

SEIN



Mörderische Wut: Eine Reaktion auf enttäuschte Liebe

🕒 7. Januar 2016 📁 [Therapie](#) 💬 [1 Kommentar](#)

Die Frustration wichtiger Bedürfnisse wie nach sicherer Bindung, körperlichem Kontakt oder emotionaler Zuwendung erzeugt Ärger, Zorn, Wut, Hass oder sogar mörderische Wut. Mörderische Wut ist nichts Angeborenes, sondern eine Reaktion auf chronisch verenthaltene Liebe. Darf die mörderische Wut im Kontakt mit dem Therapeuten gespürt werden, löst sie sich auf und wandelt sich in eine warme, weiche und fließende Emotion.

Die österreichische Psychiaterin Heidi Kastner kennt die menschlichen Abgründe. Die Gerichtspsychiaterin plädiert in ihrem Buch „Wut – Plädoyer für ein verpöntes Gefühl“ für einen neuen Umgang mit der Wut. Zu oft würden wir in einem zu engen Korsett der Gefühlsäußerungen leben: „Wut ist eine von mehreren menschlichen Basisoptionen, ist also Teil der *conditio humana* und Teil unseres ureigenen Verhaltensrepertoires.“ Trotzdem würden wir es uns als zivilisatorische Leistung anrechnen, die Wut nicht auszudrücken, zu zeigen oder gar auszuleben. Wut sei geächtet, wer wütet, hinterlasse einen Schaden, zumindest einen schlechten Eindruck.

Wir alle kennen Wut schon von Kindesbeinen an. Immer dann, wenn unsere existenziellen Bedürfnisse nach sicherer Bindung, körperlichem Kontakt oder emotionaler Zuwendung frustriert wurden, haben wir unseren Ärger, unseren Zorn oder unsere Wut

unmittelbar geäußert. Stießen wir bei unseren Bezugspersonen auf positive Resonanz, war alles gut. Stießen wir bei unseren Bezugspersonen auf taube Ohren, und das sogar für längere Zeit, wie es etwa bei den Schreikindern üblich war, sie einfach mal die ganze Nacht durch schreien zu lassen, dann wendet das Kind die Wut gegen sich selbst und später gegen andere. Spüren wir in den ersten zwei Lebensjahren nicht, dass wir grundsätzlich willkommen sind, entsteht statt eines Urvertrauens und einem sicheren Bindungsgefühl ein Urmisstrauen und ein unsicheres Bindungsgefühl. Die Vorsilbe „Ur“ deutet an, dass es sich dabei um eine ganz tiefe, existenzielle Erfahrung handelt, die sich tief in das Körpergedächtnis einspurt.

Inzwischen hat man in neurologischen Studien nachweisen können, dass Kinder, die in den ersten Lebensjahren viel Stress erfahren haben, etwa durch Vernachlässigung und/oder Überfürsorge, ihr Leben lang eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen aufweisen. Dies macht sie als Erwachsene anfälliger für Stress. Sie reagieren heftiger und empfindlicher auf Stress in Beziehungen und sind psychisch weniger belastbar als Menschen, die ihre Kindheit vorwiegend in einem sicheren Bindungsverhalten verbracht haben.

Wutanfälle

Frustrierte Bedürfnisse in der Kindheit machen sich im Erwachsenenleben durch psychosomatische Beschwerden und Wutanfälle in Beziehungen bemerkbar. Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Peter bekommt immer Wutanfälle, wenn seine Partnerin Ulrike etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich vergaß sie beim Einkaufen seine Lieblingswurst, und Peter flippte regelrecht aus. Während für Ulrike nur die Wurst fehlte, brach für Peter eine Welt zusammen. Was war passiert? Peter ist sich nicht bewusst, dass die fehlende Wurst eine Emotion in seiner Kindheit getriggert hat, wo er sich nicht genügend beachtet und respektiert gefühlt hat. Ulrike hat mit ihrem Verhalten lediglich Salz in die Wunde gestreut. Doch weil Peter der Zusammenhang zwischen seiner Reaktion auf Ulrike und den Erfahrungen mit seiner Mutter nicht bewusst ist, kann er wenig Einfluss auf seine Emotionen und sein Verhalten nehmen.

