

Positive Wutkraft Ja sagen mit Lust in jeder Pore

Von Atma Pöschl

Positive Wutkraft hat nichts zu tun mit Wut als peinlich, unpassend, gefährlich oder verletzend. Wutkraft ist die Voraussetzung für eine erfüllende Sexualität. Nur klare Neins ermöglichen Jas aus ganzem Herzen. Atma Pöschl über Wut, die in unserer Gesellschaft verpönt ist - aus scheinbar gutem Grund und mit schlechten Folgen.

Wut wird in unserer Gesellschaft mit Gewalt verwechselt. Wütend sein ist peinlich, hysterisch und verboten. Das hat fatale Folgen. Als Kind hatte ich Asthma. Im Kindergarten riss ich mir die Haare aus. In der Volksschule sagte ich: „Niemand hat mich lieb.“ Als Teenager war's Komatrinken. Und als ich 19 Jahre alt war, starb mein Freund. Wenn Ronni wütend war, fuhr er schnell, es war sein dritter Unfall. Unsere Geschichte ist die Geschichte vieler anderer.

„Unsere Emotionen sind wie Kinder,“ meint Teal Swan als spirituelle Lehrerin. „Sie wollen geliebt werden. Wir lieben sie bedingungslos, wenn wir bereit sind, sie zu spüren.“ Swan hat als Kind rituelle sexuelle Gewalt erfahren. „Um authentisch zu sein, musst du deine Schatten genauso zugeben wie deine lichten Aspekte,“ meint sie. Gewalt ist starr, distanziert und bricht, Wut lebendig, in Kontakt und berührt. Verbieten wir Wut, verbieten wir Lebendigkeit.

Positive Wutkraft sagt: „Das ist falsch!“ Es ist die Power, die Nein sagt: „Bitte hör auf damit!“ Ohne Erklärung. „Nein, so nicht! Mit mir nicht!“ Sind wir im Besitz von Wutkraft, besteht in der Regel keine Notwendigkeit, zu schreien oder handgreiflich zu werden. Einfach die Tatsache, dass wir mit dieser Kraft in uns in Kontakt sind, verändert unser Leben. Wutkraft gleicht einem Schwert, das wir tragen, aber nicht einsetzen müssen. Sie steht uns zur Verfügung, wenn wir etwas als falsch interpretieren.

Sind wir nicht im Besitz von Wutkraft, ist Wut destruktiv. Gewalt geschieht, wenn wir „Das ist falsch“ nicht über die Lippen bringen, ein „Bitte hör auf“ unterdrücken und unseren Schmerz darüber anderen Menschen um die Ohren schlagen. Gewalt ist ein Teufelskreis und entsteht, wenn wir Grenzen überschreiten und unsere eigenen Grenzen überschreiten lassen. Es ist das Gegenteil von Wut.

Wut und Gewalt werden in unserer Gesellschaft verwechselt. Unsere Eltern, Großeltern und Urgroßeltern haben zwei Kriege erlebt, als Opfer, Täter und Täterinnen, aber auch als Zeuginnen und Zeugen von Gewalt. Danach wurde Wut verboten, Gefühle wurden gedrosselt oder verborgen. Wut sollte nie mehr übermächtig werden. Egal mit welcher Motivation wir es tun: Wut als Gewalt zu bezeichnen und zu verbieten, ist fatal. Gewalt ist starr, distanziert und bricht, Wutkraft lebendig, in Kontakt und berührt. Verbieten wir Wut, verbieten wir Intimität und Lebendigkeit.

Aggression ist schließlich der Impuls, mit dem wir ins Leben gehen und auf Menschen zugehen. Das Wort Aggression kommt vom lateinischen Wort „aggrede“ und heißt soviel wie anpacken, anfassen: Als Babies greifen wir nach der Mutter, dem Vater, nach Spielzeug und allem, was uns interessiert. Wir be-greifen die Welt. Aggression ist Begegnung: Wir greifen nach Menschen und werden er-griffen. Das hilft uns, uns zu spüren und im Leben zu orientieren.

Kinder brauchen Eltern, die ihnen wertschätzend Grenzen setzen: Ich bin ich, und du bist du. Das braucht die elterliche Haltung: „Ich bin für dich da; ich bin bei dir in deiner Wut, deiner Trauer, deiner Angst und deiner Freude, ich stehe dir zur Seite, wie immer du dich fühlen magst.“ So können Kinder ihre Wutkraft kultivieren. Wutkraft sagt: „Das bin ich, ich steh'

dazu.“ Das braucht lebendige Grenzen, die geschlossen sind und bei Bedarf geöffnet werden können.

Verschließen Eltern hingegen ihre Wut, wird auch kindliche Wut ignoriert, weggestreichelt oder weggeprügelt. Das ungeliebte Gefühl wird nach außen projiziert: Dann sind Kinder nicht normal. Wie könnten sie es sein? Es ist normales menschliches Erleben und Streben, Gefühle zu spüren und zu teilen. Werden kindliche Neins mit Liebesentzug bestraft, entwickeln Kinder starre Mauern oder gar keine Grenzen. Beides macht einsam. Als Erwachsene fällt es uns dann schwer, uns zu spüren. Auch beim Sex.

