



6 Wut-Tipps für Eltern

plus 2 Meditationen

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Von 180 auf null..... | 3 |
| Deine 6 Schlüssel für den Raum der Freiheit | 6 |
| Tipp 1: Herzschlüssel..... | 6 |
| Tipp 2: Die Wolfsshow | 8 |
| Tipp 3: Raum für die Wut..... | 9 |
| Tipp 4: Wutschutz-Mantra | 10 |
| Tipp 5: Selbstempathie..... | 11 |
| Tipp 6: Wutfrosch..... | 12 |
| Meditation zu Ehren der Wut | 14 |
| Über uns..... | 15 |
| Andrea..... | 16 |
| Holger..... | 18 |
| Was uns antreibt | 19 |
| Impressum: | 20 |

Von 180 auf null

"Mama, wenn du wütend bist, redest genauso, wie die böse Hexe vor der ich mir so fürchte."

Mein Sohn hatte damals furchtbare Angst vor Hexen. Jeden Abend mussten wir das ganze Haus nach bösen Hexen durchsuchen, damit er beruhigt einschlafen konnte.

Jetzt war es raus. Ich (im wütenden Zustand) ähnelte einer Figur, die ihm Angst einjagt.

Jesper Juul sagt, dass es vollkommen in Ordnung ist, seinen Ärger authentisch zu zeigen. Man solle aber bei sich bleiben und in der Ich-Form sprechen. Also, für sich sprechen und nicht gegen das Kind.

Doch wenn ich wütete, gab ich meinem Sohn die Schuld, völlig unreflektiert kämpfte ich gegen mein kleines Kind. Ich schrie ihm Dinge entgegen, wie: "Kannst du nicht einmal aufpassen!", "Du nervst mich schon die ganze Zeit!", "Bist du jetzt vollkommen blöd?" oder noch Schlimmeres.

Es schien so, als könnte ich (im wütenden Zustand), ab einem bestimmten Punkt nicht mehr denken. Die gemeinen Worte stürzen aus meinem Mund, wie das Wasser der Niagara Fälle. Als würde die Wut den Weg zu meinem Herzen verstopfen.

Doch Wirklichkeit bin ich gar kein Opfer meiner Wut.



„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht,
unsere Reaktion zu wählen.
In unserer Reaktion liegen
unser Wachstum und unsere Freiheit.“
(Viktor Frankl)

Wenn wir diesen Raum betreten, reagieren wir nicht mehr blind auf den Reiz, sondern erhalten unsere Handlungsfähigkeit zurück. Wir haben die Freiheit auf das Leben zu "antworten" anstatt nur zu "reagieren". Nun können wir kluge Entscheidungen treffen.

Doch wie öffne ich einen solchen Raum?

Ganz einfach: Mit einer Pause.

Ich nutze diese Pause um wieder zurück zu mir selbst zu finden. Dies ermöglicht mir, wieder die zu werden, die ich eigentlich bin. Es gibt viele Schlüssel um diesen Raum zu öffnen. Heute stellen wir euch 6 davon vor:

Deine 6 Schlüssel für den Raum der Freiheit

Tipp 1: Herzschlüssel

(dieser Begriff wurde von Tassilo Peters geprägt)

Mein Sohn und ich, dachten uns gemeinsam einen Namen für den Herzschlüssel aus. Mein Sohn liebt Zebras und mir war das Atmen (zum runterkommen) wichtig, also hieß unser Wort „Zebra-Atmen“.

Ich erklärte ihm, dass er dieses Wort aussprechen soll, wenn sich die Mama-Augen in Hexen-Augen verwandeln. Also immer, wenn ich anfing zu wüten. Wann immer er dieses Wort sagt, höre ich sofort auf zu sprechen (schreien). Ich lege meine Hand auf mein Herz und nehme meinen Herzschlag wahr, schlägt es schnell oder langsam? Ich atme in mein Herz. In mein Herz, welches meinen Sohn liebt und ihm niemals Angst machen oder ihn mit Worten verletzen will.

