

VDS44 (S. Sulz, CIP-Medien 2008):
Planung und Gestaltung der Therapie:
Umgang mit meiner Wut

Meine Wutformen

Arbeitsblatt zum → VDS28-Fragebogen: Grundformen der Wut

Wir schleppen ein Munitionslager mit uns herum, eine Hand ständig auf dem Deckel. Zur Lebensgestaltung haben wir drum nur eine Hand frei

Sulz S. (2008). VDS Verhaltensdiagnostik-Materialmappe. Das komplette Verhaltensdiagnostiksystem VDS als Kopiervorlage – Fragebögen und Interviewleitfäden mit Auswertungsanleitungen. München: CIP-Medien

Formen zentraler Wut

- **Vernichtungswut**
- **Trennungswut**
- **Kontrollverlust - über mich**
- **Kontrollwut - über andere**
- **Liebesentzugswut**
- **Hörigmachen-Wut**
- **Gegenaggressionswut**

Meine zentrale Wut „W“ ist:

1. Aus Wut denken/sagen: Dich soll es nicht mehr geben	5. Aus Wut denken/sagen: Ich mag Dich nicht mehr, ich lehne Dich völlig ab
2. Aus Wut denken/sagen: Ich geh weg von Dir, ich laß Dich allein	6. Aus Wut denken/sagen: Ich mach Dich abhängig, mach Dich hörig
3. Aus Wut denken/sagen: Ich explodiere gleich, raste gleich aus	7. Aus Wut denken/sagen: Ich schlag mit aller Wucht zurück
4. Aus Wut denken/sagen: Ich nehm Dich in die Zange, kann Dir weh tun wie ich will	

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-
Medien)

3

Meine 2 Wutformen ...

Aus Wut will ich ...

1. am meisten/häufigsten

.....

2. am zweitmeisten/zweithäufigsten

.....

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-
Medien)

4

Anmerkungen für den Therapeuten

Hier kann eine Aktivierung der zentralen Wut erfolgen.

Resultat kann sein, daß die Wut in Ausmaß und situationsübergreifendem Einfluß verändert wird

(Motivänderung).

Interventionsschritte sind:

Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen

- Wut spüren lassen
- weitere Gefühle spüren lassen
- Den Zusammenhang Wut - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen, erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einher geht und mit einer

Bewältigungserfahrung abschließt!

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

5

Emotionale Aktivierung und Erfahrung

Aus Wut will ich ...

1. am meisten/häufigsten.....

Beispiel:

Mein Gefühl dabei ist:

Dieses Gefühl wird ausgelöst durch

.....

Die Auswirkungen auf meine Beziehungsgestaltung sind

.....

.....

Ich kann/könnte diese Auswirkungen verändern durch

.....

.....

2. Gehen Sie mit Ihrer zweitwichtigsten Wut ebenso vor!

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

6

So ging BISHER ich mit meiner Wut um

- Ich werde sehr laut, schimpfe, bis die Wut verraucht ist	- Ich kriege sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühl
- Ich sage nichts, koche aber innerlich vor Wut	- Ich kriege gleich Angst
- Ich reagiere mich an Gegenständen ab	- Ich habe gleich Verständnis für den anderen
- Ich gehe auf den andern los (mit Worten oder mit Taten)	- Ich regle die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf
- Ich gehe weg	

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

7

Anmerkungen für den Therapeuten

Hier kann wieder eine Aktivierung der Gefühle erfolgen. Resultat kann sein, daß der Umgang mit der Wut geändert wird (Verhaltensänderung).

Interventionsschritte sind:

Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen

- Wut spüren lassen
- die unbefriedigende Interaktion imaginieren lassen
- Gefühl spüren lassen
- Den Zusammenhang Wut - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen, erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

8

**Praktisch geht das z.B. so:
Intervention zur emotionalen Aktivierung:
In Szene setzen oder Rollenspiel**

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber?

Was macht er/sie da mit Ihnen?

Welches Gefühl haben Sie?

Wie reagieren Sie?

Was läßt Sie so reagieren?

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?

.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?

.....