Es lohnt sich, guten Kontakt zu unserer Wutkraft zu pflegen! Auch in der Sexualität: Beziehungen kippen, wenn Aggression dominiert, aber auch dann, wenn die Wutkraft fehlt. Dann mangelt es häufig auch an der Lust auf Sex. Auslöser von Lustlosigkeit, Anorgasmie, vorzeitiger und verzögerter Ejakulation ist nie unsere gelebte, immer die verdrängte Wut. Sie sitzt in unseren Genitalien, im Kiefer und Sitzbereich, Magen und Darm: Oft sind unsere körperlichen und psychischen Symptome nichts anderes als reingefressene, geschluckte unverdaute Wut.

Frauen fällt es in unserer Gesellschaft besonders schwer, ihre Wut auszudrücken. Wir dürfen Angst haben und traurig sein, aber uns mal zornig zeigen!? Oh Gott, ist das hysterisch, voll peinlich. Belohnt wird die Opferrolle, die anderen das Gefühl der Überlegenheit ermöglicht; Opfer bekommen Hilfe als Belohnung. Aber auch Männer unterdrücken ihre Wut oft aus Angst, gewalttätig zu sein. Auch für männliche Kraft haben wir kaum positive Vorbilder.

Wut zu verdrängen heißt: Wir sind körperlich anwesend, aber innerlich weg, unser Haus steht leer. Es ist das Bild eines Hauses voller Menschen, aber die Besitzerin sitzt im Keller. Wir zürnen unseren Krankheiten, bezichtigen Menschen der Grenzüberschreitung, aber unsere Türe steht offen. Die Opferrolle ist in unserer Gesellschaft so normal, dass sie nicht besonders auffällt.

Transgenerationale Traumata, aber auch Gewalterfahrungen in der Kindheit – wir alle haben sie – können Wegbereiter in lebenslanges Opferverhalten sein. Eine andere Möglichkeit, unsere Wutkraft zu verdrängen, ist die Identifikation mit der Täterrolle: Dann werden die nächst Schwächeren unterdrückt. Bietet ein System keinen Raum für Konfliktarbeit, werden die dauerhaft Unterlegenen ihre Wut an die nächsten Unteren weitergeben. Der Teufelskreis endet, wo Ohn-Mächtige aktiv werden und das Unrecht benennen, und wo Mächtige auch ohnmächtig sein dürfen.

Der Mann meiner Urgroßmutter fiel im Krieg, als sie 19 war. Der Mann meiner Großmutter fiel im Krieg, als sie 19 war. Mein Freund starb, als ich 19 war. Transgenerationale Traumata setzen sich fort, bis wir wieder Zugang zu unseren Gefühlen finden. Ansonsten ist Leere das Erbe, das wir übernehmen - Zusammensein war bei uns ein ritualisierter Austausch von nichts, auch bei vielen meiner Freundinnen und Freunden war es so. Das zu erkennen ist ein wichtiger Schritt, um beiseite treten zu können. Danach bedarf es eines weiteren Schrittes: Wut lebendig verkörpern zu lernen.

Positive Wutkraft macht uns berührbar. „Finde deine wahre Schwäche und gib dich ihr ganz hin“, meint der Körpertherapeut Moshe Feldenkrais. Positive Wutkraft hat das Bewusstsein: Jedes Nein, das ich zu dir sage, ist ein Ja zu mir selbst. Mit dieser inneren Haltung ist unsere Wut kein Panzer, der andere überrollt, sie bekommt eine weiche, verbindende Qualität. Ja, wir brauchen Grenzen, um uns öffnen zu können, je mehr Kapazität wir für unser Nein haben, desto besser können wir mit Lust in jeder Pore Ja sagen! Jedes Abgrenzen ist in Wahrheit ein Angrenzen. Wutkraft ist die Entscheidung: Ich bleibe in Kontakt. Das braucht Mut.

Viele Menschen lehnen Wut ab. Sie sind stolz auf ihr „positives Denken“ und flüchten damit vor sich selbst. Sie versuchen, sich selbst zu überzeugen, dass alles perfekt ist, und wollen sich nicht in „tiefere Frequenzen“ runterziehen lassen. Wutkraft bedeutet nicht, Negatives zu füttern! Wutkraft ist Medizin. Echtes Lebendigkeit braucht den Mut, uns auch dem Schmerz und unserer Wut zu stellen.

