

Wirf den Frosch an die Wand – Über den Umgang mit der Wut

„Es war einmal ...“ So beginnt das Märchen vom Froschkönig, das OrientierungsCoach Petra Pfitzer erzählt. Doch es endet überraschend anders als das Märchen der Gebrüder Grimm. Im Herbst erscheint ihr erstes Buch „Der Froschkönig – ein Coaching-Märchen“, das um das Thema Wut geht. PRESTIGE DARMSTADT hat mit Petra Pfitzer ein Interview geführt.



Petra Pfitzer

PRESTIGE: Frau Pfitzer, gerade ist Ihr neues Buch erschienen, in dem Sie die Geschichte des Froschkönigs als Coaching-Märchen erzählen. Darin geht es um das Gefühl der Wut.

Wie kamen Sie auf die Idee, die Wut zum Thema zu machen?

P. Pfitzer: Gesellschaftlich verpönte Gefühle wie Wut, Zorn und Empörung begegnen uns im täglichen Leben ja immer wieder.

Sie sind daher auch ein häufiges Thema im Coaching und drücken eine Unzufriedenheit in einer aktuellen Lebenssituation aus.

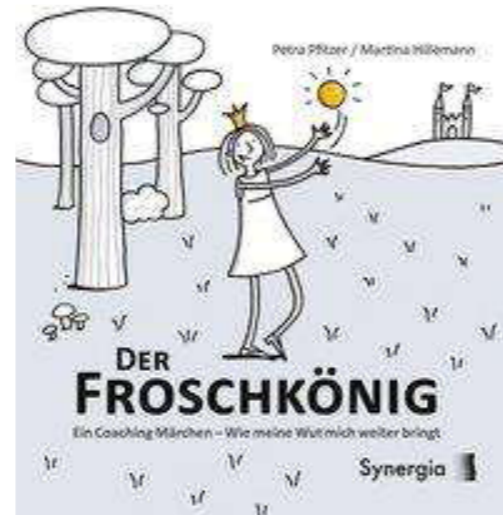
Ich will am Beispiel der Wut zeigen, dass sie eine Kraft ist, eine Veränderung will, und dass wir mit ihr arbeiten können, statt gegen sie.

PRESTIGE: Wie kann ich mir das konkret vorstellen?

P. Pfitzer: Wenn Sie wütend sind, dann reagieren Sie meist auch körperlich, vielleicht bekommen Sie einen roten Kopf, Ihre Stimme wird lauter und Ihre Körperhaltung wird aggressiver. Irgendetwas läuft nicht so, wie Sie es wollen. Sie sind unzufrieden, aber Sie sind ratlos, was Sie tun können. Das kann z.B. der Fall sein, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen oder uns gezwungen sehen, etwas zu tun, was wir nicht wollen. Genauso wie die Prinzessin im Märchen, die ein Versprechen gegeben hat, sich aber daran nicht halten kann.

PRESTIGE: Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Aber in solchen Momenten ist die Wut ja ein Problem. Wie kann sie denn gleichzeitig hilfreich sein?

P. Pfitzer: Nun, Ihre Gefühle sind ein Echo auf die Welt. Die Wut entsteht oft aus einem Gefühl der Ohnmacht heraus. Sie sendet Ihnen ein Stopp-Signal. Sie fordert Sie



Petra Pfitzer

**Der Froschkönig
Ein Coaching-Märchen -
Wie meine Wut mich weiter bringt**

Illustration: Martina Hillemann

Synergia Verlag

ISBN-13: 9783907246030

Euro 12,90

auf, innezuhalten, innerlich einen Schritt zurückzutreten und sich neu zu orientieren. Sie macht Ihnen erst deutlich, dass Sie in Bedrängnis sind und etwas grundlegend ändern müssen.

Mir ging es früher z. B. oft so, dass ich bei vielen Gelegenheiten meine Hilfe angeboten habe: einen Kuchen zu backen, eine Freundin zum Flughafen zu fahren, meiner Nachbarin Besorgungen abzunehmen. Irgendwann wurde es mir dann zu viel, alle haben sich darauf verlassen, dass ich jederzeit bereitstehe. Ich habe mich über die anderen geärgert, aber wütend war ich auch auf mich, da ich mich selbst in diese Situation hineinmanövriert hatte.

