

# **Bericht zum Seminar**

## **„Wut, Angst und Verzweiflung – Umgang sich gegenseitig eskalierenden Gefühlen“**



**von und mit**

**Evelin Preute-Hilbek**

Dipl. Sozialpädagogin (FH) Sucht- u. Gestalttherapeutin,  
approbierte Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin,

Tagungsort: Schönstatt-Zentrum in Aulendorf  
Datum: 09. Mai bis 11. Mai 2014  
Bericht von: Adalbert Gillmann

Wer kennt das nicht: erst hat man Angst, dann wird man furchtbar wütend darüber, dass man Angst hat und es einem schon wieder so schlecht geht und am Schluss ist man völlig verzweifelt über sich und die ganze Situation – sieht keinen Ausweg mehr!

Trotz der Suchtproblematik ein eigenständiges Leben zu führen ist eine tägliche Herausforderung für Angehörige Suchtkranker.

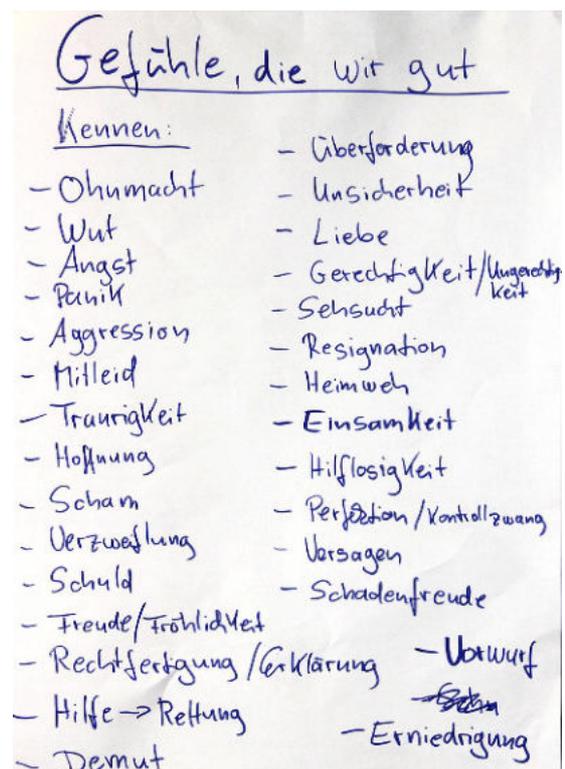
In diesem Seminar setzten wir uns gerade mit diesen Gefühlskaskaden auseinander, und lernten die Mechanismen der Gefühlsabfolgen kennen, um sie besser beherrschen zu können.

Dazu folgten einige Eltern aus den verschiedenen Elternkreisen Baden-Württembergs der Einladung der Landesvereinigung am 9. Mai bis 11. Mai 2014 ins Schönstatt-Zentrum in Aulendorf. Am Freitag Abend gegen 18:00 Uhr saßen 18 Teilnehmer beim gemeinsamen Abendessen, wo schon reichlich Erfahrungen ausgetauscht wurden und man kam sich näher. Nach dem Abendessen traf man sich im Paulussaal zu einer Einführungsrunde. Zunächst begrüßte Frau Schmidke-Tiefenbach die Referentin Evelin Preute-Hilbek und bedankte sich bei allen Teilnehmern für ihr Erscheinen. Es wurde kurz die Agenda durgegangen und während der Vorstellungsrunde eine Themenliste erstellt. Folgende Themenwünsche standen an:

- Umgang mit Ängsten und Panikattacken
- Emotionen raus lassen
- Allgemeiner Umgang mit Gefühlen
- Ängste weg kriegen
- Weg von der Mutterrolle
- Loslassen können ohne Ängste
- Viel mitnehmen
- Loslassen von Vorstellungen
- Raum für mich
- „Keine Wut zulassen“ – Einstellung ändern
- Zurück finden ins normale Leben
- Klärung wie viel Wut ist OK, gibt es Unterschiede?
- Wie gewinne ich Selbstvertrauen?

Frau Preute-Hilbek bedankte sich für die Offenheit der Teilnehmer, was wirklich gut war um ein konstruktives Seminar abhalten zu können. In der Runde konnte man eine gewisse „Schwere“ feststellen aber auch dass viel Kampfbereitschaft vorhanden ist. Nach der Runde trafen sich die meisten Teilnehmer noch zu einem gemütlichen Beisammensein und ließen den Tag ausklingen.

Am Samstagmorgen nach dem gemeinsamen Frühstück gegen 9:00 Uhr begrüßte die Seminarleiterin die Eltern und stieg gleich ins Thema „Gefühle“ ein. Gefühle die man hat bekommt man vom Umfeld in dem man aufwächst. Auf dem Flipchart wurden gemeinsam die Gefühle im Zusammenhang der Suchtkinder notiert. Jeder brachte einige Gefühle mit ein. Da wir durch unsere „Problemkinder“ die meisten Gefühle bereits durchlebten bzw. erleiden mussten, ging es nicht lange, bis wir folgende Liste beieinander hatten:



Wir stellten fest, dass alle Menschen die Gefühle kennen. Dem Einen oder Anderen eben stärker oder schwächer. Der Eine ist sehr gefühlsbetont der Andere weniger.

