

# FAMILIE

allgemeiner Frust über verschiedene Sachen, wie meine Eltern oder meine Schwester, oder so. Stimmungstiefs, oder das Gefühl, von anderen nicht verstanden zu werden und selbst nicht zu wissen, was man eigentlich will und wer man ist. Vielleicht auch Wut über die eigene Unsicherheit.

In der Zeit habe ich Momente von Wut mit wütender Musik bearbeitet und teilweise verstärkt, heute mache ich das eher anders und höre mir dann Tracks an, die mich eher beruhigen. Manchmal finde ich es schön, der Wut freien Lauf zu lassen und sie auszuleben, und manchmal versuche ich sie besänftigen, z.B. eben mit entspannter Musik. Sonst gehen auch Atemübungen oder Yoga. Wenn gar nichts mehr geht, boxe ich irgendwo rein oder renne so schnell wie ich kann.

ENERGIE

RUHE

ATMUNG

Hm und wie sich Wut in meinem Körper anfühlt.. Also das ist ziemlich Energie, die da in Körper freigesetzt wird und sich auch überall ausbreiten kann. Der Herzschlag beschleunigt sich, Puls geht hoch und im Brustkorb spüre ich dann so eine Enge. Am liebsten würde ich mich abreagieren und alles raus schreien, aber aufgrund von gesellschaftlichen Drücken und Sozialisation bleibt die Wut in mir drin. Da baut sich dann auch mal schon ganz schön viel Druck an. Was ich auch kenne, ist, dass es nicht nur im Brustkorb eng wird, sondern auch der Kopf heiß und es irgendwie im Hals drückt. Also die physische Ausprägung von Wut kann sehr stark sein und auch so eine Art Instinkte freisetzen, die einen sehr handlungsstark bis hin zu aggressiv macht.

SOZIALER + GESELLSCHAFTLICHER

DRUCK

ENGE  
HITZE

Pos. Effekte

BLINDHEIT

Dann gibt es noch eine ruhige Wut, die gerade nicht akut, sondern eher latent und schleichend ist. Das wäre bei mir so der Fall, wenn ich über Ungerechtigkeiten und Macht- und Unterdrückungsstrukturen nachdenke. Was mich da besonders bewegt, ist z.B. Sexismus und Patriarchat. Ich fühle mich davon betroffen und in bestimmten Alltagssituationen spüre ich Mikroaggressionen (also wenn etwas Sexistisches vorfällt - entweder mir gegenüber oder wenn ich es beobachte). Das kann ich mehr oder weniger so hinnehmen und wegschieben, weil es gewissermaßen zu einer alltäglichen Situation geworden ist. Oder ich denke intensiv darüber nach bzw. spreche mit jemanden darüber und kann mich dabei auch richtig rein steigern, bis ich richtig wütend bin. Weil ich mir dann das System, das dahinter steht, richtig bewusst mache und sowohl eine ganz krasse Ungerechtigkeit als auch gleichzeitig eine Handlungsunfähigkeit spüre. Und beides zusammen macht mich richtig wütend und rasend. Im gleichen Moment weiß ich oft nicht, wie ich