

09.02.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Wozu Wut gut sein kann

Neulich habe ich gelesen: Man soll sich von negativen Gefühlen befreien. Negative Gefühle ziehen nur Negatives an, hieß es. Das leuchtet mir ein. Ein Sprichwort sagt ja auch: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus. Aber manchmal sind negative Gefühle auch einfach angemessen, finde ich.

Ich darf wütend sein, wenn mit übel mitgespielt wurde

Meine Bekannte zum Beispiel. Ihr ist übel mitgespielt worden. Jemand hat schlecht und falsch über sie gesprochen. Andere Menschen haben das geglaubt. Und das hat eine ganze Kettenreaktion von schlimmen Ereignissen nach sich gezogen. Das hat schließlich sogar ihre Gesundheit ruiniert. Soll sie da nicht wütend sein auf diesen Menschen? Auch Jesus ist wütend geworden, als er zum Beispiel die Händler im Tempel gesehen hat. Ich stelle mir vor, dass er ein richtiges Theater gemacht hat, als er sie aus dem Tempel geworfen hat.

Die Energie der Wut nutzen, damit sowas nicht auch anderen passiert

Da war die Wut doch auch zu etwas gut, denke ich mir. Aber wie kann man mit Wut denn gut umgehen? Meine Bekannte kann sich ja schlecht rächen. Bei ihr kam es dann so: Irgendwann hat die Wut sie dazu gebracht zu sagen: „Der soll damit nicht durchkommen. Der wollte mich vielleicht wirklich zerstören. Aber

das soll ihm nicht gelingen. Und ich will dafür sorgen, dass sowas anderen nicht auch passiert. Wenn ich gleich von Anfang an gewusst hätte: So kann ich mich wehren, dann wäre es niemals so schlimm gekommen.“ Daraufhin hat sie eine Selbsthilfegruppe gegründet. Wer ein ähnliches Problem hat wie sie damals, der kann sie im Internet finden. Und der findet Hilfe und Unterstützung bei ihr. Das aufzubauen, hat sie unglaublich viel Energie gekostet. Und die kam aus der Wut.

Die Wut macht sie nun zufrieden, anstatt den Seelenfrieden zu rauben

Nun raubt die Wut ihr nicht mehr ihren Seelenfrieden, sondern im Gegenteil. Sie macht sie zufrieden. Ich bin froh, dass ihr das gelungen ist. Und ich hab dabei gelernt: Die Energie der Wut kann wichtig sein, um etwas nachhaltig zu verändern.

(Eine kostenlose Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden sie unter:
<https://hilfueopfertvonnarzissten.com/> - ebenso Unterstützung, wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten.)