### Es gibt vier Grundgefühle:

- **Angst**
- **Liebe**
- **Trauer**
- **Wut**

Alle anderen Gefühle sind Abwandlungen aus diesen vier Grundgefühlen. Ein Gefühl, was in dieser Runde eine extra Erklärung abverlangte, war das Gefühl „Schuld“.

**Schuld: Fehler machen und dafür verantwortlich fühlen**

- Trauer
- Gerechtigkeit/ Ungerechtigkeit
- Scham
- Aggression
- Minderwertigkeit
- Versagen
- Verzweiflung
- Wut
- Vorwurf
- Unsicherheit
- Sehnsucht
- Abwehr (von Schuld)
- Resignation

- Rettung
- Einsamkeit
- Rührung
- Rechtfertigung / Erklärung
- Mitleid (Selbstmitleid)
- Verantwortung

### Schuld bedeutet:

Fehler machen und sich dafür verantwortlich fühlen.

Man ist Schuld für das was man tut und man ist schuld für das was man nicht tut. !!!

Wenn man sich schuldig macht, kommt man automatisch das bestreben es wieder gut zu machen. Aber dieses Verhalten öffnet keine Wege – Im Gegenteil, es schließt Wege. Sie führen immer ins Leere.

Welche Gefühle gehören zur Schuld?

Schuld ist eine Sackgasse, die erniedrigt einen und macht schlechte Gefühle. Sie helfen nicht und sie bringen nichts.

### Angst und ihre Reaktionsweisen:

#### Angst als normal akzeptieren:

Ängste gehören zum Leben. Sie sind Ausdruck menschlicher Entwicklung und treten regelmäßig auf, wenn man sich auf Neues einlässt. Sie

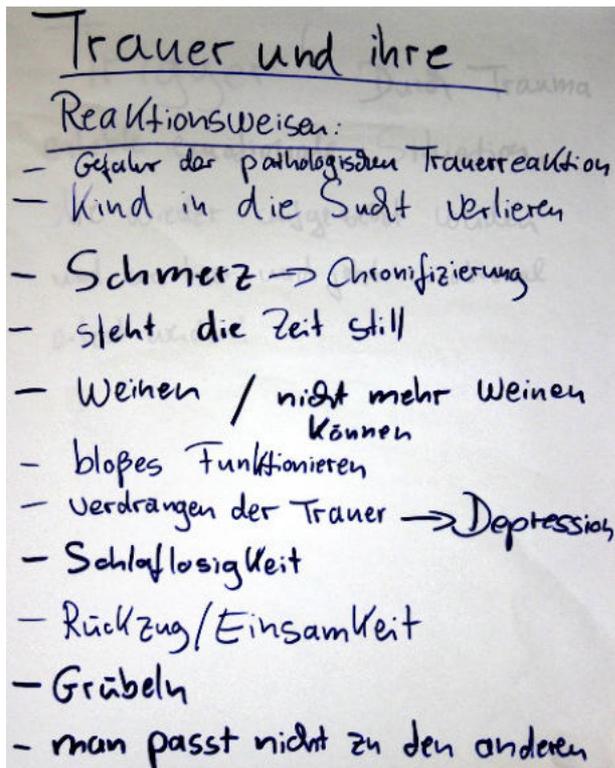
stimulieren das Nervensystem, um es zu Höchstleistungen zu befähigen (z.B. durch vermehrte Wachsamkeit, Konzentration und Handlungsbereitschaft). Erst wenn die Ängste gleichsam außer Kontrolle geraten („Überreaktion“), werden sie für das Nervensystem zum Stress und rufen weitere Symptome hervor. Krankhafte Angst bezieht sich immer auf Situationen, die in Wirklichkeit überhaupt nicht gefährlich sind. Angst ist somit eine „richtige Reaktion“, leider nur zur falschen Zeit bzw. am falschen Ort.

**Umgang mit der Angst:**

- Katastrophenerwartung
- Erfahrung mit Angst um das Kind
- Ausstiegsszenarien entwerfen, wie man aus dem Angstkreislauf aussteigen kann, sowohl körperlich → Sport, Betätigung, Arbeit
- geistig → Gedankenstopp, Ablenkung
- Verantwortung für mich übernehmen

**Angst: und Reaktionsweisen:**

<u>psychisch:</u>	<u>physisch:</u>
- lähmend	- lähmend
- bedrohlich	- Schlaflosigkeit
- unkontrollierbar	- Auftrieb
- schützend	- hohes Erregungs-niveau
- beklemmend	- Atemnot/Enge
- Rührung (selbst)	
- resignieren	
- sich aufgeben	
- aggressiv	



