Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Wut und Angst

"Wut und Angst sind Geschwister - sie gehen Hand in Hand."
(Deva Dagmar Keßlau)

Aus meiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die unter Ängsten leiden, habe ich festgestellt, dass die Wut fast immer auch mit ein Thema ist. Zumeist jedoch ein verstecktes, verborgenes Thema. Eines, das uns oftmals also gar nicht bewußt ist.
Menschen, die unter Ängste leiden, sitzen mir daher nicht im ersten Termin gegenüber und formulieren: "Ich bin so wütend."
Sie sprechen über ihre Ängste und die damit verbundenen Einschränkungen, Sorgen und Nöte. Sie schildern, wie die Angst ihr Leben einengt, kleinmacht, oft auch das Leben (mit)-bestimmt.

Die Wut kommt in ihren Berichten nicht vor.

Und doch - dort wo die Angst ist, ist aus meiner Erfahrung oft auch die Wut.

Jedoch: Die Wut ist in unserer Gesellschaft kein populäres, kein akzeptiertes Gefühl.

Wer wütend ist, laut wird, tobt und schreit, wem die "Galle überläuft", der genießt in unserem Kulturkreis in der Regel kein hohes Ansehen. Das gilt für Männer und noch viel mehr gilt das für Frauen.

Wütende Frauen

werden als "Furien" bezeichnet und ihnen wird noch weitaus schlimmeres hinterhergerufen. Daher ... wir sind per se nicht wütend und wenn doch, dann sind wir wütend, wenn andere es nicht mitbekommen. Wir sind - im Gegenteil - gut darin, Dinge in uns "reinzufressen".

Dies ist kein Blog-Beitrag, der Sie dazu animieren soll, Ihre Wut rauszulassen.

Verstehen Sie mich da bitte richtig.

Das wäre - ähnlich wie der Weg in die Angst - kein guter Weg.

Gerade wir Frauen neigen jedoch aus meiner Erfahrung besonders stark dazu, aufkommende Wut zu unterdrücken. Das hat mit Erziehung zu tun, mit dem, was wir gelernt und erfahren haben und nicht zuletzt auch damit, dass Wut sehr anstrengend ist. Wenn Sie schon einmal richtig wütend gewesen sind, dann wissen Sie, wovon ich hier schreibe.

Wut ist zudem schwer, bis gar nicht zu kontrollieren.

Wut schaltet Teile unseres Gehirns aus, die u.a. für Kontrolle, Besonnenheit und Ruhe zuständig sind.
Wut kann bis in die Raserei führen, wir erkennen dann uns selbst oder unsere Mitmenschen in

Phasen von großer Wut nicht mehr.
Ein schlimmer Zustand. Das wollen wir natürlich nicht.
Unsere Maßnahme ist dann oft: Bloss nicht wütend sein oder werden. Auch, weil wir Angst vor Kontrollverlust haben. Dann lieber "in sich reinfressen."

"Wut und Angst sind Geschwister - sie gehen Hand in Hand."

So fing dieser Blog-Beitrag an. Wut und Angst sind Gefühle, durchaus starke Gefühle. Und im Umgang mit starken Gefühlen ist unsere Gesellschaft - das ist jetzt sehr "schwarz-weiß" geschrieben, das ist mir klar - leider nicht gut aufgestellt.
In unserer Gesellschaft regiert zumeist der Kopf über das Herz - damit auch der Kopf über die Gefühle.
Aus meiner Sicht und meiner Erfahrung ist das fatal und kann dazu führen, dass Gefühle verdrängt, versteckt, verborgen oder mit anderen Aktivitäten - oder auch Inaktivitäten - kompensiert werden.
Wer Gefühle hat und diese zeigt, wird oft als schwach angesehen, der wird belächelt, da wird getuschelt, der kommt mit seinem Leben nicht klar. Auch das - eine fatale und zudem falsche Schlußfolgerung.

Der Weg aus der Angst ist daher immer auch ein Weg hin zu unseren Gefühlen.

Daher ist der Mut ein guter Begleiter, wenn es darum geht, Ängste in die Schranken zu weisen.

Infos Ängste

Sie haben Fragen zu Ängsten?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.