

Feuilleton Lucide

Nº 9

Stille Wut. Und
klare Würde.



© 2025 Julia Anand

Einladung



Es beginnt leise.

Mit einem Stirnrunzeln.

Mit einem Schlucken.

Mit einem inneren „Ist schon okay“.

Doch irgendwann ist es nicht mehr okay.

Denn Wut kommt selten laut.

Sie kommt leise. Zuerst.

Und sie kommt nicht, weil du falsch bist –
sondern weil etwas nicht mehr stimmt.

Wut ist ein Wegweiser.

Sie zeigt dir: Hier wurde eine Grenze berührt.

Deine Grenze.

Vielleicht übertreten.

Oder nie gesehen.

Viele von uns haben nicht gelernt, mit Wut umzugehen.

Weil sie unerwünscht war.

Zu laut.

Zu unbequem.

Weil sie bei den Menschen um uns herum selbst unbewohnt blieb.

Weil dieses große Gefühl ihnen Angst machte.

Also wurde sie verboten. Verdrängt. Weggeschoben. Umfunktioniert.





Aber Wut verschwindet nicht.
Sie zieht sich zurück.
Wartet.
Sammelt sich.
Und wenn wir sie nicht hören, schreit sie
– nach innen oder nach außen.

Als Rückzug.
Als Vorwurf.
Als Erschöpfung.

Oder als plötzliche, ungefilterte **Explosion** im Alltag.

Bei mir kam sie spät.
Erst mit meinen Kindern.
Und ihrer rohen, ungefilterten Wut.

Ich hatte sie längst verlernt.
Ich war brav. Angepasst. Still.
Und irgendwann war sie weg – so tief vergraben, dass ich sie gar nicht mehr spürte.

Aber Kinder spiegeln das, was wir vergessen haben.
Ihre Wut war mein Spiegel.
Und irgendwann war sie auch meine.

Wut ist kein Fehler.
Sie ist ein Auftrag.
Von dir an dich.
Und sie fragt:
Was in dir will eigentlich gesehen werden?
Und wohin will dich deine Wut führen – wenn du ihr zuhörst, statt sie zu unterdrücken?



Vertiefung: Wenn die Wut auf deine Grenze zeigt



Viele von uns wissen, wie sie funktionieren.

Wie sie geben.

Wie sie sich anpassen.

Aber sie wissen nicht, wo ihre Grenze liegt.

Weil man es ihnen nie beigebracht hat.

Weil „brav sein“ sicherer war als laut sein.

Weil man dazugehören wollte – selbst wenn es bedeutete, sich selbst zu verlassen.

Und so verlernten wir,

früh genug zu fühlen.

Früh genug zu stoppen.

Früh genug „Nein“ zu sagen.

Denn wir hörten Sätze wie: „Jetzt benimm dich mal.“ – „Sei nicht so empfindlich.“ – „Du musst dich anpassen.“ – „Reiß dich zusammen.“ – „So redet man nicht.“

Sie waren nicht böse gemeint.

Sie waren Teil einer Welt, in der Funktion oft mehr zählte als Gefühl.

In der Anpassung über Verbundenheit gestellt wurde.

In der Wut als Gefahr galt – nicht als Wegweiser.

Heute spüren wir die Grenze oft erst, wenn sie längst überschritten ist.

Und dann kommt sie: die Wut.



Bei manchen verwandelt Wut sich in einen Dolch – scharf, spitz, gezielt gegen sich selbst.
In Schuld.
In Selbstkritik.
In Erschöpfung.

Bei anderen wird sie nach außen geschleudert –
laut,
kantig,
als Vorwurf.

Beides verletzt. Beides brennt. Beides ängstigt.

Doch der Dolch ist kein Urteil – sondern eine Form.
Und Formen lassen sich verwandeln.
Vielleicht nicht sofort – aber in dem Moment, in dem du hinsiehst.

Der Dolch, der einst gegen dich selbst gerichtet war, wird zum Werkzeug:
Ein Stab, ein Zeiger, eine Linie.
Nicht mehr scharf – sondern tragend.
Wie eine Grenze mit Haltung
– wie eine dicke, samtrote Museums-Kordel, gehalten von schweren, goldenen Ständern.

Sie trennt nicht – sie schützt.
Sie zeigt nicht Härte – sondern Respekt.
Edel. Klar. Unmissverständlich. W ü r d e v o l l.

A



Denn Wut ist kein Versagen.
Sie ist dein Grenzsignal.

Sie sagt: „Bis hierhin. Und nicht weiter.“

Sie ruft nicht nach Drama – sie ruft nach Würde.

Und Würde ist nicht Zurückhaltung – sie ist Selbstrespekt.

Würde entsteht dort, wo du dich selbst nicht mehr verlässt.
Wo du deine Grenze spürst, bevor sie überschritten wird.
Und wo du lernst, für dich einzustehen, ohne dich zu rechtfertigen.