**Trauer bezeichnet** (aus Wikipedia):

- einen emotionalen Zustand. Es ist ein Gefühl der Niedergeschlagenheit, eines Mangels an Lebensfreude (kurzzeitig oder länger andauernd) oder eines seelischen Rückzugs, einer starken Kränkung;
- einen Prozess bei der Bewältigung von Trennung, Krankheit, des Sterbens und insbesondere nach dem Tod eines geliebten Menschen oder auch bei einem sonstigen schweren Verlust;
- eine besondere Art der Kleidung, welche als Ausdruck des Schmerzes über den Verlust einer nahestehenden Person getragen wird („Trauer tragen“). Heutzutage ist es in Mitteleuropa nur noch zur Beerdigung selbst üblich. Vormalig bestanden detaillierte Regelungen über die Zeitdauer des Tragens von Volltrauer und Halbtrauer, die je nach Verwandtschaftsgrad zum Verstorbenen variierten. So trug die Witwe Schwarz;

**Trauer und trauern:** Der Trauerprozess selbst besitzt verschiedene Aspekte. Die Folgen sind unter anderem Bedrückung und Depression. Der Zustand der Trauer hat beim Menschen neben dem emotionalen Aspekt auch einen Verhaltensaspekt, bei dem es um die Bewältigung und Verarbeitung des seelischen Schmerzes geht, dieser wird durch den Verlust eines nahestehenden Menschen oder Tieres verursacht. Auslöser können der Tod von Freunden, Verwandten oder Haustieren, aber auch Trennungen anderer Art (Haus, Heimat) sein, die den „räumlichen Verlust“ nahestehender oder verehrter Personen bedeuten.

**Überwinden der Trauer:** Körperliche Aktivität oder Ablenkung können Trauer verdrängen oder kurzfristig erleichtern. Man kann überdies versuchen, den Verlust zu ersetzen. Trauergebräuche oder -rituale gelten als Teil von Kultur und Kulturgeschichte; einige werden seit Jahrhunderten praktiziert. Solche Möglichkeiten werden durch Erinnerung und symbolisch wiederholtes Zurückholen und erneutes Weggeben des Betrauten, ein Sicheinlassen auf die Extremsituation des Verlustes gespielt und können ein allmähliches Akzeptieren und Lösen erleichtern. Diese sogenannte Trauerarbeit kann helfen. Die Klage und auch Gespräche sind konstitutiv. Bedeutsam können auch der Ort der Trauer und/oder die zugehörige Situation sein.

**Die Trauer verläuft gewöhnlich in mehreren Phasen:**

1. Die meisten Betroffenen erleiden zeitweise eine akute Belastungsreaktion ("Schock"); sie können nicht wahrhaben, dass ein Mensch oder ein Tier gestorben ist oder dass ein schwerer Verlust zu erwarten ist.
2. Sie erleben eine depressive Phase. Sinnleere, Zukunftsangst und/oder Hadern mit dem Schicksal dominieren die Gedanken. Häufig treten auch Desorientierung, Vergesslichkeit und/oder körperliche Reaktionen auf (wie Konzentrationsverlust, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust). Die Aufmerksamkeit im Kontakt mit anderen und für alltägliche Aufgaben fällt schwer. Trauernde haben Verlassenheits- und Schuldgefühle sowie andere Symptome von Unwohlsein und Ermüdung.

3. In einer weiteren Phase „heilen Wunden“. Der Gedanke an die verstorbene oder verlorene Person (auch an Tiere, Haus, Heimat, Arbeit) lässt weniger verzweifeln. Es gelingt den Trauernden, sich wieder besser zu konzentrieren, das Hier und Jetzt adäquat wahrzunehmen und den Blick auf die Zukunft zu richten.
4. Im Idealfall erreicht der Trauernde wieder ein seelisches Gleichgewicht und kann Glück und andere positive Emotionen empfinden. Während oder nach der Bearbeitung der Trauer können sich neue Perspektiven eröffnen, die unabhängig vom Trauerfall sind: neue Beziehungen, Verhaltensänderungen. So kann bearbeitete Trauer auch Lernprozesse in Gang setzen oder begünstigen. Wenn die Trauerarbeit und/oder schwere zusätzliche Belastungen noch zu viele Energien beanspruchen, kann dies die Lernprozesse hemmen.

### **Trauerphasen** - Phasen- und zielorientierte Modelle des Trauerprozesses

Elisabeth Kübler-Ross beschrieb 1969 fünf Phasen des Sterbens in einem Modell aus schrittweisem Verhalten, Reflexion, Auflehnung und Akzeptanz der Situation, Ängsten und Wünschen des Sterbenden. Das Phasenmodell bezieht die soziale Umwelt ein und lässt sich im Trauerprozess auch für die Begleitung und Erklärung von Trauer von Angehörigen und Freunden verwenden. 1970 legten John Bowlby und Collin Murray Parkes ein vierphasiges Modell vor, das 1982 von Verena Kast mit dem Modell von Kübler-Ross verschmolzen und – unter Einbezug von Elementen der analytischen Psychologie – zu einem ebenfalls vierphasigen Modell verarbeitet wurde. 1972 hatte Yorick Spiegel bereits ein psychoanalytisch orientiertes Modell der Trauerphasen vorgelegt. J. William Worden legte 1982 ein Modell vor, das aus vier Aufgaben der Trauerarbeit bestand und nicht als Phasenmodell zu verstehen ist. Dieses entwickelte er 1991 und 1996 weiter und ergänzte es um eine fünfte Aufgabe.

