Zwischen Ohnmacht und Wut

Edith.Hoell@web.de

Zwei Seiten einer Medaille

Und was steht auf dem Rand?

8.9.2025

Ablauf

- Meine Herkunft: Trauma und Spätfolgen.
  GFK für Schulen Trauma basiert
  Später: unverarbeitete Traumata und Kriege
- Man erlebt Grenzen (psychisch, physisch, sozial, körperlich, emotional, in den Gedanken)
  - Produziert Energie hin zu Kampf, Flucht, Erstarrung
- Spontane Reaktion darauf: je nach Erziehung, Geschlecht, Kultur, Persönlichkeit etc.
- Definition Ohnmacht und Wut
- Der Rand der Medaille
- Konkretionen gegen die Ohnmacht
- Vereinfachte Schemata zur Annäherung
- Verstehen und spüren, Verändern kommt erst danach

Grenzerfahrungen als Grundproblem!

Übung:

- Überlegen Sie sich kurz eine Situation, in der Sie an Ihre Grenzen gekommen sind?
- Krankheit, Call-Center, PC, Beziehungen, Arbeit, Reklamationen, digitale Museumsführer, Handwerker
- Was spüren Sie, wenn Sie daran denken: Wut oder Ohnmacht?

Übung zu Grenzen- Erfahrung

- Was kam als Gefühl? Ohnmacht oder Wut?

  Und in welcher Reihenfolge? Bei wem Beides?
- Spürbar im Solarplexus
  (Oberbauch unter dem Rippenbogen):
  - Macht/ Wut: voll und stark
  - Ohnmacht: schwarzes Loch, das alle Energie aufsaugt
- Wer keine Wut spürt: Wie, weshalb, warum?
  Welche Gefühle waren für wen erlaubt?
  Welche wurden schon vererbt?
  Welche Kultur der Gefühle?
  Geschlechterfrage

Grenzen als Oberbegriff, individuell

Wie/ wo man ZB Grenzen empfindet, die Ohnmacht oder Wut produzieren:

- Als Kleinkind- schimpfen, wenn es nicht geht.
- Trotzphase (beide Seiten)
- Nach Krankheiten (Krebs, Schlaganfall ...), wenn man nicht hinbekommt, was man sich wünscht.
- Erwartungen, die nicht erfüllt, enttäuscht werden
- In der Warteschleife hängenbleiben.

Hinter all‘ den Grenzerfahrungen steckt eine tiefe **ANGST**, dass man nicht mehr .....

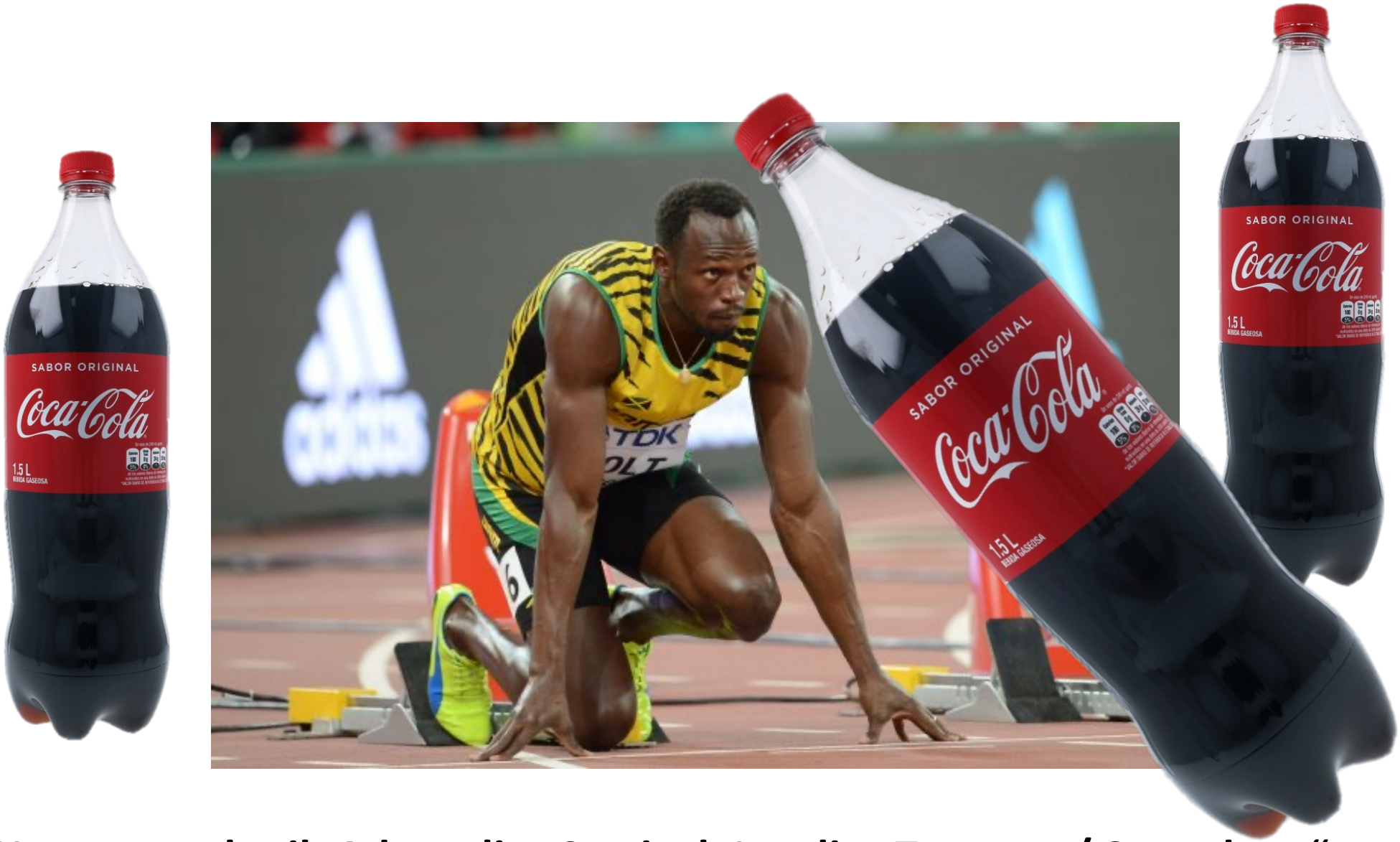
Dazu gehört, (über-) leben kann, geliebt wird, die Existenz gefährdet ist, die neue Software überfordert, der Chef einen nicht versteht/ kein Verlass ist, man alt wird ....

