

## Mut zur Wut

**Ziel:** *sich der Wut des anderen stellen; dableiben, auch wenn es laut und unangenehm wird;  
den Körper nutzen, um die Energie des anderen weiterzuleiten;  
mutig sein, auch mal laut zu werden*

Für viele Menschen ist es schwer auszuhalten, wenn andere Menschen ihre Wut zeigen, vor allem, wenn sie selbst betroffen sind und angeschrien werden. Dann ist es häufig ihre bevorzugte Strategie sich zurückzuziehen, um sich selbst zu schützen. Dies kann in vielen Fällen sehr sinnvoll sein, um größere Schäden zu verhindern. Gleichzeitig gibt es aber auch Situationen, wo es sehr hilfreich sein kann, die Wut des anderen auszuhalten und ruhig „dazubleiben“. Denn häufig stellt sich eine Entspannung beim anderen ein, wenn seine/ihre Emotionen ausgedrückt werden dürfen und das Gegenüber nicht eskalierend reagiert.

Gleichzeitig bietet diese Übung auch die Möglichkeit, das laute Schreien und Schimpfen einmal ungeniert auszuprobieren. erinnert euch hierzu an eine eurer Wutsituationen aus der Bestandsaufnahme und stellt euch vor, dass ihr eurem Gegenüber jetzt mal gehörig die Meinung sagt.

**Setting:** Übung zu zweit

**Dauer:** 10 - 15 min.

### Rollen:

- A: Sprecher (drückt lautstark seinen/ihren Unmut aus)
- B: Zuhörer (Präsenz: volle Aufmerksamkeit bei A, Ab- bzw. Weiterleiten der Energie)

**Ablauf:** Pro Durchgang 3-4 min.

Ausmachen, wer A und wer B ist. A beleidigt und beschimpft B und wirft ihm/ihr alles an den Kopf, was er/sie B schon immer mal hätte sagen wollen. Dabei darf und soll es auch laut werden. B übt sich in der stillen Präsenz und probiert verschiedene Haltungen aus, mit denen es ihm/ihr möglichst gut geht. Nachfolgend einige Vorschläge:

1. A und B sitzen. B wendet den Kopf leicht zu einer Seite.
2. A und B sitzen. B dreht den gesamten Körper auf dem Stuhl zu einer Seite.
3. A und B stehen. B wendet den Kopf leicht zu einer Seite.
4. A und B stehen. B dreht den gesamten Körper zu einer Seite.
5. A und B stehen. B dreht den gesamten Körper zu einer Seite und öffnet dabei seine/ihre Arme.

Probiert gerne auch andere Varianten aus.

Die Idee hinter den verschiedenen Haltungen von B ist, dass dadurch die Energie von A am Zuhörer B vorbeifließen kann.

Nach 3-4 min. Schimpfen von A: einige Sekunden Stille.

Danach ist Wechsel und B schimpft, während A zuhört.

Am Ende dieser Phase auch wieder für ein paar Sekunden in die Stille gehen.

**Danach tauscht euch zu zweit aus:**

Wie ging es euch in den verschiedenen Rollen? Was fiel euch schwer? Was war eher leicht? Ist es euch gelungen, die Energie an euch vorbeifließen zu lassen? Wenn ja, gab es Unterschiede zwischen den verschiedenen Haltungen?

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.