	177
<i>Übung 1: Spür doch mal</i>	178
<i>Übung 2: Spieglein, Spieglein</i>	180
<i>Übung 3: Einfach mal weg</i>	181
<i>Tipp: Sport und Bewegung als heilender Ausgleich..</i>	182
Kategorie 3: Der Misch-Typ	183
<i>Übung 1: Ich denke, also bin ich</i>	185
<i>Übung 2: Bodytouch</i>	186
<i>Tipp: In Bewegung bleiben</i>	187
Was immer gilt: Lösungsideen »für alle Fälle«	189
<i>Das DAVI-Prinzip</i>	190
<i>Das Rauchwolken-Prinzip</i>	197

Meditation führt zur Transformation	200
<i>Meditation als Begleiter</i>	202
<i>So funktioniert der Einstieg in die Meditation</i>	203
<i>Grenzenloses Sein – eine Meditationsübung</i>	205
<i>Bernhard Voss: Wutmeditation zur Herzlösung</i>	206
Zu guter Letzt	211
Anhang	213
Danke!	213
Literatur-Empfehlungen	215
Links zum Thema Meditation	216
Über die Mitautoren	217
Register	219

Vorwort von Dipl.-Psych. Marion Barabanov

Obwohl regelmäßig jeden Sonntag pünktlich um 20.15 Uhr der »Tatort« über die deutschen Bildschirme flimmert und wir fassungslos gerne mit ansehen, wozu Menschen in der Lage zu sein scheinen, setzen wir uns kaum mit der Frage auseinander, wofür Aggressionen überhaupt da sind und was es mit dem starken Gefühl »Wut« auf sich hat. Dabei ist ein Verständnis dieser machtvoll wirkenden Kräfte sowohl individuell entwicklungspsychologisch als auch in seinen gesellschaftlichen Auswirkungen von enormer Bedeutung.

Geht man einmal von den Ursprüngen der Wut aus, so ist sie gespeist aus der Kraft der Aggressionsenergie, welche einer der wesentlichsten Überlebensstrategien schon unserer frühesten Vorfahren zugrunde liegt. Damals – also bereits vor der Zeit der Dinosaurier – gab es wichtige Verhaltensmuster, die sich bei Lebensgefahr reflexartig einschalteten. Die Rede ist von den mittlerweile schon berühmten drei F:

- **F**ight (Kämpfen, also Angriff):
gespeist aus Aggressionsenergie
- **F**light (Fliehen, also Flucht):
gespeist aus Angstenergie

- **Freeze** (Einfrieren, Starre):
zunächst Energielosigkeit, die sich später entlädt,
wenn die Gefahr vorbei ist (Schockreaktion)

Das bedeutet, dass bereits vor über 300 Millionen Jahren diese Impulse in den tiefsten Schichten unseres Gehirns als Reflexe angelegt waren. Verantwortlich dafür waren und sind vor allem der Hirnstamm sowie die Amygdala (Hirnanhangdrüse). Diese Reflexe sorgen für die nötige Ausschüttung von Adrenalin und damit für die Energie, um einer vermeintlich lebensgefährlichen Situation zu begegnen: Soll ich kämpfen, fliehen oder soll ich mich lieber tot stellen, um zu überleben? Dies galt früher und dies gilt auch heute noch!

Problematisch wurde das Ganze – betrachtet man die gesamte Evolution – erst in jüngerer Zeit, als sich der Mensch als soziales und zunächst recht abhängiges Wesen mit der Befriedigung zweier widerstreitender Grundbedürfnisse konfrontiert sah: zum einen dem Bedürfnis nach sozialer Bindung, zum anderen dem Bedürfnis nach Wachstum und Entwicklung. Beide Bedürfnisse sind uns »in die Wiege gelegt«, geraten aber im Laufe des Lebens immerzu in Konflikt, da man häufig vor die Wahl gestellt wird: Entscheide ich mich dafür, meine Interessen durchzusetzen und meine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, oder entscheide ich mich für die Aufrechterhal-

tung sozialer Beziehungen (Partnerschaft, Kinder, Eltern etc.) und stelle mich selbst mit meiner Bedürftigkeit hinten an? Ich denke, diesen Konflikt kennt jeder.