Und schwups, ist da die Pause, die mir die Freiheit gibt, mich zu entscheiden, wie ich sein will. Anfangs übten wir diese Vorgangsweise fleißig. Ich tat so, als würde ich ihn anschreien. Er sagte anfangs noch ganz zögerlich unser Wort: "Zebra-Atmen". Ich legte sofort meine Hand auf mein Herz und atmete. Ich sage dann:

"Danke, dass du mich erinnert hast, welche Mama ich eigentlich sein will!"

In Konfliktsituationen, in denen ich merke, dass es jetzt wieder in Richtung böse Hexe geht, sage ich mir das Wort "Zebra-Atmen" selbst oder mein Sohn kommt mir zuvor.

Nein, es geht nicht darum die Verantwortung für mein Handeln an mein Kind abzugeben. Ich alleine bin dafür verantwortlich! Dieser Herzschlüssel gibt meinem Kind die Möglichkeit, aus seiner Hilflosigkeit herauszukommen. Er bekommt ein Werkzeug, um auszudrücken: "Mama, das fühlt sich alles gerade ganz schlimm für mich an, hilf mir!"

Ich halte den Herzschlüssel immer ein. Egal wie sehr ich mich im Recht fühle. Denn sonst wird mein Kind es nicht wieder versuchen ihn anzuwenden.

In meiner Wut bin ich nicht, ich selbst! Nach dem "Zebra-Atmen" kann ich wieder bei mir bleiben. Ich kann respektvoll sagen, was mir nicht passt. Ich finde mit meinem Kind gemeinsam eine Lösung. Mit Kindern ab ca. 2 Jahren kann man den Herzschlüssel ausprobieren.

Tipp 2: Die Wolfsshow

(dieser Begriff wurde von Marshall Rosenberg geprägt)

In dem Moment, wo ich gerade losschreien will, schließe ich meine Augen und starte meinen inneren Wut-Film:

Ich schreie jedes Wort aus mir raus, welches mir im Moment in den Sinn kommt: "Bist du denn von allen guten Geistern verlassen?" Ich bin gemein, verletzend und ungerecht. "Nie kann man es dir Recht machen, du bist so undankbar!", "Am liebsten würde ich auf der Stelle davonlaufen und dich hier alleine sitzen lassen". Meine Stimme lässt den ganzen Raum beben. Als krönenden Abschluss schmettere ich den Fernseher an die Wand.

Diesen Film erlebe ich aber nur in meinem Inneren, mein Körper steht in der Zwischenzeit mit geschlossenen Augen völlig ruhig da. Ich spreche kein einziges Wort laut aus.

Nach der Wut-Show werde ich wieder zu mir selbst katapultiert. Ich kann wieder denken, ich kann meine persönlichen Grenzen in einer Art und Weise ausdrücken, welche mein Kind weder ängstigt noch verletzt.

Tipp 3: Raum für die Wut

Gefühle steigen langsam in ihrer Intensität an, bis zu ihrem Höhepunkt, sie werden ohne unser Zutun wieder weniger, bis sie ganz abebben. Nur unsere Gedanken ziehen die Wut in die Länge. Also warte ich einfach ab, bis sich die Wut von selbst auflöst.

Ich übe mich in Achtsamkeit. Anstatt loszubrüllen umarme ich mich selbst. Ich gehe ganz in meine Körperwahrnehmung. Dann lokalisiere ich meine Wut. Wo sitzt sie? Im Bauch? In meiner Brust? In meinem Kopf? Jetzt kann nachschauen, wie sie sich anfühlt oder was sie bewirkt. Fühlt sie sich wie ein Druck auf meiner Brust an? Schnürt sie mir die Kehle zu? Was macht die Wut mit meinem Atem. Atme ich ganz flach?

Ich erlaube meiner Wut sich in meinem Körper auszudehnen. Sie wegzudrücken würde bewirken, dass sie wächst und unkontrolliert aus mir raus schießt. Wenn die Wut in meinen ganzen Körper fließt, kann ich meist spüren, wie sich langsam der Druck in mir löst. Mein Atem wird tiefer, weil die Wut nicht mehr zentriert auf meiner Brust sitzt.

