

Es war etwas, was Benny eigentlich lang stolz darauf war.
Seine impulsiven Charakteren, wie er sagt.
Wenn Benny etwas nicht passt, hat er auf den Tisch gehauen.
Jetzt, als er mit Fabienne zusammen ist, merkt er,
hinter dieser Wut steckt vielleicht noch etwas anderes.
Vielleicht nicht nur die ganz starken Gefühle, die er immer spürt,
sondern vielleicht eine kleine verletzbare Charakter.
Wir kommen im Beziehungskosmos.
Heute werden wir hässig, verrückt, wütig, wut und was gute Beziehungen machen kann.
Über das wenn wir reden, bin ich bei Meijer Journalistin.
Wir wissen, wie viele sie zusammenbauen, Psycho- und Partherapeutin.
Wut, das ist so eine Sache.
Meistens wird das mit so einem roten, emoji-Laut und hässig und emotional dargestellt.
Wie definierst du Wut als Psychologin?
Zuerst mal ist es wichtig zu hören, Wut kennen wir alle.
Das ist eine Basisemotion, die man auf der ganzen Welt schaut.
Man kann auch Bezug dazu machen, ein wütiges Gesicht erkennt man.
Wenn die Wut wie zu vordersteht,
schauen wir sie vielleicht auf Benny an.
Das würde ich gut ergründen, ob es wirklich um Wut geht
oder ob die Wut schon ein Gefühl ist, das auf ein anderes folgt.
Zum Beispiel auf enttäuschende, kränkende Verletzungen.
Dann wird man als Reaktion wütend.
In der Schema-Arbe schauen wir dann nachher,
ob wir überhaupt wirklich Wut sehen
oder ob wir das sehen, was so aggressiv wirkt,
ob das der Bewältigungsmodus vom Fight ist, vom Kampfmodus, vom Markieren.
Nicht immer, wenn es Fight ist,
muss darunter das Gefühl von Wut dominant sein.
Ist Wut das überlagernende Gefühl oder das Unterschwelligen Gefühl?
Steckt hinter jeder Wut ein anderes Gefühl?
Oder ist es immer etwas, das Wut verdeckt?
Wenn es die Basisemotion ist, ist Wut zuerst.
Ich bin am Spiel und nehme mein Spielzeug weg.
Ich werde wütend.
Dann wütend.
Du nimmst mir mein Schokolade weg und ich würde wütend.
Das wäre Reaktion auf, ob ich in meinen Bereichen komme,
ob ich meine Autonomie wegnehme, ob jemand bremst mich aus.
Im Fall von Beene könnte es sein,
dass die Wut zum Beispiel ein Traurgefühl ist,
um zu vertuschen.
Das wäre schon wieder eine Absicht.
Aber zu schützen, ja.

Da muss man genau schauen.

Wie gerne sprechen die Leute in der Beratung oder Therapie über die Wut, die Wutgefühl?

Ich finde, es wird immer mehr darüber geredet, weil die Wut generell mehr Platz findet.

Im öffentlichen Diskurs darf man mehr wütend sein.

Für mich war es spannend, zu schauen, wo man ist.

Solange ich nicht wütend war, fand ich mit Wut etwas anders umgegangen.

Man hat sich etwas mehr zurückgegeben.

Die typische Nichtwaltnerin ist nicht in erster Linie sehr wütend, sondern ist eher zurückgenommen und jemandem zu Nacht retten.

Seit Menschen aus der ganzen Schweiz zu mir kommen, ich merke, dass es teilweise noch von den sozialen Umgebungen etwas anders prägt.

Dass Zürich Wut als sehr positive Eigenschaften angeschaut wird.

Wenn wir nicht zu Nacht retten, dann bleiben wir schön inklusiv.

Aber es gibt für mich gewisse Branchen, Arbeitsbranchen, wo die Wut fast etwas abgefeiert wird.

Ich bin etwas irritiert, ehrlich gesagt.

Die Wut, die als gut verkauft wird,

finde ich aggressiv, grenzüberschreitend und sehr oft narzistisch.

Überhaupt in der Strebenswerte.

Aus meiner Sicht.

Teilweise verkauft man das als selbstbewusst zu auftreten.

Was ich sehr interessant finde, das ist gerade im Sinne,

ist, dass ich letztes Mal zu Zürich aufgetreten habe.

Ich hatte aber Freundinnen dabei aus Nidwalden.

Dann ist eine Gruppe Mensch vorbeigelaufen.

Ich dachte, das ist normal, Zürich.

Und jemand aus meiner Gruppe hat gesagt,

so würde es Nidwalden nie auf die Strasse gehen dürfen,

weil es so auffällig ist.

Es geht schon so auf die Strasse.

In Zürich fällt es nicht auf.

Ich würde es gar nicht bewerten, sondern beschreiben,

das hat natürlich einen riesigen Einfluss.

Wenn ich an einem Ort lebe, wo ich ganz schnell auffalle,

ist sich Raum nehmen, wird anders definiert.

Wenn das die Norm ist ...

Das ist die Umgebung, die ich treffe.

Und das andere ist z.B. eine Frauwütige oder ein Mannwütige.

Das ist einfach ein Unterschied.

Es ist ein Unterschied.

Ich finde es wichtig, dass wir uns bewusst sind,

dass es hier eine riesige Sozialisierungsebene gibt.
Und dass Frauen eine andere Ausgangslage zum Wütendsein haben.
Bei einem Mann ist es nach wie vor Wut oder Wütende.
Vielleicht müsste man es weiterfassen,
dass selbstbewusste Raumenehmenden,
vielleicht auch dominante Machtvollen ...
Das sind alles Attribute, die man zu dem Mann immer noch passend findet.
Wenn das eine Frau macht ...
Der gleiche Raumenehmende wird nicht als machtvoll und positiv bewertet,
sondern als Übergriffung, Hysterisch, zu laut und zu viel.
Das ist etwas, das man schon im Kopf behalten darf.
Darum habe ich bei Benny auch einen impulsiven Charakter gegeben,
der auf den Tisch haut, der als positiv bewertet ist.
Er setzt sich durch und sagt seine Meinung.
Wenn eine Frau macht, ist sie zu emotional.
Sie ist auch ...
Sie ist einbildet.
Sie nimmt sich nicht im Griff oder persönlich all diese Punkte.
Das ist wichtig, dass man das im Thema Wut sieht.
Aber das andere ist, dass sich Wut nicht nur laut muss äußern,
sondern es kann sehr subtil und gemein und still und heimlich passieren.
Und trotzdem sehr wütend sein.
Das ist ganz wichtig, dass wenn wir psychologisch aufschauen,
auch im Schema-Modell, die einige von euch schon gut geklärt haben,
man bei der Emotion schaut, wo Wut beteiligt ist.
Das ist aber etwas anderes.
Wie nehmen wir sie nach Aussen wahr?
Das wäre dann Skoping oder wie zeigen wir sie?
In welcher Form zeigen wir sie auch?
Einer ist das Wütende, das man vielleicht auch an ein Kind denkt,
das teubelt.
Das meine ich nicht negativ.
Das Trotzige ist auch ein wichtiger Widerstand.
Die Wut, die Aggression vielleicht auch.
Aggression von Wut, Aggression bis hin, vielleicht sogar zu gewalt.
Das wäre auf dem Spektrum, das wäre das Destruktive.
Dann gibt es die abgeschwächtere Variante von Ärger.
Ärger ist mehr so, dass sie im Buch schwält und umgerummelt.
Was auch zu Wut gehört, finde ich interessant,
ist, dass sie jammere Klagen und Lamentieren ...
Das hat oft einen passiven, aggressiven Charakter.
Ich finde auch interessant, die entofteten dazu,
dass man nicht in den nächsten Bewältigungsschritten gehen muss.
Solange ich klagen, jammern und lamentieren, bin ich beschäftigt

und muss weder Verantwortung übernehmen, noch eine Entscheidung fehlen.

Was wir beim Benny-Ano anschauen,
weil die Wut kann auch eine Reaktion sein,
dass man schon von Kind an gelernt hat,
dass meine Bedürfnisse im Vordergrund stehen.

