



## Vier Gefühle Teil 2: Zehn Beispiele, wie du Wut bewusst nutzen kannst

1. Um die Hexe in den Ofen zu schubsen.  
Stell dir vor, Gretel würde „Om - Shanti“ singen oder der Hexe gut zureden („wir haben uns doch alle lieb“) oder aus Angst vor der eigenen Entschlossenheit wegrennen (und Hänsel im Stich lassen). Manchmal braucht es dein Schwert der Klarheit (was bewussten Einsatz deiner Wut bedeutet), um zu verhindern, dass zerstörerische Kräfte ihr Werk tun können. Im realen Leben wirst du niemanden in den Ofen schubsen müssen, jedoch z.B. entschieden „Nein“ sagen, wenn jemand etwas von dir verlangt, was nicht ok ist. Vielleicht ist es an der Zeit, deine Stimme zu erheben und zu benennen, was nicht funktioniert, auch wenn das für das nette Mädchen (oder den netten Jungen) in dir so schwer ist, wie ihre entschlossene Aktion für Gretel gewesen sein mag.
2. Um den Frosch an die Wand zu klatschen.  
Manche Fassungen des Märchens schlagen vor, den Frosch zu küssen. Viel Spaß! Ohne die klare Absicht, den Fokus darauf, diesen Menschen, der sich als Frosch gebärdet, zum König zu machen (wozu du deine Wut brauchen würdest), wird sich nichts ändern. Sprich aus, was du dir wünschst und was du nicht magst, auch wenn der „Frosch“ sich davon an die Wand geworfen vorkommen mag – das Ergebnis ist es wert!
3. Um Dinge zu beginnen, durchzuführen und zu beenden.  
Wie viel % Wut brauchst du, um morgens aufzustehen? Vielleicht nimmst du es nicht als Wut wahr, denn wir haben gelernt, Wut erst bei hohen Prozentsätzen, z.B. 80%, zu bemerken – diese Taubheitsschwelle hilft uns, an der Geschichte festzuhalten, dass Wut zerstörerisch und gefährlich ist (das ist sie tatsächlich, wenn sie erst ab dieser Intensität vulkanartig ausbricht, statt vorher gefühlt und genutzt zu werden). Mit einem klaren Impuls (z.B. 1% bis 10% Wut) startest du ein Projekt oder eine regelmäßige Übung. Während du dabei bist, treten womöglich Schwierigkeiten auf (eigene Widerstände wie innere Stimmen, die dich abhalten wollen, oder äußere Herausforderungen) – mit einem passenden Prozentsatz von Wut kannst du diese aus dem Weg räumen und weitermachen. Bei Projekten kommt meist ein Zeitpunkt, wo es zusätzliche Entschlossenheit (ein anderes Wort aus der Gefühlsregion der Wut) braucht, um es wirklich abzuschließen.
4. Um Stimmen abzuschließen.  
Du hast ein nützliches (energetisches) Werkzeug an deinem Gürtel hängen: Den Stimmencolt. Besser als alle Worte zeigt ein kurzes Video, wie er funktioniert, und dass du dafür deine Wut brauchst: <https://www.youtube.com/watch?v=ONpJjDy4CkA>.
5. Um ein Zeichen zu setzen gegen Hass und Gewalt.  
Hass und Gewalt (wie z.B. gerade bei den Attentaten in Paris und den Reaktionen darauf) entstehen nicht aus bewusster, authentischer, archetypischer Wut (um mehr über den Archetyp der Kriegerin / des Kriegers zu lernen, schau dir z.B. „Der letzte Samurai“ an oder „Der Pfad des friedvollen Kriegers“). Sie entstehen aus unbewussten Emotionen (aus der Kindheit oder von anderen übernommen), wobei Wut zusätzlich mit anderen Emotionen vermischt wird (vor allem mit Angst, was es so explosiv macht). Du könntest deine Wut bewusst nutzen, um ein Zeichen zu setzen für eine andere Kultur, wie es z.B. die Menschen machen, die Lichterketten organisieren oder sich aktiv daran beteiligen. Welchen Job hast du, um einen Unterschied für die Welt zu machen?
6. Um Ja oder Nein zu sagen.  
Wie soll dein Ja vertrauenswürdig und kraftvoll sein, wenn du nicht Nein sagen kannst?



