

# Wie der Wald mir

Liebe, Freude – über schöne Gefühle reden wir gern. Aber Wut? Wird oft runtergeschluckt. Autorin Janina Jetten will im **Selbstversuch** ihren Zorn bezwingen – mit einer Heilerin

## meine Wut nahm

**W**ütend? Ich? Als ich den Auftrag bekomme, über ein Wutseminar zu berichten, finde ich das spannend, denke aber, dass das nichts mit mir zu tun hat. Je näher allerdings der Termin rückt, desto mehr spüre ich: Da ist sie doch, die Wut. Und zwar größer als ich dachte. Die Wut darüber, seit Jahren keine Zeit für mich zu haben, nur für meine beiden Kinder (5 und 1) da zu sein. Einmal wird Mara, die Kleine, krank. Die Nächte sind de-

saströs. Sie ist verschnupft, schläft unruhig, weint – und ich? Fühle gleißende Wut in mir hochsteigen. „Ich will schlafen, Mann“, schreie ich innerlich. „Ich mach doch schon am Tag alles für dich!“

Ich haue ins Kissen, erschrocken schaut mich meine Kleine an. Am nächsten Morgen schäme ich mich für meine Wut, kuschele extraviel mit ihr.

Okay, denke ich, doch ein Thema. An einem Samstag fahre ich raus aufs Land zu Tala Mohajeri, bei der das Seminar stattfindet. Ihr Haus befindet sich

mitten im Wald, 30 Kilometer vor Hamburg. Dass die 37-Jährige genau dort wohnt, hat seinen Grund: Sie ist Heilerin, Heilpflanzenexpertin, Buchautorin („Die Wildnis in dir“, Irisiana, 19,99 Euro) und beschäftigt sich seit Jahren mit dem spirituellen Erleben der Natur. „Die Natur hat uns so viel zu geben: Ruhe, Weisheit, Energie. Das möchte ich den Menschen klarmachen, die den Kontakt zu dieser Urkraft verloren haben.“

Im Seminarraum lassen die Panoramafenster meinen Blick in den Wald schweifen. Jede der

**JANINA JETTEN** dachte, sie ist ein Harmonie-Typ, aber dann ...

**DIE KRAFT DES WALDES**  
Naturheilerin Tala Mohajeri tankt im Grünen Energie und zeigt in ihren Seminaren, wie hilfreich ein Stock oder Blätter sein können

sechs Teilnehmerinnen sucht sich im Sitzkreis einen Platz. Tala startet mit einer Übung. „Wut ist ein Gefühl, das uns unsere Grenzen aufzeigen soll. Deswegen möchte ich zum Aufwärmen, dass ihr Ecken und Kanten tanzt. Zeigt, wo eure Grenzen sind!“ Dazu schaltet sie archaische Trommelmusik an. Ausdruckstanz vor anderen, ich komme mir etwas lächerlich vor. Zehn ziemlich lange Minuten tanzen wir, boxen in die Luft, treten mit den Beinen.

„Nun bitte ich Euch, zu erzählen, warum ihr hier seid“, fordert Tala uns auf. „Warum bist du wütend?“ Sie legt einen Stock in die Mitte, den Redestab. Wer ihn nimmt, erzählt. Stella (43) ist die erste, die ihn ergreift. „Ich verspüre eine große Wut, seit ich ein Kind bin“, berichtet sie. „Mein Vater hat mir immer verboten, wütend zu sein. Deswegen unterdrücke ich meinen Zorn bis heute.“ Isabel (30) und Shola (50) haben das gleiche Problem. Isabel sagt: „Nun fällt es mir schwer, die Ausraster meines kleinen Sohnes zu ertragen.“ Nicole (50) ist die nächste: „Meine Mutter ist gestorben, als ich sechs war. Das habe ich bis heute nicht ganz verarbeitet. Oft macht mich das traurig, dann wütend.“ Als letztes redet Stefanie (52): „Ich war früher viel auf meinen Mann wütend. Nichts konnte er mir recht machen.“ Nach diesen Einblicken (auch ich habe schließlich den Redestab genommen) ist Tala dran: „Es ist gut, dass ihr hier seid. Ihr möchtet für euch sorgen, das ist der erste Schritt. Ich kann euch Impulse geben, wie ihr mit ▶

### Wie gehe ich mit Wut um?

Tala Mohajeri verrät kleine Alltagskniffe

**AB IN DIE NATUR** Ein Waldspaziergang erdet. Wenn Ärger akut raus muss: laut schreien, Laub in die Luft treten, Stöcker zerbrechen.

**KREATIV AUSTOBBEN** Malen, tanzen, dichten, töpfern – schöpferische Tätigkeiten kanalisieren die Wut.

**AUF TUCHFÜHLUNG** Ob ein Kieselstein in der Tasche oder der große Findling im Park – einen Stein zu berühren, wirkt beruhigend.