Wenn man so will,
sprich die Chemotherapie von dem verwöhnten Kind.
Man hat vorwiegend gelernt, meine Bedürfnisse sind zuerst.
Und alles, was Bedürfnisse aufgeschoben sind,
wird mit unglaublichem Frust abgewertet.

Und so als Letztes ist manchmal ganz charmant verpackt die Wut,
dass man herablassend ist, entwertend ist,
andere Kleinmacht.

Das kann manchmal wirklich ganz elegant sein.
Das wäre so eine schöne narzistische Variante von Wut.

Du hast vorhin gesagt,
du willst das nicht kleinreden, das ist wichtig.
Wut dürfen zu spüren als Kind,
ist wichtig, dass ein Kind seine Wut gespüren und auch zeigen darf.
Es ist tatsächlich eine Basisemotion.

Das heisst, das ist ein Gefühl mit ganz wichtigem Infokarakter.
Das ist ein Gefühl, das eine Reaktion auf unsere Bedürfnisse lag.
Wenn Grundbedürfnisse psychologisch unter Druck kommen,
kann ein Kind mit Wut reagieren.

Nicht jedes Kind reagiert im gleichen Moment mit Wut.
Das hat verschiedene Faktoren.
Es gibt Kinder, die einen schneller Zugang zu Wut haben.
Die haben schneller die Aggressivenimpulse.
Das meine ich noch nicht negativ.

Ich greife mit Füren an.
Wenn ein Kind das nicht davon ausdrückt,
ist das z.B. für die Schema-Prägik ganz problematisch,
weil sie sich oft nicht lernen, genug abgrenzen,
nicht positionieren und für sich selbst einstehen.

Ich sage es darum, weil ich es gerade interessant finde,
wie wir mit Wut bei unseren Kindern umgehen.
Gerade im Unterschied hat sie eine Mädchen- und Buben,
auch im Schulalltag, z.B. welche Art von Wut oder Abgrenzung
sie sich dann erzeugt hat Platz oder nicht.

Ich finde das extrem wichtig.
Manchmal finde ich es selbst als Mutter frustig,
dass wir zu Hause so viel vorleben und versuchen, gut zu machen,
um wegen dem trotzdem nicht zu verhindern,
dass sie ihrem Geschlecht oder Gläsern entsprechend geprägt werden.

Ich finde es aber umso wichtiger, auf das ein Auge zu haben,
z.B. zu merken, wenn wir etwas beobachten,
auf dem Schulhausplatz oder in einer Gruppe von Kindern,
dass man so wahrnimmt, wie die Gefühle beurteilt werden.
Das dürfen wir, wenn ihr Lust habt, auch euch selbst beobachten.
Selbst wenn wir die Kognitiven schon begriffen haben,
wie wir darüber reden, dass es Unterschiede gibt in den Genderen
und dass wir vielleicht mehr differenzieren,
dass wir die Glaubenssätze manchmal trotzdem im Kopf haben.
Trotzdem, sein Mädchen würde schneller zurückgreifen,
als wenn es der eigentliche Bub wäre.
Bei einem Mädchen, der z.B. Grenzen setzt ...
Angst habt ihr, wenn ihr dort die Häftigen reingeht?
Dann gibt es eine heftige Reaktion.
Schaut doch lieber für die Harmonie.
Halt auch gerade, was über Griffe angeht,
was die Körpergrenzen auch setzen angeht.
Ja, bringst du mich zum Nachdenken.
Ich finde, das ist das schwierigste Dilemma auch als Mutter.
Ich habe eine Tochter.
Ich möchte ihr beibringen,
dass ihr das ganze Spektrum gefühlt darf zeigen.
Manchmal überlege ich mir auch, das hilft mir manchmal.
Würde ich es gerade anders bewerten, wenn sie ein Bub wäre?
Ich merke aber, nein, da habe ich langsam wie gefunden.
Ich gehe vor allem nach der Bedürfnislage.
Wenn sie wütend ist, soll sie sich durchsetzen.
Das war aber spannend.
Ich war wirklich auf dem Schulhaus mit vielen anderen Kindern.
Ich habe alle gemacht, Mädchen und Buben.
Nach mir ist es so, ich habe schon mein Kind.
Nein, du darfst jetzt sagen, was du willst.
Aber wenn das Ganze umfällt, nicht dort ist, wie ich es gerade war,
sondern finde, das ist jetzt so ein lautes Mädchen,
dann wird durch meine Offenheit, dass sie es machen soll, wie sie will.
Im letzten Fall lasse ich sie in eine schwierige Situation gehen,
weil noch jemand anders zurückstutzt, vielleicht umso schärfer.
Ich habe nicht gemerkt, das ist ein schwieriges Dilemma.
Wo können wir vielleicht sogar mal unsere Kinder gegen unsere Glauben
zurücknehmen?
Ein Mädchen zum Beispiel,
weil ich dann glaube, dass sie eine weniger schwierige Erfahrung macht.
Ich lasse sie offen stehen, ich bin mit in dem Prozess.
Ich möchte nur sagen, es reicht nicht nur, dass wir bewusst sind

und dann können wir es lösen.

Das ganze System müsste sich ändern, damit es wirklich offener wird.

Mir ist vor allem der Punkt wichtig, zu sagen,

dass Hut gesellschaftlich ganz anders gelesen wird,

je nachdem vielleicht auch noch was für eine Hautfarbe man hat,

wie man sonst in der Welt steht, weil die Klasse mehr zugehörig ist.

Das hat einfach alles Einfluss.

Ich will jetzt aber zum Beni gehen,

denn der Beni soll uns helfen, das Gefühl zu sortieren.

V.a. was Wut in Beziehung, und da wollen wir den Fokus auflegen,

für eine Dynamik auslösen.

Vorhin kurz anzutönt, was es bei Beni gibt.

Zeichnen wir den Beni. Was ist das für eine?

Der Beni ist in unserem Beispiel jemand,

der grundsätzlich schon ein eher impulsiver Charakter mitbringt.

Sie sind nicht alle Kinder gleich impulsiv,

sie haben nicht alle Kinder gleich schnell auch Zugang zu den Wutimpuls.

Er hatte schon als Kind eher wenig Impulskontrolle.

Das heisst, er reagierte schnell darauf, was er gerade wollte.

Es ist ihm schwierig gefallen, wenn er warten musste,

wenn er ihn anstellen musste.

Es war so, dass seine Eltern das eher gefördert haben,

v.a. seinen Vater.

Er fand es cool, dass er einen durchsetzungsfähigen Bub hat.

Beni hat vor allem das Gefühl, ich darf das,

nicht nur ich darf das, sondern ich soll das.

Er hat auch die Anspruchshaltung entwickelt,

dass das so ist, wie die Welt auf ihn zugeht.

Ich muss das erstellen und ich setze mich durch.

Seine Mutter hingegen hat eher Mühe mit den Impuls.

Das ist für sie eher bedrohlich,

weil sie in ihrer Kindheit erlebt hat,

dass das Wut eher für sie schwierig war durch ihre eigenen Eltern.

Wenn Beni einen Wutausbruch hatte oder so impulsiv war,

hat sie vor allem geschaut, dass es sehr schnell für ihn stimmt.

Er hat gemerkt, am schnellsten stimmt es für ihn,

wenn er rüberkommt, was er will.

Er hat ihm dadurch wenig Grenzen gesetzt.

Das heisst, er hat gelernt,

er würde immer mehr instrumentell einsetzen.

Er merkte, damit kommen wir schneller an die Grenzen.

Das macht es spannend.

