

## Podcast mit Friedericke von Aderkas

\*\*Speaker 1 [00:00:05]\*\*: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Jutta Ribbrock [00:01:28]\*\*: Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher, und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir Friedericke von Aderkas, sie ist Diplompädagogin und systemischer Coach und sie erforscht Gefühle. Einem dieser Gefühle hat sie ein ganzes Buch gewidmet, der Wut. Das Buch trägt den Titel \*\*Wutkraft\*\* und was wir mit dieser Energie anfangen können, darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Friedericke, herzlich willkommen!

\*\*Friedericke von Aderkas [00:02:27]\*\*: Ja, hallo Jutta. Vielen Dank für die Einladung. Ich freue mich sehr, mit dir hier zu plaudern.

\*\*Jutta Ribbrock [00:02:32]\*\*: Ich freue mich auch total und ich war sowas von gespannt, als ich dein Buch vor mir liegen hatte, was du wohl über die positiven Seiten der Wut sagen würdest. Das ist ja auch ein bisschen angedeutet schon im Untertitel. Da steht \*\*Energie gewinnen, Beziehungen beleben, Grenzen setzen\*\* und ich denke, viele von uns empfinden Wut ja in erster Linie oder oftmals als zerstörerisch. Also ich denke da an so krasse Situationen, dass jemand zu Hause etwas zertrümmert, dass ein Wutausbruch in einer Ohrfeige gipfelt, oder dass jemand einen einfach niederbrüllt oder sowas. Deshalb gleich meine Frage zum Anfang: Was ist gut an der Wut?

\*\*Friedericke von Aderkas [00:03:16]\*\*: Dieses alte Bild von der Wut, das habe ich auch viele, viele Jahre gehabt und es ist definitiv ja auch ein Teil der Wut. Also ich möchte gar nicht ausschließen, dass es nicht auch eine Schattenseite der Wut gibt. Aber das, was wirklich gut an der Wut ist, ist, dass sie uns eine \*\*Information\*\* vermittelt und die Information lautet: \*\*Das stimmt für mich nicht\*\*. Also in Situationen, in denen ich mich befinde, wo ich etwas beobachte oder etwas höre oder Zeugin bin, gibt mir die Wut ganz schnell eine Information, indem ich diese Situation analysiere oder interpretiere. Das findet im Nullkommanichts statt. Und sie informiert mich darüber: Das stimmt für mich nicht. Und hier braucht es eine \*\*Veränderung\*\*. Und von daher ist das eigentlich ein sehr wichtiges Gefühl, weil es mich ja darauf aufmerksam macht, wo brauche ich Veränderung? Entweder in meiner Beziehung, in meinem Arbeitsverhältnis, in meinem Kontakt mit meinem Kind. Also das kann ich auf alle Beziehungen anwenden. Und die Wutenergie ist eigentlich die \*\*Kraft\*\*, die mich in die Richtung bewegt, dass ich in die Handlung komme und meine Klarheit sprechen kann. Das finde ich so spannend.

\*\*Jutta Ribbrock [00:04:31]\*\*: Weil es so eine ganz andere Betrachtungsweise ist, weil du sagst ja auch, Gefühle sind per se nicht negativ oder positiv, sie geben uns eine Botschaft. Also, Gefühle sind \*\*neutral\*\* und das ist ja total verrückt eigentlich, wenn man denkt, hä, Freude, Lust, Wut, all das haben wir ja alle in unserem Wertekanon. Du sagst, Gefühle sind neutral. Und jedes dient uns auf eine spezielle Weise. Mit der Wut hast du es gerade schon angedeutet. Was meinst du damit?

\*\*Friederike von Aderkas [00:05:04]\*\*: Ja, also mit der Wut habe ich es angedeutet, sie dient mir, Klarheit zu gewinnen und aus dieser Klarheit heraus in die Handlung zu kommen. Bei der \*\*Traurigkeit\*\* geht es ganz stark darum, dass, wenn nicht die Schattenseite, also die Passivität vorwiegt, dann geht es darum, dass ich mir meiner \*\*Liebe\*\* bewusst werde. Also ich trauere ja in Momenten, wo ich vielleicht einen lieben Menschen verliere oder wo eine Trennung sich vollzogen hat. Und das, was die Basis davon war, war ja die Liebe zu dieser Person. Das heißt, die Traurigkeit, die unterstützt mich dabei, dass ich das \*\*annehme\*\*, was ich nicht verändern kann. Das ist auch der große Unterschied zur Wut. Also, mit der Traurigkeit kann ich Dinge nicht verändern, mit der Wutenergie kann ich Dinge verändern. Und bei der \*\*Freude\*\* ist es so... Wenn ich jetzt frisch verliebt bin, dann kann ich auch sagen, alles toll, jetzt habe ich endlich den Mann oder die Frau des Lebens gefunden und alles ist super. Da begebe ich mich auch schnell in die Form von Illusionen. Also die negative Seite der Freude ist auch eine \*\*Illusion\*\*, der ich aufsitzt oder die ich mir selber erzähle. Und die lichte Seite ist aber ganz stark die \*\*Wertschätzung\*\* und die \*\*Anziehung\*\*, also Sachen, wo ich mich angezogen fühle, wo ich was Spannendes finde, was ein Projekt oder ein Mensch, das kann ja auch die ganze Bandbreite sein, aber da wo es mich hinzieht, da kommt die Freude. Und bei der \*\*Angst\*\*, auch die hat tatsächlich eine lichte und eine Schattenseite und bei der Angst ist es so, dass die Schattenseite die \*\*Lähmung\*\* ist. Auch das kennt jeder von uns. Dass du vielleicht mal in Situationen kommst, wo du denkst, ich erstarre, ich bin eingefroren, meine Worte sind im Hals stecken geblieben und wenn ich die Angst aber als Kraft für mich nutze, ist es eine Kraft, die mich \*\*kreativ\*\* werden lässt und die mich \*\*schöpfen\*\* lässt. Also die mich unterstützt, auch in brenzlichen Situationen kreativ zu sein, um mich zum Beispiel in Sicherheit zu bringen oder eine andere Person zu schützen. Also von daher hat jedes dieser Gefühle eine ganz individuelle Kraft, die mich wirklich auch beziehungsfähig macht und mich dabei unterstützt, die unterschiedlichen Qualitäten zu nutzen. Spannend.

\*\*Jutta Ribbrock [00:07:31]\*\*: Du hast es gerade so schön, diese ganzen Ausprägungen von Gefühlen beschrieben und du in deiner Arbeit sagst, du auch begleitest Menschen bei Gefühlsprozessen. Was können wir uns darunter vorstellen?

