



# Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

**WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?**

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN  
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,  
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,  
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

IN DIESEM ARTIKEL GEHT ES UM:  
**WUT FÜHLEN BRAUCHT MUT**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020  
[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Bewusste Elternschaft: Wut fühlen braucht Mut!

Sandra Burri|Allgemein|12. März 2019

Wie du in deiner Familie mit deinen eigenen starken Gefühlen, wie z.B. Wut fühlen, umgehen kannst. Die elf Aufgaben der Wut.



## Die versteckten Botschaften von starken Gefühlen an dich

Heute möchte ich einen Schlüssel von mir mit dir teilen, dir Inspiration geben, dich ermutigen und einladen, mit mir auf eine Forscherreise zu gehen.

Deshalb möchte ich meine ehrliche Erfahrung mit dir teilen, wie es mir als Familientherapeutin damit geht.

Ich stand vor meinem Kind und schrie es einfach an. Die Hand war schon fast zielsicher gelandet. Ich erschrak zutiefst.



Was tat ich da?

Wie kann es sein, dass ich mein Kind schlagen würde?

Dass Kinder uns an unsere Grenzen bringen, wusste ich schon aus meiner Erfahrung als Kindergärtnerin/Vorschullehrerin, doch niemand brachte mich so stark in meine Zerstörungs-Wut wie mein eigenes Kind.

## **WAS WAR PASSIERT, WAS WAR DA LOS, DASS ICH SO WEIT GING, MEIN KIND ZU «ZERSTÖREN», IHM PHYSISCHE SCHMERZEN ZUZUFÜGEN?**

Es kamen auch starke Vorwürfe und Schuldzuweisungen in mir hoch, die ich am liebsten über mein Kind gestülpt hätte.

«Siehst du, was du jetzt mit mir machst? Das hast du jetzt verdient!» usw. «Was bin ich nur für eine Mutter, die ihr Kind schlagen würde?»

## **DIESES KLEINE GESCHÖPF EMPFAND ICH PLÖTZLICH ALS MEINEN FEIND.**

Ich stand für meine Grenzen ein, doch aus meiner Sicht wurden sie nicht respektiert.

## **WOW, WAS WAR HIER GESCHEHEN?**

Kennt ihr das? Dass niemand so gut eure Knöpfe drücken kann wie eure Kinder, die ihr begleitet.

## **Willkommen Wut in meinem Leben...**

Wow, was für eine Power steckt da in mir!? Was für eine Aggression!? Ich kannte es vorher in dieser Form einfach nicht. Und hier möchte ich mit dir auf Forscherreise gehe:

## **WUT IST GUT – AUCH BEI UNS ERWACHSENEN.**



Aggression, Verletzungen, Zerstörungen sehe ich als einen Notruf, der beachtet werden soll.

«Hier stimmt was nicht. Was will mir diese Aggression, dieses unbändige Feuer zeigen?»

## Wenn dich die Zerstörungswut packt, könnte dir dies helfen:

Mir hat es sehr geholfen, meiner Aggressions-Zerstörungswut einen Namen zu geben. Ich habe sie für mich in Überlebenswut umgeschrieben. Manche erfinden auch tolle Namen.

**Es hilft dir, dich in die Beobachterrolle zu begeben und dich nicht mit ihr zu identifizieren. Sie erhält so eine eigene Rolle.**

Bin ich schon mit meiner Zerstörungswut in Kontakt, so hilft es mir, mich aus der Situation herauszunehmen, mich in ein anderes Zimmer zu begeben, damit keine Zerstörung geschieht.

«Stopp, mich hat jetzt gerade die Wut gepackt. Ich gebe ihr Raum, aber nicht gegenüber meinem Kind, meinen Liebsten.»

Vielleicht magst du dich hinsetzen, um die Zerstörungswut wahrzunehmen und zu beatmen. Andere mögen lieber in ein Kissen schlagen, laut Musik hören, ein Wutmännchen zeichnen, sich kühl duschen usw. Hier wäre es spannend, Ideen im Kommentarfeld zu sammeln. Danke schon mal, wenn du deine Erfahrungen mit uns teilst.

## „Was tut dir gut?“, fragt deine Wut

Wut in der Zerstörung ist immer ein Alarm, dass es mir nicht gut geht, dass irgendwo etwas nicht stimmt. In der Zerstörungswut lande ich im Überlebensmechanismus.



Mein Körper bekommt das Gefühl, dass er um sein Überleben kämpfen muss. Deshalb sind oft die Reaktionen schneller als der soziale Hirnbereich reagieren kann. Es werden alle Energien abgezogen, damit du überlebst.