Wenn ich einfach lütere und nur mehr gebe,

reagieren meine Hauptbezugspersonen,

v.a. meine Mutter, mit mir nur mehr nachzugehen
und mein Vater mit nur mehr Lob für das durchsetzungsstarken Kind.
So ist er in die Welt gestartet.
Er ist ein erwachsener Mann.
Wir wollen drei Beziehungen ansehen, die er hatte,
in einer Strecke noch drin.
So war die erste Beziehung mit Clarissa.
Clarissa ist eine, die das auch ziemlich gut kennt, die Wut.
Wenn diese zwei zusammenhessig wurden,
wenn sie irgendeinen Strecken haben, dann ist es explodiert.
Zwei, die die Wut zweitersten haben, was macht das mit der Beziehung?
Das wäre ein Fight-Fight-Paar.
Da spricht man von Schema-Chemi.
Schema-Chemi heisst, dass unsere Muster, die wir angeklärt haben,
in einem gewissen Verhältnis aufeinandergehen.
Jetzt müssen wir wie ihr nachfragen, ob sie auch genau so impulshaft ist
und die Impulskontrolle auch so schwierig für sie ist
oder ob sie in ihrem Familiensystem vielleicht gelehrt hat,
dass sie mit Fight am ersten durchkommt.
Vielleicht hatte sie noch zwei Geschwisterte.
Und wie gemerkt, ich als die Jüngste kann mir meine Position am besten erstreiten,
indem ich ganz laut bin und indem ich alle ein bisschen unter Druck setze.
Das heisst, beide und sie haben gelehrt, mit Fight komme ich als Ziel.
Jetzt könnte das ja eine gute Kombination sein,
weil sie das auch ausleben können.
Es gibt ja die Beziehungen, wo man sagt, die können streiten
oder die, die die Probleme haben, weil eine Angst hat zum Streiten.
Jetzt könnte man bei den zwei sagen,
wenn sie ein Thema haben, wird das geregelt.
Ja, das ist sicher der Vorteil.
Der Vorteil ist, dass sie nicht konfliktscheu sind.
Die Frage ist, ob sie wirklich mit Konflikten austragen
oder ob sie einen Schautanz machen.
Das ist der Frage.
Was sie mir wahrscheinlich auch sagen würden,
wenn sie bei mir auf meinen bequemen Sessel sitzen in der Praxis,
dann würden sie sagen, es ist schon spannend.
Und wahrscheinlich würden sie auch sagen,
dass sie eine gewisse Attraktivität hat,
sich in diesem Kampf zu spüren.
Das würden sie wahrscheinlich v.a. am Anfang der Beziehung gesagt haben.
Weil die grosse Gefahr von Fight ist,
dass es irgendwann immer mehr zu einem Machtkampf, Manipulativen ...
Auch viele sagen, es fühlt sich wirklich an wie im Kampf, im Krieg.

Man überlegt, welche Waffen man noch zücken könnte.
Manchmal könnte man aus einem Hinterhalt zuschlagen.
Was dann schon kann passieren, ist, dass man komplett wie ausbrennt.
Es gibt einen Schemachemie-Waff,
wenn man ein liebes Burnout sorgt und die Liebe darunter erstickt.
Und das Gemeine ist, dass darunter ...
Ja, beide, wenn sie jetzt bei mir alleine wären ...
Das ist wieder eine Konstellation, die ihre verletzbare Gefühle wahrscheinlich nicht
sogar zugeben, wenn beide im Raum sitzen.
Weil das wäre verliere.
Das wäre wirklich ein Versagen.
Wenn sie aber alleine bei mir hocken würden,
vielleicht, wenn ich es gut mache,
an einem richtigen Ort kommen, beide sagen,
ich würde mich eigentlich überhaupt nicht sehen.
Weil das Einzige, was ich kann machen, was ich sehe,
ist, wenn ich hier die Show abziehe.
Und darunter bleibt sozusagen inneren Kind und Bedürfnis unbefriedigt.
Das ist nicht günstig.
Ich frage mich, wer Benny hat gelernt,
dass er für seine Wutlobe bekommt.
Oder dass seine Beöffnungen befriedigt werden.
Klarissa macht das eigentlich wieder nach.
Sie kontert.
Das heisst, das ist sowieso etwas ...
Da kommt er ja nicht einmal die Reaktion über, die er gelernt hat.
Obwohl sie auch nicht die, die er eigentlich gebraucht hat,
emotional. Aber er kommt ja dann wieder nach über.
Ja, das stimmt.
Klarissa macht wieder das vom Vaterloben,
noch das von der Mutter nachzugehen.
Was natürlich jetzt könnte sein, dass es macht,
dass Benny nur mehr vom Gleichen macht.
Weil er denkt, vielleicht habe ich noch nicht genug.
Und wenn ich mehr mache, werde ich entweder gelobt oder sie gibt nach.
Und Klarissa aber hat gelernt, genau das.
Nein, man muss einfach immer dagegen haben, immer dagegen haben.
Und die zwei werden irgendwann wahrscheinlich recht frustriert sein.
Ich lasse mich mal auf diese Prognosen raus.
Das kommt irgendwie nicht gut.
Ich war tatsächlich so,
weil sie nicht wissen, ob das auch ist, weil sie noch jung sind
und noch nicht so viel verstanden haben
und sich mit sich selbst auseinandersetzen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 79 Wut - Oder was sie in Beziehungen bewirkt

In welchem Fall hat Benny gewusst,
so eine Beziehung würde ich nicht mehr?
Wer hat sich trennt?
Larissa oder Benny?
Ich gebe jetzt mal an Benny die Macht.
Er hat gefunden, weisst du, so eine muss man nicht mehr ins Haus kommen.
Benny hat sich gerade einen Radschöper anders kennengelernt.
Das könnte auch noch sein,
dass Benny gerade einen Radschöper anders kennengelernt hat.
Wer hat sich aus dem Zeug ausgenommen, wäre das typisch für Fight-Fights?
Wer hat negative Gefühle auszuhalten?
Dann ist es einfacher, sich frisch zu verlieben,
um aus einer schwierigen Beziehung herauszugehen.
Ich dachte, das Beende von so einer Beziehung
kann man ja nicht als Sieger oder Siegerin aus dem Kampf herausbezogen.
V.a. wäre es mit sich alleine.
Das finde ich nicht gut.
Ja, Philipp ist über den Weg gelaufen.
Er hat sich alles in Philipp verliebt.
Was so genial war,
dass Philipp diese Konflikte mit Clarissa nicht gegeben hat.
Es war nicht nur genial,
weil er gemerkt hat, dass er auch Mannetholfen findet
und dort eine neue Welt für sich entdeckt hat.
Philipp war nämlich so gestrickt, wie seine Mutter stückweit.
Wenn Benny explodiert ist, hat er einfach zugemacht und gehofft ...
Für ihn war es einfach katastrophal.
Für ihn war es katastrophal.
Im besten Fall versuchte er auch nur,
möglichst schnell wieder gut zu machen.
Und hat er das dann ganz viel auch immer ...
Wie ist es denn für dich, stimmt Benny?
Was natürlich aufs Benis Schema prägig so etwas ganz passend war,
weil er gemerkt hat, endlich wird er in einem Bedürfnis wiedergesehen.
Endlich findet mich jemand wieder so unglaublich toll.
Was macht das mit den Wut von Benny? Verschwindet die auf diese Art?
Das schauen wir zum Schluss an.
Weil die Wut, die ganz darunter liegt,
ist relativ unabhängig von Beziehungen.
Sondern mit dieser Wut muss er sich selber mal auseinandersetzen.
Wir können nicht erwarten und nicht klappen,
dass andere unsere Emotionen regulieren sollen.
Kurzfristig klappt das vielleicht schon.
Aber was hier v.a. passiert, ist, dass Philipp ganz schnell