Ein Unterdrücken, Verdrängen oder gar Abspalten der (über-) lebensnotwendigen Aggressionsenergie kann dazu führen, dass sie sich über Jahre aufstaut und sich dann, wenn viele Faktoren zusammentreffen, völlig unkontrolliert entlädt. Mord und Totschlag, Amokläufe und sogar Kriege können dann die fatale Folge sein.

Auch kann sich die Aggressionsenergie gegen uns selbst richten und sich dann in selbstzerstörerischem Verhalten äußern: Dazu gehören alle Formen der Sucht, Ess-Störungen wie Anorexie, Bulimie oder »Frustessen«, sogar die weit verbreiteten depressiven Erkrankungen einschließlich des heute so populär gewordenen Burn-out-Syndroms können im Grunde als Konsequenz einer nach innen, also auf das Selbst, gerichteten Aggressionsenergie angesehen werden.

Wird diese energetische Kraft auf einen anderen Kanal umgeleitet, erscheint sie nicht selten im Gewand einer Angststörung, was für die darunter Leidenden mitunter recht überraschend sein kann. Schließlich fühlen sie sich ja unsicher und ängstlich und *überhaupt nicht* aggressiv! Vor allem Menschen mit einer ausgeprägten Panikstörung hatten meist mit dem Thema Wut und Aggressionen *nie etwas am Hut*, die Panikattacken kom-

men für den Betroffenen immer »aus heiterem Himmel«. Dass aber genau diese unterdrückte und dann umgeleitete Aggressionsenergie ein wesentlicher Faktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von übermäßigen Ängsten sein kann, überrascht die meisten, und sogar ich als Psychotherapeutin bin erst im Laufe jahrelanger Tätigkeit dahintergekommen, wie zentral die Bearbeitung des Themas Wut und Aggression für den Behandlungserfolg ist.

Im vorliegenden, sehr lebensnah geschriebenen Buch wird nun endlich versucht, diesem so wichtigen Thema zu begegnen und mehr Licht in die komplexen inter- und innerpsychischen Zusammenhänge von Wut und Aggression zu bringen. Auf verständliche Weise wird die wesentliche Rolle der Wut und Wutäußerung herausgestellt und der negative »Touch« der Aggression aufgehoben, sofern wir sie in ihren Ursprüngen wahrnehmen und angemessen zum Ausdruck bringen können. Denn wenn wir mit genügend (Selbst-) Achtsamkeit mit unseren Gefühlen und denen der anderen umgehen, könnte viel Unheil durch Aufstauung oder Umleitung der Aggressionsenergie verhindert werden. Darüber hinaus helfen die vielen Fallbeispiele im Buch sowie zahlreiche praktische Übungen dabei, die wesentliche Ressource der aggressiven Energie zu nutzen und mit Wut und Mut für Veränderungen und für die angemessene Befriedigung eigener Bedürfnisse zu sorgen.

Als Verhaltenstherapeutin, aber auch als zweifache Mutter und Ehefrau halte ich dieses Buch für Paare, Eltern, Menschen in sozialen Berufen und natürlich für jeden Einzelnen für sehr wichtig und überaus bereichernd. Es gehört in jedes Wohnzimmer und in jede psychotherapeutische Praxis!

Dipl.-Psych. Marion Barabanov
– Psychotherapeutin –

Ein paar Worte vorweg: Wut tut gut!

Das kennen Sie bestimmt: Sie haben die Nase so richtig schön voll. Ihr Partner nervt Sie. Ihre Eltern oder Freunde, der Chef oder die Kinder bringen Sie zur Weißglut. Sie fühlen sich geladen, hochexplosiv. Meist sagen Sie dann wahrscheinlich nichts, nehmen Situationen, Aussagen und Begegnungen, die Sie wütend gemacht haben, einfach hin. Überlegen vielleicht noch, was Sie falsch gemacht haben könnten, warum Ihnen das gerade wieder passiert. Sie könnten schier »ausrasten«, tun es aber nicht. *Es gehört sich ja auch nicht* – »draufzuhauen« oder sich einer möglichen Entgleisung hinzugeben.