Jetzt beginnt die Wut weniger zu werden, sie durfte sich in mir zeigen, jetzt kann sie sich von mir lösen.

Danach fühle ich mich meist ganz stark. Ich bin wieder zurück von einer Reise zu mir selbst. Die Wut hat eine Kraft in mir hinterlassen, welche mir hilft, für mich zu sprechen anstatt gegen mein Kind.

Tipp 4: Wutschutz-Mantra

Sobald wir uns unsere Wut erlauben, muss sie nicht explodieren um gesehen zu werden. Ich sage mir ein Mantra wie zum Beispiel: "Ich sehe meine Wut - Ich schütze mein Kind". Diesen Satz sage ich mir laut oder in meinem Inneren. Solange bis ich wieder klar denken kann. Mein Sohn nennt es "Wutschutz".

Diese Worte klingen anfangs wie ein Donnerwetter. Meine Stimme ist hart und ich presse die Worte aus mir heraus. Meine Worte werden immer lauter. Ich nutze diese Worte wie ein Ventil, durch welches meine Wut aus mir raus strömen darf. Nach dem Höhepunkt der Wut (meine Stimme klingt dann, wie die von Rumpelstilzchen), merke ich wie mein Mantra immer melodischer klingt, bis es mit einem sanften liebevollen Ton endet.

Durch das Wiederholen, das Annehmen der Wut und der Erinnerung, dass mein Kind schutzbedürftig ist, komme ich einen Raum, wo ich frei entscheiden kann, was ich sage und wie ich es sage.

Tipp 5: Selbstempathie

Rache schwingt bei Wut oft mit. Nach der "Tat" des Kindes, will man unbewusst, dass sich sein Kind genauso schlecht fühlt wie man selbst. Man sagt fiese Dinge wie: "Dann spiele ich heute nichts mehr mit dir.", "Jetzt hab ich dich nicht mehr lieb!" oder "Jetzt kriegst du keine Nachspeise!". Viele strafen ihr Kind aus diesem Grund. (Strafen und Liebesentzug sind meiner Meinung nach, aus keinem Grund akzeptabel!)

Bei Rache ist das unbewusste Ziel aber nicht, einem anderen weh zu tun, sondern einzig und alleine verstanden zu werden. Der andere soll meinen Schmerz sehen und verstehen.

Ich kann für mich da sein. Ich kann meinen Schmerz sehen. Ich kann mich verstehen und mir Selbstempathie schenken. Wenn meine Wut am Dampfen ist, halte ich inne. Was ist los mir? Was kränkt mich? Was brauche ich jetzt?

Ich umarme mich und sage zu mir selbst: "Ach, du hast dir das alles ganz anders vorgestellt. Du hast dich so bemüht pünktlich zu sein und jetzt will er sich einfach nicht anziehen. Es ist dir so wichtig pünktlich zu sein." oder "Jetzt bemühst du dich schon den ganzen Tag, um die schlechte Laune deines Kindes zu verbessern. Doch nichts kannst du ihm recht machen. Das ist so gemein! Du hast dich so auf einen schönen Tag gefreut und jetzt ist alles so blöd."

Du siehst dir die Verletzung an, auf welche dich deine Wut hinweisen wollte. Du musst jetzt keinem mehr wehtun, damit er dich versteht, denn du hast dir Selbst-Empathie geschenkt.

Tipp 6: Wutfrosch

Das Gefühl Wut erzeugt unsagbare Kräfte in uns. Diese brauchten wir in der Steinzeit um unser Leben zu schützen. Wir kämpften oder flüchteten. Es wichtig diese angestaute Energie zu frei zu lassen, dazu ist körperliche Bewegung nötig.

Doch in der Wut-Situation können wir unserem Kind schwer sagen: "Du, ich gehe kurz zum Sport, damit ich meine angestauten Wut-Energien loswerde!"