Benny aus der unangenehmen Situation
den Frust von diesen Gefühlen aushalten muss.
Vermutlich auch bei Benny ein ganz grosses Thema
ist grundsätzlich, dass er einen ganz hohen hedonistischen Anteil hat.
Er sagt, dass das, was Spass macht, gut ist.
Wenn etwas nicht Spass macht, kann es auch nicht gut sein.
Wer übrigens mit Larissa früher oder später
wahrscheinlich der erste Thema wurde,
ihm wäre einfach die Beziehung streng.
Dann hat er gesagt, das kann es nicht sein.
Und dann ist man am nächsten Ort.
Mein Gefühl ist aber, dass er irgendwann Philipp nicht so ernst nimmt,
ich muss einfach etwas laut werden und Philipp macht.
Dass das vielleicht irgendwann auch ein bisschen so ...
Philipp ist mein Spielball.
Ja, und es kann tatsächlich passieren,
dass, weil Benny merkt, dass er dort viel mehr Macht macht,
im Sinne von, er kann es besser steuern, Philipp ist mehr reaktiv.
Und das passiert dann typischerweise,
dass sogar im blödesten Fall er irgendwann wieder zu mir kommt,
hat Philipp dabei und würde sagen, ich verliere den Respekt vor ihm.
Ich kann eigentlich machen, was ich will, egal, was ich mache.
Er ist noch immer so sehr.
Es gibt so ein schönes Wort dafür, so ein Verb aus der Schemaarbeit.
Es ist so anbiedernd.
Man tut sich so ganz bedürftig anlehnen und sagt,
egal, was ich mache, ich mache alles damit es wieder gut ist.
Das ist nicht lange attraktiv, gerade bei jemandem wie Benny.
Es kann schon sein, dass er ab und zu Larissa wieder trifft.
Das ist für ihn ein Wochenende.
Beim Benny seiner Wut macht es auch, dass er bestätigt wird,
dass die Wut einfach zu weg ist, um sein Ziel zu erreichen.
Ja, das stimmt. Er merkt, die Wut nützt mir wieder.
Ich glaube aber auch, dass er darunter trotzdem immer gefrusteter wird,
weil er merkt, ich hatte ein Stani-Beides.
Wütig bin ich irgendwie immer noch.
Das Ding ist ja, solange er eigentlich immer denkt,
die anderen müssen machen, dass es ihm gut geht,
dass er auf der Suche geht.
Philipp schauen wir noch gar nicht an,
denn er hat wirklich auch eine schwierige Position.
Da wäre es spannend, wie es weitergeht.
Vielleicht seist du mir jetzt, was mit ihnen passiert ist.
Da können sie in die verschiedensten Richtungen gehen.

Philipp hat eine richtige, schwierige Position.

Was mich bei Philipp Wunder nimmt, wo seine Wut ist.

Genau.

Er hat eine schwierige Position, weil er, wenn er gelernt hat, dass sich wieder ein schwieriger Gefühl über das Anpassen raushält, wird seine Wut ganz, ganz weit hinten erst der Leibnis haben.

Beziehungsweise er wäre so jemand,

der bei mir in der Therapie wäre,

bei dem ich wahrscheinlich ganz viel investieren müsste,

ihn überhaupt an die Wut im Puls herzuführen.

Es könnte jetzt sein, dass Philipp in einer Familie aufgewachsen wäre, die generell emotional vermeidend war.

Konflikte waren auch als überhaupt nicht wünschenswert.

Vielleicht sehr nächster Liebend,

was ja auch ein schöner Komponent ist,

dass man sich um andere kümmert.

Aber dass man immer sagt, der gute Mensch ist,

wer für andere da ist.

Was ich noch interessant finde,

das würde ich Philipp fragen, wenn er bei mir ist.

Wie nährt Wut vom Benideaunu bewertet?

Ich erlebe nicht nur den starken Dominanten,

sondern es kann sein, dass in der Familie Philipp gelernt wurde,

dass wer Wütend ist, sich selbst nicht im Griff hat

und eigentlich Charakter schwach ist.

Jetzt wird es interessant, weil Philipp in diesem Moment nicht nur das Gefühl,

ich bin der Arme, der mich immer anpassen muss,

sondern er hat das Gefühl,

über die Anpassung an Benine

etwas moralisch überlegen zu sein.

Dann ist er gar nicht so unterwürfig,

sondern er macht sich grösser innerlich.

Dann wird es nur stabiler,

denn beide haben einen Verstärker.

Das ist interessant.

Häufig sehe ich das, als ich dachte,

wenn ich nachfrage, wie es ist, wo ich bin, beschrieben wurde.

Wenn du gelernt hast, wer Wütend ist, hat sich nicht im Griff.

Ich bin die ruhige Person, die immer auf ihn eingeht,

ist die Position natürlich etwas anderes.

Benine sieht aber den Anteil an ihm vielleicht nicht.

Jetzt siehst du, wie weit die Viteen voneinander sind

in ihrer Bewertung voneinander.

Die Beziehung, die ich habe, ist nur das vielleicht unglaublich stabil.

[Transcript] Beziehungskosmos / 79 Wut - Oder was sie in Beziehungen bewirkt

Das kann über die Jahrzehnte sogar, das Gemeinde ist einfach,
dass beide am Schluss Respekt voneinander verlieren.
Dann ist auch Philipp, weil er sagt, er hat sich nicht im Griff.
Wirklich grosse Charakterschwäche.
Und der Andere sagt, mit ihm kann ich machen,
was ich will, setzt sich nie zur Wehr wie armselig.
Gleich können sie nicht voneinander weg, weil der Verstärker lenkt.
Unser Umgang mit Wut hat viel zu tun,
wie wir das auch in unserer Herkunftsfamilie erleben.
Ist das eine Falschüberlegung,
wenn die Eltern extrem viel streiten und immer hässig und wütig ist,
dass die Kinder später genau das nicht aushalten.
Oder dass man das reproduziert und selber hässig und laut ist.
Das sind beide.
Was wir hier gerade schön elegant bringen können,
was ich immer mehr erfragen kann, wenn es jemand bei mir ist.
Das ist die Standardfrage, es kommt ganz am Anfang im Dossier.
Wie wurde der Heim gestritten? Wie hast du das erlebt?
Und wie wurde auf dich reagiert als Kind,
wenn du aggressiv oder Wutimpuls zeigst?
Das ist manchmal auch nicht das Gleiche.
Es wurde auch sehr viel gestritten bei den Eltern.
Dass aber die Wutimpuls vom Kind massiv zurückgeschnitten wurde.
Eine nambige, valente Botschaft.
Was ich frisch auch erfrage, ist,
was hat das mit dir auf einer physiologischen, körperlichen Ebene gemacht?
Wir sind uns mit den Neuer- und Divergenzen
und dem Neuer- und Diversenspektrum auseinandersetzt.
Wir wurden bewusster.
Je nachdem, wie ein Streit auf dich körperlich wirkt,
positionierst du dich anders.
Ich hatte mal ein Paar bei mir,
in dem es darum ging, dass sie gesagt hat,
ich halte die Streitskörperlich fast nicht aus.
Er hat so geguckt.
Ich sah, er hat keine Ahnung, was sie meint.
Er hat eine Ausrede.
Wie körperlich alt ist das nicht aus?
Man muss nur da stehen.
Wenn ich weiss, wir haben ein schwieriges Gespräch,
dann habe ich zwei Stunden, bevor wir uns gesehen haben, Buch weh.
Wenn wir da drin sind und du fährst anreden,
schniert es mir die Kehle zu.
Dann sind wir fertig.

Für dich ist es so, jetzt haben wir es erledigt.
Ich habe noch eine Stunde, bis mein Buch nicht wehtut.
Kennst du das mit dem Buch weh?
Er hat sehr gelbhaft gesagt.
Ich spüre nichts, was wirklich unangenehm ist.
Ich finde es streng und manchmal habe ich keine Lust.
Aber das macht nichts.
Und mir so bewusst geworden ist, wie das ein riesiger Unterschied ist,
ob du das Gefühl hast, ich leide vier Stunden körperlich an etwas,
oder ob es sich körperlich gar nicht beeinflusst.
Es ist interessant, wenn ich weiss,
dass du es auch bei jemandem, der sich auf dem ADHS-Spektrum sieht,
manchmal auch bei jemandem, der sich auf dem ADHS-Spektrum sieht.
Das ist manchmal nur schwieriger, weil die sagen, ich sei impulsiv.
Aber auch extrem sensitiv.
Es ist so wie beides.
Das finde ich mittlerweile auch wichtig mit einzubeziehen,
weil es stand dort auch auf deine Frage.
Es ist nicht nur, was ich gesehen habe und erlebt,
sondern auch, was es mir gemacht hat.
Meinst du, er hat sich gerade wieder verliebt?
Ja, das kann passieren sein.
Weil Philipp, so wie ich ihn mir gerade vorgestellt habe,
dort wahrscheinlich auch ...
Er würde das Gefühl haben, ich muss einfach noch weitermachen.
Irgendwann heil ich ihn vielleicht.
Irgendwann mache ich diesen Charakter doch noch gesund mit so viel Liebe
für Sorge und Unterstützung.
Und Philipp hat dann gedacht, ich mache weiter.
Und Benny ist eines weitergezogen.
Jetzt kannst du mir sagen, wo ist er jetzt gelandet?
Und dann hat Fabienne getroffen.
Fabienne ist eine, die sich selbst recht gut gespürt.
Sie bietet an Benny und seine Wut zu sterben.
Seine Wut beeindruckt sein nicht wahnsinnig.
Als er bis jetzt immer das Gefühl hatte,
ich bin auch noch beeindruckend.
Durch meine Klarheit finde ich sie ja, naja.
Und das macht aber etwas wieder mit Benny.
Das klingt zuerst mal schon ganz gut und vielversprechend.
Jetzt wollen wir ja ...
Jetzt sind sie noch zusammengekommen.
Jetzt sind sie noch zusammen.
Das ist eine Erfolgsgeschichte.

