



Der „Wutpfad“

Wozu ist Wut gut?

Wut ist ein wunderbares und wichtiges Gefühl. Ist es doch überlebensnotwendig, wenn es darum geht unsere eigenen Grenzen festzusetzen. Um Wut sinnvoll einsetzen zu können, müssen wir als Kinder unsere Erfahrungen mit diesem kraftvollen Gefühl machen dürfen. Aber was geschieht überhaupt, wenn ich Wut fühle?

Nun, zunächst lässt einen als Kind die Wut deutlich fühlen, wenn ein anderes Kind oder ein Erwachsener die eigenen Grenzen überschreitet. Jemand respektiert mich nicht, jemand hört mir nicht zu, sieht mich nicht, achtet nicht auf mich. Ich fühle mich bedrängt und unwohl, und möchte mich wehren und abgrenzen. Ich mache dann auf mich und meine verletzten Gefühle aufmerksam, ich tobe, schreie und zeige den anderen dass ich da bin. Darf ich als Kind so reagieren und meiner Wut freien Lauf lassen, mich abgrenzen und zeigen, dass mir etwas nicht passt, habe ich Glück gehabt. In den meisten Fällen sind uns wütende Kinder unangenehm. Weil wir selbst unsere Wut niemals ausleben durften, erziehen wir sie lieber dazu, still zu sein, sich anzupassen und ihre Wut zu unterdrücken.

Wut wäre wichtig!

Stellen sie sich das jetzt nicht zu banal vor. Gefühle, und ganz besonders Wut, sind Wegweiser in unserem Leben. Sie zeigen uns ganz genau, was wir zum Leben brauchen, was uns gut und was uns nicht guttut. Verlernen wir Gefühle zu fühlen, und als Orientierung im Leben zu nutzen, haben wir im Laufe der Zeit immer weniger Selbstvertrauen. Uns fehlen schlichtweg unsere Wegweiser. Viele Menschen leiden daran, ihre Gefühle nicht zu fühlen, zu kennen und schon

garnicht auf sie zu hören. Denn bei ganz einfachen Begegnungen im Leben wird uns dieses Manko täglich offensichtlich. Hier ein paar Beispiele:

Ich würde dem Hausmeister gerne mal die Meinung sagen, wenn er übergriffig mein Fahrrad zur Seite stellt. Ich würde gerne mal für mich einstehen, wenn die Chefin ungerecht zu mir ist und mich vor den anderen bloßstellt. Ich würde gerne mal endlich sagen, wenn meine Mutter schon wieder ungefragt bei mir geputzt hat. Ich würde gerne mal dem Trainer sagen, dass er mich immer übersieht beim Fußballtraining und meinen Freund bevorzugt.

Von diesen Beispielen gibt es unendlich viele in unserem täglichen Leben. Immer dann, wenn jemand unsere Grenzen übertritt und wir uns nicht trauen zu reagieren, handelt es sich um Wut, die wir wegpacken. Wir fühlen uns sogar gut mit unserer sogenannten Rücksichtnahme, und wissen nicht, wie wir anders damit umgehen sollten. Wir haben es ja nie anders gelernt!

Krankheit und Wut

Das Wegpacken der Wut hat aber noch einen anderen üblen Nachteil. Die Kraft, die in der Wut steckt, ist nicht einfach verflogen. Wir richten sie gegen uns selbst. Entweder indem wir uns selbst innerlich ständig schlechtmachen, verurteilen und abwerten. Oder aber, in dem wir körperlich krank werden. In meiner langjährigen Beratungspraxis zeigt sich immer wieder, wie die Kraft der Wut sich in den verschiedensten Symptomen und Krankheiten zeigen kann. Ganz gleich ob es sich um schwerwiegende psychische Probleme handelt, oder auch um schwere körperliche Phänomene. Die nichtgelebte Wut trägt immer ihren Teil dazu bei, dass wir nicht kraftvoll in unserem Leben stehen.

Was tun bei Wut?

Natürlich sollen wir auf keinen Fall unsere Wut gegen einen anderen Menschen richten, in dem wir gewalttätig werden oder ausrasten.

Wir müssen als erstes lernen, uns unsere Wut zuzugestehen. Das ist der wichtigste und vielleicht schwierigste Schritt in der Bearbeitung. Denn immerhin haben wir gelernt unsere Gefühle zu leugnen. Damit sind wir lebenslänglich gut gefahren und vor allem nicht aufgefallen. Aber innerlich spüren wir, dass etwas nicht stimmt.