Wie Peter wird auch Ulrike von ihren Kindheitserlebnissen getriggert, denn sie reagiert sehr empfindlich auf Peters Kritik. Früher konnte sie es ihren Eltern nie rechtmachen, und die nicht geäußerte Wut darüber bricht sich jetzt Bahn, als sie bei der ihrer Meinung nach unberechtigten Kritik von Peter sich so gekränkt fühlt, dass auch sie ausflippt und schreit. Hätten beide mehr Bewusstheit und Einsicht in die Verletzungen ihres inneren Kindes, könnten sie konstruktiver mit ihren Verhaltensweisen umgehen und hätten mehr Distanz.

Wut und Aggression

Wut ist immer eine reaktive Reaktion auf die Frustration von exis-

enziellen Bedürfnissen und richtet sich entweder gegen sich selbst in Form von Selbstverletzungen, Selbstsabotage und depressiven Störungen oder gegen andere in Form von Streit, Gewalt und Krieg. Sie kommt immer dann zum Vorschein, wenn die aggressiven Impulse ignoriert, behindert oder blockiert werden. Aggression dagegen würde ich als eine Form von Lebensenergie beschreiben, die die Fähigkeit darstellt, die Umwelt an meine Bedürfnisse anzupassen. Die Aggression hat viele nützliche Funktionen: Sie vermittelt klare Grenzen, setzt Warnsignale, befreit von Spannung, drückt Bedürfnisse aus und steht ganz einfach für Lebendigkeit. Wenn meine Bedürfnisse bedroht oder frustriert werden, kommt eine aggressive Gegenbewegung, die sich in einem Kontinuum von Ärger, Zorn, Wut, Hass und mörderischer Wut zeigt. Wie gehe ich damit als Therapeut um?

Die Therapie von mörderischer Wut

Ich gehe inzwischen davon aus, dass mit Ausnahme von leichten Störungen sich an der Wurzel jeder neurotischen Störung die mörderische Wut befindet. Unter neurotischer Störung verstehe ich alle Störungen, die es innerpsychisch unmöglich machen, bestimmte Bedürfnisse direkt zu befriedigen. Als Beispiel nenne ich die passiv-aggressive Störung, die ich entwickelt habe als Überlebensstrategie gegen die Bevormundung und Überfürsorglichkeit meiner Mutter.

Passiv-Aggressive Wut

Um der Demütigung der dauernden Kontrolle zu entgehen und um mich nicht verlassen zu fühlen, habe ich eine gutmütige Fassade entwickelt, hinter der aber ein heimliches Ich entstand, was voller Wut und Aggression war. Meine klammheimliche Selbstbehauptung als Kind war: „Ihr habt meinen Körper, aber meine Seele bekommt ihr nicht.“ Ich bin also in dem Bewusstsein aufgewachsen, dass Liebe von den Eltern zu bekommen daran geknüpft ist, es ihnen recht zu machen. Die Liebe habe ich ausschließlich mit Pflichten, Belastungen und Unfreiheit in Verbindung gebracht. Liebe von anderen zu bekommen bedeutete in meinen Augen, nach fremder Pfeife tanzen zu müssen, also meine Autonomie, ja meine Identität aufgeben zu müssen.

Ich stand also vor dem Dilemma, entweder mich selbst aufzugeben oder keine Liebe zu bekommen. Die Anpassung an dieses Dilemma bedeutete, dass ich mir jede offene, direkte, authentische Kommunikation in Richtung Selbstaussdruck verboten habe (Sie hätte mich nur noch mehr in Gefahr und in Liebesentzug gebracht) und mir eine gutmütige, brave und liebe Fassade zugelegt habe. Mein Glaubenssatz lautete: „Wenn ich meine wahren Gefühle zeige, dann werde ich gedemütigt.“

Ich war in einer aussichtslosen Zwickmühle: Da ich mich dauernd verstellen musste, konnte ich mich nie als derjenige geliebt fühlen, der ich wirklich war, denn die anderen Menschen reagierten ja nur positiv auf meine Anpassungsstrategie. So entwickelte ich

immer mehr Misstrauen und die zynische Auffassung, niemand könne mich so lieben, wie ich bin. Ich entwickelte eine klammheimliche Freude daran, die Erwartungen anderer zu enttäuschen und war stolz darauf, was ich alles alleine tragen konnte.