[Transcript] Beziehungskosmos / 79 Wut - Oder was sie in Beziehungen bewirkt

Also, weil es gut ist, wenn wir davon ausgehen,
dass Benny wirklich findet, er will das Muster ändern.
Ich will das noch mal laut sagen.
Benny darf entscheiden, wie er ist.
Ja?
Die Zeichnung der Geschichte, das Wichtigste an diesem Punkt,
hat das noch nicht realisiert.
Er ist jetzt mit der Reaktion von Fabienne,
wo mal die Wut wie anders wahrgenommen wird,
kommt er überhaupt in die Bewegung.
Genau, weil es was sie macht,
und das ist etwas Neues, was ihr Vater und Mutter gemacht haben,
ist, sie halten die Wut aus.
Aber sie macht trotzdem Grenzen.
Und auch das Wichtigste, der Vater hat eigentlich gesagt,
macht die Wut gross, weil das macht dich gross.
Und die Mutter hat die Wut versucht, möglichst schnell wegzumachen.
Jetzt kommt Fabienne und sagt, du bist wütend.
Ich hoffe, sie sagt es nicht genau so, weil das nur Wütender macht.
Aber innerlich sagt sie sich, er ist wütend.
Dann ist er mal wütend, ich stehe trotzdem da,
und ich bleibe trotzdem bei meiner Meinung.
Und das ist für Benny Neuland.
Und es kann sein, dass ihn das beides irritiert.
Da steht er so einen Moment lang still und weiss nicht, was er macht.
Und gleichzeitig macht es ihn vielleicht noch wütender.
Und sie aber auch sagt, okay, nein, mit dem beeindruckst du mich nicht.
Und vor allem, es manipuliert sie nicht.
Und das ist gut, das brauchen wir von einer Veränderung.
Das ist ein Spiegel, das reflektiert.
Sie nimmt die Wut wie nicht an
und fängt an, sich anzupassen wie Philippe
oder Gatiganin Feid wie Clarissa.
Sie bleibt da und sagt, jetzt übernimmst du die Verantwortung
für deine Wut.
Und schön, sie lässt die Wut bei ihm und nimmt seine Wut nicht als Appell.
Die anderen beiden haben immer die Wut als Appellknuffer,
bis sie reagieren müssen.
Und sie steht einfach da und sagt, okay, passt für mich nicht.
Und er wird wahrscheinlich sehr auf seiner kindlichen Wut aktiviert.
Jetzt gibt es wirklich eine Riegel vor.
Und jetzt muss er die Gefühle länger aushalten.
Jetzt sind wir bei der eigentlichen Wut,
die er in der anderen Beziehung immer noch spürte, oder?

Und die er aber durch seine Bewältigungsstil konnte,
immer wieder wegmachen.
Und jetzt kommt die sehr kindliche, rohe Wut.
Jetzt musst du mir sagen, ob er bereit ist, herzschaun.
Ist er jetzt langsam bereit, herzschaun?
Sonst muss er mir nicht mehr erzählen, weil er nicht zulässt.
Ich möchte noch schnell wissen,
dass es leider allzu oft gibt, dass die Wut in Gewalt sich ummünzt,
in Übergriff.
Ist das auch so eine Gefahr in diesem Moment?
Oder ist die Gefahr vor allem auch von dieser häuslichen Gewalt?
Ich meine, die Zahlen wollen gar nicht anschauen, wie hoch sie sind.
Das ist etwas, das vorkommt.
Ja, und das ist ganz wichtig.
Und das ist aber auch schwierig, so wie abzuleiten.
Wenn du sagst, dass sie hier vorkommen können,
habe ich bei Fabienne am wenigsten Befürchtung,
dass er wirklich so gewaltsam wird.
Aber es kommt auch darauf an,
wie er die Gewaltbereitschaft ummünzt.
Es gibt schon eine Höhe und eine Tiefe.
Und bei Benni hat er jetzt auf den ersten Blick mit seiner Geschichte.
Ich glaube, er hatte trotzdem einen Hürde,
der z.B. er könnte sein, dass er sich mit Clarissa prügelt hat.
Vielleicht gegenseitig.
Oder im blödesten Fall, als ich vorhin gesagt habe,
wenn er komplett so wieder Respekt verloren hat vor Philipp,
dass er dort noch mal wie nachgetreten hat.
Ich freue mich, weil du sagst,
dass er nicht unbedingt mit dem zu ist.
Es hat auch grundsätzlich mit dem Aggressionspotenzial
und dieser Schwelle zu tun.
Ja, und das Schlag ist ein Handling.
Das Schlag ist nicht per se das Gefühl.
Klar brauchst du Aggression zum Schlag.
Aber das Schlag ist ein Verhalten,
ist ein Bewältigungsstil
und ist normalerweise ein Machtmittel
und ein Kontrollinstrument.
Das ist die ganz wichtige Frage, die du gerade stellst.
Wenn es eine endliche Wut sind,
ist mehr so mein Bild,
dass er dann auf die Trötze etwas umrühren, ausrennen,
oder vielleicht schon auch so etwas wie gingen.

Aber nicht, dass er das Gewaltsame, ich kontrolliere dich jetzt.

Das ist eine ganz wichtige Unterscheidung.

Merkst du, dass jemand noch zuschlägt?

Das ist das Verhalten.

Aber in normalen Fall sind auch Aggressionsimpulse darunter.

Aber nicht immer nur Wut.

Man hat z.B. beim Narzissmus auch schon angeschaut,

es kann drunter viel kränkiger sein.

Ich fühle mich klein, ich fühle mich ganz nichtig.

Ich merke, ich habe irgendeine physische Überlegenheit

oder ein Kontrollinstrument.

Ich benutze das Kontrollinstrument als Coping,

um mich grösser zu machen.

Also die Machtdemonstration.

Genau.

Beim Philipp sind wir beim kleinen Philipp.

Beim Benny.

Beim kleinen Benny.

Dann wäre er jetzt hässig.

Dann würde sich nicht sehr fühlen.

Vielleicht wäre er jetzt etwas irritiert.

Das wäre perfekt, um zu schauen.

Fabien hat zum Glück schon Bezigskosmos gelöst und gesagt,

ich schnalle, ich muss sich auf diese Gefühle reagieren

und nicht auf seine Trotzungen gehen.

Oder was er hier oben überlädt.

Und die Schlade im Vorher.

Jetzt gehen wir mal zu den Fällen.

Oder geh doch du mal zu den Fällen.

Oh, okay, gut.

Wenn ich so sage, wo bist du?

Man merkt ja schon, erstens ist ihm das mit Fabien auch ernst.

Und merkt auch, ich habe schon mehrere Bezige gehabt.

Und am Schluss ist das nie eine gute Dynamik.

Ich bin so stolz, dass er auf seine Wut ausbringt.

Wenn er das gegeneinander sagt, ist er auch nicht so.

Schau die Outtap, Fabien.

Sie hat einen unglaublichen Puffer.

Was sie hier alles abfährt.

Ich lasse sie zu und denke, okay.

Das ist sehr hilfreich.

