

Achtsamer Umgang mit Wut

Für dieses Projekt wollte ich mich mit einem schwierigen Gefühl auseinandersetzen. Ich habe dazu Tagebuch geführt, was mir beim Beobachten geholfen hat.

Die Wut habe ich ausgewählt, weil ich im Alltag mit meiner Tochter häufig damit konfrontiert werde und sie mich dann den ganzen Tag im Körper begleitet. Zwischen meiner Tochter die 12 Jahre alt ist und mir entstehen häufig, 10 Minuten bevor sie zur Schule und ich zur Arbeit gehe, Konfliktsituationen. Meine Tochter erlebt Frust, weil die Haare Knöpfe haben, sie nicht die Schuhe anziehen kann die sie wünscht, oder etwas nicht findet was sie benötigt. Auf den Frust reagiert sie mit motzen, ausrufen, fluchen und schmeisst auch mal was in die Ecke. Auf ihrem Schulweg beruhigt sie sich dann, sehr selten noch zu Hause. Bei mir entsteht augenblicklich ein unheimlicher Druck, indem mein Brustbereich sich verengt und mein Herz zu rasen beginnt. Ich halte die anhaltende Situation des motzen und ausrufen sehr schlecht aus. Gedanken wie: „das darf doch nicht wahr sein“, „nicht schon wieder“ und „ich halte das nicht aus“, kommen ganz automatisch. Ich versuche mich zu kontrollieren und zu beherrschen. Schlussendlich führt es aber dazu, dass es in mir noch enger wird, mein Herz noch schneller schlägt und noch mehr Druck entsteht. Ich sehe rot und explodiere, bin wirklich wütend und schreie sie an, sie soll sich zusammenreißen. Sie schreit dann zurück, es gibt ein Wortgefecht und ich bin ein meiner Wut gefangen. Ab diesem Zeitpunkt bis zum Abend, begleitet mich eine belastende Enge im Brustraum. Wenn ich mit Klienten beschäftigt bin, tritt sie in den Hintergrund. Sobald ich mich mittags auf dem Weg nach Hause begeben tritt diese unerträgliche Enge wieder in den Vordergrund und ich spüre Wut und Ärger, der von meinen Gedanken schön genährt wird. Meine Tochter hat die ganze Angelegenheit schon wieder vergessen und erzählt aufgestellt und fröhlich, was sie alles in der Schule erlebt hat. Das macht mich zum einen noch ärgerlicher und wütender zum anderen beginne ich mich stark abzuwerten und zu kritisieren. Meine Gedanken toben und ich verurteile mich, weil ich es nicht schaffe, den Ärger hinter mir zu lassen, es nicht schaffe über der Angelegenheit zu stehen und ich immer noch die unerträgliche Enge spüre. Diese Enge begleitet mich auch den Nachmittag und den Abend hindurch und am nächsten Morgen fängt es wieder von vorne an.

Am ersten Tag meines Projektes, habe ich den Druck und die Wut wahrgenommen und auch benannt, aber ich konnte sie nicht tragen nicht erleben und habe sie wieder weggedrückt. Ich war so stark in den Gedanken gefangen, dass ich es nicht ausgehalten habe und etwas unternehmen musste. Ganz klar habe ich wieder geschrien. Anschliessend war ich voller Scham und Schuld, da ich schon wieder die Kontrolle verloren und geschrien hatte. Gedanken wie: „als Erwachsene muss man mit gutem Beispiel voran gehen“ und „kein Wunder kann sie mit Frust nicht umgehen“, konnte ich wahrnehmen. Auf dem Weg zur Arbeit begleitete mich der innere Druck und ich bemerkte auch, wie ich auf meinen Unterkiefer biss und die Schultern anspannte. Nachdem ich mich versuchte auf meinen Atem zu konzentrieren, kam mir die Übung mit Kiefer lockern und ausatmen mit Geräusch in den Sinn. So sass ich in meinem Auto und wendete sie mehrmals an, bis es sich in mir leichter anfühlte. Sobald mir bewusst wurde, dass ich die Zähne zusammenbiss, wendete ich diese Atemtechnik immer wieder den ganzen Vormittag über an. Am Mittag war der innere Druck nicht mehr so stark vorhanden und ich hatte kein unangenehmes Herzklopfen. Die kritischen und abwertenden Gedanken machten jedoch nicht halt. Mehrmals wendete ich die Atemzählung an und konnte Gedanken besser wahrnehmen und diese als solches Benennen. Den ganzen restlichen Tag versuchte ich im „Hier und Jetzt“ zu bleiben und wenn mir der Konflikt in den Sinn kam, versuchte ich keine gedankliche Geschichte daraus zu machen. Am Abend war ich entspannter, mein Herz hatte den Tag hindurch nicht gerast und ein Druck war zwar vorhanden, aber nicht die unerträgliche Enge.

An den folgenden 2 Tagen, war ich sehr mit meinem Körper beschäftigt. Als die Wut kam, hab ich die Situation so überstanden, dass ich immer als erstes meinen Kiefer lockerte. Anschliessend mit geöffnetem Mund und Geräusch ausatmete und dann versuchte meine Gedanken wahrzunehmen. Die Wut und der Druck waren vorhanden, aber ich fühle mich weniger innerlich zerrissen und vor allem hatte ich nicht den Gedanken: ich halte es nicht aus. Wie in der Vergangenheit war auch kein Bedürfnis vorhanden etwas unternehmen zu müssen.

