

Reise zur Wut

> *Entspannungssequenz*

> *Ruf einen inneren Begleiter, der Dich zur Wut bringt.*

Zuerst sehe ich den Tiger, mein Tier der Imagination, den ich schon von anderen Reisen kenne. Er bringt mich zu einem gefesselten und geknebelten Büffel, der sehr wütend ist.

> *Begrüße den Büffel.*

Ich habe Angst. Der Büffel gibt mir zu verstehen: „Zu Recht!“

> *Frag, was hier geschehen soll?*

Der Tiger sagt, dass ich keine Angst haben brauche. Ich nehme den Knebel ab und der Büffel beginnt lautstark und wütend zu schimpfen. Doch ich kann nicht verstehen, was er schimpft und auf wen. Ich werde ganz starr, wie gelähmt. Ich bin in einem Nebel, kann nichts verstehen und kaum atmen.

> *Kennst Du dieses Gefühl?*

Ja.

> *Frag Deinen Begleiter, wann das in Deinem Leben begonnen hat.*

Ich frage: woher kommt das?

Jetzt sehe ich Szenen aus meinem Leben, in denen ich ohnmächtig der Wut anderer Menschen ausgesetzt war und solche, in denen ich selbst sehr wütend war und das nicht ausdrücken konnte.

Ich sehe diese Bilder, tauche aber in keines hinein, sehe allem zu und verschwinde immer mehr. Mein Atem geht ganz flach und langsam. Es ist, als würde ich sterben.

> *Frag Deinen Begleiter, was jetzt geschehen soll?*

Der Tiger sagt, ich stelle die falsche Frage. Die richtige Frage ist nicht, woher diese Starre kommt, sondern: wie gehe ich damit um?

> *Was passiert, wenn Du Dir diese Frage stellst?*

Plötzlich ist es, als würde ich von unten an einer Glasscheibe kleben. Ich hänge da, fühle mich gelähmt und festgeklebt, alles ist zäh.

Dann kippt die Glasscheibe vorne über und ich bin auf der anderen Seite, liege jetzt oben. Hier herrscht eine andere Energie, alles ist im Fluss. Es ist wie eine große fließende Wasserfläche, ganz flach, aber in Bewegung. Das sind Gefühle.

Es kommt die Botschaft, dass Wut nur ein Gefühl ist und dass sie nur größer und schwer wird, wenn ich sie unterdrücke. Dann werde ich innerlich zäh und klebrig und wie gelähmt. Die Wut sucht sich dann andere Kanäle: unterschwellige Aggression, Ungeduld, Gereiztheit etc.

Der Tiger sagt, dass ich immer im Fluss bleiben soll. Die Scheibe ist mein Schutz, aber nur nach außen, ich muss auf der richtigen Seite sein. Ich halte mich zu oft auf der falschen Seite der Scheibe auf, aus Angst vor der Kraft meiner eigenen Gefühle. Ich soll meine eigenen Gefühle ins Fließen bringen und nicht aus Angst vor meinen oder den Gefühlen anderer innerlich verkleben und erstarren.

Jetzt, da ich erlebe, wie gut es sich anfühlt, im Fluss der Gefühle zu sein und nichts zurück zu halten, fühle ich mich ganz weich, weit, offen und kraftvoll. Gleichzeitig ist alles angenehm kühl.

Der Büffel ist nun ganz zahm.

> Frag ihn, was er von Dir braucht.

Er sagt, dass es wichtig ist, dass ich meine Gefühle, also auch Wut, in dem Moment zulasse, wenn ich sie habe. Das bedeutet nicht, dass ich explodieren und blind um mich schlagen muss. Sondern es bedeutet, dass ich die Kraft der Wut dafür nutzen kann und soll, um meine Grenzen aufzuzeigen und meine Interessen zu vertreten.

Wenn ich Wut unterdrücke, richtet sie sich gegen mich selbst, destruktiv nach innen.

Wenn ich sie bewusst nutze, dann verwandelt sie sich in Mut und gibt mir Kraft für angemessenes Verhalten und Ansagen, die ich dann klar und deutlich artikulieren kann, ohne im Außen oder im Inneren destruktiv zu werden.

Das kann ich verstehen, doch fällt mir die Vorstellung total schwer.

> Sag das dem Büffel.

Ich sage dem Büffel, dass mir das schwerfällt. Er sagt, dass ich das üben kann und dass ich mich in Situationen, in denen ich wütend werde und sich die Erstarrung anbahnt, bewusst mit ihm verbinden kann. Wenn ich nicht weiter weiß, kann ich mich mit ihm beratschlagen, wie ich in dieser Situation mit meiner Wut umgehen kann. Er hilft mir dann dabei, die Wut in Mut zu verwandeln und für mich einzustehen.

Ich sage dem Büffel, dass sich das für mich gut anhört. Der Gedanke, dass ich das lernen darf und nicht gleich können muss und dass ich innere Hilfe habe, entspannt mich.

> Frag, ob hier heute noch etwas geschehen soll.

Nein. Für heute ist alles erledigt.

> Dann danke dem Büffel und dem Tiger für ihre Begleitung und komm wieder zurück in den Raum.

Bist Du neugierig geworden? Hast Du Lust, Dich auf die Reise nach innen zu begeben und Dich mit Deiner Kraft und Lebendigkeit zu verbinden? Dann ruf an und vereinbare einen Termin. Ich freue mich darauf, Dich auf dieser wunderbaren Reise zu Dir selbst zu begleiten!

Du erreichst mich unter **0176 27 46 90 48** oder mail@wissenderinnerenstimme.de