\*\*Friederike von Aderkas [00:07:47]\*\*: Also zum einen ist es wirklich die ganz starke Ermutigung, sich wieder mit den \*\*eigenen Gefühlen zu verbinden\*\*. Und für mich steht das in einem ganz starken Zusammenhang, dass ich überhaupt mehr meiner \*\*Bedürfnisse\*\* bewusst werde. Und das ist erstmal die erste große Hürde, denn was sind denn eigentlich meine Bedürfnisse? Oder habe ich überhaupt Bedürfnisse beziehungsweise darf ich einen Anspruch auf Bedürfnisse haben? Also die Steigerung davon. Taucht immer wieder in meinen Begleitungen auf und in den Begleitungen kommen wir auch immer wieder an die Stelle, wo es so eine ganz starke Unsicherheit gibt von, ich weiß gar nicht, wie sich Wut anfühlen soll, ich bin nie wütend. Und wo die Prägung aus der Kindheit so stark in das liebe nette Mädchen oder den lieben Jungen war oder wo die Traurigkeit anerkannter war als die Wut. Oder wo die Angst weggewischt wurde, jetzt stell dich nicht so an, oder sei nicht so ein Schisser. Also, wo bestimmte

Gefühle einfach \*\*keinen Platz gefunden\*\* haben in unserer Kindheit. Und dann entweder ausgetauscht wurden, mit einem Gefühl, was anerkannter war. Oder verhungert sind, also gar keinen Ausdruck in den folgenden Jahren bekommen haben. Und an die Stelle gehe ich mit den Personen, die zu mir in Einzelsitzungen kommen, und finde erst mal heraus, gibt es eigentlich ein Gefühl, was gar nicht da sein durfte in der Kindheit, oder wie haben dich deine Eltern gesehen, oder wie hast du dich selber gesehen, und worüber hast du Aufmerksamkeit bekommen? Es kann zum Beispiel sein, dass du als Kind an eine Stelle gekommen bist, wo du dich geärgert hast und aufgeregzt hast und gesagt hast, das stimmt für mich nicht, und die Eltern haben aber nicht reagiert oder sind bei ihrer Grenze geblieben. Und dann kann es sein, dass du gelernt hast, wenn ich jetzt traurig werde und anfange zu weinen, dann kriege ich meinen Willen durch. Weil mit Tränen ist es schwieriger, umzugehen oder Tränen wegzuschieben als die Wut. Das heißt, das können auch Gründe sein, warum bestimmte Gefühle ausgetauscht oder ersetzt wurden. Und da braucht es richtig... Ja, eine Entwicklung von Bewusstwerdung oder Bewusstsein dafür, \*\*welches Gefühl habe ich mir eigentlich verboten?\*\*

\*\*Jutta Ribbrock [00:10:16]\*\*: Das heißt, so in der Arbeit mit dir kann ich meine ganze Gefühlspalette wiederentdecken und vielleicht auch gleichwertig lebendig machen, oder? Und dann finde ich noch so spannend, weil wir haben ja, unsere Vorstellung von Wut ist eben meist dieses Ausrasten, Schreien, Lautwerden, Rumpoltern und es gibt ja auch ganz andere Formen von Wut, die stiller sind oder subtiler, welche sind das und dadurch vielleicht auch eher unerkannt erst mal als Wut in einem anderen Mantel eben.

\*\*Friederike von Aderkas [00:10:55]\*\*: Für mich ist da mein liebstes Beispiel, tatsächlich das Beispiel mit dem Stift, der vom Tisch gefallen ist, oder dem Pussel auf dem Pullover, von dem ich vielleicht auch sagen würde, das stimmt für mich nicht, dass dieser Pussel da ist. Und ich nutze meine Wutenergie, um diesen Pussel vom Pullover wegzuzupfen oder den Kragen unterm Pullover herauszuholen. Oder eben auch den heruntergerollten Stift vom Boden aufzuheben und wieder auf den Tisch zu legen. Das ist jetzt keine unglaublich hohe prozentuale Ausprägung von Wut. Aber die Energie, die mich dazu gebracht hat, ist die Wutenergie. Nämlich, dass das, wie es momentan ist, \*\*für mich nicht stimmt\*\*. Und im Laufe der Jahre, wenn ich meine Wut lange unterdrückt habe, kann es sein, dass meine \*\*Taubheitsschwelle\*\* sehr hoch angestiegen ist. Indem ich meine Wut immer wieder gedeckelt habe und gedeckelt habe und gedeckelt habe, dazu geführt hat, dass ich überhaupt gar keinen Zugang mehr zu meiner Wut habe. Und die bekommt dann erst einen Ausdruck, wenn ich eigentlich \*\*kurz davor bin, zu explodieren\*\*. Und in meinen Begleitungen geht es auch darum, zu schauen, wie kann ich denn diese Taubheitsschwelle wieder senken. Wenn die jetzt vielleicht bei 80 Prozent liegt, weil ich die immer so lange gedeckelt habe und erst wenn ich 80 Prozent Wut in meinem System habe, dann kommt es zu diesem lauten Ausdruck und dann erschrecke ich mich vielleicht auch über mich selber oder mein Gegenüber sagt, das steht ja in keiner Relation, wie du gerade deine Wut ausdrückst zu dem, was hier gerade faktisch passiert ist. Also reiß dich mal zusammen oder übertreib mal nicht. Und da zu schauen, was kann ich tun, um diese Taubheitsschwelle zu senken.

\*\*Jutta Ribbrock [00:12:48]\*\*: Ich spüre früher, dass mich was total aufregt und komme erst gar nicht zu diesem Level, das dazu führt, dass ich total durchdrehe und ausraste über einen scheinbar nichtigen Anlass.

\*\*Friederike von Aderkas [00:13:02]\*\*: Ich würde sogar sagen, ich spüre nicht früher, wenn mich was total aufregt, sondern ich fühle viel früher, wenn etwas \*\*für mich nicht stimmt\*\*. Und dadurch, dass ich es dann direkt in Kontakt bringen kann, sammelt es sich nicht an.

Sondern, ah, ich spreche es aus, das stimmt für mich nicht. Mein Gegenüber ist darüber informiert, ich weiß darüber Bescheid, und wir können gucken, was braucht es an Veränderung. Wenn ich immer wieder sage, es ist nicht so schlimm, Ach komm, stell dich nicht so an. Dich darüber aufzuregen, das lohnt sich jetzt nicht, negiere ich immer Anteile in mir, wo eigentlich kleine Sachen für mich nicht stimmen. Und die wiederum führen dazu, dass immer wieder ein Tropfen mehr in das Fass tropft und irgendwann läuft dieses Fass halt über. Und wenn ich früher mir erlaube wahrzunehmen, ah, hier gibt es gerade eine \*\*Irritation\*\*, vielleicht weiß ich im ersten Moment auch gar nicht, was es genau ist, was nicht stimmt. Mein Bauch krummelt oder ich merke, dass ich Anspannung im Körper wahrnehme oder dass ich einen starken Hustreiz habe. Das könnten alles Indizien sein, die mich darauf hinweisen, was schluck ich eigentlich gerade runter, wo reiße ich mich gerade zusammen, wo will ich gerade nicht zu viel sein und an den Stellen zu schauen. Ich kann gerade noch gar nicht sagen, warum ich gerade eine Irritation habe.

\*\*Jutta Ribbrock [00:14:28]\*\*: Aber ich habe gerade eine Irritation. Das überhaupt erst mal zu merken, dass man die Irritation hat, ohne den den Grund so gleich parat zu haben. Du hast gerade auch so eine Situation beschrieben, dass es das passiert, ja, dass man ebenso explodiert plötzlich und unser Gegenüber sagt, ey, hallo, das ist doch der Sache gar nicht angemessen. Wenn ich mit so einem Wutausbruch bei jemand anderem konfrontiert bin. Wie kann ich mich dann verhalten?

\*\*Friederike von Aderkas [00:15:03]\*\*: Also, da gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Das, was ich auf jeden Fall immer wieder erwähne, ist... Erst mal mich selber in eine Position zu bringen, in der ich mich \*\*stabil und sicher\*\* fühle. Und das kann sein, dass, wenn wir gerade nicht auf Augenhöhe sind, weil vielleicht mein Gegenüber in den Raum gekommen ist und ich sitze, also die Person steht und ich selber sitze, dass es hilfreich sein kann, zu sagen... Ah, ich stell mich mal hin. Nicht zu sagen, sondern aktiv in die Handlung zu gehen, aufzustehen, um auf \*\*Augenhöhe\*\* mit der Person zu kommen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:15:37]\*\*: Dass kein Gefälle ist, auch weil das ja auch so fast so ein bisschen wie so ein Machtgefälle sein kann, wenn jemand so über dir steht und dich niederschreit oder so.

