

Auszüge aus der Umfrage – physische Beschreibungen

Wenn ich 'wirklich' wütend bin dann zittert mein ganzer Körper und ich verliere die Kontrolle über ihn. Ich fühle mich in dem Moment sehr schwach und alle meine Versuche etwas zu tun sind zittrig und sinnlos. Oft verbinde ich Wut mit einer körperlichen Machtlosigkeit und setze mich dabei oft hin.

Wenn die Wut vorbei ist fühle ich mich sehr energielos und geschwächt und muss mich eine Weile Ausruhen.

Ich bin angespannt weil ich die Kontrolle verloren hab. Diese Momente sind sowieso Momente wo ich mich voll taub fühle und gar keine richtige Verbindung mehr zu meinem Körper spüre. So als würde ich voll viel Adrenalin kriegen...

Ein immenser Kloß im Hals, ähnlich wie bei Traurigkeit.

Wut fühlt sich manchmal so an, als würde ein großer Belag auf dem Körper sein.

Für mich ist Wut ein Gefühl, als würde es in mir toben und wüten und geht bei mir oft mit Verzweiflung und Trauer einher.

Angeföhlt hat sich das ganz klassisch wie ein großer Energieball in meinem Bauch, der ein Ventil braucht um "Dampf abzulassen". Dann hat es mich Kraft gekostet, dem Verlangen diese Energie ungebremst freizulassen, nicht nachzugeben. Ich bin da wirklich einfach gestrickt - einschlagen auf ein Kissen, Schreien, Brüllen - das half. Und wenn das nicht geht, versuchte ich mich mit Schmerz abzulenken - Fingernägel in die Hand bohren, ins Bein zwicken...

Vielleicht lässt sich das Gefühl am besten als Tunnelblick beschreiben, bei dem es sich im Kopf kribbelig anfühlt. Auch einen physischen Druck im Kopf kann ich dann spüren. Am krassesten ist es, wenn ich wirklich auf eine Person wütend bin und diese vor mir steht. Dann schnürt sich bei mir auch der Hals zu und ich kann eigentlich gar nicht mehr reden, sodass ich mich dann oft eher zurückziehe - nicht so hilfreich, um Konflikte zu lösen.

Wenn ich wütend bin, bin ich auf jeden Fall sehr angespannt im Körper, fühlt sich alles sehr steif an. Im Gesicht vor allem zwischen den Augenbrauen. Da kommt es dann schnell mal zur berühmten "Zornesfalte". Das fühlt sich auf die Dauer auch unangenehm an im Gesicht, find ich. Manchmal will man auch einfach nur schreien. Aber ich bin generell ein Mensch, der versucht, die Wut schnell zur Seite zu schieben, wenn sie denn mal da ist. Tief durchatmen, weglächeln und so weiter.