Wir dürfen also Wut haben, wir dürfen wütend sein! Wir sollten nur genau wissen, dass es unser ureigenes Gefühl ist, und der Mensch gegenüber nur das Gefühl in uns angeregt hat, dass in uns geschlummert hat und weggepackt war. Er ist niemals die Ursache!

Dann sollten wir uns möglichst einen Weg suchen, diese gewältige Macht von Gefühlen rauszulassen. Hier hilft es nicht exzessiv Sport zu treiben, ganz im Gegenteil. Durch die sportliche Aktivität wird das aggressive Gefühl der Wut nicht gelöst, sondern durch Adrenalin überlagert. Dann denkt man zwar, man habe die Wut ausgelebt, aber in Wahrheit ist sie durch den Sport noch besser konserviert. Ebenso geschieht es beim Schlagen auf einen Boxsack oder ein Kissen. Zunächst denkt man, die Wut sei gelöst. Dies ist jedoch niemals der Fall, bei nächster Gelegenheit wird die alte Blockade wieder angetriggert.

Die sinnvollsten und effektivsten Lösungen sind die, bei denen tatsächlich etwas zu Bruch gehen darf. Fühlt man Wut sollte man Schreien, Holzhacken oder Porzellan zerschmeißen. Der Krach und die Tatsache des Zerberstens sind in diesem Moment heilsam. Das Schreien löst die körperliche Fixierung und bringt Entspannung.

Wie geht „Wutpfad“?

Durch diese jahrelangen Erkenntnisse ist die Idee zum Wutpfad entstanden, der in Niederwinkling und in Bad Dürkheim seit einiger Zeit erfolgreich angeboten wird.

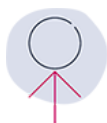
Die Begleiter des Wutpfades, in Niederwinkling Frau Anita Griebel, haben in ihrer Ausbildung zum Heilenergetiker die Grundlagen der Emotionen und Gefühle für sich bearbeitet. Sie kennen die Zusammenhänge aus der eigenen Aufstellungsarbeit, und sind in der Lage, andere Menschen mit ihren emotionalen Verletzungen und den Veränderungen durch das Lösen der Blockaden zu begleiten.

Durch eine gute heilenergetische Betreuung nimmt man sich hier Zeit und Ruhe für seine ganz individuelle Wut. In intensiven Gesprächen, aber bei Bedarf auch durch die Begleitung des Prozesses in Ruhe, schleppt man seine eigenen „Lebensrucksäcke“ in Form von Ziegeln einen Stück Weg. Man spürt die immer stärker werdende Belastung und kann sich dann, an einem geeigneten Platz von seinem ganzen Ballast mit viel Kraft befreien, schreien, oder in Ruhe genießen. In einer kleinen Zeremonie werden die zuvor notierten Wutzettel, auf denen die Ursachen der Wut aufgeschrieben wurden, verbrannt.

... und zum Schluß!

Wut ist ein in unserer Gesellschaft relevantes Thema. Da jeder von uns die weggepackten Potenziale der verdeckten Gefühle aus der Kindheit in sich trägt, kann man schauen, ob man selbst sie eher autoaggressiv oder nach außen aggressiv auslebt. Beide Varianten sind belastend. Weit gesünder und konstruktiver ist es, sich den eigenen Emotionen zu stellen und damit ein wenig „heiler“ zu werden.

Wenn man sich mit diesem Thema von Gefühlen und insbesondere der Wut beschäftigen möchte, empfehle ich hierzu mein Buch „Frei sein“ gerade frisch im Kamphausenverlag erschienen. Für einen kleinen Überblick ist der Gefühlskompass hilfreich, den sie über www.stefanie-menzel.com als Plakat bestellen können.



Stefanie Menzel

Im Vogelsang 10 67273 Weisenheim am Berg

M kontakt@stefanie-menzel.com

www.stefanie-menzel.com

*„Wer nichts verändern will findet Gründe,
wer etwas verändern will, findet Lösungen!“*

Erlebnisberichte der Seminarteilnehmer der Wutseminare von Frau A. Griebel

Durch das Wutseminar habe ich meine Wut erst einmal wahrgenommen und gespürt. Ich konnte sie rauslassen, dabei wieder Energie spüren. Vor allem hat es mir sehr gut getan, dass ich meine Wut nicht mehr unterdrücken muss. Ich darf sie haben und rauslassen. Ich habe die Zusammenhänge erkannt und was passiert, wenn ich die Wut unterdrücke. Nach den Wutseminaren habe ich mich viel besser gefühlt, einfach befreit. Es stand mir dann wieder mehr Energie zur Verfügung, ich war nicht mehr in der Ohnmacht. Ich kann es nur allen empfehlen.