## WAS KANNST DU IN SO EINER SITUATION TUN?

- In dem Moment, wenn deine ÜBERLEBENSWUT hochkommt, kannst du sofort deine Hände auf den Rücken legen, wenn du dazu neigst, zuzuschlagen. Kommt bei dir die Wut eher mit Worten, kannst du dir als erste Reaktion die Hand vor den Mund halten.
- Laut stampfen, einen lauten Summton singen.
- Dir abwechselnd mit der Faust in die andere Hand schlagen.
- 3-5 Dinge laut aufzählen, die du gerade siehst. Dies beruhigt dein Hirn und vermittelt ihm: «Hey, hier ist alles sicher. Du bist nicht in Gefahr.»
- Überleg dir ein «wenn..., dann...»  
«Wenn meine Überlebenswut hochkommt, dann mache ich...»
- Schreib dir die Idee auf. Häng sie auf. Erinnerung dich daran. Tu es.
- Dein «wenn..., dann...» tust du so lange, bis dein sozialer Hirnbereich sich wieder einschaltet. Bis es dir gelingt, die Brücke zu schlagen. Ganz wichtig dabei: Atme! Es ist okay!
- Ist die Aggressions-Lust abgebaut, gehe ich mit der Frage in Kontakt:  
**WOZU, bist du da? Was möchtest du mir zeigen? Was sehe ich nicht?**
- Hier hilft es dir, dich mit einer Freundin, einem guten Freund, einer Therapeutin auszutauschen. Dir den Raum zu erlauben, deine Wut zu sehen.



- Spannend ist auch:  
**Was denke ich vor der Wut über mich selber?**

## Dies ist aus meiner Sicht der wichtigste Schlüssel:

### WAS HABE ICH GEDACHT, BEVOR DIE WUT KAM?

Denn die Wut folgt immer deinem Gedanken und wenn du den Gedanken entlarvst, kannst du ihn ändern und dadurch ändert sich dein Verhalten.

### Gedankenanstöße:

- Ich fühle mich nicht verstanden.
- Ich wahre meine eigenen Grenzen nicht.
- Es gibt zu wenig Ich-Selbst sein, zu wenig Pausen.
- Ich fühle mich ausgeschlossen.
- Meistens fühle ich mich von meiner Familie übergangen.
- Ich werde nicht respektiert usw.

### DEINE WUT MÖCHTE GESEHEN UND GEFÜHLT WERDEN.

Manche Gedankengänge wirst du übernommen haben von der Gesellschaft, deinen Eltern, andere kannst du ganz einfach umschreiben. Es gibt Sätze, die gehen nicht weg, die kommen immer wieder hoch.

**Nicht, weil du etwas falsch machst, sondern weil dein Schutzmechanismus zu groß und zu stark ist.** Hier geht es an deine Existenz, an dein Überleben und ich möchte dich ermutigen, dir eine vertrauensvolle Person an die Seite zu nehmen.

Dadurch kann sie dir einen sicheren und geschützten Raum bieten, dein Hirn sich entspannen und du kannst besser in dein Gefühl und deine Gedanken einsteigen.



## Die 11 Geschenke und Aufgaben, warum wir Wut fühlen müssen:

1. Wut fühlen bringt uns in die Klarheit.
2. Die Wut lässt uns sichtbar werden.
3. Wut fühlen bringt unseren Körper in Schwung.
4. Und Wut bringt uns in unsere Klarheit.
5. Wut fühlen hilft zu manifestieren.
6. Die Wut braucht Mut.
7. Wut bringt uns ins Tun.
8. Wut ist Kraft.
9. Ja und Wut zeigt dir auf: Hier ist etwas nicht okay. Hier stimmt für dich was nicht?
10. Wut fühlen hilft zu verändern.
11. Wut ist auch Leben.

Ohne meine Wutkraft wäre ich heute nicht selbstständig. Sie lässt mich immer wieder aufstehen, anpacken, hinschauen, verfeinern, verändern. Sie bringt mich an meinen Kern zurück und mitten ins Leben.

Mögen wir immer bewusster mit unserer Wut umgehen! Für mich liegt hier ein großer und wichtiger Schlüssel im Umgang mit unseren Kindern.

**Gib deiner Wut an einem geschützten Ort Raum und du eröffnest wunderbare Klarheit, Wachstum und Heilungsmöglichkeiten in dir.**

In Liebe Sandra

