

Marion Spanoudakis

Wut ist gut!



**Kleiner Reiseführer zu Harmonie
in der Partnerschaft**

Marion Spanoudakis

Wut ist gut! – Kleiner Reiseführer zu Harmonie in der Partnerschaft

Fotos: Turhan W. Kunt und Marion Spanoudakis

©Marion Spanoudakis, Herxheim bei Landau in der Pfalz, 3/2014

www.spanoudakis.de

ISBN 978-3-00-044950-5

Inhalt

Danke	4
Liebe Leserin, lieber Leser,	6
Vorwort von Jaina Rabinkiy-Djanalieva	7
Wut annehmen	8
Schlagfertig!?	11
Wie du mir, so ich dir! Selbst schuld!?	18
Was du nicht willst das man dir tu'... ..	22
Du verstehst mich einfach nicht!	29
Reden ist Silber – Zuhören ist Gold	38
Wut umwandeln	43
Eigentlich ist es ja ganz einfach!	50
Literatur	53
Über mich	54
Weitere Schreibwerke	55

Danke

Ich danke von Herzen:

Allen Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten, die mich unterstützt haben,
allen Menschen, die mir in Coaching-Gesprächen ihr Vertrauen entgegenbrachten,
allen Freunden, die niemals Erwartungen an mich hatten,
und ebenso allen Menschen, die mich kritisierten.
Sie alle trugen dazu bei, dass ich neue Erfahrungen machen und dazu lernen konnte und
letztendlich dieses Büchlein entstanden ist.

Ein ganz besonderer Dank:

Elisabeth, meiner Omi,
Elga, meiner Mama und Felix, ihrer ‚besseren Hälfte‘,
Michael, meinem Papa,
Stefan, meinem Bruder, seiner ‚besseren Hälfte‘ Carola und ihrem kleinen Prinzen Noa,
Sarah Felicitas und Dieter Jascha, meinen beiden Schätzen,
Turhan, meinem König,
Katja, meiner Kaiserin,
und Iris, meiner Sonne.
Sie alle förderten und forderten mich auf ihre persönliche Art und Weise und gaben mir immer
das Gefühl, mich zu lieben. Und das, obwohl sie mich kennen.¹ ;-)

Zu guter Letzt bin ich unendlich dankbar für Lea, unsere englische Dogge (Old English Mastiff).²
Sie führt mir täglich vor Augen, dass in der Ruhe die Kraft liegt und wahre Stärke nicht durch
Macht über Andere, sondern nur in uns selbst entsteht.

¹ In Anlehnung an : Eckart von Hirschhausen 2010, S.127

² Siehe Seite 9

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Büchlein soll kein Ratgeber sein. Denn, wie einer meiner Supervisoren gerne sagte: „Ratschläge sind auch Schläge.“ Abgesehen davon: Welche Gründe sollten Sie haben, ausgerechnet von mir Ratschläge anzunehmen. Ich meine: Ich bin lediglich eine ganz normale Psychologin. Obwohl das Wort ‚normal‘ im Zusammenhang mit Psychologie ja schon ein Widerspruch in sich ist. Denn wir alle wissen: Psychologie studieren nur diejenigen, die es nötig haben. Sprich: Diejenigen, die selbst ein bisschen verrückt sind. Aber was ist schon ‚normal‘ und vor allem: Wer bestimmt das? Na ja, ich möchte hier keine Abhandlung über ‚normale‘ und ‚unnormale‘ Menschen halten. Sagen wir einfach: Ich bin ein Mensch mit Gefühlen und Bedürfnissen, Ängsten, Wünschen und Hoffnungen. Und manchmal bin ich ganz schön wütend, weil ich mich ungerecht behandelt fühle. Also irgendwie bin ich eben wie alle Menschen.

Nein, ich möchte Ihnen keine Ratschläge geben. Ich präsentiere Ihnen auch keine neue, wissenschaftlich erforschte Anleitung. Doch setze ich selbst um, was ich hier niedergeschrieben habe. Zumindest versuche ich es. Und seit dem ersten Schritt auf diesem Weg ist mein Leben leichter. Mit dem kleinen Reiseführer möchte ich Sie einfach an meinen Erkenntnissen teilhaben lassen. Auf dass auch Ihr Leben leichter wird. Denn was in der Partnerschaft möglich ist, gilt natürlich auch im Berufsleben.

Im gesamten Leben eben.

Herzliche Grüße und beste Wünsche,

Marion Spanoudakis

Vorwort von Jaina Rabinkiy-Djanalieva*

Ich habe das Buch gelesen. Und? Was soll ich sagen? Ich EMPFEHLE es!

Ja genau so, groß geschrieben!