#### **Trauerprozess in vier Phasen nach Verena Kast:**

Diese Einteilung erfolgt nach Verena Kast und basiert auf Empfehlungen von John Bowlby und Collin Murray Parkes. Diese Theorien rund um den Trauerprozess von Verena Kast lehnen sich stark an das Modell der Sterbephasen von Kübler-Ross an und unterscheiden vier Phasen, die meist sukzessive und natürlich nicht streng voneinander getrennt ablaufen.

**Erste Phase:** Nicht-Wahrhaben-Wollen: Der Verlust wird verleugnet, der oder die Trauernde fühlt sich zumeist empfindungslos und ist oft starr vor Entsetzen: „Es darf nicht wahr sein, ich werde erwachen, das ist nur ein böser Traum!“ Die erste Phase ist meist kurz, sie dauert ein paar Tage bis wenige Wochen. Aber je unerwarteter der Tod auftritt, umso länger dauert meist die Bewältigung dieser ersten Phase.

**Zweite Phase:** aufbrechende Emotionen: In der zweiten Phase werden durcheinander Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit erlebt, die oft auch mit Schlafstörungen verbunden sind. Eventuell setzt die Suche nach einem oder mehreren „Schuldigen“ ein (beispielsweise Ärzte, Pflegepersonal). Der konkrete Verlauf der Phase hängt stark davon ab, wie die Beziehung zwischen den Hinterbliebenen und dem Verlorenen war, ob zum Beispiel Probleme noch besprochen werden konnten oder ob viel offen geblieben ist. Starke Schuldgefühle im Zusammenhang mit den Beziehungserfahrungen können bewirken, dass man auf dieser Stufe stehenbleibt. Das Erleben und Zulassen aggressiver Gefühle hilft dem Trauernden dabei, nicht in Depressionen zu versinken. Weil in unserer Gesellschaft Selbstbeherrschung ein hoher Wert ist und abhängig von familiären und gesellschaftlichen Prägungen sogar die Tendenz bestehen kann, Trauer ganz zu verdrängen, bestehen oft große Schwierigkeiten, diese Phase zu bewältigen. Indem die adäquaten Emotionen auch tatsächlich erlebt und zugelassen werden, kann die nächste Trauerphase erreicht werden.

**Dritte Phase:** suchen, finden, sich trennen: In der dritten Trauerphase wird der Verlorene unbewusst oder bewusst „gesucht“ – meistens, wo er im gemeinsamen Leben anzutreffen war (in Zimmern, Landschaften, auf Fotos, auch in Träumen oder Phantasien ...). Mit der Wirklichkeit konfrontiert, muss der oder die Trauernde immer wieder lernen, dass sich die Verbindung drastisch verändert hat. Der Verlorene wird bestenfalls zu einem „inneren

Begleiter“, mit dem man durch inneren Dialog eine Beziehung entwickeln kann. Im schlechteren Fall lebt der Trauernde eine Art Pseudoleben mit dem Verlorenen, nichts darf sich ändern, der Trauernde entfremdet sich dem Leben und den Lebenden. Wenn der Verlorene aber zu einer inneren Person wird, die sich weiterentwickeln und verändern kann, wird die nächste Phase der Trauerarbeit erreicht. Besonders hilfreich erweist sich, wenn in dieser Phase des Suchens, des Findens und des Sich-Trennens auch noch ungelöste Probleme mit der verlorenen Person aufgearbeitet werden können. Bisweilen kommt es in der dritten Phase auch zu Wutausbrüchen.

**Vierte Phase:** neuer Selbst- und Weltbezug: In der vierten Phase ist der Verlust soweit akzeptiert, dass der verlorene Mensch zu einer inneren Figur geworden ist. Lebensmöglichkeiten, die durch die Beziehung erreicht wurden und die zuvor nur innerhalb der Beziehung möglich gewesen sind, können nun zum Teil zu eigenen Möglichkeiten werden. Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile können möglich werden. Dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt, wird als Erfahrung integrierbar. Idealerweise kann man sich dann trotz dieses Wissens auf neue Bindungen einlassen, weil man weiß, dass Verluste zu ertragen zwar schwer, aber möglich ist und auch neues Leben in sich birgt.

#### **Trauerprozess in vier Phasen nach Yorick Spiegel:**

Der systematische Theologe Yorick Spiegel beschrieb in seiner Habilitationsschrift von 1972 ebenfalls vier Trauerphasen; sie unterscheiden sich jedoch von den Phasen, wie sie Kast beschreibt:

**Schockphase:** erster Schock nach der Todesnachricht. Diese erste Phase ist recht kurz, sie hat eine Dauer von einigen Stunden bis zu wenigen Tagen. Die Stärke des Schocks richtet sich vielfach danach, ob die Angehörigen die Todesnachricht unerwartet (bei Unfällen) trifft oder ob sie durch eine längere Krankheit auf diesen Tod vorbereitet waren. Doch trotz der Unterscheidungen lassen sich keine generellen Aussagen über die zu erwartende Heftigkeit des Schocks machen. Die Betroffenen nehmen in der Zeit nur relativ wenig von ihrer Umwelt wahr, ihr Verhalten nach der Todesnachricht ist höchst unterschiedlich. Sie sind oft nur schwer ansprechbar; je nach Schwere des Schocks zeigen sich Ansätze des Zusammenbruchs ihrer persönlichen Welt, doch wird das meist durch die Angehörigen unter Kontrolle gehalten. Unterstützung von anderen Angehörigen gibt dem Hauptbetroffenen die Möglichkeit, seine eigenen Gefühle zu kontrollieren: Dadurch ist bereits die nächste Phase bezeichnet. Für das Auslösen des Trauerprozesses und die Aufnahme des Trauerprozesses ist die Phase des Schocks sehr wichtig.

