



## Interdisziplinäres Krisen-Netzwerk (IKN)/NRW: ein Scientist-practitioner Model (nach K. Lewin, K.-J. Kluge )



### Beziehungs-Prozedur im Umgang mit Wut<sup>1</sup>

#### Regel 1: Höre genau und aufmerksam zu!

- Versuche als Interessierter und Allparteilicher herauszufinden, was den Anderen aufbrachte.
- Erinnere dich seiner/ihrer Körpersprache, des Mienenspiels und des Tonfalls.
- Zeige Deinerseits durch Deine Körpersprache, dass Du achtsam und aufmerksam zuhörst.
- Lebe das o. G, auch wenn Du mit dem, was die/der andere sagt (und tut), nicht übereinstimmst.

#### Regel 2: Vermeide, Dich zu verteidigen.

- Ignoriere die Wut-Explosion nicht und laufe auch nicht davon. Zeige vielmehr, dass Du verstehen willst bzw. verstanden hast, worum es in dieser emotionalen Eskalation geht.
- Wenn die/der andere seine Wut aggressiv ausdrückt, dann nicht schelten oder beleidigen. Lebe R. Cohn: „Deine Wut ist deine Wut und soll keine Macht über mich gewinnen“. Schelten oder beleidige Dein „Gegenüber“ nicht. Das würde die Beziehung nur belasten.
- Wenn die/der andere in ihrer/seiner Wut um Änderung bittet, versprich nichts, was Du nicht halten kannst. Bleibe „bei Dir“ und bleibe aufrichtig.

#### Regel 3: Sprich in Ich-Botschaften

Ich-Botschaften sind Botschaften, die anzeigen, dass Du verstanden hast, was den anderen empört. „Man“ nennt das ein „vorsichtiges Re-Statement“, das häufig in Form einer Frage formuliert wird, die dem anderen Gelegenheit gibt, die „Ich-Botschaft“ zu korrigieren: „Ich verstand, dass du wütend warst, weil deine Mutter dir diesen Herzenswunsch ausgeschlagen hat“, „Nein, darum geht es mir überhaupt nicht. Ich bin nur wütend über die Art und Weise, wie sie ihr Unverständnis und ihren Unwillen ausgedrückt hat!“

---

<sup>1</sup> Whitson, S. (2013). Lebenstraining : Wut ist eine Energie. dgvt-Verlag, Tübingen.

#### **Regel 4: Begleite ihre/seine Denk-Wege, wie es weitergehen könnte!**

Das Kennen und Empfehlen von „Wegen , wie es weitergeht“, in konfliktgeladenen Situationen nennen Psychologen „Coping“. Das Wort beinhaltet für dich als „Zeitzeuge fremder Wut“,

- du nimmst den „Wutausbruch“ zur Kenntnis;
- du bleibst zugewandt, ruhig und nüchtern;
- wenn es sein muss, still bis Zehn zählen, ehe du deutlich eine Reaktion zeigst;
- den Eindruck anstreben, dass jeder mit der Situation gelassen umgehen will, ohne die emotional-soziale Eskalation zu verharmlosen;
- unterschiedliche Meinungen und Interessen nur zur Kenntnis nehmen und & aus der Situation gehen“.

Dr. Karl-J. Kluge