



Entspannen Sie sich und  
beobachten Sie Ihren Atem.

Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

*Eine kleine Rebellion ab und zu ist eine gute Sache.*

*(Thomas Jefferson)*



- Rot ist die Farbe der Revolution, des rebellierenden Zorns und der Lebensenergie. Was macht mich zurzeit wütend und zornig?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich wütend bin? Welche körperlichen Reaktionen kenne ich bei mir?
- Schlucke ich meinen Zorn eher runter und verstecke ihn, oder bin ich auch mal aufbrausend und mache meinem Ärger Luft?
- Möchte ich in Zukunft etwas ändern an meinem Umgang mit Wut?



- Weiter-Sehen: „Wenn ich wütend bin...“

## Wenn ich wütend bin...

Manchmal habe ich eine Stinkewut -  
dann könnte ich auf den Tisch hauen  
dann könnte ich dir an die Gurgel gehen  
dann könnte ich...  
Aber ich tu es nicht

Manchmal finde ich etwas absolut unfair -  
dann könnte ich in die Luft gehen  
dann könnte ich die Tür zuknallen  
dann könnte ich...  
Aber ich tu es nicht

Manchmal finde ich dich absolut rücksichtslos –  
dann könnte ich dir ins Gesicht springen  
dann könnte ich dir Worte an den Kopf werfen  
dann könnte ich...  
Aber ich tu es nicht

Nicht einmal ignorieren, denke ich -  
Du blöder Sack, denke ich –  
Lass mich in Ruhe, denke ich –  
und sause davon,  
die Treppe hoch und runter  
bis ich außer Puste komme  
oder ich fange an den Boden zu schrubben  
und drehe mein Lieblingslied laut auf  
oder ich schreibe meine wütenden Gedanken auf:  
Ich könnte auf den Tisch hauen, dir an die Gurgel gehen,  
in die Luft gehen, die Tür zuknallen, dir ins Gesicht springen,  
dir Worte an den Kopf werfen...

Und Du? Was ist eigentlich mit dir los? Warum machst du so etwas mit mir?

*Juliane Reus*