**Kontrollierte Phase:** Kontrolle der eigenen Emotionen durch verschiedene Aktivitäten (eigene und fremde); während dieser Phase wird eine zweifache Form der Kontrolle ausgeübt: Zum einen versucht der Trauernde seine Gefühle und Affekte zu beherrschen, zum anderen verstärken die Familienangehörigen und Freunde das Bemühen, damit ein möglicher Zusammenbruch verhindert wird und die nun notwendigen Schritte ohne größere Komplikationen vorgenommen werden können, wie die Organisation und Durchführung der Beerdigung. Diese und andere Leistungen gesellschaftlicher Art sollen den Trauernden soviel wie möglich entlasten, damit ihm die Selbstkontrolle erleichtert wird. Trotzdem erfährt sich der Trauernde in dieser Phase in starkem Maße als passiv und ist kaum in der Lage, eigene Entscheidungen durchzusetzen. Durch die starke Selbstkontrolle entsteht ein innerer Abstand zur Realität und unmittelbaren Umgebung des Trauernden, und gerade die Geschäftigkeit seiner Umgebung lässt ihn (den Trauernden) spüren, wie groß die Distanz zwischen ihr und ihm selbst geworden ist. Zudem breitet sich hinter der kontrollierten Fassade des Trauernden ein Gefühl der Leere aus, das die Welt zwar intellektuell und praktisch anerkennt, jedoch emotional gewissermaßen leugnet. – Diese Leugnung oder Verdrängung der Situation ist ein Abwehrmechanismus, der in vielen Fällen die Selbstkontrolle aufrechterhält. Welch hohes Maß an Energie für diese Selbstkontrolle vonnöten ist, wird dadurch deutlich, dass die starke Konzentration der Kräfte allein auf den Punkt vielfach zu Kommunikationsstörungen führt. Der Trauernde spricht oft nur das Nötigste mit den ihn umgebenden Menschen; er erlebt diese

(kontrollierte) Phase trotz aller Bemühungen und Rücksichtnahme auf ihn in einer unwirklichen Distanz zu seiner Umwelt und zu sich selbst. Das Ende der kontrollierten Phase ist angezeigt durch die Abreise der Verwandten und Freunde nach der Beerdigung.

**Phase der Regression:** Weitgehender Rückzug vom „normalen Leben“, Auseinandersetzung mit der Trauer. In dieser Phase ist der Trauernde ganz auf sich zurückgeworfen. Die hilfreichen Aktivitäten der Umwelt haben aufgehört, und im schrittweisen Begreifen seiner Situation wird er mit dem völligen Zusammenbruch der gemeinsamen Daseinswelt mit dem Verstorbenen konfrontiert. Er reagiert darauf zum einen mit stark erhöhter Emotionalität und auch mit Aggressivität. Zum anderen zieht er sich sehr zurück und überlässt sich nach Aufgabe eines Teils der zuvor mühsam aufrechterhaltenen Selbstkontrolle mehr oder weniger der Hilflosigkeit. Dem Entgegenkommen oder der Hilfe von Freunden oder Verwandten gegenüber verhält er sich oft abweisend, obschon er sich gleichzeitig ihre Hilfe wünscht. Zu den äußerlich beobachtbaren Symptomen zählen in dieser Phase Appetitlosigkeit (damit verbunden auch Anorexie, Gewichtsverlust, Verdauungsschwierigkeiten), Schlaflosigkeit, permanente Müdigkeit, vermehrtes Zurückgreifen auf Betäubungsmittel wie Alkohol, Nikotin und Medikamente. Um mit der aktuellen Krise fertig zu werden, versucht der Trauernde auf früher bewältigte Krisen zurückzugreifen, doch erweisen sich deren Bewältigungs- und Abwehrmechanismen zumeist als unzureichend. Demzufolge überlässt er sich der Hilflosigkeit und zieht sich ganz auf frühere Entwicklungsstufen zurück. Der Trauernde befindet sich in der Phase der Regression in einer Art „Zwischenzustand“, d. h. durch die noch nicht vollzogene Lösung vom Verstorbenen und die Zurückgezogenheit von den Lebenden ist es nicht zu entscheiden, welchem der Bereiche er mehr angehört. Die Ambivalenz dieser Situation verleiht dem Erleben und Empfinden des Trauernden eine große Unwirklichkeit. In der Auseinandersetzung mit solcher Ambivalenz versucht der Trauernde mehr und mehr mit der Situation zu leben und sich auf die daraus ergebenden Konsequenzen einzustellen, womit schließlich die adaptive Phase eingeleitet wird.