2016

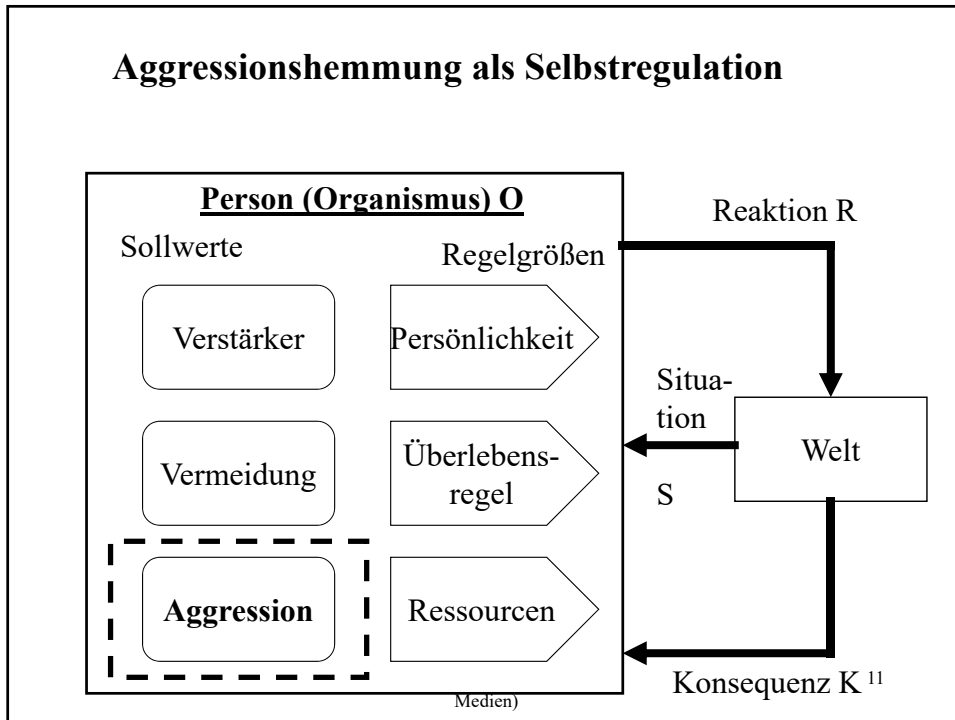
VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-
Medien)

9

Die Arbeit mit Wut

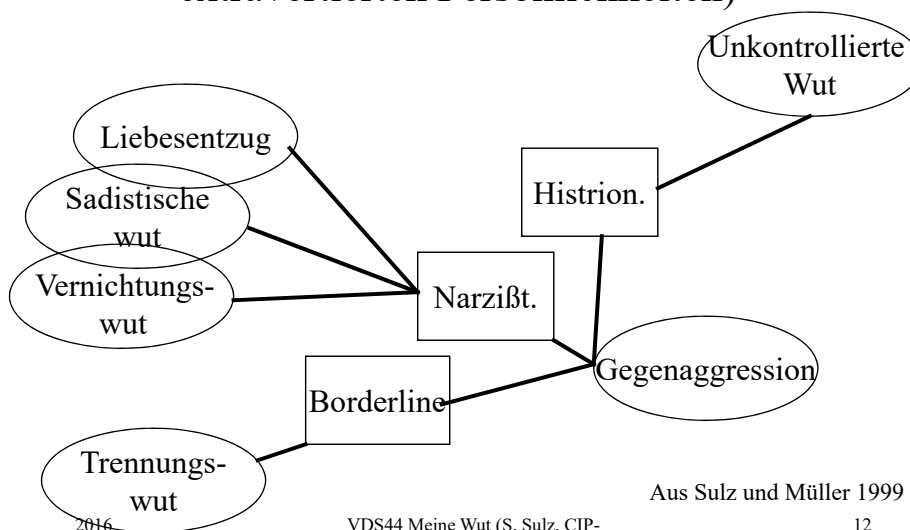
siehe Sulz: Emotionstraining. In Sulz (Hrsg.): Von der
Kognition zur Emotion. München: CIP-Medien 2000