\*\*Friederike von Aderkas [00:15:51]\*\*: Dann zu schauen, was brauche ich eigentlich gerade an \*\*Nähe und an Distanz\*\* zu dieser Person. Also vielleicht ist die schon so nahe körperlich in meinem Raum, dass ich merke, ah, mein Körper spannt sich an oder ich bekomme Angst. Dann zu gucken, kann ich einen Schritt weiter nach hinten gehen, mehr Distanz zwischen uns bringen. Und ich empfehle auch immer, im \*\*Blickkontakt\*\* zu bleiben mit der Person. Wenn ich wirklich merke, da kommt eine Ladung, die ich gerade nicht selber gut für mich halten kann, also da wird über meine Grenze gegangen, habe ich immer die Möglichkeit auch zu schauen, kann ich den Raum gerade verlassen oder kann ich um Hilfe rufen. Es kann ja auch ein Akt von Gewalt sein, der mir entgegenkommt, wo ich mich schützen muss. Also da zu schauen, wie kann ich andere Menschen mir als Unterstützer an die Seite holen. Oder reicht es, wenn ich meine Stimme erhebe und ein klares, deutliches \*\*Stopp\*\* ausspreche? Nein, nicht mit mir, also mich ganz klar abgrenze. Und das ist je nach Situation halt sehr unterschiedlich. Da kann ich nicht die eine Lösung zur Verfügung stellen, aber ich kann Möglichkeiten anbieten, wie Mensch auf diese Wut reagieren kann. In meinen Seminaren und mit den Menschen, mit denen ich im Einzel arbeite, arbeiten wir auch mit Energien. Es gibt so die Vorstellung von dem \*\*schwarzen Loch\*\*. Das hört sich vielleicht erst mal ein bisschen befremdlich an. Aber zwischen der Person, die in Kontakt mit mir geht und mir selber wie ein energetisches Loch auf dem Boden mir vorzustellen, in das die Energie hineingeht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:17:47]\*\*: Das finde ich ein tolles Bild. Also, dass zum Beispiel auch, wenn dir wirklich so eine krasse Wut entgegenströmt, wenn du dir vorstellst, dass die sozusagen vor deinen Augen im Boden versinkt, in diesem schwarzen Loch, dass sie dir nicht so viel anhaben kann, oder?

\*\*Friederike von Aderkas [00:18:04]\*\*: Genau. Und zu gucken, \*\*welche Information hat denn mein Gegenüber für mich\*\*? Also zu sehen, es gibt eine Information, die zu mir kommen soll, und es gibt diese Wutenergie, die vielleicht auch der Situation nicht angemessen ist, aber mit der diese Information gerade gemeinsam vermischt zu mir transportiert wird. Und wie kann ich diese beiden Informationen voneinander trennen? Und eine Möglichkeit ist diese Vorstellung von dem schwarzen Loch, wo die Energie, die zu viel ist. Die mir gerade in dem Moment so vieles abfließen kann und ich schauen kann, kann die Information, die mein Gegenüber für mich hat, bei mir ankommen. Und darüber eine Verbindung aufzubauen und zu kreieren und zu sagen, \*\*dich stört das gerade oder dich ärgert das gerade\*\*. Also wenn ich die Botschaft, die ich da höre, dann auch wiedergeben kann. Also es kann sogar sein, dass ich diese Botschaft eins zu eins wiederhole. Ich kriege eine Information und das kann im Zusammenleben sein, dass das nasse Handtuch auf dem Boden liegt oder die Spülmaschine nicht ausgeräumt ist oder das dreckige Geschirr noch in der Spüle steht oder wie auch immer und die Information kann ich ja als eine Sachinformation rüberbringen oder ich kann sie mit Ladung rüberbringen. Und wenn diese Information mit Ladung rübergebracht wird, kann es an der Stelle hilfreich sein zu sagen, ah, dich ärgert das gerade, dass der Abwasch nicht gemacht ist. Dann zu schauen, was passiert dann mit dem Gegenüber. Dadurch, dass das für viele Menschen sehr ungewohnt ist, wiederholt zu werden, kann es die Wirkung haben, dass so was aufkommt wie, willst du mich jetzt irgendwie veräppeln oder machst du dich gerade lustig über mich. Es kann aber auch eine ganz entgegengesetzte Wirkung haben, nämlich dieses, ja mich ärgert das gerade. Wir hatten eine andere Absprache. Und dann kann darüber eine \*\*Verbindung entstehen, ein Kontakt entstehen von Sehen und Gesehenwerden\*\*. Und dann kann ich meinen Ärger benennen und vielleicht ist das beim ersten Mal mit viel Ladung und beim nächsten Mal ist es schon weniger Ladung einfach, weil ich merke, ich kann meinen Ärger benennen und du bleibst da. Und mit dem Wiederholen dessen, was ich gehört habe, gebe ich meinem Gegenüber auch die Information, \*\*ich nehme dich ernst\*\* mit dem was dich gerade stört. Ich höre deinen Ärger.

\*\*Jutta Ribbrock [00:20:41]\*\*: So wie du es gerade beschrieben hast, dass wenn jemand voller Wut auf mich zukommt, dann diese Versachlichung zu schaffen, dass ich sage... Ich nehm's jetzt erst mal nicht persönlich, weil die Wut ist ja bei ihm, und indem ich diesen Satz spreche, ah, du ärgerst dich jetzt, weil ich das Geschirr nicht abgewaschen hab. Das finde ich auch eine unheimlich große Leistung, weil unser erster Impuls, denk ich mal, ist doch erst mal so dieses, wie ungerecht, dass jemand diese Wut mir gegenüber äußert oder mich anschreit. Das ist doch was, was, so kann man doch nicht miteinander umgehen, so ein Gefühl.

\*\*Friederike von Aderkas [00:21:23]\*\*: Ja, also das ist auch definitiv in Richtung \*\*Königsdisziplin\*\*, dass ich selber bei mir bleibe. Und das ist ja auch was, was mit Wut häufig so gekoppelt ist, so \*\*aus der Haut fahren\*\* oder bodenlose Frechheit, also der Boden geht unter den Füßen weg oder ... Also da gibt es ja verschiedene Formulierungen, die das auch unterstützen. Wie ist das, wenn ich so den Kontakt zur Erde verliere. Wenn die Wut ein anderes Image bekommt zu dem, was sie momentan hat, dann bekommt sie auch eine ganz andere Daseinsberechtigung. Und wenn ich selber die Angst vor meiner