Wenn ich den Tag hindurch bemerkte wie ich die Zähne zusammenbiss, lockerte ich meinen Unterkiefer und nahm mir bewusst Momente der Atemzählung. Am Abend war es deutlich ruhiger in meinem Körper, aber auch in meinem Kopf.

In den darauffolgenden Tagen konnte viel besser akzeptieren, dass das Gefühl von Wut überhaupt vorhanden war. Ich verurteilte mich nicht mehr dafür, dass die Wut kam. Auch konnte annehmen, dass sie bei mir mit all diesen unangenehmen körperlichen Reaktionen in Erscheinungen tritt. Des Öfteren hab ich mir gesagt, das ist Wut, Wut gehört zum menschlichen Leben, ich möchte versuchen möglichst freundlich mit mir umzugehen. Habe mich dabei auf meinen Atem konzentriert und meinen Kiefer gelockert. Das hat es mir überhaupt möglich gemacht meine Wut zu fühlen. Die körperlichen Erscheinungen wie Herzrasen, starker innerer Druck und Enge waren viel weniger ausgeprägt und wichen schneller von Seite. Die Gedanken „ich halte es nicht aus“ oder „ich muss etwas unternehmen“, kamen einmal automatisch, aber ratterten danach nicht ständig.

Ich kann mich gut erinnern wie ich plötzlich mitbekam, dass es eigentlich nicht wirklich um Wut ging. Unter der Wut war das Gefühl der Situation hilflos und vollkommen ausgeliefert zu sein. Das war es, ich fühlte mich ausgeliefert. Dieses Gefühl stammt aus meiner

Kindheit und löst viel Verzweiflung und Trauer in mir aus. Mein Kindheitsgefühl ausgeliefert sein hat nichts mit der Situation mit meiner Tochter zu tun. Ich muss mich nicht zur Wehr setzen, ich muss mich nicht wütend fühlen, aber ja in diesem Moment fühle ich mich ausgeliefert und machtlos. Ich kann es nicht erklären, aber als ich diese Einsicht hatte, wurde ich wenig später von einer grossen Traurigkeit eingeholt. Während zwei Tagen befand ich mich in einer traurigen Stimmung. Es machte mich traurig, dass dieses alte Gefühl immer noch so stark vorhanden war und mich immer noch begleitet.

Am Morgen darauf konnte ich ganz anders mit mir umgehen. Ich spürte körperlichen Druck und Gedanken wie „nicht schon wieder“. Zum ersten Mal habe ich zu mir gesagt; „du musst da nichts machen, du fühlst dich ausgeliefert, das hat nichts mit deiner Tochter zu tun, das kommt von früher“. Ich bin vor die Haustüre getreten, den Atem gezählt, mir die Hand auf den Bauch gehalten und gewartet, dass die Enge wieder vorbei geht. Und sie ist vorbei gegangen, sogar viel schneller als erwartet.

Nach zwei Wochen Projekt, ist das mein aktuelles Verhalten. Indem ich nicht reagiere, sondern mich auf meinen Körper und meinen Atem konzentriere, eskaliert die Situation mit meiner Tochter nicht mehr. Ich mache mir bewusst, dass die körperliche Erscheinung nichts mit der erlebten Situation zu tun hat und spreche beruhigend mit mir selbst.

Meine Tochter erlebt immer noch Frust, weil ich sie aber nicht mehr anschreie, hat sie die Möglichkeit sich zu beruhigen. Den inneren Druck und die Enge trage nicht mehr den ganzen Tag mit mir herum. Zudem kann ich die Art und Weise wie meine Tochter reagiert viel besser stehen lassen. Ich würde mir für die Zukunft wünschen, dass ich ihr besser zur Seite stehen kann, wenn sie Frust erlebt. Im Augenblick geht es noch nicht. Mich ausgeliefert zu fühlen, kann von meiner Seite aus noch schnell in Wut kippen. Ich benötige Zeit um bei mir zu bleiben und mich zu beobachten. Genauso muss ich auch noch vor die Türe treten und mich aus der Situation entfernen, damit ich nachher ruhig auf sie zugehen kann. Mein Mann hat kürzlich zu mir gesagt, ihm sei aufgefallen, dass ich viel lockerer mit meiner Tochter umgehe und vor allem habe ich aufgehört sie zu sticheln. Für mich ein sehr wertvolles Feedback.

Ich kann viele erlernte Aspekte und Übungen der Weiterbildung bei Patienten anwenden, Wenn ich selber einen Aha-Effekt erlebe, fällt es mir noch leichter, mein Wissen zu übermitteln. Dieses Projekt hat mich sehr darin unterstützt.

Weiterhin gehe ich 1x im Monat in eine Achtsamkeitsgruppe, welche nach dem MBSR-Kurs zustande gekommen ist. Dort werden wir in Meditation, geführt und in Stille, Body Scan und achtsame Körperarbeit angeleitet.

Zähneputzen ist eine wichtige Tätigkeit, die mir zeigt, ob ich im „Hier und Jetzt“ oder in meiner Gedankenwelt bin. Zudem habe ich mir angewöhnt, bevor ich zu einem Patienten gehe, kurz im Auto zu verweilen. Ich nehme mir zwei, drei Minuten Zeit und konzentriere mich auf Atem und zähle diesen. All diese Tätigkeiten muss ich für mich anwenden, damit ich innerlich ruhiger und entschleunigt bin und bleibe.