Die einzige Möglichkeit, meine Selbstachtung zu wahren, bestand darin, mich indirekt durchzusetzen – indem ich beispielsweise Anweisungen nicht genau ausführe. Das brachte mich natürlich in Konflikt mit meinen Vorgesetzten, sodass ich auf der Arbeit zunehmend Schwierigkeiten hatte und als jemand galt, der ein Autoritätsproblem hat. Auf der anderen Seite war ich von meiner Ambivalenz gelähmt, hatte Schuldgefühle bei jedem kleinen Fehler und fühlte mich in Gesellschaft aus Angst vor spontanem Selbstausdruck völlig gehemmt und gestresst. Bald kam ich zu der Überzeugung, dass ich meine Grenzen nicht offen verteidigen kann, weil dann nur die Kontrolle verschlimmert wird. Ich reagierte immer sensibler auf Grenzverletzungen, die andere Menschen überhaupt nicht nachvollziehen konnten und mied deshalb immer mehr soziale Kontakte: Ein Teufelskreislauf begann.

Ein Fallbeispiel für mörderische Wut

Seit ich mich erinnern kann, habe ich Essprobleme. Wirklich entspannt kann ich nur essen, wenn ich mir die Nahrung selbst zubereite und allein zu mir nehme. Und auch dann muss ich mich höllisch konzentrieren und darf mich nicht ablenken durch Multitasking. Sobald ich mit Leuten zusammen esse, krampft sich mein Bauch zusammen, und ich kann kaum essen und schlucken, fast jeder Bissen bleibt im mir Hals stecken.

Ich komme in die Therapiesitzung und möchte Unterstützung bei der Auflösung dieser Symptome. Während ich die Situation im Restaurant schildere, beginnt sich auch jetzt in der Sitzung, mein Bauch zu verkrampfen. Der Therapeut unterstützt mich, mit meinem Erleben dabei zu bleiben und schlägt vor, in den Bauch zu atmen und genau hinzuspüren, was in meinem Bauch vorgeht. Ich wehre mich dagegen, springe aus meinem Stuhl auf und beginne, im Raum umherzulaufen und dabei den Bauch zu massieren, meine gewohnte Technik, mich selbst zu unterstützen; ohne Kontakt mit dem Therapeuten.

Der Therapeut fordert mich nach einer Weile auf, stehen zu bleiben, meine Hände am Bauch zu lassen und wieder hineinzuspüren. Ich lasse mich jetzt mehr darauf ein, gebe meine gewohnte Selbstunterstützung für einen Moment auf und nehme die angebotene therapeutische Unterstützung an. In dem Moment, in dem ich sich darauf einlasse, den unangenehmen Empfindungen in meinem Bauch nicht mehr auszuweichen, sondern im Gegenteil, sie deutlicher werden zu lassen und wahrzunehmen, verändern sie sich: Plötzlich schießt ein heißer Strom vom Bauch nach oben in die Brust und von da weiter in meine Arme und Hände. Gleichzeitig taucht ein Bild meines Vaters auf. Ich sehe ihn vor mir stehen und spüre „unglaubliche Wut“ auf ihn. Als der Therapeut mich fragt, was daran so „unglaublich“ sei, antworte ich, ich habe ge-

glaubt, mein Vater sei mir gleichgültig; seit Jahren spüre ich keine Gefühle ihm gegenüber und habe kaum Kontakt zu ihm. Er fragt mich: „Mit dieser ‚unglaublichen Wut‘, – was würden Sie am liebsten mit ihm tun?“ Die Arme und Hände antworten schneller als mein Mund: Sie schießen nach vorne, als griffen sie nach dem Hals des Vaters. Ich erschrecke darüber sehr, lasse den in meiner Vorstellung umklammerten Hals los, stoße mit beiden Händen auf die Brust des vorgestellten Vaters und schreie: „Bleib mir vom Hals; geh weg – weit weg!“