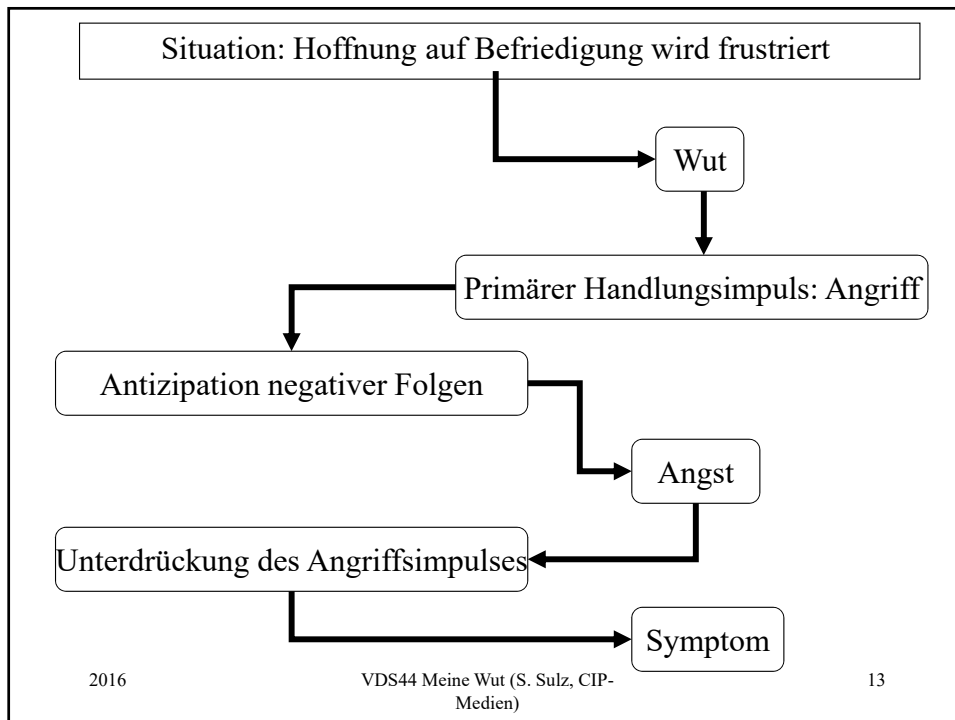
Aggressionshemmung als Selbstregulation



S. Sulz: Therapie von Persönlichkeitsstörungen CIP-Medien 1999

Persönlichkeit und Wut (am Beispiel der extravertierten Persönlichkeiten)





5 Aufgaben der Wuttherapie

- 1. Aufgabe:
 - **Erlaubnis** zu Wut geben
- 2. Aufgabe:
 - **Erfahrung** vermitteln, daß ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann
- 3. Aufgabe:
 - **Erkennen** der Vermeidungsstrategien
- 4. Aufgabe:
 - **Stören** der Ausübung von Vermeidung
- 5. Aufgabe:
 - **Kompetenz** aufbauen, um weniger Frustration erleben und weniger Wut haben zu müssen

- **Erste Aufgabe** der Psychotherapie ist es also,
- die **Erlaubnis zu geben**,
 - Gefühle zu haben,
 - Gefühle wahrzunehmen,
 - Handlungsimpulse, die aus meinen Gefühlen resultieren, wahrzunehmen
 - Handlungen zu phantasieren, die aus meinem Gefühl heraus entstehen wollen
- Gegebenenfalls solche Phantasien als Möglichkeit der Katharsis sehen, um auf diese Weise Wut zu entsorgen, statt sie zu unterdrücken und in Symptome oder in gestörte Persönlichkeitszüge zu transformieren.
- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

15

- **Zweite Aufgabe** der Psychotherapie ist es, die neue Erfahrung zu vermitteln,
 - daß **ein intensives Gefühl im psychischen Innenraum bleiben kann**, ohne in die Welt hinaus zu müssen und dort unkontrollierbaren Schaden anzurichten
 - daß also Gefühl nicht gleich Handlung ist,
 - daß eine phantasierte Handlung in meiner Psyche bleibt,
 - daß also Phantasie nicht gleich Realität ist,
 - daß ich ein erwachsener Mensch bin und daß ich im Gegensatz zu einem zwei- oder dreijährigen Kind Selbstkontrolle und Selbststeuerung besitze,
 - daß ich also einen steuernden Willen habe, durch den ich frei entscheiden kann, was ich tue und was ich nicht tue,
 - daß ich mich auf meine Selbststeuerung und auf meine Willenskraft verlassen kann,
- daß der Therapeut sich auf mich und meine Selbststeuerung verläßt und verlassen kann.
- Therapeutisches Vorgehen: Wutexposition