Stattdessen hüpfen wir. Ja, du hast richtig gelesen, ich hüpfen wie ein Frosch, ein Wutfrosch. Auf und ab. Und zwar solange, bis all meine Wut aus meinem Körper herausgeflossen ist. Ich finde es so befreiend meine Wut auf diese Art und Weise zu spüren und sie wieder gehen zu lassen.

Anfangs sind meine Sprünge sehr kräftig, langsam nimmt die Intensität ab, bis es nur noch sanfte Hopsen sind. Mein Sohn hat sich den Wutfrosch von mir abgeschaut. Wenn er wütend ist, stampft er seine Wut ebenfalls in den Boden.

Es war nicht OK, wie ich dich behandelt habe!

Nein, ich schaffe es nicht immer meine Wut zu kanalisieren. Wenn ich explodiere, sage ich meinem Kind, dass es mir leid tut. Ich übernehme die Verantwortung für das Geschehene. Dazu gehört auch, dass ich mir selbst verzeihe. Denn Schuldgefühle, die in der Beziehung zum Kind mitschwingen, wirken sich meist negativ aus. Das Kind spürt, dass etwas nicht stimmt und denkt im schlimmsten Fall, dass es selbst "falsch" ist.

Stattdessen reflektiere ich abends all meine Fehler. Ich vergrabe meine Schuldgefühle tief im Garten und beobachte welche Erkenntnisse daraus wachsen.

Was habe ich aus meinem Fehler gelernt? Welche Erkenntnis habe über mein Kind gewonnen? Was habe ich von mir erfahren?

Das kannst du in der Tagesrückblick-Meditation erleben. Du findest sie unter dem folgenden Link:

<http://poesis-institut.de/meditationen/tagesrueckblick-dankbarkeits-meditation/>

Andrea Schiefer

Mein Blog <https://herzensglueckskind.com/>

Meditation zu Ehren der Wut

Um mich darin zu üben, der Wut Raum zu geben, lasse ich mich in die Wut-Meditation fallen. Zugegeben, es erfordert Mut, meiner Wut zu erlauben sich auszudehnen, doch es lohnt sich so sehr diese Kraft zu spüren. Ich kann miterleben, wie aus ihr eine Energie entsteht welche mir hilft.

Ich meditiere um mehr Achtsamkeit in mein Leben zu bringen. Denn dann muss meine Wut nicht so laut um Hilfe rufen, weil ich so meine Gefühle besser wahrnehme. Bist du neugierig, was dir deine Wut zu sagen hat? Finden wir es gemeinsam auf deiner [Meditationsreise für Eltern](#) heraus, hier kannst du sie buchen.

Das kannst du in der Wut-verwandeln-Meditation erleben. Du findest sie unter dem folgenden Link:

<http://poesis-institut.de/meditationen/wut-meditation/>



Über uns



Andrea

Ich lebe mit meinem Mann und meinem Sohn in Österreich. Kaffee und Kuchen, Querdenken sowie das Bloggen, gehören zu meinen großen Leidenschaften.

Das Propädeutikum für Psychotherapie habe ich vor längerer Zeit abgeschlossen. Mein Herz schlägt für die Elternberatung, dieses Jahr werde ich die Ausbildung zur psychologischen Beraterin (mit Schwerpunkt Familienberatung) beginnen.

Einfach mit dem Mainstream mitzuschwimmen, ist nicht mein Ding. Ich hinterfrage auch gerne meine eigenen Glaubenssätze. Mein Motto ist „Ist das wahr?“

Mein Sohn ist in vielen Dingen mein Lehrmeister. Er zeigt mir, dass in jedem Augenblick ein Zauber innewohnt. Ob es jetzt ein Regenwurm ist, den er rettet oder ich ihm zusehe, wie er ganz konzentriert einen Turm aus Kissen baut. Er lebt weder in der Zukunft, noch in der Vergangenheit, wie wunderbar!