Der Therapeut fragt mich, warum ich so viel Abstand zu meinem Vater brauche. Ich antworte betroffen: „Ich habe für einen Moment gespürt, dass ich ihn umbringen könnte.“ Ich beruhige mich langsam; mein Bauch fühlt sich weich und warm durchströmt an. Ich erzähle, dass mein Vater mich als Kind oft „wie einen Sklaven“ behandelt hat und in einem herrischen Ton mit mir gesprochen habe. Die Entwicklung einer liebevollen Beziehung und Bindung zu meinem Vater war mir dadurch nicht möglich. Ich habe so früh wie möglich das Elternhaus verlassen, bin „weit weg“ gezogen und habe seither sehr autonom gelebt mit wenig Kontakt zu den Eltern.

Die Unterdrückung der mörderischen Wut

Dieses Beispiel zeigt, wie ich mit meiner gewohnten Selbstunterstützung (im Raum umherlaufen und den Bauch massieren) nicht weiter komme, weil ich die Symptome verändern will. Erst als ich mich auf den Kontakt mit dem Therapeuten einlasse, der mich auffordert, gerade nichts zu verändern, sondern sich auf mein gegenwärtiges Sosein – auch wenn es unangenehm ist – einzulassen, kommt etwas in mir in Bewegung. Durch den Kontakt mit dem Therapeuten komme ich auf eine neue Art mit mir selbst in Kontakt, bekomme ich mehr Bewusstheit meiner Situation und diese Bewusstheit ermöglicht den Einstieg in einen intensiven Veränderungsprozess.

Im weiteren Verlauf der Sitzung wurde dann noch deutlicher, dass meine Symptome – die Bauchschmerzen – Ausdruck zurückgehaltener, unterdrückter mörderischer Wut gegenüber meinem Vater sind. Genauer gesagt, gegenüber meiner Repräsentation des Vaters als ihn quälenden und demütigenden Sklavenhalter. Diese habe ich gebildet in Situationen, in denen ich als Kind meinen Vater so erlebt habe, und diese Repräsentation wird in der beschriebenen Sitzung von mir als inneres Bild nach außen projiziert. Der Repräsentation des Vaters in mir gilt die mörderische Wut, nicht meinem Vater selbst. Da das gemeinsame Essen zu Hause in meinem Erleben eine ständige Bühne für den Auftritt des Vaters als Sklavenhalter war, ist es verständlich, dass mir die dabei entstandene spannungsgeladene Atmosphäre auf den Magen geschlagen hat und für mich bis heute ein gemeinsames Essen auch mit wohlwollenden Personen der Gegenwart schwierig ist.

Mein persönliches Thema wird deutlich: Die innere Auseinandersetzung mit meinem Vater; genauer mit dem Teil meines Vaters,

den ich als „Sklavenhalter“ erlebt habe. Die therapeutische Arbeit deckte noch mehr Anlässe für mörderische Wut auf, auch gegenüber meiner Mutter. Heute weiß ich: Jede Art von Selbstunterdrückung – in diesem Fall die Unterdrückung der mörderischen Impulse – führt zu weniger Bewusstheit von mir und damit zu weniger Kontakt mit mir selbst und mit anderen. Die neurotische Selbstunterbrechung isoliert, sie macht kontaktunfähig und zerstört Beziehung. Dürfen hingegen die tabuisierten, unangenehmen Emotionen wahrgenommen und gespürt werden, werden sie schwächer, lösen sich auf und machen angenehmeren Emotionen Platz, die sich weiter, wärmer und weicher in der Brust anfühlen. Erst jetzt kann die Vergebungsarbeit beginnen und die Einsicht reifen, dass die Eltern selbst traumatisiert wurden und nicht mehr geben konnten, als sie es getan haben.