Monika H.

Ich habe das Wutseminar besucht, ohne zu wissen, was mich erwartet und was es mit mir macht. Bis dato hatte ich noch keine Erfahrungen hinsichtlich der Heilenergetik sammeln können, darum war ich sehr gespannt. Ich habe die Gruppe, obwohl wir uns nicht kannten, als sehr angenehm empfunden. Die Einführung und der Ablauf des Seminars wurden mir gut erklärt, sodass auch ich „Greenhorn“ wusste, was zu tun ist. Die Zeitreise in die Biografie meiner Vergangenheit waren für mich sehr erstaunlich und aufschlussreich. Aber erst die Wanderung mit den Schindeln, die meinen Ballast symbolisierte haben, im Einklang mit der Natur und der fast meditativen Stimmung, hat mir geholfen, meinen Themen auf den Grund zu gehen. Erstaunlicherweise habe ich vorher nie verstanden, was in mir vorgeht und was mich bremst. Bei mir kam keine Wut, sondern das Gefühl von tiefer Trauer auf. Für mich war das Zerstören der Schindel wie ein Befreiungsschlag und ein entscheidender Schritt in die richtige Richtung.

Pia G.

Das Wutseminar habe ich als sehr wohltuend und angenehm empfunden. Ich kann mit meiner Wut jetzt deutlich besser umgehen. Das Seminar ist absolut empfehlenswert.

Helga O.

Das Wutseminar war sehr persönlich, ohne aufdringlich zu sein. Deine feine Art mit den von Dir gestellten Fragen eine Atmosphäre zu schaffen, in der ich mich als einziger Mann verstanden gefühlt habe. Sehr angenehm und beeindruckend tiefgründig. Es hat mich dazu ermutigt, offener mit meiner Wut umzugehen. Direkt nach dem Seminar, war für mich eine deutlich spürbare Leichtigkeit wahrzunehmen. So als ob mir eine Last genommen wird. Es war beeindruckend, welche Ressourcen an Energie diese Wut in mir gebunden hat. Die Motivation, diese weiter aktiv zu bearbeiten hält bis heute an.

Udo B.

Mein Problem war immer, dass ich Wut nicht gespürt habe, Ich bin zu dem Wutseminar, mit dem Vorsatz, mich mit dem Thema endlich auseinander zu setzen. Schon auf dem Weg in den Wald, wurde mir die Last, die ich schleppte immer schwerer. Der Regen und der Dachziegel waren da unterstützend. Ich habe dabei überlegt, auf wen ich wütend bin, in welchen Situationen und weshalb. Das hat sich dann im Wald beim Zerschlagen des Dachziegels gezeigt. Ich habe danach deutlich gespürt, dass die Wut weg war. Ich habe gelernt Ohnmachten zu lösen und beim aufkommenden Wutgefühl sofort zu reagieren. Aktuell ist Wut für mich jetzt kein Thema mehr.

Karin I.

Das Wutseminar fand in einer sehr aufgeschlossenen, entspannten und individuellen Atmosphäre statt. Ich entschied mich für das Wutseminar um einen Weg (Möglichkeit) zu finden, wie man mit der eigenen Wut besser umgeht. Zu verstehen, woher sie kommt, was Wut mit einem macht, aber auch einen Lösungsansatz zu finden. Die Wirkung der Befreiung durch zerschlagen und schreien, war sehr lehr- und hilfreich. Für mich brachte es im Alltag mehr Achtsamkeit, Gelassenheit (durch die Veränderung des Blickwinkels) und Klarheit des eigenen Ichs.

Klaus S.

Es war ein total schöner, liebevoll gestalteter Nachmittag mit vielen liebenswerten Menschen. Für mich waren die ca. drei Stunden, Urlaub für die Seele. Ich bin zur Ruhe gekommen, nur ich war wichtig. Auch die 'wortlose Wanderung' in den Wald, hat so gutgetan. Die Gedanken waren nur bei mir. Nur leider habe ich keine so große Wut aufbringen können, da habe ich von mir selbst mehr erwartet. Aber jetzt weiß ich zumindest, wie ich in Zukunft mit meiner Wut umgehen kann. Nicht alles in mich reinfressen, sondern gezielt frei lassen. Alles was ich nicht loslasse, macht mich kaputt.
Tanja Z.