**Phase der Anpassung:** langsame Rückkehr ins Leben und neue Beziehungsfähigkeit. Der Trauernde versucht, langsam wieder in sein altes Leben zurückzukommen, aber der Verlust wird immer im Herzen bleiben. Doch der Trauernde kann sich nicht ewig zurückziehen. Die Trauerbewältigung läuft in dieser Phase keineswegs kontinuierlich ab: Kurzzeitige Rückschritte in vorherige Stadien des Trauerprozesses sind möglich. Dabei kann die ganze Schwere der Trauer wieder da sein, doch klingen die Abschnitte meist schneller ab.

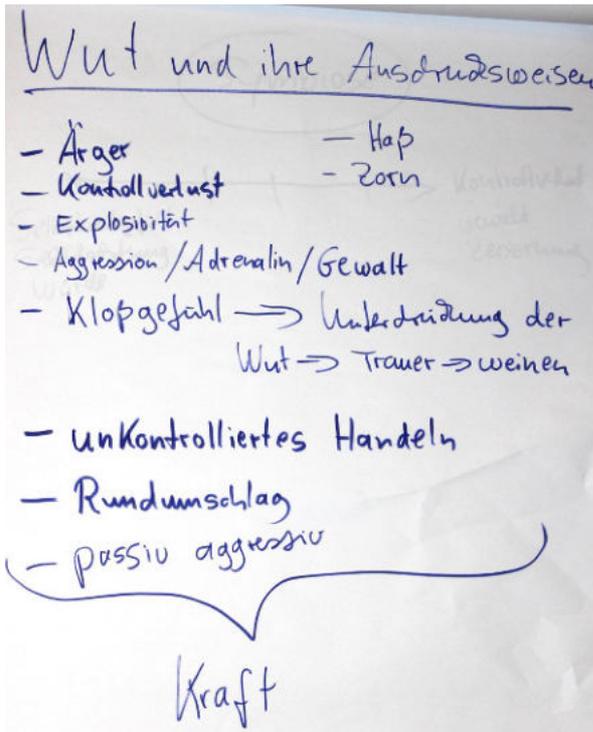
**Die Trauerarbeit:** Der Trauerprozess ist kein passiver Vorgang, bei dem etwas mit einem geschieht; vielmehr muss der Trauernde aktiv werden und eine Reihe von Aufgaben lösen. Diese „Arbeit“ gewährleistet erst einen „normalen“ Trauerprozess; wird die Trauerarbeit nicht geleistet, ist der Abschluss des Trauerprozesses nicht mehr möglich. Pathologische Trauerverarbeitung ist die Folge. Yorick Spiegel nennt folgende Aufgaben, die der Trauernde zu lösen hat:

- Auslösung der Trauer
- Strukturierung
- Anerkennung der Realität
- Entscheidung zum Leben
- Expression unakzeptabler Gefühle und Wünsche
- Bewertung des Verlustes
- Inkorporation des Verstorbenen



**Chance der Neuorientierung:** Es lassen sich übrigens keine eindeutigen Aussagen darüber machen, zu welchem Zeitpunkt welche Aufgabe vom Trauernden in Angriff genommen werden soll. Teilweise überschneiden sich die Bereiche und müssen gleichzeitig angegangen werden; – aber der Trauernde kann ebenso eine ganze Zeit lang auf die Lösung nur einer bestimmten Aufgabe fixiert sein. Des Weiteren ist der Trauerprozess individuell, also bei jedem Menschen anders. Manchmal werden die genannten Phasen nicht oder nur kaum merklich durchlaufen. Die Phasenmodelle sind somit nicht als statische Gegebenheiten anzusehen, sondern als Stütze für die Betroffenen ihren persönlichen Trauerprozess zu durchlaufen.