7. Um Entscheidungen zu treffen.  
Jede Entscheidung killt unzählige andere Möglichkeiten. Beim Abwägen von Gründen gibst du deine Kraft an die Gründe. Wie wäre es, ohne Grund aus deiner ureigenen Kraft heraus zu entscheiden und dann dafür zu gehen?
8. Um deinen Gremlin an die Leine zu nehmen.  
Die Königin bzw. der König deiner Unterwelt (kurz „Gremlin“ genannt) liebt es, unerkannt und heimlich jeden Raum ohne Grund zu zerstören. Wenn du ihn nicht bewusst einsetzt, wird er sein Spiel unbewusst treiben. Statt dass deine Wut dir dient, tritt sie seitlich aus und vergiftet Beziehungen, zerstört Augenblicke, in denen Intimität möglich wäre, manipuliert, kontrolliert usw. Des Gremlins liebste Emotion ist Schadenfreude (Freude mit Wut gemischt). Es braucht eine klare Intention gepaart mit Entschlossenheit und Respekt, um diesen Teil an deiner Seite sitzen zu lassen. Es ist wie mit einem gefährlichen Hund, den du dressierst, während du ihn zugleich liebst und respektierst – Ablehnung, Verachtung usw. wären dagegen selbst Schattenprinzipien (Gremlin-Spiele), die dir dabei nicht helfen.
9. Um Räume sicher zu machen.  
Wenn dein Gremlin an kurzer Kette an deiner Seite sitzt, kannst du ihn bewusst nutzen, um andere Gremlins zu entdecken. Oft genügt es dann, dein energetisches Schwert der Klarheit zu ziehen (mit einem zur Situation passenden Prozentsatz von bewusster Wut) und dem anderen Gremlin an die Kehle zu halten, ohne überhaupt etwas (laut) zu sagen oder zu tun (innerlich sagst du so etwas wie „Ich sehe dich“). Und manchmal sind Unterscheidungen, die du bewusst und mit klarer Stimme im Raum landest, zusätzlich hilfreich.
10. Um Grenzen zu setzen.  
Ohne einen angemessenen Prozentsatz bewusster Wut wird ein Stopp nicht funktionieren (bemerkest du das, nutze es als Feedback, um weiter zu üben). Wenn es dann funktioniert, schau dir deine Grenze an: Ist es eine Mauer, die jeglichen Kontakt verhindert? Dann ist es Zeit für die „hohe Kunst“: Teile deine Aufmerksamkeit und richte einen Teil darauf, in Kontakt zu sein, während du mit Unterscheidungen so navigierst, dass deine Grenzen spielerisch und ohne hohe Mauern gewahrt bleiben.

Soweit diese Auswahl (es gibt sehr viel mehr zu entdecken). Klingt das ein oder andere attraktiv? Dann könntest du mit der 3-3-3-Übung starten, um deine Wut wieder in Besitz zu nehmen: Drei Monate lang jeweils an drei Tagen in der Woche (z.B. Mo, Mi, Fr) drei Minuten lang ohne Grund intensiv in die Wut gehen (dabei den ganzen Körper sowie die Stimme mit Tönen und Worten benutzen, am besten auf dem Bett liegend, ggf. mit Handtuch im Mund, um die Lautstärke für die Nachbarn zu dämpfen). Diese Übung gehört zu Phase 1 der Gefühlsarbeit: Überhaupt wieder fühlen zu lernen, die Taubheitsschwelle zu senken, jede Intensität (von 1 - 100%) bewusst wahrzunehmen, die Gefühle zu entmischen, dein Nervensystem an die Energie von bis zu 100% archetypischer Wut zu gewöhnen und dadurch deinen KriegerInnen-Archetyp zu „ersternen“ (ein Stern strahlt mehr Energie aus, als er braucht) usw.

Durch konsequentes Trainieren in Phase 1 wirst du mehr Wut fühlen, doch werden das am Anfang eher Emotionen sein. Die Empfehlung ist daher, dir dafür sichere Räume (Coaching- oder Trainingsräume für Wutarbeit) zu suchen, bevor du dich in Phase 2 an hohes Drama in deinem täglichen Umfeld wagst und entdeckst, wie viel mehr Möglichkeiten du bekommst, wenn du deine Wut bewusst einsetzt. Du wirst gebraucht im Team der Menschen, die etwas verändern wollen!

Viel Kraft und Klarheit und Spaß auf hohem Niveau  
Georg