

«Wo soll ich mit meiner Wut hin?»

Mein Partner und ich haben eine gute Beziehung, nur bei manchen Themen kommen wir einfach nicht vorwärts. Im Streit entwickle ich eine starke Wut und greife meinen Partner verbal an. Eigentlich will ich, dass er mir zuhört. Wie soll ich meine Wut in den Griff bekommen? Danke für Ihren Rat.

Mit heftigen Gefühlen wie Wut, Angst oder Trauer umgehen zu können, ist eine Herausforderung und jeder Mensch lernt andere Strategien. Wenn es um schwierige Themen geht, haben Sie im Moment die Strategie, ihn verbal anzugreifen. Sie handeln aus dem Gefühl der Wut heraus und weniger so, wie Sie es eigentlich wollten.

Das heisst auch, dass Sie in diesen Momenten eine geringere Kontrolle über Ihr Verhalten haben – und damit auch über Ihr Ziel, vom Partner gehört zu werden. Sie können Ihre Wut als «Werkzeug» nutzen, indem Sie sich fragen, was hinter der Wut steckt – welcher Ärger, welche Trauer, welche Ängste und welche Wünsche. Nehmen Sie sich alleine 30 Minuten Zeit.



«Sie können Ihre Wut als «Werkzeug» nutzen, indem Sie sich fragen, was hinter der Wut steckt.»

Katrin Lukas
Paarberatung und Mediation

Schreiben Sie in dieser Zeit auf, weshalb Sie wütend sind («Ich bin so wütend, weil du ...»), bis Ihnen nichts mehr einfällt.

Schreiben Sie dann Sätze auf, die mit «Es macht mich traurig, dass du ...» beginnen, und dann Sätze über Ihre Ängste: «Ich habe Angst, dass du ...». Diese Übung kann Ihnen helfen, Ihre Wut besser zu verstehen. Es ist oft erstaunlich, welche Bedürfnisse hinter der Wut liegen. Zu überlegen, was die Wut, die Trauer und die Ängste benötigen, dass es Ihnen wieder besser geht, hilft Ihnen, Ihre Bedürfnisse zu verstehen.

Gehen Sie der Frage nach, was Sie tun können, um sich zu beruhigen. Auf diesen Schritt folgt dann, zu überlegen, wie Sie Ihre Bedürfnisse gegenüber Ihrem Partner kommunizieren. Ebenso können Sie überlegen, was Sie von Ihrem Partner benötigen, damit Sie das Gefühl haben, er hört Ihnen zu. Sie können Sätze aus der Ich-Perspektive formulieren und so die Beweggründe hinter der Wut, Ihre Gefühle und Bedürfnisse besser mitteilen. Ihr Partner wird vielleicht anders reagieren, wenn er dies hört. Gemeinsam als Paar zu überlegen, wie die verschiedenen Bedürfnisse befriedigt werden können, kann wohltuend für die Beziehung sein.

*Katrin Lukas, Paarberatung und Mediation
im Kanton Zürich, Beratungsstelle Bülach*