## Wut und ihre Ausdrucksweisen:

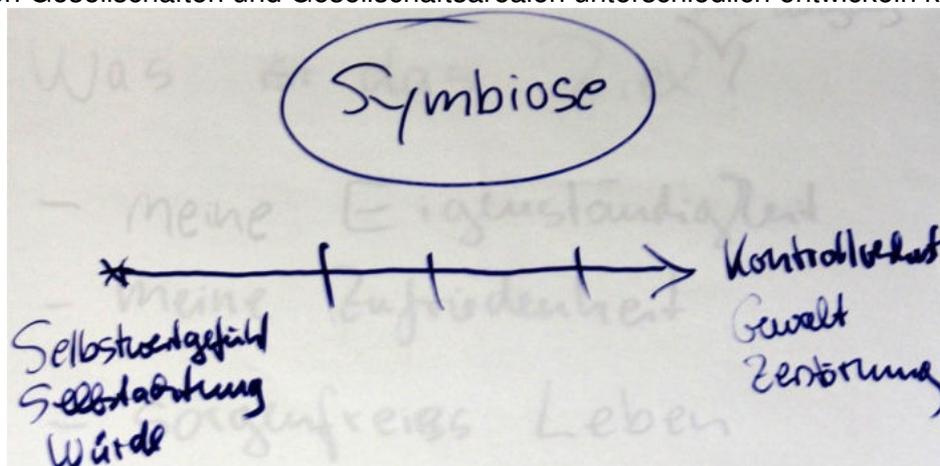


**Die Wut** ist eine sehr heftige Emotion und häufig eine impulsive und aggressive Reaktion (Affekt), ausgelöst durch eine als unangenehm empfundene Situation oder Bemerkung, z. B. eine Kränkung. Wut ist heftiger als der Ärger und schwerer zu beherrschen als der Zorn. Wer häufig in Wut gerät, gilt als Wüterich. Implizit ist damit ausgesagt: Wer leicht in Wut gerät, ist weniger gut imstande, sich selbst zu kontrollieren. Psychologen grenzen die Wut von Ärger ab, indem sie von einem „höheren Erregungsniveau“ und stärkerer Intensität sprechen. Von Zorn spricht man dann, wenn die Angelegenheit, die uns ärgert, nicht primär auf unser Ich bezogen ist, sondern auf etwas Übergreifendes. er Zorn ist etwas distanzierter als die Wut.

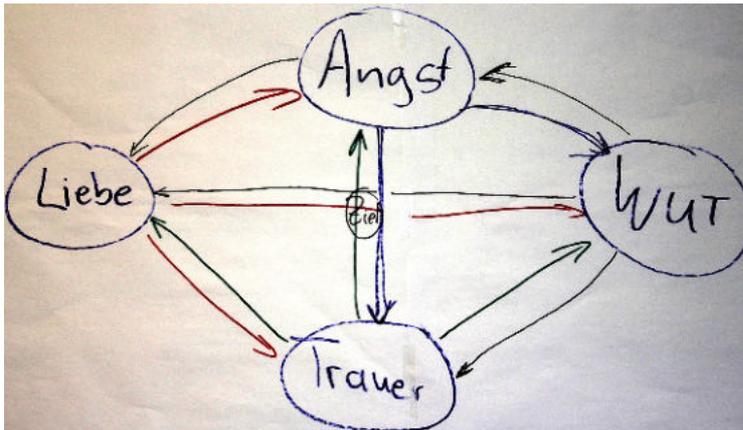
Die Entstehung von Wut wird psychologisch analog zur Entstehung von Aggressionen erklärt. Dazu gibt es im Wesentlichen drei Theorien:

1. Die Triebtheorie nach Sigmund Freud. Sie geht von einem angeborenen Aggressionstrieb aus. Wird er prinzipiell unterdrückt, kommt es zu seelischen Störungen.
2. Die Frustrations-Aggressions-Theorie geht davon aus, dass Aggressionen grundsätzlich Reaktionen auf Frustration sind. Wut ist demnach eine Abreaktion.
3. Die Lerntheorie nach Albert Bandura stellt Aggression als erlerntes Verhalten dar. Sie sei ein Verhaltensmuster, das durch bestimmte Erfahrungen und das Lernen von Vorbildern antrainiert werde.

Es gibt in der Psychologie jedoch auch übergreifende Ansätze, in denen mehrere Erklärungen aufgegriffen werden. Die Äußerungen von Wut und Aggression gehen nach Rainer Schandry in den Grundelementen auf genetische Fundierungen zurück, bei der Ausgestaltung der Wutausbrüche in bestimmten konkreten Situationen jedoch auf Lernvorgänge und kognitive Prozesse. Form und Art der Wutausbrüche, das konkrete Verhalten eines Wutausbruchs orientieren sich demnach an sozialen Normen und Vorbildern, die sich in verschiedenen Gesellschaften und Gesellschaftsarealen unterschiedlich entwickeln können.



Letztendlich können aus der Wut und ihre Reaktion neue Kraft geschöpft werden, die einen stärker und ausgeglichener macht.



Solange alle vier Grundgefühle vorhanden sind, ist es gut, da man dadurch das richtige Hilfswerkzeug hat um richtig zu reagieren bzw. das richtige abrufen zu können.

**Das Ziel ist spürbare Balance.**

### Was ist das Ziel im Umgang mit den Süchtigen?

Was ist das Ziel <sup>im Umgang</sup>?

- meine Eigenständigkeit
- meine Zufriedenheit
- sorgenfreies Leben
- Unabhängigkeit von den Kindern
- mit den Kindern auf der Erwachsenenenebene umgehen

Die Ziele schafft man nur durch:

- Konsequente Distanz
- Los lassen (zwingend erforderlich).
- zu erkennen, dass man nicht für den Erfolg der Süchtigen verantwortlich ist.
- Sein Leben heißt: **Seine** Erfolge und **seine** Misserfolge.
- Mein Leben heißt: **Meine** Erfolge und **meine** Misserfolge.
- Freud und Leid muss jeder für sich tragen.
- Jeder trägt seine eigene Verantwortung mit allen Höhen und Tiefen.