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

16

- **Dritte Aufgabe** der Psychotherapie ist es, mich erkennen zu lassen, wie ich bisher mit meiner Wut umgegangen bin und wie ich weiterhin verhindere, obige Erlaubnis und obige Erfahrungen einzusetzen, d.h. **welche Vermeidungsstrategien** ich unentwegt anwende:
- **affektiv:**
 - gar kein Gefühl wahrnehmen
 - ein Ersatzgefühl wahrnehmen (Enttäuschung, Traurigkeit, Verständnis, Angst)
- **kognitiv:**
 - lediglich Vorwürfe machen, sich beklagen
 - den Schaden, den der andere anrichtete, gedanklich minimieren,
 - die böse Absicht des anderen verleugnen,
 - in erklärende abstrakte Denkmodelle flüchten,
 - entschuldigende Gedanken erfinden,
- **körperlich:**
 - sich ganz schwach und müde fühlen,
 - Muskelverspannungen entwickeln,
 - Kopfweg oder ein anderes Schmerzsyndrom entwickeln,
 - körperlich krank und hilfsbedürftig werden,
- **handelnd:**
 - bewegungslos werden,
 - weggehen,
 - die Wut an einem anderen auslassen,
 - erst dann jähzornig herausplatzen, wenn mir der Kragen platzt,
 - verbissen Leistung und Pflichterfüllung bringen
- passiver Widerstand durch Dienst nach Vorschrift
2016 VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

17

- **Vierte Aufgabe** der Psychotherapie ist es, jedesmal in der Therapiestunde **den Patienten daran zu hindern, Wut zu vermeiden:**
- durch Wahrnehmen von Körpersignalen des Patienten, die Wut zeigen
- durch Wahrnehmen von Körperreaktionen, die Vermeidung von Wut bezwecken
- durch Fragen, welches Gefühl gerade da ist,
- durch Auffordern, sich auf die Gefühlswahrnehmung zu konzentrieren,
- durch Stoppen der Flucht in gedankliche Erörterungen,
- durch Hinführen auf Bewußtseinsinhalte, die das Wütend-Machende in den Vordergrund rücken,
- durch Entlarven von persönlichkeitsimmanenten Habits als Wutvermeidung,
- durch Zurückholen zur Wut, wenn er in ein anderes Gefühl abgedriftet ist,
- 2016 durch Druck machen.

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

18

Fünfte Aufgabe der Psychotherapie ist es, **neue Umgangsweisen mit der Wut** zu vermitteln.

A. Funktionaler Umgang mit der Wut:

1. Wut bewußt wahrnehmen
2. Prüfen, ob Wut jetzt angemessen ist. Wenn ja:
3. Meine Wut ganz zulassen
4. Prüfen, ob die Intensität meiner Wut dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
5. Meine Wut aussprechen
6. Spüren, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte
7. Prüfen, ob meine Wut-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
8. Sagen, was ich aus meiner Wut heraus tun möchte.
9. Hören, was der andere antwortet. Wenn es noch stimmig/notwendig ist:
10. Aus meiner Wut heraus handeln

Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

19

• **B. Durch interaktive Kompetenz in sozialen Situationen so erfolgreich sein, daß es weniger Anlaß zu Wut gibt**

• **- Vorhersehbare Situationen:**

- .Antizipation einer wichtigen Situation
- .Mein Anliegen kognitiv klar formulieren
- .Das Anliegen der anderen als Vermutung formulieren
- .Mir vom anderen Feedback geben lassen, ob meine Vermutung stimmt
- .Den richtigen Punkt zwischen Paranoia und Gutgläubigkeit finden
- .Mich entscheiden, wie kompromißbereit ich sein kann und will, ohne daß es mir anschließend schlecht geht
- .Verhandeln, bis das Ergebnis innerhalb meiner Toleranzgrenze liegt
- .Wenn das nicht möglich ist, Entscheidung vertagen statt klein beizugeben oder stur die Verhandlung scheitern zu lassen

• Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel

• Situationen absichtlich aufsuchen, um das Gelernte zu üben.