eigenen Wut abbau, kann es mir auch gelingen, die Angst vor der Wut meines Gegenübers abzubauen. Und das ist eigentlich eine Stelle, an der wir gerade stehen, aus meiner Sicht, wo es wirklich braucht, dass Wut eher \*\*gesellschaftstauglich\*\* wird. Um mehr Klarheit in unsere Beziehungsräume zu bringen. Und ja, da braucht es diese Transferleistung weg von, das ist persönlich, ich bin falsch. Das ist ja auch was, was ich leicht miteinander verkoppeln kann, wenn mir jemand seine Wut gegenüber ausdrückt, dass ich dann in eine Spirale komme von, ich habe was falsch gemacht oder ich bin nicht okay, wie ich das gemacht habe oder... Dann setzt vielleicht in mir die Angst ein, nicht perfekt zu sein, und dann bin ich damit beschäftigt, mich zu rechtfertigen und mich zu verteidigen. Aber das führt nicht zur Verbindung, sondern dann gehen wir in einen Ping-Pong. Und wenn wir aber den Switch hinbekommen, zu sagen, ah ja, das stimmt für dich gerade nicht, kannst du mehr dazu sagen. Oder ich habe gehört, dass sich das ärgert mit dem dreckigen Geschirr an der Spüle. Vielleicht kann ich sogar sagen, ja, ich habe zugesagt, dass ich es mache und ich habe es nicht gemacht. Ich kann deinen Ärger verstehen. Als ein Beispiel. Sicher wird es auch Situationen geben, wo ich vielleicht nicht nachvollziehen kann, warum sich mein Gegenüber so ärgert. Aber wie kann ich an so kleinen Stellen, an diesen kleinen Stellschrauben schauen, an welcher Stelle ist dieser Ärger auch \*\*gerechtfertigt\*\*? Wo habe ich auch etwas verpasst, dazu beizutragen, dass ich eine Absprache nicht eingehalten habe? Und wie kann ich den Teil zu mir nehmen? Gar nicht in einer Duckhaltung und klein machen und immer mache ich alles falsch, sondern... Ah ja, das ist gerade ein berechtigtes Feedback. Das stimmt gerade für dich nicht, dass ich das nicht gemacht habe. Und das ist richtig. Ich habe was zugesagt, dann habe ich es nicht eingehalten.

\*\*Jutta Ribbrock [00:24:12]\*\*: Ja? Also ich finde schon, das erfordert große Stärke, aber so kann man Gas rausnehmen. Du hast ja dein Buch auch geschrieben, um uns die positiven Seiten von Wut vor Augen zu führen. Dann lass uns jetzt mal genau darüber sprechen. \*\*Wutkraft\*\* ist der Titel, das zeigt ja schon so ein bisschen die Richtung. Was meinst du mit der Wutkraft?

\*\*Friederike von Aderkas [00:24:38]\*\*: Genau, also für mich ist die Wutkraft tatsächlich die \*\*Energie, die mich in die Handlung bringt\*\*, die mich ausrichtet, die mich Sachen beginnen lässt oder beenden lässt. Also die Energie kann ich wirklich nutzen, um Ja und Nein zu sagen, um eine Position zu beziehen, um eine Grenze zu setzen, um aufzuräumen, um klar Schiff zu machen. Also es sind lauter... Tätigkeiten, die mich in die Aktion und in die Handlung bringen. Und auch wenn ich vielleicht der Überzeugung bin, dass etwas für mich nicht stimmt, dann kann ich viel Energie da reinschießen. Nicht Stimmende zu verändern oder ich kann sagen okay und ich stelle mich jetzt dafür hin, was ich an Veränderungen sehen möchte in der Welt. Also arbeite ich gegen etwas oder für etwas und an den beiden Stellen auch ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie kann ich diese Energie der Wut als \*\*Veränderungsantrieb\*\* nutzen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:25:41]\*\*: Genau und da muss man ja auch irgendwie hinkriegen, diese Energie sage ich mal so ein bisschen zu \*\*kanalisieren\*\*. Also was wir eben besprochen haben, das Ausrasten und Rumbrüllen und so ist glaube ich dann nicht so vorteilhaft, wenn man bestimmte Sachen erreichen will im Job oder in der Beziehung, in Freundschaften, mit Nachbarn und mit wem man auch immer in irgendeine Geschichte reingeraten könnte, wo Wut entsteht, wie... Kommen wir zum richtigen Maß an Wut, Energie, um diese positiven Sachen daraus zu ziehen.

\*\*Friederike von Aderkas [00:26:22]\*\*: Also für mich braucht es dafür erstmal die \*\*Erlaubnis\*\*, dass ich in meinem Körper diese Energie spüren darf. Und dafür gibt es

verschiedene Übungen, wo ich weder mich verletze, noch meinen Gegenüber verletze, wo ich aber diese Energie in meinem Körper aufsteigen lasse und wahrnehme, und das mache ich in den Einzelbegleitungen zum Beispiel oder auch in den Seminaren, dass ich den Teilnehmern sage, wir schließen uns jetzt an diese Energiequelle an und schau mal, was in deinem Körper passiert, wenn du diese Energie zulässt und dann auch zu reflektieren, kommt vielleicht die Angst und sagt, boah, nee, das ist viel zu gefährlich oder schiebt sich die Traurigkeit nach vorne, weil das Gefühl viel erlaubter oder gesellschaftstauglicher ist als die Wut. Oder fange ich an zu lachen, weil... Mir das absurd vorkommt, was ich da gerade mache, oder kann ich Ja sagen zu dieser Energie, die meinen Körper erfüllt? Damit okay sein. Also kann ich okay sein mit so viel Lebensenergie in mir? Also was ein Beispiel ist, ist zum Beispiel, ich bin grad wütend und gerade im Umgang mit Kindern macht es an vielen Stellen nicht wirklich Sinn und es ist nicht förderlich für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern oder Erzieherinnen und Kindern, die Wut dann dem Kind gegenüber auszuagieren, aber sie ist in mir. Was kann ich tun? Und habe ich die Möglichkeit, für einen Moment \*\*rauszugehen\*\* aus dem Raum mit der Information an das Kind, ich bin gleich wieder da und kann mir dann was schnappen, wo ich diese Wutenergie in mir bewegen kann. Also Kissen nehmen und knuddeln und reinboxen, sowas? Also es könnte das sein, aber was auch unglaublich effektiv ist, ist ein Handtuch zu nehmen und dieses Handtuch zu \*\*wringen\*\*. BAH! Haha! Haha! Die Energie in Bewegung bringen und vielleicht kommen dann auch Geräusche, vielleicht kommt dann auch ein Satz, vielleicht kommt dann auch der Satz, den ich am liebsten meinem Kind jetzt gerade um die Ohren gehauen hätte, aber in einem Rahmen, wo es nicht im direkten Kontakt mit dem Kind ist, sondern ich bin gerade so wütend und vielleicht ist es auch nur dieser Satz, ich bin zauberwütend, ich könnte ausrasten, und... Das körperlich zu unterstützen, indem ich mir z.B. Ein Handtuch schnappe und das wringe. Und das kann ich machen, indem ich eh ins Bad und aufs Klo gehe. Kann einfach sagen, ich muss mal eben aufs Klo und dann gehe ich halt ins Bad und schnappe mir das Hände-Handtuch und ja, gebe dem einen Ausdruck, um mich mit dieser Energie zu verbinden und zu wissen, irgendwo kann ich sie hin und gerade kanalisiieren, ohne dass ich meinen Gegenüber verletze.

\*\*Jutta Ribbrock [00:29:28]\*\*: Das ist ein toller Gedanke. Du weißt ja, also ich weiß als Mutter, Kinder sind da sehr ausdauernd, Friederike. Wenn man zurückgeht, machen die gleich weiter. Da musste vielleicht noch mal ein zweites Handtuch drehen und wringen, um da durchzukommen. Aber es ist eine tolle Idee, das erst mal irgendwo anders abfließen zu lassen.

