

Wut

Von Tara Jones, USA

NC-Emailliste, September 2005

Übersetzt von Uta Allers und Ralf Wagner

Eine Counselerin hat mir mal gesagt, dass mein Ehemann eigentlich nicht mein "wütendes" Material über ihn anhören muss. Vielleicht sehne ich mich einfach danach, endlich mal jemanden zu haben, die/der mich festhält, während ich tobe, jemanden, die/der mich liebhat, egal was ich sage oder tue, aber dass es eigentlich nicht die Aufgabe meines Mannes ist, diese Person zu sein.

Ich denke, das ist eine geniale Richtung. Ich denke, es erleuchtet einen Teil der Suche, die viele von uns haben, nach einer Counselerin, die mit unserer Wut umgehen kann. Es geht um den Teil, der vielleicht ein gefrorenes Bedürfnis ist.

Und, ob es nun stimmt oder nicht, finde ich es eine wertvolle Richtung anzunehmen: dass wir niemals so eine Person finden werden, an die wir unseren "widerlichsten" Stoff richten können.

Es ist auch wichtig, uns daran zu erinnern, dass wir nicht die Gelegenheit brauchen, unser schlimmstes Material auf andere zu richten, sondern zu entlasten. Es ist als hätte es mit einer Art von gefrorenen Bedürfnis nach Aufmerksamkeit zu tun (Guck mich an! Guck mich an!), wobei das eigentliche menschliche Bedürfnis Verbindung ist.

Ich wundere mich auch über unser Bedürfnis, der Counselor zu sein, der damit umgehen kann. Ich denke, wir haben tapfer versucht das für unsere Eltern zu sein. Ich denke aber, was damals nötig war, ist das jemand unseren Eltern gesagt hätte: "Das könnt ihr nicht machen. So was könnt ihr euren Kindern oder dem Ehepartner oder den Nachbarn nicht sagen oder antun."

Von der Familienarbeit her wissen wir, dass einer der effektivsten Wege, ein Kind zum Entlasten zu bringen, ist ihm eine Grenze zu setzen. "Nein, du kannst nicht noch einen Keks haben. Nein, das Spielzeug wirfst du jetzt nicht. Nein, du darfst mich nicht schlagen." Ich denke, wir können uns daran machen, herauszufinden welche Grenzen uns inner- und außerhalb von Sitzungen zum Entlasten von Wut bringen.

Ich denke, wir sollten Unterdrückungsmuster (Beschuldigung, Kritisieren, Verachtung, Härte, Attacken, Enttäuschung) unterbrechen, wenn sie auf uns (oder andere) gerichtet sind, anstatt die Counselerin zu sein, die damit umgehen kann. Ich denke, unser Ziel ist es, effektive nicht-zulassende CounselorInnen füreinander zu sein.

Und es macht ebenso wenig Sinn auf einen Counselor zu warten, der/d unser Unterdrückungsmaterial unterbrechen kann, wie uns nach einem Counselor zu sehnen, der unsere Wut ertragen kann, wenn es direkt auf ihn gerichtet ist. Wir können uns entscheiden, wie Joanne Bray geschrieben hat: "Ich werde niemals gemein zu dir sein, egal wie ich mich fühle."

Wir können unsere CounselorInnen innig und nahe bei uns haben, aber wir können auch die volle Verantwortung dafür übernehmen, dass wir einander gut behandeln.

Wir können uns daran erinnern, dass unsere Co-CounselorInnen “über jegliches Maß wertvoll” sind, wie Tim einst sagte.

P.S. Ich vermute, dass bis wir bereit sind, dieses Risiko einzugehen, werden viele tolle Menschen auf der Welt, nichts mit NC zu tun haben wollen. Das sind Leute, die sich einen Dreck um andere scheren. So lange wir aus einem Opfermuster heraus counseln oder klientieren, sieht NC nicht aus wie ein Werkzeug, das Unterdrückung beenden kann. Das könnte für diese Leute nicht attraktiv sein.