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

20

- - Unvorhersehbare Situationen: Schlagfertigkeit
 - .Kooperativ in die Begegnung gehen
 - .Unkooperatives Verhalten des anderen sofort ansprechen
 - .Wenn dies nicht zurückgenommen wird, sich kräftig wehren, so daß Unkooperativsein für den anderen schmerzliche Konsequenzen hat (Schlagfertigkeit),
 - .Nicht nachtragend sein (denn wir sind jetzt quitt)
 - .Wieder zu einem kooperativen Interaktionsangebot zurückkehren
 - .Auf kooperatives Verhalten des anderen positiv eingehen, so daß kooperatives Verhalten für den anderen angenehme Konsequenzen hat
- Therapeutisches Vorgehen: Imagination, Wahrnehmungsübung, Rollenspiel, aufmerksam die vielen kleinen Gelegenheiten erkennen und nutzen, um das Gelernte zu üben.

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

21

Die Körper-Wutübung 1

- Stellen Sie sich vor, ein Tyrann und vielfacher Mörder hat Sie und die Menschen, die Ihnen anvertraut sind und die Sie lieben, in seiner Gewalt. Er wird Sie und die Ihrigen grausam quälen, erniedrigen, vergewaltigen, umbringen. Sie mußten diese Gewalttaten mehrmals mit eigenen Augen ansehen, ohne einschreiten zu können.
- Doch jetzt haben Sie für einen kurzen Moment die einzige, nicht wiederkehrende Chance, weitere Gewalt und weiteres Morden zu verhindern. Er und seine Häscher sind so unachtsam, daß Sie ein halbe Stunde lang gefahrlos die Möglichkeit haben, ihn zu unschädlich zu machen und dadurch das Leben der Ihnen wichtigen Menschen zu retten und auch Ihr eigenes Leben. Reine Notwehr.
- Ich lade Sie ein, diese Phantasie fortzusetzen. Sie sind voll Empörung über diesen grausamen Menschen. Während Sie spüren, daß Sie jetzt gegen Ihn vorgehen können, spüren Sie Ihre Kraft und Ihre Fähigkeit, jetzt das Notwendige zu tun. Das zu tun, was Sie einfach tun müssen. Und Sie spüren Ihre Wut darüber, was er Ihnen und den anderen Menschen bis jetzt angetan hat.
- Vielleicht spüren Sie diese Wut im Bauch.
- Versuchen Sie jetzt, diese Wut in Ihren Bauch entstehen zu lassen.
- Vielleicht will diese Wut sich Raum schaffen

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

22

Die Körper-Wutübung 2

- Während Sie sich den gemeinen Angreifer, der gar keine Menschengestalt hat, sondern ein häßliches Monster ist, vorstellen, spüren Sie Ihre riesige Wut und:
- **blicken ihn vernichtend an**
- **spucken ihn an**
- **beißen ihn**
- **stoßen ihn mit der Stirn**
- **schlagen ihn**
- **kratzen ihn**
- **schmettern ihn auf den Boden**
- **treten ihn**
- **zertreten ihn**
- **stechen ihn**
- **Sie haben es geschafft**
- **Er ist außer Gefecht gesetzt**
- **eine große Wolke**
- **ein freundlicher Mensch steht vor ihnen**
- **Sie geben sich die Hand**

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

23

Die Beziehungs-Wutübung

- Stellen Sie sich eine Situation mit einem Menschen vor, der Ihnen sehr wichtig ist, den Sie lieben und von dem Sie geliebt werden wollen. Er verhält sich genau so, daß er das macht, was bei Ihnen die größte Wut hervorruft. Obwohl er das weiß, macht er es trotzdem. Absichtlich, rücksichtslos. Immer wieder, obgleich Sie ihn bitten, damit aufzuhören. Sie spüren Ihren Ärger, Sie spüren wie im Bauch eine Wut entsteht. Sie sind so wütend, daß er das macht, was Sie am meisten verletzt. Sie wollen sich das nicht mehr gefallen lassen. Ihre Wut ist so groß, daß Sie spüren, daß sie die Wut herauslassen wollen. Ihr Körper weiß, was die Wut tun will, lassen Sie in der Phantasie diese wütende Handlung zu. Machen Sie es, voll Wut, mit aller Wucht. Machen Sie es wieder, mit Ihrer ganzen Kraft, lassen Sie die ganze Wut heraus. Der andere verletzt Sie weiterhin, will Ihnen weiter weh tun. Ihre Wut wird noch größer. Und Sie greifen ihn an, lassen ihre ganze Wut heraus, Ihre Wut hat so viel Kraft, daß sie ihn zu Boden wirft. Wiederholen Sie das so lange bis die Wut verraucht ist und er bewegungslos am Boden liegt.
- Sie haben es geschafft, Ihre Wut hat gewirkt. Er verletzt sie nicht mehr.
- Es war anstrengend.
- Schauen Sie sein Gesicht an. Schauen Sie in seine Augen. Welche Augen sind das?
- Wessen Augen sind das? Spüren Sie Ihr Gefühl. Bleiben Sie bei diesem Gefühl. Ist es Trauer, weil so viel Wut zwischen Ihnen sein mußte? Ist es Scham, weil Sie so wütend handeln mußten? Ist es Schuldgefühl, weil Sie den anderen doch lieben? Lassen Sie Ihr Gefühl ganz da sein. Ich begleite Sie...