PRESTIGE: Wenn ich etwas ändern möchte, brauche ich dazu dann auch immer ein Coaching?

P. Pfitzer: Nicht unbedingt, wenn Sie die Situation alleine bewältigen können, dann nicht. Meist sehen wir aber den Wald vor lauter Bäumen nicht oder wir verstehen die Ursache nicht. Viele Klientinnen sehen sich z. B. gar nicht als berechtigt an, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und für

sie einzustehen. Und oft stehen uns alte Glaubenssätze und Überzeugungen im Weg, die wir in der Vergangenheit gelernt haben.

Im Coaching schauen wir uns die Lebenssituationen genauer an. Wir können bestimmte Muster erkennen, d.h., bestimmte „Reize“ lösen bei uns immer automatische Reaktionen aus. Wir lösen diesen Automatismus auf und können dadurch das Verhaltensrepertoire erweitern und für konkrete Situationen einüben. Oder wir arbeiten an der inneren Haltung, die es den Klientinnen erlaubt, sich grundlegend neu zu positionieren.

Wut kann und soll verwandelt werden, sie verschwindet nicht von allein. Sie will angeschaut und ernst genommen werden. Sonst legt sie sich auf unsere Seele wie Fettpolster auf die Hüften.

PRESTIGE: Wie ist es mit den anderen Gefühlen, die Sie vorhin angesprochen haben, dem Zorn und der Empörung?

P. Pfitzer: Im Unterschied zur Wut, der meist eine Form der Kränkung und als ungerecht empfundenen Behandlung vorausgeht, entsteht Zorn, wenn uns ein Anspruch oder ein Bedürfnis verwehrt wird. Empörung richtet sich eher gegen als ungerecht oder unmoralisch empfundene Verhältnisse in der Gesellschaft. Natürlich vermischen sich im persönlichen Erleben diese Aspekte auch immer wieder.

PRESTIGE: Das klingt zum einen sehr spannend, aber auch anstrengend. Ist Coaching Schwerarbeit?

Ganz und gar nicht, weder für meine Klientinnen noch für mich. Wir sind eher auf einer Schatzsuche. Ich helfe dabei, die inneren Schätze zu heben, sich der eigenen Kraft und Ressourcen, wie man so schön sagt, bewusst zu werden. Ich verstehe mich als eine Ermöglicherin, die Raum zum Sprechen gibt, Mut macht, den Blick weitet und neue Perspektiven aufzeigt.

Petra Pfitzer (*1958) studierte in Mainz und Zürich Literaturwissenschaft und Buchwesen. 2012 schloss sie ihre Ausbildung zum Personal und Business Coach ab und ist seit 2013 freiberuflich tätig als OrientierungsCoach mit eigener Praxis in Ober-Ramstadt.

Sie unterstützt Menschen dabei, die eigenen Gaben zu entdecken und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

www.pfitzer-coach.de

**JETZT NEU IM
BUCHHANDEL!**

Wie fühlt sich die Prinzessin, deren goldene Kugel in den Brunnen gerollt ist?

Bestimmt kennen Sie die Geschichte vom Froschkönig und könnten sie zu Ende erzählen. Aber wie sieht Ihr persönliches Märchen aus? Welche Rollen spielen Sie in Ihrem Leben und welche Prüfungen, welche Wünsche und Träume beschäftigen Sie?

Begeben Sie sich auf Ihre individuelle Schatzsuche und gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen.



Petra Pfitzer
**Der Froschkönig
Ein Coaching-Märchen -
Wie meine Wut mich weiter bringt**

Illustration: Martina Hillemann

Synergia Verlag

ISBN-13: 9783907246030

Euro 12,90

Ab sofort im Buchhandel erhältlich!

 **Petra Pfitzer**
OrientierungsCoach

Feldstraße 10

64372 Ober-Ramstadt

Tel: 0 61 67 - 27 44 31

pfitzer-coach@online.de

www.pfitzer-coach.de