\*\*Friederike von Aderkas [00:29:48]\*\*: Ja, oder auch mit dem Kind in Kontakt zu schauen, was will dieses Kind gerade. Also worum geht es eigentlich, geht es gerade um Kontakt oder geht es um Reibung oder geht es darum, dass es herausfinden möchte, wo ist die Grenze und hält Mama die Grenze gerade oder was braucht dieses Kind gerade vor?

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:11]\*\*: Ist das dann vielleicht auch gut, man wird für Spaß mal so ein bisschen \*\*raufen\*\* oder so, weil man sich dazu überwinden kann, obwohl man eigentlich total sauer ist, dass man dann lacht und sagt, komm her, wir kullern mal über den Boden oder so was?

\*\*Friederike von Aderkas [00:30:26]\*\*: Also ich bin der festen Überzeugung, dass Raufen eine unglaublich hilfreiche Methode ist, um Energie in Bewegung zu bringen und dem Kind auch ein Gegenüber zu sein. Und vielleicht geht es nicht in dem direkten Moment, weil die Eigenaktivierung so stark ist. Aber es könnte zum Beispiel sein, dass es wie so einmal die Woche ein regelmäßiges \*\*Rauf-Date\*\* gibt. Toll! Das wissen die Kinder, das wissen die

Eltern und dann, vielleicht ist es eine halbe Stunde, dann kann da zusammen gerauft werden und diese Energie darf mal ganz da sein und die Kraft darf ganz da sein. Und das Kind darf sich damit ausprobieren und merkt, ah ja, die Mutter hat auch Kraft oder der Vater hat auch Kraft und in der begegnen wir uns. Und dann aber ganz klare Regeln miteinander zu vereinbaren, wo es nicht um beißen oder treten oder verletzen geht, sondern, okay, wir sind im Körperkontakt, aber wir verletzen uns nicht. Und auch eine klare Stoppregel.

\*\*Jutta Ribbrock [00:31:33]\*\*: Es war, in diesem Winter gab es mal richtig tollen Schnee ein paar Tage, da hatte ich den Gedanken, dass es auch super toll wäre, sich in den Schnee zu schmeißen und sich richtig ordentlich einzu-seifen gegenseitig. Ja, auf jeden Fall. Da geht Sonneenergie auch weg. Ja. Ja. Lass uns mal auf eine andere Situation gucken, im \*\*Job\*\* zum Beispiel. Wenn mein Chef mich ungerecht behandelt und es brodelt in mir, da muss ich ja ganz andere Formen finden. Wie kann ich da mit der Wutkraft arbeiten?

\*\*Friederike von Aderkas [00:32:08]\*\*: Auch da ist es unterstützend, wenn die Wut gerade nicht frisch getriggert oder sehr stark aktiviert ist, sondern zu schauen, \*\*was stimmt eigentlich für mich gerade nicht\*\* an der Situation. Und mich zu sortieren, und das kann sein, dass ich erstmal einen energetischen Ausdruck für mich dafür brauche, ohne meine Chefin anwesend. Es kann auch sein, dass ich das mal mit einer Freundin durchspreche oder mit einem anderen Kollegen anspreche, boah, ich ärgere mich da gerade, und auf die Spur zu kommen, was an dem Verhalten ärgert mich eigentlich gerade, oder wo fühle ich mich ungerecht behandelt, was stimmt für mich nicht, was ist falsch für mich, um daraus die Klarheit zu gewinnen, \*\*was ist die Essenz\*\*? Und die wichtige Botschaft, die auf jeden Fall eine Berechtigung auch hat im Kontakt mit meinem Vorgesetzten oder meiner Vorgesetzten, also wirklich zu schauen, an welchen Stellen ist es angemessen, vielleicht in einem Team-Meeting, wenn da was angesprochen wird und ich merke, das stimmt für mich nicht, wirklich da in die Hand zu heben und zu sagen, ich muss da gerade mal was benennen, da passt was für mich nicht oder wie hier gerade gesprochen wird, da kann ich nicht mitgehen. Das kann eine ganz direkte Wutäußerung sein oder es kann halt sein, dass ich mit einer viel höheren Ladung da sitze und es dann erstmal dienlich ist, dass ich mich woanders kläre. Bestenfalls tatsächlich im Kontakt mit einem Gegenüber, um mich ein bisschen zu sortieren und dann die Essenzen mit meinem Chef zu besprechen. Und der Schritt?

\*\*Jutta Ribbrock [00:33:50]\*\*: Ist natürlich echt schwer. Also es gibt ja jetzt die Möglichkeit, was du gerade angesprochen hast, dass dein Chef vielleicht in einem Team-Meeting was sagt, womit du nicht einverstanden bist, was nichts zwingend dich persönlich betrifft. Eine Sache, da deine Meinung mutig zu äußern. Und das andere ist, wenn er dich zum Beispiel im Team-Meeting vor anderen fertig macht, wo es \*\*persönlich\*\* ist.

\*\*Friederike von Aderkas [00:34:19]\*\*: Auch da zu schauen, wo ist es auch da dann angemessen, eine \*\*Grenze zu setzen\*\*, also auch zu sagen, so wie sie gerade mit mir sprechen, merke ich, dass es für mich nicht möglich ist, diese Unterhaltung fortzusetzen. Da brauche ich einen anderen, entweder einen anderen Rahmen oder einen anderen Ansatz oder einen anderen Kontakt für. Es kann auch eine Möglichkeit sein, in so einem Meeting zu schauen, wer sitzt noch mit drin. Und auch zu überprüfen, was an meiner inneren Reaktion ist emotionale Ladung in mir und wo merkt auch der größere Kreis, dass da was schräg ist. Also im Sinne von \*\*andere Stimmen mit reinholen\*\*. Es geht weniger um Verbündungen, aber zu gucken, ich merke gerade, dass mich das verletzt oder mich macht das gerade richtig wütend, wenn ich ihnen zuhöre, wie sie sprechen. Ich habe da

eine andere Sichtweise drauf. Wie ist das für die Anderen im Raum? Also wirklich zu gucken, wie können wir uns auch untereinander anders unterstützen, auch in Meetings, wo unterschiedliche Hierarchien eine Rolle spielen. Und gar nicht mit dem Absolutheitsanspruch, ich habe Recht, sondern okay, ich stelle meins mal zur Verfügung und wie geht es den Anderen im Raum? Und gibt es andere, die eine ähnliche Beobachtung haben? Oder ist es meine Beobachtung? Und dann den Transfer hin zu der Stelle, ah, da muss ich mir was angucken oder ah, nee, hier gibt es gerade ein wertvolles Feedback an den Chef. Das braucht auch ganz schön viel \*\*Mut\*\*, finde ich. Das ist auf jeden Fall, also das ganze Thema Wutkraft ist für mich auch ein Thema, wo es richtig viel um \*\*Veränderung\*\* geht. Also wo es um so einen starken Dreh in mir selber geht. Wie bin ich mit der Wut im Kontakt? Wie sind meine Kollegen mit ihrer Wut im Kontakt? Wie ist mein Chef oder meine Chefin mit ihrer Wut im Kontakt? Wie begegnen wir uns mit den unterschiedlichen Wutausdrücken? Da ist ein großer Teil auf jeden Fall immer wieder diese Stelle, mit dem \*\*traue ich mich meiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen\*\* und traue ich mich, mich mit meiner \*\*Wahrheit zu positionieren\*\*. Und das ist ein ganz, ganz großer Aspekt dieser Wutarbeit. Und das ist nichts, was jetzt in zwei Wochen im System gelandet ist, sondern was richtig aus meiner Erfahrung auch jahrelange Arbeit braucht. Anders Ja zu sagen zu mir selber, zu meiner Meinung, zu meiner Position, zu meiner Grenze und damit aber auch auf authentischere Art und Weise Ja zu meinem Gegenüber zu sagen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:37:20]\*\*: Dass dieser Aspekt, \*\*ich stehe für mich ein\*\*, dass du so als ein Ergebnis von Wutkraft auch benennst, ich stehe für mich ein. Und das kann im Endeffekt, sagen wir mal, wenn du diese Schritte versuchst im Job und da aber nicht weiterkommst, kann die Wutkraft dir auch den Impuls geben zu sagen, okay, ich muss vielleicht diese komplette \*\*Lebenssituation ändern\*\*.