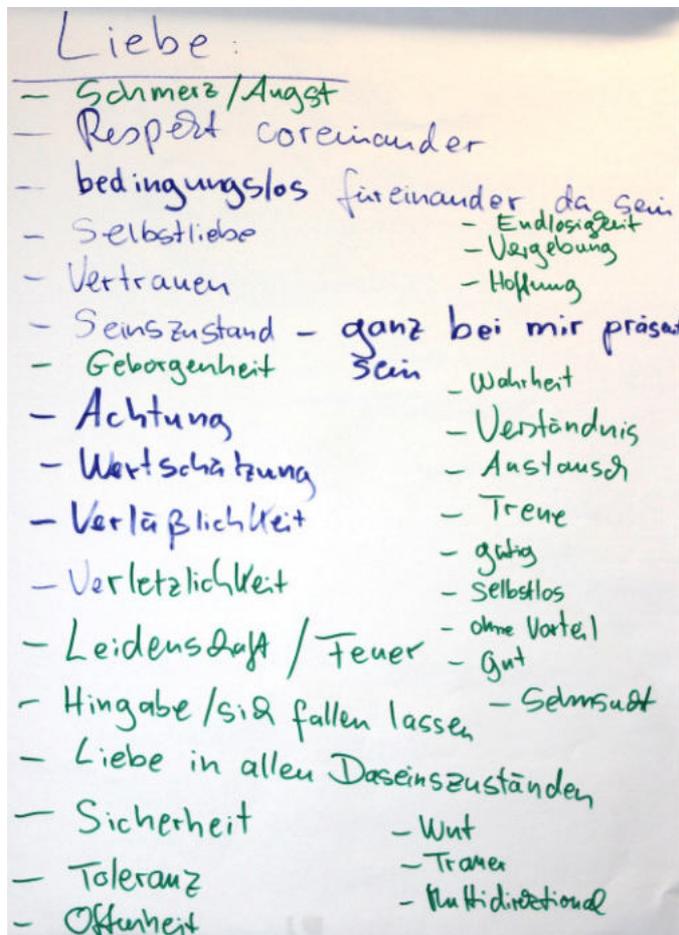
### **Dein Leben, mein Leben Prinzip!!! – konsequent!!!**

Am Sonntagmorgen, nach dem gemeinsamen Frühstück traf man sich wieder in der Runde und jeder durfte kurz seine Stimmung bekannt geben bzw. wie die Nacht war. Einige hatten viel nachgedacht und das bisherige Revue passieren lassen. Andere wiederum haben es genossen mal aus dem Alltag von zu Hause zu entfliehen.

Danach stieg man nun wieder ins Thema Gefühle ein und nahm diesmal das Gefühl Liebe unter die Lupe und die erste Frage war:

## Was versteht man unter „Liebe“?

Gemeinsam erarbeitete man eine Liste, auf der zu sehen war, was für uns alle Liebe bedeutet.



In Wikipedia wird **Liebe** wie folgt erklärt:

Liebe ist im Allgemeinen die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung und Wertschätzung, die ein Mensch einem anderen entgegenzubringen in der Lage ist. Der Erwidrung bedarf sie nicht. Nach engerem und verbreitetem Verständnis ist Liebe ein starkes Gefühl, mit der Haltung inniger und tiefer Verbundenheit zu einer Person, die den Zweck oder Nutzwert einer zwischenmenschlichen Beziehung übersteigt und sich in der Regel durch eine entgegenkommende tätige zum anderen ausdrückt. Hierbei wird zunächst nicht unterschieden, ob es sich um eine tiefe Zuneigung innerhalb eines Familienverbundes (Elternliebe, Geschwisterliebe) oder um eine Geistesverwandtschaft (Freundesliebe, Partnerschaft) handelt.

Was in der Liste auffällt, dass 1/3 davon auch Abhängigkeit ist!

Außerdem ist noch wichtig und man sollte immer daran denken:

### Ich bin Liebenswert, weil ich bin!!!

Dafür muss man präsent sein und sich zeigen wie man ist.

Alles was man ändern gibt, sollte man auf jeden Fall auch sich selbst geben.

Das Seminar war wieder einmal nach der Schlussrunde für jeden in seiner Art sehr hilfreich und bringt mit Sicherheit jeden ein Stück weiter bzw. gab jedem wieder neuen Mut zum weiter kämpfen.

Außerdem möchten wir uns auf diesem Wege bei Frau Evelin Preute-Hilbek, die sehr einfühlsam das Thema rüber brachte, recht herzlich bedanken. Gerade bei diesem Thema hatte sie gezeigt, dass es sehr wichtig ist das ausgewogene Zusammenspiel der vier Grundgefühle zu kennen um das Ziel zu erreichen.

Genauso möchten wir uns auch bei der **Baden-Württembergische Landesvereinigung für Eltern-/Angehörigenkreise Drogenabhängiger und Drogengefährdeter e.V.** für das organisieren solcher Seminare recht herzlich bedanken. Gerade diese Seminare sind sehr tiefgründig und helfen bzw. motivieren einem riesig zum weiterhelfen. Denn letztendlich sollte man die Hoffnung nie aufgeben.

Nochmals recht herzlichen Dank.

Adalbert Gillmann