Dieses Büchlein ist kein Wundermittel gegen Ihre Partnerschaftsproblematik. Nein, das ist es nicht. Aber wenn Sie tatsächlich **den Wunsch haben**, einander zu verstehen, tatsächlich **bereit sind**, einander zu zuhören, dann können Sie es durchaus aufschlagen. Ohne Wenn und Aber. Möglicherweise verschlingen Sie es auf einmal. Es könnte auch passieren, dass Sie sich beim Lesen Randnotizen machen. Eventuell widersprechen Sie manchmal oder möchten gerne etwas hinzufügen.

Auf jeden Fall lässt es Sie nicht gleichgültig. Vielmehr zeigt es Ihnen neue Perspektiven. Und bringt Sie dazu, fest stehende Grundsätze aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Haben Sie den Wunsch? Sind Sie bereit? Tatsächlich?

Worauf warten Sie? Es kann los gehen.

Sie entscheiden. Alles hängt von Ihnen ab! Nur von Ihnen selbst!

* Sie ist Diplom-Pädagogin und hat die ursprüngliche Version dieses Büchleins ins Russische übersetzt. ☺

Wut annehmen

Wut ist gut! ??? „Was soll denn das?“, denken Sie vielleicht. Und dass wütend sein überhaupt nicht gut ist. Weil am besten sind wir immer fröhlich und ausgeglichen und machen bloß keine Fehler. Im Berufsleben genauso wie in der Partnerschaft.

„Der Klügere gibt nach!“, heißt es im Volksmund. Warum in aller Welt ist man klüger, wenn man nachgibt? Egal, es sei dahingestellt. Wenn es denn so ist, weiß ich eines: Ich will gar nicht klüger sein. Weil ich nicht immer nachgeben möchte. Ich will auch nicht perfekt sein. Ich möchte in meiner Partnerschaft lachen, wenn ich froh bin und trauern wenn ich traurig bin.



Seien wir ehrlich: Immer nur heller Sonnenschein in der Beziehung ist erstens unrealistisch und zweitens unlebendig. Wir erleben immer wieder Situationen, die uns ärgern oder wütend machen. Wenn wir diesen Ärger jedoch spontan zum Ausdruck bringen, bereuen wir das hinterher meistens. Deshalb schlucken wir ihn lieber hinunter. Obwohl wir wissen, dass auch dies auf Dauer nicht gesund ist. Manchmal passiert dann eine vielleicht ganz harmlose Situation, die das Fass zum Überlaufen bringt und alles platzt aus uns heraus. Danach sitzen wir vor einem noch größeren Scherbenhaufen, fühlen uns elend und sind frustriert. Oder, wenn wir unsere Wut ständig unterdrücken, wehrt sich unser Körper irgendwann von selbst.

Was also tun mit der Wut? Sich einen Boxsack ins Zimmer hängen und dagegen hauen? Oder irgendwo hingehen und alles laut hinausschreien? Mag sein, dass solche Handlungsweisen durchaus eine momentane Befreiung bringen. Und es ist zweifellos besser, eine Konfliktsituation zu verlassen bevor sie eskaliert. Die wahre Ursache unseres Ärgers lösen wir dadurch jedoch nicht.

Was also ist gut an Wut? Ganz einfach: Ärger und Wut sind sehr wertvolle Gefühle. Sozusagen unsere inneren Warnsignale. Sie winken uns zu und legen uns nahe: „Huhu! Hier stimmt etwas nicht! Du hast jetzt die Chance, das zu ändern.“ Wenn wir diese Chance nutzen, werden wir daran wachsen. In uns selbst, in unserer Beziehung, in unserem ganzen Leben. Deshalb ist Wut gut.

Es geht also nicht darum, niemals Ärger oder Wut zu spüren. Sondern darum, sie anzunehmen und zu sagen: „Okay Wut, wenn du nun mal da bist, lass' uns etwas Positives daraus machen.“

Schlagfertig!?

Erna und Hans sind ein älteres Ehepaar. Sie haben mal wieder Streit und sind ausgesprochen wütend aufeinander.

Da fragt Erna ihren langjährigen Gatten: „Wenn ich jetzt sterbe, was wirst du dann auf meinen Grabstein schreiben?“

Hans grummelt grimmig: „Hier ruht Erna, endlich still! - Und du? Was würdest du auf meinen Grabstein schreiben?“

„Hier ruht Hans, endlich steif!“

Ganz schön schlagfertig, oder? Ja, gut, dies ist nur ein Witz. Doch mal ehrlich, wie oft hören wir Sätze, die uns verletzen und traurig stimmen? Und wie oft sagen wir Dinge, die unser Gegenüber verletzen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind?