In den letzten Tagen habe ich nicht selten Lust gehabt, mal so richtig auf den Tisch zu hauen oder meine Meinung rauszubrüllen. Ich bin wütend, sehr wütend – und zugleich traurig. Ich bin mir nicht sicher, ob es die Tatsache ist, dass ich dieses Buch schreibe und mich mit den wirkenden Kräften der Aggression und Wut sehr intensiv auseinandersetze, oder ob es für mich Zeit wird, mich allgemein in meinem Leben noch klarer und »aggressiver« zu benehmen. Wie ich das meine, werden Sie wahrscheinlich besser verstehen können, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben. Denn so »böse« und schrecklich, wie viele von uns gelernt haben, ist die Wut gar nicht. Und das Ausleben unserer Aggressionen auch nicht. Natürlich kommt es – wie so oft –

auf die richtige Dosis an, aber eines kann ich Ihnen hier schon verraten: Sich stets zu unterdrücken und zurückzunehmen wird Sie krank machen und nicht glücklicher.

Ich glaube, dass ich selbst im Laufe meines Lebens Themen, Problematiken, Krankheiten und mein Erkennen, mein Verstehen wie Zwiebelschichten abschäle. Ich komme meinem Kern näher und näher. Kann immer klarer in die Welt gehen und mir Verstrickungen mehr und mehr sparen. Das bedeutet aber nicht, dass ich es schaffe, durch das Wissen um systemische Dynamiken, körpertherapeutische Hintergründe und das Wirken unserer Aggression völlig frei von menschlichen Befindlichkeiten zu sein. Dazu gehören eben auch Tiefs und neue Dynamiken, die sich nicht immer »sonnig« anfühlen. Wie schreibt ein Autorenkollege so schön: Probleme sind verpackte Geschenke. Ich habe es selbst so gewollt mit dem Schreiben dieses Buches. Ich wollte mir diese mächtigen Gewalten, die in uns wirken, die viele unterdrücken und andere völlig fehlplatziert nach außen transportieren, noch einmal unter der Lupe anschauen. Sie erspüren. Mich dabei spüren. Erkennen, um zu verstehen. Damit Veränderung geschehen darf.

Schauen Sie sich um in der Welt, die Medien berichten uns ja genug. Spielen und reizen uns gar mit dem Blick auf wütende, aggressive und gewaltvolle Bilder. Geprügelter Mann hier, erstochene Frau dort, eine Rebellion rechts, links die Wasserwerfer, Amokläufer, Kriegserklärungen

und, und, und... Würde jeder von uns sein persönliches Aggressionspotenzial verstehen lernen und damit richtig umgehen, könnte es aus meiner Sicht friedvoller sein in unserer Welt. Damit meine ich nicht, dass wir uns alle unterdrücken müssen. Im Gegenteil: Man sollte früh genug seinem eigenen Impuls folgen, um nicht zur tickenden Zeitbombe oder völlig unlebendig zu werden.

So schreibe ich dieses Buch aus vollem Herzen, um ein Reizthema öffentlicher zu machen, vielleicht ein Erkennen, ein Verstehen aus einer neuen Sicht aufzuzeigen. Ja, und ich bin auch egoistisch, indem ich mich selbst durch meine Arbeit an diesem Projekt einem erneuten »Erkenntnis-Prozess« hingebende. Mein größter Wunsch jedoch für uns alle ist, dass wir frei, respektvoll und in Liebe miteinander auf unserem Planeten leben können.

Herzlich
Ihre Sam Jolig

1. Bekannte Dämonen: Zorn, Wut, Aggression – und Angst

Was ist eigentlich Aggression – und wofür brauchen wir sie?