\*\*Friederike von Aderkas [00:37:45]\*\*: Also es kann auch ein Akt von \*\*Liebe und Selbstfürsorge und Wutkraft\*\* sein, zu sagen, nicht mit mir. Nicht in diesem Job weiter, nicht mit diesem Team weiter, nicht mit dem Vorgesetzten oder der Vorgesetzten weiter. Also welchen Preis bin ich bereit zu zahlen? Also wenn die Verhältnismäßigkeiten aus dem, was gewinne ich an Energie oder was verliere ich an Energie, nicht mehr in einem Verhältnis oder in einer Balance stehen. Dann gilt es, Entscheidungen zu treffen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:38:17]\*\*: Ich find's aber toll, weil das ist ja oft ein schneller Impuls, dass man denkt, boah, jetzt hat der mich schon die ganze Woche wieder jeden Morgen im Meeting irgendwie blöd von der Seite angesprochen, oder kehrt meine Fehler hervor, stellt mich bloß vor anderen und so weiter. Wenn man öfter solche Kollisionen hat mit Vorgesetzten, dann kommt vielleicht der Impuls auch relativ schnell zu sagen, nee, ich muss ja aufhören, der Job, das ist nix für mich. Und was ich so charmant finde an deinem Ansatz ist. Dass du mithilfe der Wutkraft ja gerade so \*\*Zwischenschritte\*\* geschildert hast, dass du dich hinstellst und sagst halt stopp, geht mit mir so nicht, geht da auch was anders und auch die Kollegen mit reinholen und die Kolleginnen mit diesem wie ist eure Wahrnehmung, das heißt bevor man gleich sagt ich schmeiß die Brocken hin also viel zu schnell vielleicht ohne eine Lösung zu suchen. Kann man durch diese Zwischenschritte vielleicht eine ganz tolle \*\*Verbesserung der Situation\*\* erzielen.

\*\*Friederike von Aderkas [00:39:19]\*\*: Möglichkeit kann halt auch sein, wenn ich die Kollegen im Team-Meeting nicht mit reinhole, mich danach auszutauschen. Und nicht auf der Ebene von Gossip, sondern du meine Wahrnehmung eben in dem Meeting war, dass ich angegangen wurde oder dass ich bloßgestellt wurde, kannst du mir deine

Wahrnehmung mitteilen. Und darüber auch in Dialog zu kommen und auch über so ein größeres Bild einen Eindruck zu bekommen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:39:49]\*\*: Du sagst auch, begegne der Wut anderer mit \*\*Respekt\*\*. Ist ja nicht so einfach. Wie kriegen wir das hin?

\*\*Friederike von Aderkas [00:40:03]\*\*: Also auf der einen Seite ist es die Stelle, wieder zu sagen, ah, wenn ich davon ausgehe, die Wut meines Gegenübers taucht auf, weil für ihn oder sie etwas \*\*nicht stimmt\*\*, dann \*\*neugierig\*\* dafür zu sein, ah, was stimmt denn für dich nicht? Das kann sein, dass das für mich ganz anders ist, dass ich diese Situation überhaupt nicht mit, das stimmt für mich nicht, interpretiere, sondern vielleicht... Stimmt das sogar für mich? Also, die Interpretation der Freude ist, das stimmt für mich. Und für meinen Gegenüber kann es komplett anders sein. Und an der Stelle neugierig zu sein. Also, mit dem Satz quasi durchs Leben zu gehen, \*\*das ist ja spannend\*\*. Ah, ja, ja, ja. Verstehe. Also, eher wie so eine neugierige Beobachterin oder ein neugieriger Beobachter. Ah, da kommt gerade eine Wut-Explosion. Ja, nachvollziehen kann ich die gerade nicht. Und dann kann ich sie ja entweder verdammen und sagen, das ist falsch, so was will ich hier nicht haben. Oder ich kann sagen, interessant, also dass ich einen Menschen über so eine Lapalie oder Kleinigkeit oder über so einen Spruch so aufregen kann, kann ich mich drüber stellen und mit einer bestimmten Arroganz oder Überheblichkeit vielleicht auch draufschauen oder ich kann selber aktiviert reagieren und getriggert sein. Dagegen schießen oder ich kann sagen, interessant, dass das für dich so ist und mit diesem Satz durchs Leben zu gehen, das ist ja spannend, der ist 2013 ist er in mein Leben gekommen und in dem Jahr habe ich gedacht, hier nix ist spannend, so ein beklopfter Satz, damit will ich nichts zu tun haben. Und je mehr ich ihn zu mir genommen habe, also ihn immer wieder rangenommen hab und rangelassen hab und mich davon berühren lassen hab, dass andere Menschen in komplett anderen Universen unterwegs sein können, desto mehr haben sich Türen und Tore für mich auch geöffnet, wo ich sehen konnte, ja es gibt einfach komplett andere Wahrnehmung von ein und derselben Situation. Und die \*\*Neugier\*\* auf die Wut des anderen ermöglicht mir mehr \*\*Verständnis\*\* für das Wesen, was in diesem Wesen ist.

\*\*Jutta Ribbrock [00:42:27]\*\*: Anderen lebt. Das finde ich super spannend, diesen Satz, das ist ja spannend. Ich spüre das sofort, dass mich das \*\*rausnimmt\*\* aus diesem, jetzt wird er wieder laut wegen so einem kleinen Kram und was in mir selber dann auch diesen Impuls setzt und dieses so, guck mal an, das reicht jetzt um ihn auf die Palme zu bringen, das ist ja ein Ding. Ja, Sehr cool!

\*\*Friederike von Aderkas [00:42:54]\*\*: Genau und da auch wieder diese feine Nuance von nicht ich erhöhe mich drüber, denke ich so ach du kleiner oder stell dich mal nicht an, sondern wirklich wie aus so einer \*\*neutralen Haltung\*\*, das ist ja interessant. So kann man das auch sehen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:43:13]\*\*: Ich möchte dich noch fragen, Friederike, wie kam das dazu, dass dieses Wutthema dich so, weil du eben gesagt hast, da kam ein Satz in deinem Leben, 2013, wie kam das Wutthema in dein Leben?