Würde tut gut, weil sie dich bei dir lässt.
Weil sie nicht schreien muss, um gehört zu werden.
Weil sie dich erinnert, dass deine Grenze keine Schuld ist – sondern ein Maßstab für die Verbundenheit mit dir.

Denn was passiert,
wenn du die Wut weiter wegsperrst?
Wenn du nicht hinsiehst?

Dann bleibt sie nicht einfach still – sie verändert Gestalt.
Sie kriecht in die Zwischenräume.
Wird zäh, sarkastisch, schwer.
Sie macht dich wortlos, unzugänglich, überdreht – sie verändert deine Energie.
Nicht aus Böswilligkeit, sondern weil sie Schutz sucht.





So verliert sie ihre Kraft

– aus einem stolzen Leoparden mit glänzendem Fell und kraftvollen Pranken wird eine vernachlässigte Katze.

Sie streift durch dein emotionales Fundament, zerkratzt innere Sicherheit, bringt Unruhe in Beziehungen und nagt an deinem Selbstbild.

Sie flüstert dir ein, dass du zu viel bist – oder zu wenig

Und sie sabotiert dein Wirken, weil sie ihre eigentliche Aufgabe nicht erfüllen durfte: dich zu schützen.

Dich zu wecken. Und dich zu erinnern: **Du zählst.**

Was es braucht, ist ein Tor.

Ein Tor, an dem du deine Wut siehst.

Denn sie will nicht zerstören – sie will zeigen.

Ein stiller Wächter steht dort.

Aufrecht,

schlank,

von zeitloser Eleganz.

Kein Schwert,

kein Schild.

Stattdessen: ein klarer, ruhiger Blick.

Und er fragt dich:

Was willst du wirklich? Was stimmt nicht mehr? Was drückt sich in dir, weil du es zu lange nicht ausgesprochen hast?





Dann erkennst du:
Die rote Kordel darf früher gezogen werden.
Nicht als Abwehr, sondern als Schutz.

Nicht *gegen* andere – sondern *für* dich.

Und wenn du durch das Tor gehst – wie sprichst du dann?

Vielleicht mit einem ruhigen „Nein“.
Mit einem freundlichen „Ich möchte das nicht.“
Oder einem klaren „Das ist mir gerade zu viel.“
Manchmal reicht auch ein stilles: „Ich brauche kurz einen Moment für mich.“

Denn Würde klingt nicht laut.
Aber sie ist deutlich.
Und wenn sie spricht, antwortet auch die Welt leiser.

Denn Wut ist nicht destruktiv.
Sie ist – wenn du sie rechtzeitig wahrnimmst – die aufrichtigste Kraft, die du hast.
Ihr „Nein“ trägt Wahrheit.
Und Wahrheit trägt dich.

Gehe jeden Tag mehrmals durch das Tor - auch ohne Anlass - um von deinem Wächter zu lernen.

A

Reflexionen für deinen *Salon Intérieur*



Wann habe ich gelernt, meine Wut zu verstecken – und warum?

In welchen Momenten kommt meine Wut unerwartet?

Was will meine Wut mir eigentlich sagen?

Wie würde es sich anfühlen, meine Grenze früh und klar zu kommunizieren?



Ritual um früher zu hören



Nimm dir täglich einen Moment – morgens oder abends.
Schließe die Augen. Atme tief ein. Und frage dich:

„Gab es heute einen Moment, in dem ich zu spät gespürt habe, dass es zu viel war?“
„Und wie hätte sich mein ‚Nein‘ früher anfühlen können?“

Spüre in deinen Körper.
Wo ist es eng?
Wo ist es weit?
Was ist deins – und was nicht?

Schreibe einen Satz, der deine Grenze benennt.

Und wiederhole ihn leise. So wird dein innerer Raum mit dir wach.



Worte zum Nachklingen



“

Wut ist nicht dein Feind. Sie ist dein Frühwarnsystem.

Grenzen werden nicht durch Lautstärke klar –
sondern durch Wahrhaftigkeit.

Du darfst dich schützen – ohne zu verletzen.

”

À

Salon-Notiz



Dieses Feuilleton ist ein Raum für eines der meist missverstandenen Gefühle unserer Zeit: Wut. Sie wurde lange klein gemacht, verdrängt, in Schubladen aus Schuld, Peinlichkeit oder Gefahr gesteckt. Dabei ist sie nichts davon. Sie ist eine Kraft. Eine Klarheit. Und eine Erinnerung daran, dass duzählst.

Dieses Feuilleton gehört zur Reihe Feuilleton Lucide – und Teil einer Sammlung, die dich begleitet. Leise. Wahr. Und stärkend.

Vielleicht magst du es mehrmals lesen.

Vielleicht nimmst du es mit in einen Moment der Stille – an einen Ort, an dem du nur dir selbst begegnest.

Dort beginnt Würde.

*Herzlichst,
Julia Anand*



© 2025 Julia Anand. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder Weitergabe – ganz oder in Teilen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