Beginnen wir mit einer kleinen Zeitreise: in die Steinzeit! Sie sind ein Jäger, der auf großer Mammut-Jagd unterwegs ist. Sie haben Hunger. Und nicht nur Sie. Ihre ganze Familie hat schon seit Wochen nichts Nahrhaftes mehr zwischen die Zähne bekommen. Gemeinsam mit zwei anderen Jägern haben Sie sich nun an ein sehr, sehr großes, zotteliges Biest herangeschlichen. Ihr Puls schlägt bis zum Hals, und Sie bekommen einen Tunnelblick. Angst? Dafür ist gerade keine Zeit, die Mission ist klar: Sie werden gleich töten. Wie von Sinnen machen Sie sich dann mit Ihren Waffen über das Mammut her. Natürlich sind Sie aggressiv, hochaggressiv, denn Sie haben sich entschieden zu überleben. Und mit gutem Zureden und Liebe hätten Sie den nötigen Braten nicht über Ihr Lagerfeuer geholt.

Sie mussten in der Steppe also eine Entscheidung treffen, in der es um Leben und Tod ging. Für sich selbst, für Ihre Familie und für das Mammut. Da war ganz plötzlich kein Platz mehr für andere Gefühle, und Ihre Handlung folgte instinktiv. Dieses Beispiel mag allzu bekannt erschei-

nen – und zum Glück leben wir nicht mehr in der Steinzeit. Weder ich noch Sie müssen Mammuts erlegen, um etwas zum Essen zu haben. Der »Schlachter« tötet für unsere Schnitzel, und wir wollen auch ansonsten auf keinen Fall aggressive Menschen sein. Denn wir sind ja alle so zivilisiert und friedliebend ...

Tatsächlich? Sicher können Sie sich an irgendeine der unzähligen Pressemitteilungen erinnern, in denen es um pure Gewalt geht. Fast täglich hören wir von wütenden Menschen, die irgendwo auf der Welt ihre Aggressionen an Unschuldigen ausleben, die scheinbar nichts mit ihnen zu tun haben.

Die U-Bahn-Geschichte etwa. Erinnern Sie sich? Ein älterer Herr wird völlig sinnlos auf brutalste Weise von zwei Jugendlichen zusammengeschlagen und -getreten. Selbst als er am Boden liegt, machen sie weiter. Er blutet, windet sich, röchelt. Sie treten nach, wieder und wieder. Dass kaum jemand hilft, ist eigentlich klar, denn das würde ein sehr hohes eigenes Aggressionspotenzial des »Retters« erfordern. Wie das genau gemeint ist, werden Sie im Laufe dieses Buches noch verstehen. Fakt ist, in dem eben beschriebenen Beispiel geht es ebenso um Leben und Tod wie bei der Mammutjagd. Nur irgendwie andersherum. Denn in der beschriebenen U-Bahn-Situation wurde schlicht gesagt das Aggressionspotenzial der Täter über einen »falschen« Kanal frei.

auch Depression oder Burn-out-Syndrom nennen. Um das weiter zu erklären, bitte ich den Physio- und Gestalttherapeuten Bernhard Voss zu Wort.

Bernhard Voss: Angst ist tatsächlich kein Gefühl

Angst ist ein Erregungszustand unseres Organismus, der sich somatisch (also körperlich) und psychisch äußert. Angst fühlt sich zwar an wie ein Gefühl, ist aber nur das Produkt nicht gelebter Gefühle und nicht gelebter Impulse. Die wesentlichen Impulse unseres Organismus sind Aggression und Sexualität.

Wann immer wir also Angst empfinden, unterdrücken wir entweder ein Gefühl oder einen instinkthaften Impuls. Das geschieht, weil wir diese Impulse nicht mehr wahrnehmen können oder wollen. Je weniger Freiheit wir uns in unserer emotionalen und instinkthaften Wahrnehmung und im Ausdruck zugestehen, desto größer werden unsere Ängste.

Gefühle und Ängste sind also zwei verschiedene Paar Schuhe, hängen aber unmittelbar zusammen. Eine einfache Formel könnte lauten: Wenig Ausdruck, viel Angst.

Das kann eine gute Botschaft für all diejenigen sein, die unter starken Ängsten oder chronischer Unsicherheit leiden: Ängste sind keine mystischen Wesen, die einem plötz-

lich »im Nacken« sitzen. Ängste springen einen nicht an. Ängste haben eine Ursache. Die ist in der persönlichen Lebensgeschichte zu finden. Ängste sind erklärbar, verständlich – und deshalb in den allermeisten Fällen auch lösbar.