\*\*Friederike von Aderkas [00:43:30]\*\*: Ja, das Wutthema ist in mein Leben gekommen über die Erfahrung, dass sich mein Bruder 2013 entschieden hat, \*\*aus dem Leben zu gehen\*\*. Und wirklich bewusst den Schritt gemacht hat, sein Leben selbst zu beenden. Und in dem Jahr da drauf, was so mein Trauerjahr war, bin ich selber so nah in den Kontakt mit meinen eigenen Gefühlen gekommen. Und da ist auf jeden Fall auch eine

ganze Menge Wut in mir aufgestiegen. Und ich habe eigentlich gemerkt, wie \*\*tabuisiert\*\* ich dieses Gefühl habe in meinem Leben. Bei meinem Bruder würde ich sagen, dass es dem auch unglaublich schwer gefallen ist, seine Wut wahrzunehmen und in Kontakt zu bringen und auszudrücken. Und der Schritt zu entscheiden, ich gehe aus diesem Leben und ich beende dieses Leben eigenhändig, ist für mich auf jeden Fall der \*\*stärkste Ausdruck von Wut gegen mich selbst ausagiert\*\*. Und an der Stelle bin ich... Hellhörig geworden und bin ich neugierig geworden und habe ich mich wirklich mit dem Gefühl in einer Tiefe auseinander gesetzt, wo ich gemerkt habe, es braucht, dass wir mehr Ja zu diesem Gefühl sagen, weil dieses Gefühl uns unserem \*\*Schutzraum\*\* auch ermöglicht, unsere \*\*Grenzen\*\* bewusst macht, die \*\*Selbstfürsorge\*\* und \*\*Selbstliebe\*\* ermöglicht, weil ich für mich eintrete, weil ich für mich Position beziehe. Weil ich dir auch eine Grenze setze, um meinen Raum zu schützen. Also, all diese Aspekte sind für mich unglaublich wichtig in dem Jahr geworden. Und daraus ist der Wunsch gekommen, Menschen zu unterstützen, mehr \*\*Ja zu ihrer eigenen Wut\*\* zu sagen und damit auch mehr Ja zu sich selber zu sagen. Und Ja zum Leben. Weil für mich ist wirklich dieser Schritt... Ja, wenn ich Ja zu mir selber sage, wenn ich Ja zu meiner Wut sage, dann sage ich auch bewusst \*\*Ja zum Leben\*\*. Weil ich dann \*\*Mitgestalterin\*\* oder \*\*Mitgestalter\*\* meiner Beziehung, meines Umfeldes, meiner Kontakte, meiner Begegnungen bin. Und nicht der Spielball, wo ich reagiere auf das, was aus dem Außen kommt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:45:56]\*\*: Du hattest das Gefühl, dass dein Bruder einerseits hat er ja die Wut gegen sich gerichtet, dass es was \*\*Selbstzerörerisches\*\* hatte und vielleicht auch, dass er sich vielleicht nicht getraut hat, die Wut zu äußern und damit also nach außen vielleicht auch was anderes an den Tag legen musste, als er tatsächlich empfunden hat.

\*\*Friederike von Aderkas [00:46:22]\*\*: Also ich würde schon sagen, dass wir Kinder alle sehr harmonisch aufgewachsen sind, wo Freude ein sehr ausgeprägtes Gefühl war und wo ich auch sagen würde, dass wir zum lieben Mädchen und zum lieben Jungen erzogen wurden und das Gefühl Wut eher \*\*bedrohlich\*\* wahrgenommen wurde. Bestimmt auch aus Erfahrungen, die meine Eltern in ihrer Kindheit oder in ihren Kernfamilien gemacht haben. Also, dass die auch das weitergegeben haben, was ihnen selber vorgelebt wurde, beziehungsweise vielleicht auch gerade gesagt haben, ich distanziere mich davon, so will ich nicht werden. Wir machen es anders, also auch die Möglichkeit besteht ja und wo die Wut auf jeden Fall \*\*nie ein Gefühl war, was bei uns zu Hause eingeladen war\*\*. Das Spannende ist, dass sowohl ich als auch mein Bruder, der noch am Leben ist, uns jetzt nach dem Tod von unserem dritten Geschwister auf den Weg der Wutarbeit gemacht haben und jetzt an unterschiedlichen Orten Wutarbeit anbieten. Er in Australien und ich in Deutschland.

\*\*Jutta Ribbrock [00:47:41]\*\*: Ja toll. Und habt ihr zusammen auch was erarbeitet? Also so ein Wutkraftkonzept, was ihr beide vermittelt?

\*\*Friederike von Aderkas [00:47:51]\*\*: Also wir tauschen uns immer wieder darüber aus und wir, wenn ich in Australien bin, schauen wir, dass wir da Seminare zusammen anbieten und wenn er in Deutschland ist, dass wir hier in Deutschland was zusammen anbieten. Und jetzt zum Beispiel das nächste Seminar, was wir online machen, das machen wir auch zusammen. Dann schaltet er sich aus Australien dazu und ich aus Deutschland und dann kommen da die Synergien zusammen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:18]\*\*: Sehr schön. Also, das \*\*Konstruktive in der Wut\*\* entdecken, das ist so dein Ding, ja? Ja. Das Konstruktive in der Wut. Und eins würde ich

nämlich total gern noch ansprechen, was ich als ein tolles Instrument empfinde, um so aus dem Drama, Drama Queen, rauszufinden. Diese \*\*Metagespräche\*\*, das ist ja auch so ein bisschen, dass ich rausgehe. Aus dem Betroffen sein, sondern Metaebene einst rübergehen und das von außen betrachten. Kannst du das noch kurz beschreiben, wie das geht? Ich glaube, das ist für jeden hilfreich, sowohl für so ein Chef-Chefinnen-Thema als auch in persönlichen Beziehungen, in Liebesbeziehungen auch.

\*\*Friederike von Aderkas [00:49:05]\*\*: Also für mich sind diese Metagespräche tatsächlich eine Möglichkeit, dass ich entweder mit ein bisschen \*\*Abstand\*\* von einer Situation noch mal auf eine spannungsgeladene Situation drauf schauen kann oder wenn einer der beiden Konfliktpartner in dem jeweiligen Moment in der Lage ist, zu sagen okay, ich mache einen Schritt zurück und ich schaue auf das \*\*größere Bild\*\* und ich kann meine eigene emotionale Betroffenheit gerade auf die Seite stellen und parken. Dann Angebote zu machen, wie können wir denn in ein Gespräch einsteigen, was gerade wieder \*\*Verbindungen\*\* zwischen uns beiden herstellt. Und nicht den Teil zu füttern, wo einer von beiden ins Drama geht, sondern wirklich zu sagen, ich habe gerade den Eindruck, du willst gerade einen Streit vom Zaun brechen mit mir und ich bin an diesem Streit nicht interessiert. Also ich habe Lust auf Verbindung mit dir. Kannst du mir sagen, worum es dir eigentlich gerade geht? Oder ich habe den Eindruck, dass du gerade fünf verschiedene Themen ansprichst, Situationen und die miteinander verstrickst. Und ich kann dir nicht mehr folgen. Kannst du bitte ein Thema nach dem anderen ansprechen, sodass wir uns die Themen nacheinander anschauen können, damit wir in Verbindung bleiben können? Das gelingt mir gerade nicht so gut, wenn fünf Themen miteinander verflochten sind. Also wie kann ich für diese \*\*Klarheit\*\* gehen, die ich mir in dem Gespräch oder im Austausch mit meinem Gegenüber wünsche? Und da helfen diese Metagespräche unglaublich bei.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:46]\*\*: Ja, das ist toll, denn das ist ja, dass sich so viel so hochschaukelt oft und dieses mal rausgehen aus der Situation und mal drauf gucken, was passiert dir gerade, dass einem das verloren geht. Der eine fängt mit den fünf Themen an und man tut da noch fünf dazu und verstrickt sich dann gemeinsam in dem Schlamassel.