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

24

Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich die (zweit-)wichtigste Wut auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit dieser Wut umzugehen, auf die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

25

Prüfung der Änderungsmotivation

Nach den Betrachtungen, die wir gerade bezüglich Ihrer zentralen Wut anstellten -

Welche Veränderung ist sinnvoll und hilfreich für Sie?

Was wollen Sie vom Gefühl her verändern?

() Daß Sie diese Wut so sehr haben?

() Oder wie Sie mit dieser Wut umgehen?

Ihr Änderungsziel: Was wollen Sie genau erreichen?

.....
.....

Entscheiden Sie sich, jetzt mit dieser Veränderung zu beginnen? () JA () NEIN

Falls nein, gehen Sie zur nächsten Zielgruppe weiter

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

26

Situationen, in denen ich bisher so mit meiner Wut umging:

Erhebung der „Baseline“

Meine zentrale Wut:

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein bisheriger (dysfunktionaler) Umgang damit:	Mein künftiger (funktionaler) Umgang damit:

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

27

So ging ich bisher mit meiner Wut um -
Zusammenfassung

1. Meine zentrale Wut ist:	2. Eine typische Situation ist:
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich?	4. Was macht der andere da mit mir?
5. Mein primäres Gefühl ist:	6. Mein primärer Handlungsimpuls ist:
7. Ich fürchte als Folge:	8. Mein zweites Gefühl ist:
9. Mein zweiter Handlungsimpuls ist:	10. Ich handle bisher fast immer so:

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

28

Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen - Zielerreichungsdefinition

Meine zentrale Wut ist:	Die Situation ist:
Ich reagiere so:	Der andere reagiert so:
Das Ergebnis ist gut, wenn mein Verhalten konkret enthält:	Das Ergebnis ist gut, wenn sein Verhalten konkret enthält:
Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn mein Verhalten enthält:	Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn sein Verhalten enthält:

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

30

So gehe ich JETZT mit meiner Wut „W“ um 2 Bis zum Ziel!?

Ich übe den neuen Umgang mit meiner Wut zu am:	Die Situation ist:
Ich reagiere so:	Der andere reagiert so:
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am
Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	<input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <u>Ich bin am Ziel!</u>

2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

30

Wenn das Ziel nicht erreichbar ist ...

Falls das Ziel nicht erreichbar ist:
Falls ich auf das Verhalten des anderen nicht ausreichend einwirken kann,
überlege ich mir
ein anderes eigenes Verhalten oder
eine Veränderung der Situation oder
eine andere Person zu wählen.

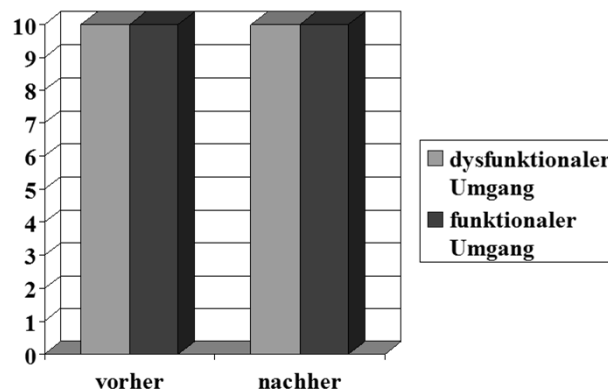
2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

31

Zielerreichungsmessung

Experiment: Umgang mit meiner zentralen Wut (zu)
(tragen Sie die Häufigkeiten der Vorher-Messung in die linke und diejenige der Nachher-Messung in die rechte Säule ein)



2016

VDS44 Meine Wut (S. Sulz, CIP-Medien)

32