

**Wut hat keinen guten Ruf, sie wird auch gesellschaftlich als nicht akzeptabel bewertet. Allerdings hat die Wut auch eine unbändige positive Kraft.**

von Ulrike Hinrichs

Wut ist Energie. Sie fordert uns auf, die Stimme zu erheben, die eigene Meinung zu äußern, für die eigenen Wünsche einzutreten, Grenzen zu setzen und handlungsfähig zu werden. Wut sagt: „Stopp, hier stimmt etwas nicht“. Wut schenkt die Kraft zur Veränderung.

Frederike von Aderkas extrahiert in ihrem Buch „Wutkraft“ die Nachricht der Wut in folgende vier Bereiche (S. 234):

**Botschaft:** Das stimmt für mich nicht

**Schattenseite:** Zerstörung

**Lichtseite:** Klarheit

**Aufgabe:** Handlung

Unterdrückte Wut bedeutet, dass man die Aufgabe zur Handlung unterlassen hat. Dadurch wird die Wut größer, bis sie sich ihren Weg bahnt und explodiert. Nur wenn sich die Wut zu angestaut hat, entfaltet sie eine zerstörerische Kraft.

Viele Menschen mussten in ihrer Kindheit lernen, ihre Wut zu unterdrücken. Eigene Bedürfnisse und Wünsche wurden zurückgehalten. Die eigene Stimme durfte nicht erhoben werden. Autonomiebestrebungen wurden im Keim erstickt. Viele haben auch Gewalt erfahren.

So musste sie schmerzlich lernen, Wut zurückzuhalten und am besten nichts mehr zu fühlen. Auch gesellschaftlich ist Wut nicht akzeptiert. In unserer westlichen Kultur haben wir uns bereits über mehrere Generationen im Nichtfühlen geübt. Die Zeit des Nationalsozialismus hat die schrecklichste Fratze der zerstörerischen Schattenseite zutage gefördert.

Die positive Kraft der Wut muss daher kollektiv wie individuell neu entdeckt werden. Wir müssen lernen, kontrolliert die Kontrolle abzugeben. Die Wut entfaltet ihre lichte Seite, schafft Klarheit, wenn wir sie rechtzeitig wahrnehmen und handeln. Wut kann uns helfen, authentisch zu leben. Wut fordert auf zu handeln, etwas zu verändern, etwas laut auszusprechen, Kritik zu üben.

Die Wut schenkt uns die Kraft zur Veränderung.

**Ulrike Hinrichs** ist Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Hamburg. Sie ist auch Autorin des Fachbuchs „Kunst als Sprache der Intuition – Der holografische Ansatz in der Kunsttherapie und kunstanalogen Transformationsprozessen“ (Synergia Verlag)

2019)

### Related Post



Die Weisheit der  
Alten



Sunshine statt  
anstreifen



Kunst ist wildes  
Denken

Kunst und Harburg  
verbindet