Therapeutische Grundhaltung bei mörderischer Wut

Der therapeutische Umgang mit mörderischer Wut versucht, den Klienten zu unterstützen, seine angstreduzierenden Vermeidungen aufzugeben und die mit diesen destruktiven Impulsen verbundenen intensiven Gefühle und inneren Bilder bewusst zu erleben. Hilfreich ist eine konsequente Konfrontation mit den Vermeidungsstrategien mit der Haltung: „Deutlich machen, was ist – was ist, darf sein – was sein darf, ändert sich.“ Ich ermutige den Klienten, seine Emotionen und Handlungsimpulse körperlich und visuell zu durchleben und fordere ihn auf, möglichst genau zu beschreiben, was er am liebsten mit der betroffenen Person machen möchte. Überraschend oft tauchen dann klare und eigene Vorstellungen auf, faszinierend konkret im Detail, so als wäre der Film längst abgedreht und dürfe jetzt endlich ablaufen, angeschaut und erlebt werden. Mit der mörderischen Wut wird auch der Schmerz und die Trauer deutlich über das, was der Klient nicht bekommen hat, was seine Eltern ihm zum Beispiel an liebevollem Kontakt nicht geben konnten. Es ist heilsam, diesen Schmerz zu spüren.

Der richtige Umgang mit Wut im Alltag

Wie der Umgang mit Wut im Alltag gelingen kann, habe ich während einer Zugfahrt erlebt. Ein rund 5 Jahre altes Mädchen hopst im Zug umher und spricht schließlich einen etwa 8-jährigen Jungen mit Brille an, der von seiner Oma begleitet wird: „Brillen sind nicht gut für Kinder, davon bekommt man schlechte Augen.“ Der Junge schaut dem Mädchen in die Augen und erwidert: „Das stimmt nicht, was du da behauptest. Ich habe eine Hornhautverkrümmung und kann mit Brille besser sehen.“ Das Mädchen hopst weiter, kommt wieder zum Jungen zurück und wiederholt: „Brillen sind schlecht für Kinder.“ Da wird der Junge lauter und sagt zum Mädchen, immer noch mit Augenkontakt: „Ich bin ganz wütend auf dich und böse mit dir.“ Das Mädchen ist kurz irritiert, sagt „das verstehe ich nicht“ und verschwindet zu ihrer Mutter. Kurze Zeit später kommt sie zurück und gibt zu: „Das mit der Brille sagt meine Mutter, ich weiß nicht, ob das stimmt.“ Sie hat sich von dieser klaren und entschiedenen Wut, die als Abgrenzung und

Ausdruck des Bedürfnisses nach Autonomie verstanden werden kann, nicht bedroht und verängstigt gefühlt. Ganz im Gegenteil, der Kontakt ist klarer und fließender geworden. Sehr gut fand ich das Verhalten der Großmutter, die ihren Enkel in seiner Wahrnehmung und seinem Ausdruck der Wut nicht unterbrochen hat. So konnte die Situation für alle Beteiligten zu einem befriedigenden Ende gebracht werden und der Junge wird sich auch bei der nächsten Situation mit klarem und unmittelbarem Selbstaussdruck äußern.

Literatur:

Werner Bock: *Therapeutischer Umgang mit mörderischer Wut*. In F.-M. Staemmler & R. Merten (Hg.), *Aggression, Selbstbehauptung, Zivilcourage. Zwischen Destruktivität und engagierter Menschlichkeit*. Bergisch Gladbach: EHP 2006.

Heidi Kastner: *Wut – Plädoyer für ein verpöntes Gefühl*. Kremayr & Scherlau 2014, 128 Seiten, 14,90 €

Ähnliche Artikel



Über Vertrauen zur
gesunden
Aggression



Gefühle stehen im
Weg, oder nicht?



Negative Gefühle ...
gibt es nicht - wir
selbst machen sie
dazu!



Tiger-Wut



Mit Emotionen
richtig umgehen



Wut - und wie wir
bewusst mit ihr
umgehen können



Arbeit mit dem
inneren Kind: Das
Schatten- und das
Sonnenkind



Mörderische Wut:
Amok - die
Explosion
unterdrückter
Gefühle



WUT - die
Schöpferkraft in
uns

ÜBER DEN AUTOR



Oliver Bartsch → Autor

Online-Journalist, Multimediaentwickler, Fachjournalist mit Schwerpunkt Psychologie, Komplementärmedizin, alternative Wohn- und Arbeitsformen, regenerative Energien, Klimawandel, Religion, Spiritualität, Philosophie, Gestalttherapeut.