\*\*Friederike von Aderkas [00:51:09]\*\*: Und was ich an der Stelle auch immer wieder spannend finde, geht es eigentlich gerade um die \*\*Sachebene\*\* oder geht es um das \*\*Gefühl\*\*? Und welches Gefühl möchtest du eigentlich gerade nicht fühlen? Oder welches Gefühl möchtest du gerade nicht, dass ich es mitbekomme? Wenn ich nicht möchte, dass mein Gegenüber meine Angst mitkriegt, dann kann ich halt ganz viel Geschichte außenrum spinnen, was der andere alles falsch macht, und muss mir meine eigene Angst dabei nicht angucken. Und dann auch Brücken anzubieten, über die das Gegenüber gehen kann, zu sagen, was fühlst du denn eigentlich gerade? Oder das Tempo ist mir gerade zu schnell. Ich brauch gerade wirklich einfach mal eine Minute Pause. Vielleicht gelingt es auch in der Pause dann \*\*Blickkontakt\*\* zu haben mit dem Gegenüber oder immer mal wieder in Blickkontakt zu gehen, um festzustellen, die Verbindung ist da, aber es wird gerade nicht gesprochen und es heizt sich gerade nicht mehr an, sondern \*\*wir sehen einander\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock [00:52:10]\*\*: Wir sehen einander und haben auch noch \*\*Wohlwollen\*\* füreinander. Das ist ja auch so was, dass der Wut oft, das was einen eigentlich verbindet an Gefühlen ja auch verloren geht, die spürt man dann nicht so. Man liebt einen Menschen und eigentlich spürt man da gerade nichts davon. Man denkt, den kann ich eigentlich gerade überhaupt nicht leiden. Da noch auch das Wohlwollen zu bewahren für den Menschen als Ganzes.

\*\*Friederike von Aderkas [00:52:36]\*\*: Und das ist auch eine richtig spannende Stelle für mich in der Wutarbeit, weil häufig sind ja die Ausbrüche oder das, was ich dann in der Wut sage, so dass ich mein Gegenüber wegschicke oder zum Teufel wünsche oder lass mich in Ruhe oder geh. Ja, es gibt Situationen, in denen mag es sein, dass ich mich selber in Sicherheit bringen muss. Und da geht es genau um die Information G. Und es gibt aber unglaublich viele Situationen, wo ich aus dieser Wut verspreche, lass mich in Ruhe. Aber die tiefste \*\*Sehnsucht\*\* eigentlich ist, dass das Gegenüber auf gar keinen Fall den Raum verlässt und mich auf gar keinen Fall alleine lässt und mich im besten Fall in den Arm nimmt, auch wenn ich mich da gerade mit allen Kräften gegenwehre. Wo aber eigentlich diese Sehnsucht da ist, \*\*liebst du mich auch, wenn ich gerade so bin, wie ich bin\*\*. Oder vielleicht habe ich selber von mir das Bild, wenn ich unausstehlich bin. Bist du da, liebst du mich? Bleibst du mit mir im Kontakt, auch wenn ich gerade feststelle, dass etwas im Außen für mich nicht stimmt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:53:54]\*\*: Und das passt auch wieder sehr, sehr schön zu der Situation mit Kind, was du eben erwähnt hast. Genau das wollen Kinder dann ja auch rausfinden. Egal wie ich rumspinne, mit dem Fuß aufstampfe, mich auf den Boden werfe und unausstehlich bin in dem Sinne. Hast du mich trotzdem immer lieb, Mama, Papa. Genau. Das halten wir jetzt hier mal fest. Sehr. Dass trotz aller Wut oder dass die Wut vielleicht sogar, weißt du, ... Wenn was aufbricht, bin ich ja auch \*\*authentisch\*\* und zeige was von mir und kann, wenn wir es irgendwie gut machen, auch ein \*\*verbindendes Element\*\* sein. Ist das nicht schön? Ja!

\*\*Friederike von Aderkas [00:54:36]\*\*: Auf jeden Fall. Wenn Kinder so wütend werden. Dann wenig in die Erklärung zu gehen. Also wenn ich meine Grenze setze, einfach mit dem Kind zu sein, bei meiner Grenze zu bleiben, mit der Wut von dem Kind zu bleiben und nicht ins Recht verlegen, nicht ins Erklären, nicht ins Beschwichtigen gehen, sondern \*\*ich bin da\*\*. Also diesen Moment von \*\*Präsenz\*\* halten.

\*\*Jutta Ribbrock [00:55:07]\*\*: Ja, das finde ich total wichtig und es passt auch zu beidem, finde ich. Ich bleibe also bei einem geliebten Menschen, auch wenn ich gerade vielleicht überhaupt nicht verstehen kann, warum der sich so benimmt. Ich bleibe, ich gehe nicht aus dem Raum oder ich gehe mal kurz raus, um auszudampfen. Aber ich komme wieder, passt zu Kindern, passt auch, wenn man Zoffen mit dem Partner oder der Partnerin hat. Sehr schön, das wollen wir festhalten, das Gute an der Wut. Liebe Friederike, ich habe abschluss immer noch eine Frage an meine Gäste, die stelle ich dir jetzt auch. Was ist für dich persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Friederike von Aderkas [00:55:51]\*\*: Das ist für mich persönlich Glück. Für mich persönlich ist tatsächlich Glück, wenn ich \*\*anderer Meinung sein darf\*\* als mein Gegenüber und ich die Erfahrung machen darf, dass es \*\*bleibt\*\*. Cool! Also, dass ich viel sein darf, dass ich herausfordernd sein darf, dass ich anstrengend sein darf, dass ich auch mal nervig sein darf und das Gegenüber einfach sagt. Ja, ist anstrengend und ich lieb dich trotzdem.

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:23]\*\*: Juhu! Das ist eine der außergewöhnlichsten Definitionen von Glück, die ich in meinem Podcast gehört habe. Das finde ich so toll, dass das jetzt in meiner Sammlung ist. Ich danke dir so sehr, liebe Friederike, das war sehr schön.

\*\*Friederike von Aderkas [00:56:38]\*\*: Danke Jutta, danke für die Einladung und für den Austausch.

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:49]\*\*: Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ein großes Dankeschön dafür. Mehr über Friederike von Aderkas erfährst du in den Show Notes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem neuen Buch. Und es gibt übrigens ab sofort auch einen neuen zusätzlichen Newsletter von Einfach ganz Leben. Er steht unter der Überschrift \*\*einfach du selbst\*\*. Und da versenden wir einmal pro Woche einen Impuls zum Innehalten, Durchatmen und für ein bewusstes Leben. Mit diesen kurzen Impulsen möchten wir dir zu Momenten der Einkehr verhelfen, dir Denkanstöße geben und dir positive Botschaften mit auf den Weg geben, mit denen du so richtig gut durch die neue Woche surfen kannst. In den Show Notes findest du einen Link, über den du diesen Newsletter abonnieren kannst. Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness und Work-Life-Balance findest du auf einfach-ganz-leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

\*\*Speaker 1 [00:59:04]\*\*: Wenn ein Lenovo PC für Ihr Business auf der Wunschliste steht, dann sparen Sie sich die Suche und gehen direkt zur Quelle. [Lenovo.com](http://Lenovo.com). Dort finden Sie exklusive Deals auf die PCs, die Sie für Ihr Business brauchen. Wie das X1 Carbon Gen 13 oder das E16 G3. Ersparen Sie sich den Einkaufsstress und das ständige Preisvergleichen. Gehen Sie direkt zur Quelle. [Lenovo.com](http://Lenovo.com), wo Sie Top-Produkte mit bis zu 50% Rabatt finden. Das ist [Lenovo.com](http://Lenovo.com). Lenovo, Lenovo.