Aber ich bin bei ihr, was sie da ist.

Die muss ich auch sehr gerne haben.

Sehr gerne und sagt, okay, du gehst zur Fälle.

Ich sage das aus diesem Grund.
Das ist etwas vom Undankbarsten, wenn jemand zu mir kommt,
weil er fremdmotiviert wäre.
Aber es ist natürlich oft so, dass jemand sagt,
ich wäre alleine nicht gekommen.
Und so kommt er jetzt.
Was machst du mit ihm?
Was schaust du?
Dann würde ich mit ihm ausschaffen ...
Ich würde mir wahrscheinlich die Folge an das Haus aufgeben.
Dann soll er sich überlegen, wo meine Wut ist.
Die kindliche, ursprüngliche Wut.
Der Impuls will sagen, ich will Autonomie,
ich will mich abgrenzen, ich mag nicht.
Und mit ihm würde ich ganz fest auch ausschaffen,
ist es wirklich das wütende Kind alleine?
Der innere Kinderteil?
Es ist auch das impulsive Verwöhnte
mit einer grossen Anspruchshaltung.
Ich glaube, das wäre für ihn eine wichtige Erkenntnis,
die er so halbgeil fand.
Weil das natürlich auch heisst,
er muss ein Schritt zurückmachen vom Anspruch darauf,
dass er immer zuvor steht.
Ich habe es vorhin so eingebracht.
Es ist natürlich ein Ausgangslage,
das könnte zuführen, dass er eine narkistische Struktur entwickelt,
von ich bin wichtiger als alle anderen, ich nehme mehr Raum ein,
finde ich sehr spannend, in welchem Arbeitsbereich er noch tätig wäre.
Es gibt Arbeitsstrukturen,
die so eine narkistische Struktur unglaublich fördern.
Dessen, was darum geht, ich muss nach außen zeigen, wie ich bin,
ich muss lüter sein, ich muss grösser sein, ich muss schneller sein.
Würde z.B. seine Schema-Struktur mega verstärken
und vom Umfeld ja auch wieder die positiven Rückmeldungen geben,
als wenn er in einem Arbeitsumfeld ist,
der mehr auf Teamwork, Empathie und eher miedeinander als gegeneinander ist.
Das wäre z.B. etwas, was ich ihm erklären würde,
weil er merkte, okay,
da nehme ich mir natürlich selber auch so ein paar Taktikwege,
die mir schon hilfreich waren.
Und im besten Fall aber auch den Check-Dean,
dass er wahrscheinlich jede Person, die mit ihm zusammen ist,
früher oder später auf eine Art und Weise,

mit dem vertreibt oder eine gleichberechtigte
auf Augenhöhebeziehung nicht möglich ist.
Weil das akzeptiert eine Person im gesunden Erwachsenen
nicht auf die Dauer.
Das geht so am Vorstellen.
Wenn ich in der Schema-Arbe zeige, muss man sich nachbeeltern.
Ich will jetzt das verwöhnte Kind nachbeeltern
und ihm sagen, du bist im Fall nur halb so wichtig, wie du gemeint wirst.
Nein, ich meine, wie ...
Wie machst du das?
Weisst du, so ein trauriges Kind kann man sich ...
Ein wütendes Kind kann nicht beruhigen, aber es verwöhnt sein.
Nein.
Es ist eigentlich nicht viel anders,
weil das Kind hat vor allem gelernt, dass es zu wenig Grenzen hat.
Einerseits darf es seine eigenen Grenzen ausdänen.
Für die, die das Buch von uns zu der Hand haben,
können sie von den Domänen drehen und weiterlesen.
Es geht darum, wie gross ich bin, die Anspruchshaltung.
Es geht aber auch darum, dass man nicht so recht gelernt hat,
aber auch zu beschränken.
Das ist das Selbststrukturierende, das Selbstdisziplin,
wie es auch heisst.
Er hat gelernt, es gibt für mich keine Grenzen.
Da geht es auch mit der Arbeit mit seiner Bene.
Dann kommt der Bene.
Er würde mit seiner Kinder vor allem leeren Nein sagen.
Er würde mit seinem Kleinen herahocken.
Er würde ihn vielleicht in einer Imagination an beiden Händen nehmen,
in mein Gesicht schauen und sagen,
du bist genau gut so, wie du bist.
Und du musst dich nicht grösser machen, als du bist,
obwohl ich weiss, du hast das gelernt.
Und es ist manchmal sogar noch gelobt worden.
Aber es ist wichtig, dass du merkst, wo ich komme und wo andere kommen.
In Zukunft werde ich als der grosse Bene,
dir etwas strenger und regelmässiger Grenzen setzen
und mir üben,
ich glaube, er müsste vor allem üben, nicht zu reagieren.
Das ist der erste Schritt.
Z.B. in einem Gespräch mit Fabienne.
Sie würde mir nachher mit innen sitzen und sagen,
er ist super, dass er hier ist.
Ich finde, er hat schon viele Verstanden.

Aber wenn wir miteinander diskutieren,
kann ich die Einsätze fertig machen.
Wenn ich ihm etwas bitten würde,
wird er wieder heissiger und will am liebsten rauslaufen.
Ich gebe ihm nicht wahrscheinlich die Hausaufgabe.
Ich müsste so lange warten, mit nichts zu sagen,
bis Fabienne ihm wieder ganz bewusst zu Wort gibt.
Das würde auch strukturieren von der Pulshaftigkeit.
Okay, und durch das erfährt er es positiv,
nämlich, dass es weiss, wie es hier bleibt,
dass es einen Miteinander gibt.
Und dass er genügt,
auch wenn er sich nicht aufblustert.
Und jetzt noch etwas Wichtiges.
Einige Therapeutinnen würden sehr schnell dort hergehen
und verletzbar Kinder dafür nehmen.
Wenn wir jetzt noch schauen, wo die Verletzbarkeit ist
und wo ich manchmal gar nicht so gross fühle,
muss man wieder ganz langsam hergehen.
Denn das ist für ihn ein Riesenschritt von Lehren.
Ich bin grösser als alle anderen.
Und das hilft mir auch.
Ich bin einfach so, wie ich bin, genügend.
Das ist schon ein Downsizing.
Und wenn man dann noch als Nächstes sagt,
komm, jetzt machen wir einen auch noch vulnerabel,
das kann sein, dass er sofort wieder
die ganze Maske gerade auffahren muss.
Aber du sagst hinter dem wütenden Kind,
steckt demfalls noch ein Verletzter Kind.
Vielleicht, genau.
Das würde ich immer gut fragen.
Wir haben alle alle Anteile.
Irgendwo steckt ganz sicher auch ein verletzbarer Anteil.
Ich sage es aus diesem Grund,
weil du bist absolut recht.
Er wäre dort und würde einfach dürfen sein.
Wenn ich einfach nur bei und gar nichts mache
und auch Lehre, die komischen Unangenehme im Puls auszuhalten,
ist Fabien immer noch da, im Gegenteil.
Irgendwie ist sie immer näher da,
weil sie ihre Gute zu tun hat.
Dass ich einfach hier sitzen und zulassen.
Also, ihr müsst auch zulassen,