Auf meiner Suche nach authentischem Ausdruck von Gefühlen habe ich auch BDSM als bewussten „Behälter“ positiver Wutkraft entdeckt. Ich habe das zwanzig Jahre hinterfragt und damit ein reflektiertes Tool – neben vielen anderen - gewonnen, mit dem ich Menschen achtsam in ihre eigene Ermächtigung begleite. BDSM bietet spannende Möglichkeiten, nicht nur tiefsitzendem Schmerz, sondern auch dem Gefühl wahrer Stärke neu zu begegnen: Indem wir unsere dominanten Anteile wieder in Besitz nehmen, lernen wir, unsere Wutkraft leicht und verspielt zu verkörpern.

BDSM ist für viele ein heikles Thema. Wie bei Wut tauchen auch hier Bilder von Gewalt auf. Ich habe bis Ende meiner 20er diverse gute und schlechte Erfahrungen mit BDSM gemacht und damit den Schmerz, der mir als Kind zu viel war, und auch meine Wut, tief reflektiert. Heilung, im Sinne von heil und ganz werden, kann im Tantra durch das Erleben des Gegenteils dessen passieren, was wir in der Vergangenheit erfahren haben – im BDSM durch eine homöopathische Dosis desselben. Meine Erfahrung: Wir nehmen uns Möglichkeiten der Heilung, wenn wir Fremdes ohne Hintergrundwissen einfach abwerten, statt es zu wagen, den Schmerz und die Wut, die uns als Kind zu viel waren, in einem rituellen oder therapeutischen Rahmen zuzulassen – auch wenn dieser ungewohnt und neu ist. Das schafft Frieden.

Der Vietnamveteran und Zen-Mönch Claude An-Shin Thomas meint: „Die Gesellschaft, in der ich lebe, hat mich gelehrt, dass Heilung die Abwesenheit von Schmerz ist. Aber Heilung heißt, in Einklang mit unserem Schmerz zu leben. Es gibt keine Heilung ohne Verletzbarkeit, das ist unmöglich.“ Thomas hat im Alter von 18 Jahren in Vietnam als Hubschrauberpilot hunderte Menschen getötet. Als Kind hat er Gewalt durch seinen Vater erfahren, einen Veteranen des Zweiten Weltkrieges, und meint: „Wenn wir keine Sprache für unsere Wut und den Schmerz finden, ändert sich nichts. Dann fahren wir fort, den Kreislauf der Gewalt fortzuführen.“ Du hast Angst vor deiner Wut?

Meine Wutseminare schaffen einen sicheren, vertrauten Raum, wo Wut endlich mal Platz hat und als Geschenk an uns selbst gefeiert werden kann. Dazu nutzen wir Werkzeuge aus Aufstellungsarbeit, IBP, BDSM, bewegter Meditation, Tantra und achtsamer Berührung. Im Fokus steht Wut als positive Kraft, die Beziehung schafft. Als ihr Geschenk werden erfüllende Beziehung und Sexualität thematisiert.

Die Hauptfunktion der Wut ist unsere Ermächtigung zur Handlung. Treffen wir in Situationen, die wir nicht ändern können, die Interpretation, dass sie falsch sind, brennen wir aus und werden krank. Situationen, die sich unserem Einfluss entziehen, können wir mit anderen Interpretationen angemessen begegnen: „Das ist schade“ (Trauer), „Das ist furchtbar“ (Angst), „Das ist richtig“ (Freude) oder „Ich bin falsch“ (Scham).

Was alte Verletzungen aus der Kindheit betrifft: Die können wir nicht ändern. Es ist schade, dass es so war - hier ist Trauer das angemessene Gefühl. Gehen wir durch unsere Wut hindurch, kann die Trauer ein neues Tor zur Liebe in uns öffnen.

Atma Pöschl arbeitet als Coach für Körpersensibilisierung in Ihrem Institut in Wien. ATMA©-Gefühls- und Körperarbeit befasst sich mit Lust auf Berührung und der Angst davor, positiver Wutkraft als wichtiger Voraussetzung für Intimität, Nachnähren durch Berührung und allen Empfindungen und Gefühlen, die eine erfüllende Sexualität braucht. Ausbildung in 6 Modulen ab Herbst 2018 in Wien.

Wochenendseminare, Wien

„Die positive Kraft der Wut“
Fr-So, 26.-28. Jänner 2018

„Lust auf Berührung“
Fr-So, 9.-11. März 2018

„BDSM/Playing by Heart“
Fr-So, 11-12. Mai 2018

„Die positive Kraft der Wut II / BDSM als Entwicklungspotenzial“
Fr-So, 8.-10. Juni, 2018

ATMA®-Gefühls- und Körperarbeit, Modul 1
Fr-So, 26.-28. Oktober 2018

Wochenendseminar, Freiburg

„Die positive Kraft der Wut I“
Sa-So, 24.-25. Februar 2018

Kurzworkshops, Berlin

„Lust auf Berührung“
Fr-So, 27.-29. Juli 2018

Kurzworkshops, Rom

„The Power of Rage“, „BDSM/Playing by Heart“
Fr-So, 15.-17. Juni 2018

Info und Kontakt unter info@institut-atma.at
www.institut-atma.at