Ich fand sehr gut vorher, den eigenen Lebenslauf vorbeiziehen zu lassen und bestimmte Situationen zu erkennen, die mich in das Wut Thema bringen. Das hat mir schon viele erste Erkenntnisse gebracht, die sehr wichtig waren. Klasse fand ich, dass es auch Spaß gemacht hat, die Wut mal gezielt rauszulassen. Ich kann jetzt spielerischer damit umgehen und habe nicht mehr so viele Hemmungen davor. Früher hat mir Wut, von mir oder Anderen sehr viel Angst gemacht. Alles in allem ein tolles Seminar!
Conny W.

Bei dem Seminar waren sehr nette, offene Leute. Ich habe mich gleich verstanden gefühlt. Jetzt spüre ich die Wut gegen mich, weil ich mit meinen Problemen wieder hadere. Ich komme nicht los davon.
Silvia R.

Ich habe das Wutseminar als gut organisiert empfunden. Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt. Mich hat zuerst überfordert, als wir im Wald waren und auf einen Waldarbeiter trafen. So konnte ich nicht richtig aus mir rausgehen. Deshalb war ich etwas gehemmt. Das hat mir aber gezeigt, wie sehr ich noch im Außen bin. Der Umgang mit der Wut wurde besser und überrollt mich nicht mehr.
Michaela H.

Das Wutseminar wurde von mir als gut durchdacht, sehr harmonisch und positiv, ruhig und stressfrei wahrgenommen. Bewusst verändert hat sich bei mir eigentlich nichts. Die Wut wird schneller erkannt und dadurch abgeschwächt und verstanden.
Heidi K.

Ich habe das Wutseminar als sehr befreiend erlebt. Es lässt mich besser damit umgehen. Eine Zeit lang habe ich die aufkommende Wut bearbeitet, aber allmählich brauche ich eine Auffrischung.
Rosa B.

Ich bin zum Wutseminar gefahren, weil ich glaubte, meine Wut gegen Mama zu lösen. Doch es kam alles anders: Während der Aktion im Wald, lies ich meine Wut gegen Papa raus und diese Wut war so groß, dass mich anschließend noch vor Ort eine so tiefe Traurigkeit überfiel, dass ich glaubte, an diesem Tag da nicht mehr raus zu kommen. Du nahmst mich in den Arm und ich lies alles geschehen. Dann plötzlich fühlte ich mich befreit und alles war gut. Ich bin an eine lang weggepackte Wut gekommen. Eine große Wut, die mir nicht mehr bewusst war. Von daher werde ich dieses Wutseminar in Abständen immer wieder angehen.
Helga P.

Das Wutseminar war super. Unter Gleichgesinnten und durch deine liebevolle Betreuung ist es leichter, die verdrängte Wut der Kindheit zuzulassen. In der Geborgenheit des Waldes konnte ich dann meine Wut super loslassen. Danke für die erlösenden Stunden und den anschließenden Ausklang.
Christine S.

Wenn, dann war ich wütend auf mich selbst. Mein ganzes Leben konnte ich keine Wut spüren. Da braucht es ganz viel Nerviges um mich überhaupt wütend zu machen. In der Klinik versuchte eine Körpertherapeutin mich zu provozieren, ging auf Kampfstellung, beschimpfte mich und drückte mich an die Wand. Da musste ich mich wehren und bekam Wut auf sie. Im Wald den Ziegel zu schmeißen fand ich gut und hat mir sehr gut getan. In meinem Fall hat sich nicht so viel verändert, da die Wut bei mir nicht so präsent ist und nicht so gut zum Vorschein kommt.

Petra B.

Wutseminarteilnehmer kommen nach Niederwinkling aus:

Wetzenbach	33Km
Tegernheim	54Km
Straßkirchen	17 Km
Niederwinkling	2 Km
Leiblfing	31 Km
Straubing	21 Km
Karlsruhe	392 Km
Regensburg	58 Km
Köln	559 Km
Kößnach	20 Km
Feldkirchen	160 Km
Pullenreuth	184 Km
Frankenthal	396 Km
Ladenburg	378 Km
Burglengenfeld	87 Km
Neubiberg	172 Km
Mintraching	51 Km
Obersülzen	441 Km
Weinheim	386 Km
Bogen	10 Km