

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

## „Meine Wut lauert überall!“

Therapiestunde: Was steckt hinter den unkontrollierbaren Wutausbrüchen eines Familienvaters? Und was tun, wenn die Wutwelle wieder anrollt?

VON ANDREAS KNUF

 14. NOV 2018

Als ich Herrn G. beim Erstgespräch kennenlerne, treffe ich auf einen sympathisch wirkenden, eher ruhigen Mittvierziger. Ich frage ihn, weshalb er zu mir kommt, und er zögert zunächst. Schließlich sagt er: „Wenn Sie erst mal wissen, was ich für einer bin, wollen Sie bestimmt nicht mit mir arbeiten.“ Ich sage: „Das wollen wir dann mal sehen!“ Er lacht, ich lache auch, und das Eis ist gebrochen.

Er erzählt, er sei oft unbändig wütend und könne seine Wut nicht kontrollieren. Er habe sich schon tausendmal vorgenommen, seine Wut nicht rauszulassen, und trotzdem schreie er seine Frau und seine Kinder immer wieder an. Handgreiflich sei er nie geworden, das sei aber auch sein einziger Trost. Er habe schon wildfremde Menschen auf der Straße angeschrien und sogar bedroht, einmal sei er nur knapp einer Anzeige entgangen. Er schäme sich dafür und wisse nicht, was eigentlich mit ihm

los sei. Seine Frau habe ihm die Trennung angedroht, wenn sich nichts ändere. Die Wut komme manchmal wie aus dem Nichts. Darunter leide er sehr, denn er könne sich nie vor der Wut sicher fühlen. Es sei, als ob die Wut überall lauere.

Ich kann nachvollziehen, wie belastend das ist, denn auch ich habe, wie übrigens die meisten Menschen, schon mal hemmungslose, destruktive Wut erlebt. Das teile ich ihm mit, und er schaut mich zunächst nur ungläubig an. Als ich ihm aber eine Szene aus meinem Leben erzähle, in der mich die Wut gepackt hat, hört er sehr interessiert zu. Er spürt wahrscheinlich, dass ich ihm das nicht als „professionelle Masche“ erzähle. Zunächst wird in unseren Gesprächen deutlich, dass er sich für seine Wutausbrüche stark verurteilt. Die Selbstverurteilung verursacht in ihm natürlich unangenehme Gefühle wie Scham und Verzweiflung, die wiederum das Risiko für erneute Wutausbrüche erhöhen. Wir sprechen darüber, dass er die Selbstverurteilung und Scham loslassen könnte. Es ergibt keinen Sinn, sich für etwas zu verurteilen, was man zumindest zum gegenwärtigen Augenblick kaum beeinflussen kann.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

## Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

## Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

# MEISTGELESEN

### **1** LEBEN

#### **Habe ich Borderline?**

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

### **2** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **3** LEBEN

#### **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.