Ich mag es, mich selbst zu reflektieren und mich immer besser kennen zu lernen. Bin auch neugierig auf die inneren Welten anderer Menschen. Außerdem liebe ich es, mir neues Wissen anzueignen. Ich sauge die Informationen, welche in (passenden) Fach-Büchern stehen, förmlich in mich auf und will sie sofort in der Praxis umsetzen.

Mein Blog <https://herzensglueckskind.com/>

Hier geht´s um einen gleichwürdigen, respektvollen Umgang mit unseren Kindern. Ich will in die Welt hinausschreien, dass es keinen Grund gibt, gegen unser Kind zu kämpfen! „miteinander statt gegeneinander“ ist mein Herzenswunsch für alle Familien.





Holger

Ich bin Holger, Gründer des POESIS - Institut für Selbstpräsenz.

Für mich ist das Leben eine Abenteuerreise mit immer wieder neuen Facetten, die es zu entdecken gibt.

Was andere über mich sagen

Holger ist: Dialogprofi, Blickrichtungswechsler und Yogi des Unternehmertums. Ideengenerator, die Ruhe in Person, ein Leitstern. Lebensfroh, einfühlsam, mutig nach vorn gerichtet und ein guter Zuhörer.

Das bringe ich dir mit – meine Kurzversion

Ich bin Abenteuerer, Küstenkind und Windliebhaber, Familienmensch, Ehemann und Vater. Ein Unternehmer, BWLer, Business-Trainer, Persönlichkeits-Coach, Systemiker und Dialektiker. Anthroposoph und Philosoph. Karate- und Yogalehrer. Gerne auch Künstler, Handwerker, Reisender und Sportler. Außerdem Zuhörer, rückschlagert und offen für Menschen.

Ich lebe mit meiner Familie in Hamburg. Ich liebe das Meer, den Wind und die Bewegung (auf der Yogamatte, dem Fahrrad und im Leben). Ich genieße es, gemeinsam mit Freunden und Kollegen inspirierende Gespräche in den Hamburger Cafés zu führen. Auf gemeinsamen Reisen mit meiner Frau entdecken wir andere Länder und Kulturen und zurzeit erkunden wir mit unseren zwei Söhnen neugierig die Spielplätze Hamburgs.

<http://www.poesis-institut.de>

Was uns antreibt

"Wenn du die Welt verändern willst, geh nach Hause und liebe deine Familie."

Mutter Theresa

Was uns antreibt ist die Liebe zu unseren Kindern und die Sehnsucht, ihnen den Freiraum für ihre Entfaltung zu ermöglichen, den sie für ihre Entfaltung brauchen.

Wir glauben, dass in unseren Kindern bereits von Anbeginn alles angelegt ist, was für ihren individuellen Lebensweg nötig ist. Deshalb können wir ihnen voller Vertrauen die Freiheit schenken, den Zeitpunkt für ihre Entwicklungsschritte selbst zu wählen.

Um unseren Kindern den Nährboden zu geben, der ihnen ermöglicht sich zu entfalten, braucht es uns als Begleiter. Wenn wir den Mut haben, mit unseren Kindern wirklich in Beziehung zu gehen – und auch zu bleiben.

Kinder sind wundervolle Wesen. Sie lachen aus vollstem Herzen, sie haben keine Vorurteile sich selbst und anderen gegenüber. Sie erforschen neugierig die Welt, sie erleben ihre Gefühle mit jeder Faser ihres Körpers.

Kinder leben im „Hier und Jetzt“, sie laufen weder der Vergangenheit nach, noch verlieren sich in der Zukunft. Sie leben stattdessen in jeder Sekunde pure Achtsamkeit.

Was wäre, wenn wir uns unsere Kinder in diesen Dingen als Vorbild nehmen?

"Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut"

(Pipi Langstrumpf)

Impressum:

Dieses eBook wurde herausgegeben von

POESIS-Institut
Holger Hagen

Kleiner Kielort 3 – 5
20144 Hamburg

Tel. 040 – 35 56 53 33
mail@poesis-institut.de