**FREI VON DER LEBER WEG** Die Leber ist das Entgiftungsorgan Nr. 1. Falsche Ernährung (z.B. zu viel Zucker) erschöpft sie, was zu Wut führen kann. Ein basischer Tee aus Löwenzahnblättern oder Fenchelfrüchten regeneriert.

**TIEF EINATMEN** Einfach mal an Lavendelöl oder anderen Düften riechen. Das lenkt ab und schwächt die Wut sofort.

**TSCHÜSS, ZEITUNG** Das Tageblatt mal nicht lesen, sondern zerreißen, zerknüllen (s. Foto vom Seminar unten).



Wut umgehen könnt und was sie bedeutet.“ Wut, so erzählt sie, sei eine Ur-emotion. Genau wie Freude, Trauer, Angst und Scham. „Die Natur hat uns diese Gefühle nicht umsonst mitgegeben. Wut zeigt uns Grenzen, sagt: Stopp! So geht es nicht weiter. Du musst etwas machen.“ Gesunde Wut könne uns sogar positiv anfeuern: „Sie ist wie Brennholz fürs Seelenfeuer! Wir können sagen: Jetzt erst recht! Dafür setze ich mich ein.“

Was den Umgang so schwierig mache, sei die Tabuisierung in der Gesellschaft. „Wir haben hier drei Frauen im Raum, deren Väter ihnen das Wütendsein verboten haben“, erinnert uns Tala. „Das ist typisch. Uns wird eingetrichtert: So darfst du dich nicht verhalten.“ Diese Stimme würden wir tief in uns tragen – und die Wut herunter schlucken. Das macht uns traurig, depressiv oder wir ließen sie nutzlos an anderen aus. Tala erzählt,

welche Arten von Auslösern es für Zorn geben kann: „Wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. Wenn wir chronisch erschöpft sind und uns im Alltag hin- und hergerissen fühlen.“

Die meisten Ursachen liegen jedoch tiefer: Alte seelische Wunden, die nicht verheilt sind. Die sogenannten Ur-Verletzungen, die uns durch unsere Familie widerfahren sind. Der strenge Vater zum Beispiel. Oder die Mutter, die nicht für uns da war. Eine wichtige Erkenntnis sei daher, sich zu erlauben, wütend sein dürfen – und das Gefühl in richtige Bahnen zu lenken. Dazu gibt sie Tipps, wie wir

## Die Wut muss aus der Tabuzone

kleinen und großen Ausrastern im Alltag begegnen (siehe Kasten S.59). „Eines der größten Geschenke im Umgang mit Wut, ist die Natur“, sagt Tala. „Weil sie wertfrei ist. Sie interessiert sich nicht, wie wir drauf sind – wir können im Wald schreien, auf den Boden stampfen. Die Natur erdet und bringt einen

Perspektivwechsel, da man aus dem Spannungsfeld geht. Das möchte ich euch gern gleich draußen zeigen.“

Nach einem Mittagessen ziehen wir uns warm an, den Nachmittag werden wir im Wald verbringen. Unsere Aufgabe: 40 Minuten spazieren und dabei überlegen, was uns mal so richtig wütend gemacht hat. Dann sollen wir uns um 360 Grad drehen und nach etwas in der Natur suchen, was uns zu diesem Gefühl ein symbolisches Bild bietet. „Vielleicht fällt Euer Blick auf Moos, das euch in dieser Situation hätte beschützen sollen“, erklärt Tala.

Nacheinander gehen wir in den Wald. Alles ist wunderbar



**RUHE-  
RITUALE**  
Sich mit  
Wasser zu  
kühlen (l.)  
oder an  
Salbei zu  
riechen (r.),  
dämpft Wut

gedämpft. Das Rascheln des Laubs, das Knacken der Äste ist ungemein beruhigend. Meine Gedanken kreisen um Lebenssituationen, die mich wütend gemacht haben – als Kind, Jugendliche, Erwachsene. Zuletzt daran, dass ich nicht mehr zu mir selbst finde. Ich drehe mich und mein Blick bleibt an einem Stock hängen. Was er mir wohl sagen soll? Die Antwort kommt von tief innen: Ich hätte mich mehr wehren sollen! Oft sage ich nichts, schlucke meinen Ärger runter, um der Harmonie willen. Weil ich Angst vor den Konsequenzen habe. Werde ich dann nicht mehr gemocht? Werde ich verlassen?

Zurück aus dem Wald erzählen wir uns, was wir erlebt haben. Es sind Geschichten über zu wenig Liebe, eine Kindheit voller Schweigen oder Angst, Verletzungen und Verfehlungen. Tala möchte, dass wir unsere Trauer oder Wut herauslassen. Einige schreien oder zerknüllen Papier. Ich dresche mit meinem Stock auf den Boden ein.

Am Ende sind alle erschöpft. Ich gehe mit dem Gefühl, nicht mehr ohnmächtig der eigenen Wut ausgeliefert zu sein, mehr für mich selbst einzustehen. Und eines weiß ich jetzt schon: Ich mache ab sofort mehr Waldspaziergänge. Am liebsten ohne Wut und mit meiner Familie. Zur Not aber auch umgekehrt.