sonst ist passiv aggressiv.
Und dann würde er merken, das sei gut.
Dann gibt sie ihm den Raum, er kann sich zeigen.
Und das Ziel irgendwann darf ja schon sein,
dass er sich in allen Fassetten ihre Dächer zumuten kann.
Einfach, dass er mal gehört, dass das dann ein Prozess ist.
Aber die Erfahrung für ihn ist,
ich muss gar nicht so viel hinmachen.
Ich lege auch, wie ich bin.
Aber ich möchte schnell Ausrufe zeigen.
Dein Pulskontrollen ist auch nicht weg.
Es sind zwei verschiedene Sachen.
Dein Pulskontrollen muss er eh lernen.
Das wird für ihn ein riesiges Thema sein, dass er muss lernen,
auf gewisse Sachen zu verzichten,
gewisse Sachen aufzuschieben,
und vielleicht ein Rätselieb nicht zu machen.
Das ist etwas, das unabhängig von der Schema-Prägik kommt.
Es kann streng sein.
Wo wahrscheinlich ganz viele Therapeuten und Therapeute
in den nächsten Jahren mit beschäftigt werden.
Ja, das ist durchaus möglich.
Das ist eine kleine Theorie,
dass das ein bisschen Tendenz ist in der heutigen Gesellschaft.
Du wirst nicht die Einzige, die es sagt.
Das ist etwas, das tatsächlich im psychotherapeutischen Kontext
immer mehr diskutiert wird.
Zumindest dort, wo ich mich aufhalte,
dass durch die Erziehungsformen, die sehr bedürfnisorientiert sind,
im nicht idealen Fall
wie zu viele Bedürfnisse immer sozusagen stattgegeben werden
und den Kindern lehren, die Anspruchshaltung zu entwickeln,
manchmal auch mit recht überforderten Eltern,
die selber nicht gut die Grenzen setzen können.
Wenn du einen kleinen Benny, der auch noch clever ist,
im Grenzen von anderen überschreiten,
vielleicht sogar charmant,
und du hast Eltern wie seine Mutter,
die gar nie die Glehrdegenrenzen setzen,
weil sie immer schon erfahren haben,
die werden eh eingerissen,
ist das für die, die die Kinder ziehen sollten?
Einfach schwierig.
Und das, was ich vorhin gesagt habe,

dass ich es schon einfach wichtig finde.
Ich finde, es gibt ...
Ja, also, gesellschaftlich im Moment eine Veränderung,
wie die Wut gesehen wird,
ich habe manchmal zwei Stimmen im Kopf.
Ich finde es wichtig, dass man die Wut sieht.
Ich finde auch wichtig,
vor allem, dass weibliche Wut gezeigt werden darf.
Ich finde manchmal aber auch ...
Es geht manchmal fast nur darum, die Wut ...
Ob das dann das Höchste der Gefühle wäre
und wie manchmal vergessen wird,
dass zu viel Wut ...
Wir reden von der gesunden Wut, die grüne Wut,
und es gibt auch die rote Wut,
die man einfach nur blind darauf losgeht.
Die ist halt für mich am Schluss auch nicht die,
die zielführend ist,
weil die macht, dass die anderen zumachen
und auf Widerstand gehen.
Also das ist immer wieder ...
Ein Punkt, das eben auch gesellschaftlich gefördert wird,
dass man für sich selbst einstatt,
sich selbst gut schaut
und das mit eben ungefilterten Wut äußert,
dass sie den Kommentar spalten, oder wie immer.
Ich muss mich gerade schmunzeln, weil du sagst,
dass es gefördert wird, dass man sich selbst gut schaut.
Und das ist so ein spannendes Stilwort.
Ja, ich finde, manchmal ...
Selbstversorgung ist unglaublich wichtig.
Selbstversorgung ist gerade bei Frauen und weiblich sozialisierten Menschen
etwas, das ganz schwierig ist,
weil sie v.a. lehren, in diesem Care-Brillen zu schauen.
Aber ich schaue manchmal her und denke,
dass es nicht selbstversorgend ist.
Es ist einfach Pürsförderung von egoistischen und narzisstischen Tendenzen,
dass man sagt, im Zweifel immer ich.
Vielleicht schreien hier draussen jetzt laut,
weil das ist eine Gratwanderung
und das ist überhaupt nicht schwarz-weiß.
Aber mir ist es wichtig zu sagen, ich habe manchmal ein ganzes,
ungutes Gefühl bei dem ...
Manchmal ist das Gefühl, es war einfach wütend und es ist gut.

Und für den sozialen Zusammenhalt
habe ich v.a. ein Bauchwehgefühl.
Was macht das mit dem sozialen Zusammenhalt?
Ja, ich glaube, es ist einfach so ...
Es braucht wie alles.
Ich kann mir aber leider auch wie lösen.
Ich glaube, was würde ich dir als Antwort geben?
Ich glaube, man darf mal wie eine Bulldozer durch alles durchgehen.
Aber man darf in diesem Fall nicht alles Bulldozer werden.
Man waltet ja dann alles nur einfach nieder.
Jetzt gehen wir zurück zum Benny.
Weil er ist jetzt die Wut ...
Er ist vielleicht auch schon fast manchmal ein bisschen unangenehm,
wenn er wütend wird.
Und er kann jetzt wie noch nicht so unterscheiden,
wo er die Wut anbringt und wo er jetzt eben muss,
weil viele ihm das auch mitgeben, auf den Weg zurücknehmen
und mal kurz Impulse kontrollieren.
Wo ist die grüne Wut, wie du vorhin gesagt hast,
und wo ist sie ungesund oder rot?
Genau, er wird etwas beschäftigt sein damit.
Er ist nichts unter 2, 3 Sitzungen oder Wochen lehrt,
sondern da wird er immer wieder Situationen haben.
Er wird sich reflektieren allein, vielleicht mit Fabien
oder vielleicht in der Therapie.
Und er wird v.a. ausspüren,
wo er Flexibilität in der Wut hat.
Also die grüne Wut, die gesunde Wut.
Die kann im Fall auch heftig sein.
Man kann es einfach noch einmal betonen.
Aber dort drin könnte ich immer noch entscheiden,
jetzt ist es gut.
Oder jetzt bin ich still.
Und in der Wut, die sogar ganz fest Schema aktiviert wird,
ist es irgendwie so all or nothing.
Wenn der Knopf drückt, kann er nicht mehr bremsen.
Und es geht durch.
Und die grüne Wut stelle ich mir vor, ist auch sehr wichtig,
um eben auch Grenzen zu setzen.
Ja, genau.
Das er v.a. lehrt aus dem grünen Bereich,
auch zu gespüren, wenn mich aus dem grünen kommt.
Und es wird rot.
Und das wäre das, was er ganz viel macht.

Ich würde ihn mit seinem kleinen inneren Kind
oder vielleicht auch mit seinem Jugendlichen,
wo auch immer die Wut dann spürbar ist,
auch so wie in das Gespräch gehen lassen
oder etwas spazieren gehen lassen.
Und immer wieder nachher fragen, was ist denn, woher kommt die Wut?
Was brauchst du eigentlich?
Die Wut ist ja eine Reaktion auf Bedürfnis.
Und vielleicht bin ich irgendwann merkt,
eigentlich bin ich so wütend,
weil ich mich von beiden meinen Eltern nicht wirklich gesehen gefühlt habe.
Der eine wollte mich grösser machen, als ich war.
Und der andere wollte mich eigentlich immer ganz schnell still machen.
Und so wirklich mich gesehen,
hat mich niemand.
Und dann würde ich an den Strickungsfolgen,
wenn ich sage, jetzt geht es vielleicht darum,
dass du selber dich siehst
und dir selbst eine gesunde Grenze setzt.
Und ich würde mal nur sagen,
jetzt hast du noch Fabienne an deiner Seite,
etwas Besseres hätte nicht passieren können.
Jetzt bin ich noch dankbar.
Ich bin auch noch dankbar.
Ich möchte noch schnell ein Schlenker machen,
Wut in der Therapie.
Welche Rolle spielt hier noch,
was du als Therapeutin für einen Umgang mit Wut hast?
Weil es ist ja wirklich eine Emotion,
die sehr ambivalent ist.
Oder bei vielen auch wirklich so ...
Es ist ja einfach nicht aushalten.
Ja, genau. In der Vorbereitung habe ich noch ein Buch wieder gelesen.
Und zwar heisst das Buch Wut.
Und es ist von Gitta Jacob,
der auch als Chemotherapeutin arbeitet,
aber mittlerweile auch sehr schulenübergreifend schreibt,
was mir sehr gefällt.
Und sie hat ein eigenes Kapitel darüber gemacht,
über die Therapeutin und Wut.
Und ich habe es super gefunden, dass es endlich einmal jemand sagt.
Ich sage es gerade aus dem Grund, weil ich sie gerade zitiere,
dass sie gesagt hat, dass auch im psychotherapeutischen Kontext
Flight und Freeze, also Gefühlsvermeidung, Wutvermeidung

und die Überabpassung an die Wut der Patientinnen und Patienten überproportional viel vorkommt.

