

Angemessenheit meiner eigenen Reaktionen

Ziel: Bewusstsein und Verständnis für meine eigenen Wutmuster; Zusammenhänge herstellen und alten Schmerz erkennen

Setting: Selbstreflexion und anschließend Austausch zu zweit

Aufgabenstellung:

Nimm deine Beispiele aus der Bestandsaufnahme und bewerte auf einer Skala von 0-10, wie wütend du in der jeweiligen Situation warst. Dabei bedeutet 0 das Fehlen jeglichen Wutgefühls und 10 eine völlige Rage. Vergleiche das innerlich erlebte Wutgefühl mit der Reaktion, die du gezeigt hast: wie stark war auf einer Skala von 0-10 der Ausdruck deiner Wut? Glaubst du, dass deine Reaktion in dieser Situation angemessen war?

Auf einer ersten Betrachtungsebene könnte eine Reaktion z.B. dann angemessen sein, wenn die äußerlich ausgedrückte Wut in etwa den gleichen Intensitätsgrad hat wie die innerlich gespürte Wut. Wenn aber z.B. der Wutausdruck deutlich schwächer ist als die innerlich gespürte Wut, dann erscheint diese Reaktion als unangemessen. Wut/Ärger wird unterdrückt.

Auf einer zweiten Betrachtungsebene hängt die Angemessenheit davon ab, um welche Situation es sich handelt: Wenn Leib und/oder Leben bedroht sind, kann es sehr angemessen sein, zu kämpfen und sich zu verteidigen. Hierfür sorgt ein evolutionär sehr alter Bereich unseres Gehirns, das limbische System (Säugerhirn), das in Gefahrensituationen in Bruchteilen von Sekunden Warnsignale an den gesamten Körper sendet und die Kontrolle durch die Großhirnrinde ausschaltet. Reaktionen erfolgen dann nur noch instinktiv.

Demgegenüber erscheint es in nicht lebensbedrohlichen Situationen, die in unserem Alltag vermutlich die Regel sein dürften, häufig unangemessen, wenn mit sehr starker Wut reagiert wird. In einem starken Erregungszustand können sich Menschen nachher häufig nicht mehr daran erinnern, was eigentlich der Auslöser des Wutausbruchs war. In einem solchen Zustand sind sie nicht offen für Argumente und die Gefahr, Dinge zu sagen oder zu

tun, die sie nachher bereuen, ist groß. Es scheint, als würde jemand anders die Kontrolle übernommen haben und „am Steuer sitzen“.

Je stärker eine Reaktion ausfällt, umso wahrscheinlicher ist es, dass es sich um etwas sehr Altes handelt. Ein weiterer Grund für eine heftige Reaktion könnte sein, dass das Bedürfnis gehört zu werden dauerhaft nicht erfüllt wird, so dass die Person keinen anderen Ausweg mehr sieht, als laut zu werden.

Nimm alle Situationen, bei denen du aus deiner Sicht unangemessen reagiert hast. Wenn dir hierzu vergleichbare Situationen aus deiner Vergangenheit (Kindheit?) einfallen, dann schreibe sie dir stichpunktartig auf und tausche dich mit einem Partner / einer Partnerin aus.

Sollten hierbei starke Emotionen auftauchen, suche dir Unterstützung bei einem der TrainerInnen.

Wie ist es bei dir: neigst du dazu, aus deiner Sicht zu heftig zu reagieren oder fällt es dir eher schwer, deinen Unmut zu zeigen? Wenn ja: was hält dich davon ab?