

**Wut ist eine Kraft. Sie zeigt uns, dass etwas nicht stimmt, dass eine Grenze überschritten wurde. Die Heftigkeit der eigenen Wut zu spüren, kann aber auch Angst machen.**

Wut ist oft biografisch und transgenerational. Gerade Menschen, die in toxischen Familienverhältnissen aufgewachsen sind, ihre Gefühle und Bedürfnisse unterdrücken mussten, haben im späteren Leben ein Thema mit der Wut.

Je mehr wir die Wut wegdrücken, desto heftiger kann sie werden. Manchmal kommt sie wie eine Explosion. Und manchmal haben wir selbst Angst vor der eigenen Sprengkraft. Kreatives Schreiben und künstlerisches Gestalten können einen Raum geben, in dem solche Gefühle sein dürfen und nicht bewertet oder kontrolliert werden.

Wenn starker Druck auftaucht und die Wut sich zeigt, kann es helfen, diese Gefühle aufzuschreiben.

Wie genau fühlt es sich an?

Was passiert im Körper?

Welche Metaphern fallen dir dazu ein?

Welche Wörter, Satzfragmente oder Bilder tauchen auf?

Vielleicht fühlt sich die Wut an wie ein Vulkan. Wie ein Käfig voller schwarzer Vögel. Wie ein Feuer, das schon lange unter der Oberfläche brennt.

Schreibe deine Wahrheit auf. Schreie deine Wahrheit heraus. Die Sätze dürfen laut und roh sein. Und anschließend kannst du die Worte in einen poetischen Text wandeln.

### **Du kannst Wut sammeln und kreativ wandeln**

Wenn wir Wut aufschreiben, geschieht oft etwas Überraschendes. Aus dem Gefühl wird Ausdruck und Sprache. Aus einem inneren Druck entstehen Bilder, Metaphern und Geschichten. Die Wut ist nicht mehr nur ein diffuses Unbehagen im Körper. Sie bekommt Worte. Manchmal entstehen zunächst einzelne Sätze. Manchmal eine Liste voller Vorwürfe. Manchmal ein Brief, der niemals abgeschickt wird. Und manchmal verdichten sich die Worte zu einem Gedicht. Hier ein Beispiel aus meiner künstlerischen Biografiegruppe, das aus einem Gefühl der Wut entstanden ist:

#### **Mutter**

*Die alte Frau riecht nach Kälte.*

*In dem verwelkten Körper sitzt ein Kleinkind.*

*Ein Sack aus Haut, Knochen und Organen.  
Das Herz arbeitet mechanisch, ohne Wärme.  
Aus dem Schlund tropfen Größenwahn und Verachtung.  
Beleidigungen schlagen wie Fäuste.  
Selbst die Stille klingt nach Angriff.  
Ihr Gift sickert in jede Nähe.  
Sie zieht eine Spur der Verwüstung hinter sich her.  
Im letzten Licht schlägt sie noch einmal zu.  
Dann ist es ruhig.  
„Es ist gut, dass du nicht mehr da bist.“  
Dein Gift bleibt im Körper der Welt.  
Mutter Erde nimmt dich nur widerwillig auf.  
Sie ächzt unter deiner Last.  
Jetzt ist es stiller geworden.  
Die Räume atmen anders.  
Noch immer gibt es Momente, in denen mir der Magen kippt, als läge deine Stimme faulend unter den Dielen.  
Manche Erinnerungen schmecken noch nach Rost und Bitterkeit.  
Aber zwischen all dem wächst Abstand.*

Das Schreiben verändert nicht die Vergangenheit. Es macht Verletzungen nicht ungeschehen. Im kreativen Schreiben geht es nicht darum, etwas wegzumachen. Aber es kann helfen, dem Erlebten eine Form zu geben. Es geht darum, sich selbst zuzuhören. Manchmal beginnt Heilung nicht mit einer Antwort. Sondern mit einem Satz.

**Siehe dazu auch auf Tiefgang:**

Künstlerische Biografiearbeit: zwischen Wut und Wandlung

**Und meinem Buch:**

Das Atelier für Biografiearbeit lädt dich ein, deinen Lebensweg kreativ zu erforschen. Die 60 kreativen Impulse sind so gestaltet, dass sie einen tiefgehenden Zugang auch zu schwierigen Lebensthemen ermöglichen.

Überall im Buchhandel

**Ulrike Hinrichs** – Atelier für Biografiearbeit – Kreativ mir selbst begegnen

Mit 60 Praxisübungen und 75 farbigen Abbildungen



ISBN 978-3-99192-197-4

Buchschmiede - Happy Balance

22,00 EUR

*Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin [www.ulrikehinrichs.com](http://www.ulrikehinrichs.com)*

**Tiefgang statt Bezahlschranke!**

Dir ist dieser Artikel ein paar Euro wert?

Mit einer Spende du uns, weiterhin unabhängig über die Kulturszene zu berichten.

**Konto Kulturspinnerei, GLS Bank, IBAN: DE42 4306 0967 1117 3871 00, Betreff:**

**„Tiefgang“**

Related Post



Künstlerische Biografiearbeit zwischen Wunde und Biogra...  
W...



Schweres Erbe



Mit Pinsel, Farbe und Künstlerische Kinderfoto die eigene Biografiearbeit: Die Mutter, die ich...



Mutter, die ich...



Die Zaunreiterin - Kunst im Zwischenraum