Was für mich so logisch ist,

ich habe eine ganz gute Freundin, meine beste Freundin, die immer sagt, ich könnte gar nicht so lang geduldig sein, wie du immer geduldig bist.

Und ich würde doch einfach nur wütig werden.

Und ich habe schon ein paar Mal gedacht, das ist natürlich sehr hilfreich, dass man dort eine grosse Puffer hat.

Es kann aber zu einem Stolperstein werden, wenn man zu viele Hemmungen hat, aggressiv oder Wutimpuls auszulösen oder abzufahren.

In der letzten Fall war es natürlich so eine Benie, die unglaublich viel Spielraum hat, weil sie sobald auch nur seine stierende Falterleite der Therapeutin eines zurückgemacht hat.

Ja, du hast am Anfang gesagt,

Motzen kann auch eine Form von Wut sein.

Das heisst, es kommt eine solche Therapie.

Ich habe seine Frau gesagt, er muss in Therapie.

Und jetzt motzt er einfach eine Stunde lang.

Und wenn du dann noch was nicht reingehst ...

Ja, das findest du gar nicht gut.

... eine Grenze, dann kommst du ja nicht vom Fleck mit dem Benie.

So, wie wir den Benie gerade zeichnet haben,

und ich ihn sehe,

ist er eine, die wir verwütchen können,

weil er schon auch sehr beziehungsorientiert ist

und weil er nicht so eine ausgeprägte narzistische Struktur hat.

Je narzistischer es schon ist, desto härter ist es,

desto mehr bist du wirklich auf Granit oder auf Stahl.

Und was ich auch einfach spannend gefunden habe

und auch meine Erfahrung ist,

wir lernen in der Therapie viel,

dass man am Anfang auch Wut-Klärthinnen und Klärthinnen

zuerst einmal solle Raum geben,

und ich glaube, ich merke,

das ist wirklich ein schlechter Plan,

weil du mit dem setzt, ist du ein Guideline.

Und wenn jemand auf ihn kommt und eine halbe Stunde lang poltert,

ist es schwierig, in der dritten Stunde zu sagen,

jetzt möchte ich, dass wir nur noch fünf Minuten schimpfen.

Und wir eigentlich von Anfang an dürfen die Grenzen setzen,

die wir in unserem Therapiesetting haben.

Und ja, es kann sein, dass jemand nicht mehr kommt.
Das Risiko ist natürlich einfach,
dass wenn der Benie, wenn er jetzt nicht so zeichnet ist,
nicht erfolgreich ist mit seinem Verhalten,
dass er dann sagt, was für ein Scheiss-Therapeut er ist.
Genau, er wartet mich natürlich noch ab.
Und seitens Besieg, unfähig in meinem Job.
Das Ding ist, dass, wenn er noch nicht an diesem Punkt ist,
dass er ja bereit ist, sich darauf einzulassen,
ich im blödesten Fall einfach nur in der Therapie ein Schema bestätigen
und wie seine Mutter ist.
Und darum, das habe ich beim Lesen einfach nur wieder spannend gefunden,
auch einmal die eigenen Wutanteils hinterfragen,
wenn man eine Therapeute ist,
zu schauen, wie gar nicht mit Wut um, wie fest Schäuern sie sind
und wie fest ist sie vielleicht sogar manchmal nötig.
Also, bei einem Benie.
Wir brauchen dann mal Wut in der Therapie, sonst können wir die Wut gar nicht bearbeiten.
Und darum ist das nicht nur bei Wut.
Es ist immer wichtig,
dass die Therapeute ihnen möglichst selber Zugang haben
zu ganz vielen gesunden Erwachsenen.
Und jetzt möchte ich noch zum Schluss
die Unkehrperspektive machen, was, wenn zu wenig Wut um ist,
wenn es immer von der Therapeute ist.
Da kommt doch der Philipp, kommt doch noch zu mir.
Ja, gut. Machen wir noch den Philipp.
Bei ihm ist das Thema zu wenig Wut.
Da ist mir noch irgendwie hängen geblieben.
Nach Untown zeige ich, ob Wut schlecht ist.
Und mit ihm würde ich erst mal versuchen,
die Situationen zu schaffen, die ich schon hatte,
auch wütend machen können.
Spannend kognitiv geht das irgendwann.
Man sagt ja kognitiv, check ich,
dass ich dort wütend sein darf.
Vielleicht sagt er sogar, wie Benie mich behandelt hat.
Und dann sagt er ganz viel, aber es geht wie nicht.
Aber ...
Und dort schafft man auch mit dem inneren Kind.
Und dort braucht es manchmal auch viel Stellvertretung
von mir als Therapeutin,
wo z.B. ich mal fragen darf,
darf ich mal reden und sagen,

wie ich an deiner Stelle auf das reagiert habe,
oder wie ich es immer noch okay finde.
Vielleicht mehr so ...
Man sagt, Philipp, ja, machen wir.
Und dann würde ich sagen,
wie ich reagiert habe auf Benie.
Und das ist manchmal ganz wichtig,
dass sie wie ein Referenzmodell überkommen,
für gesunde Wut,
weil bei ihm daheim es ja auch das nicht gegeben hat.
Und über das reinzukommen,
und dort finde ich aber wichtig,
wie bei so vielem aus Philippe keine Benen werden muss.
Und Philipp wird immer noch eher
eine zurückgenommenen, vielleicht kämmt die.
Er wird auch vielleicht am Schluss immer noch Wut,
nicht so toll finden.
Aber das Ziel wäre, dass er, wenn es muss sein,
auch für seine Kinder einstehen,
und den Grenzen setzen,
wo er nicht ständig überschritten wird.
Philipp muss lernen, Wut zu spüren.
Und Benie muss lernen, seine Wut zu spüren,
aber nicht freie Läufe zu lassen.
Genau.
Ich finde, wenn wir darüber reden,
ich würde absolut ein Satz sagen,
Wut gehört in jeder Therapie besprochen,
genauso wie andere Emotionen,
und Wut hat auch immer irgendwo ein Anteil.
Ob es zu viel oder zu wenig ist,
oder gesund gespürt,
weil man braucht,
eine gute Wut zu adäquat positionieren und abgrenzen können.
Das ist gut, gell?
Das gute Schluss von adäquat abgrenzen.
Danke, Sely, für den wütigen Schluss.
Ja, ganz klar.
Genau, das ist auch schon interessant.
Wenn empfinde ich eine Klarheit als aggressiv,
und wenn ist es einfach klar?
Ja, genau.
Das hat auch mit Schema-Prägigen zu tun.
Ich habe mich sehr klargefunden.

[Transcript] Beziehungskosmos / 79 Wut - Oder was sie in Beziehungen bewirkt

Du bist nie in einer Sendung so viel mit verschränkten Arm.
You never do that.
Sie hat die ganze Zeit mit verschränkten Arm.
Sie schaut mich an und überschlagt mir Beine.
Meine Kinder und Kinder haben das ein bisschen schon.
Ich dachte, ich habe nichts falsch gemacht.
Aber ...
Sehr gut zum Thema Resonanz
auf das eigene Thema im Podcast.
Wir sind immer sehr emotional dabei.
Aber es ist alles gut zwischen uns.
Ich bin weder wütig, noch habe ich unterdrückte Wut.
Danke vielmals, Feli.
Ich meine für ganzem Herzen.
Danke euch allen fürs Zulassen.
Wenn ihr unsere Arbeit unterstützen wollt,
lösen wir am besten ein Bezigsocosmos-Abo.
Die Informationen dazu gibt es auf bezigsocosmos.com.
Es gibt Varianten 20, Nr. 079, 555, 3950.
Warum ein Bezigsocosmos-Abo?
Wir finanzieren unsere Community,
ihr trägt unsere Arbeit
und verzichtet bewusst auf Werbe- und Sponsoringangebote.
Wir bekommen auch Geld von Apple und Spotify.
Die Musik kommt in der Folge von Blutat Session.
Die nächste Folge treten wir inwiefern genderpsüchernbeiflusst.
Auf die freue ich mich mega viel.
Bis dann, hebe es gut. Tschüss zusammen.
Ciao zusammen.