Weitere Grenzen, allgemein, politisch und sozial:

Situationen, bei denen ich mich gelähmt fühle und (scheinbar) nichts ändern kann:

- Politisch:
  - Ich alleine kann nichts ändern!
  - Die da oben!
  - Bürokratie
- Umwelt:
  - Wetterkatastrophen
  - Dürre, Überschwemmungen
- Kriege:
  - Hunger
  - Traumatische Erlebnisse

An den Grenzen entsteht UNMITTELBAR Energie!



Hormoncocktail: Adrenalin, Cortisol, Insulin „Trauma- / Stresslang“

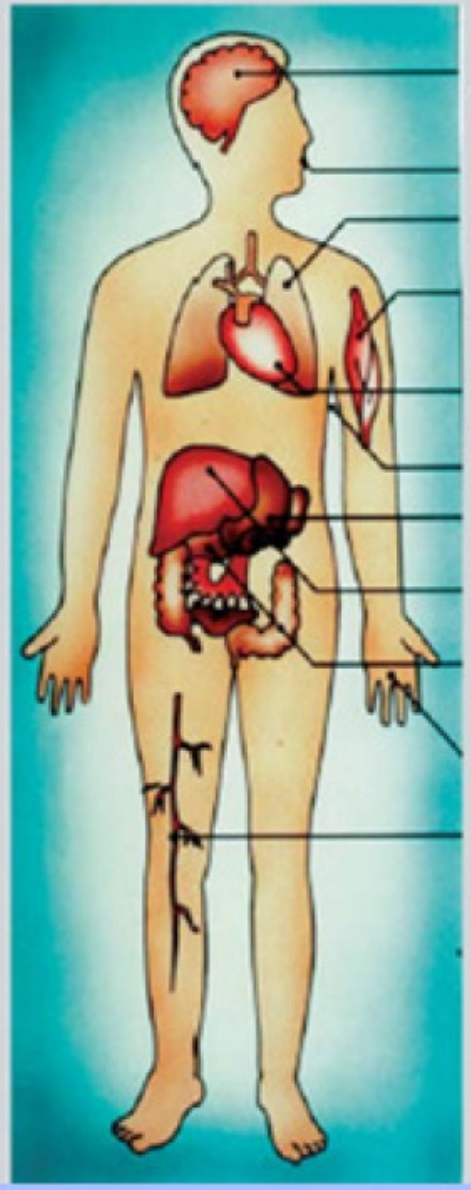
Grenzerfahrungen produzieren <u>Erregung/ Energie</u>

Sie produzieren ein sehr starkes Gefühl der innerlichen Erregung und führen dann zur Ohnmacht oder Wut.

- Erregung vermindert die Denk- & Lernfähigkeit.
- Erregung vermindert die Fähigkeit, sich in Andere einzufühlen.
- Erschöpfung (Hunger, Müdigkeit) verstärkt die Erregung
- Erregung hat Auswirkungen auf den gesamten Körper
- **<u>Erregung ist ansteckend.</u>** (medial unterstützt)
- **<u>Erregung führt zu Aggressionen</u>**
  (automatische Stressreaktion im Gehirn- Amygdala) baut am schnellsten Energie ab! ZB Fuß aufstampfen

körperliche Stressreaktionen

3 Flaschen Cola/ Startblock 100-m Lauf



Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
Schwitzen

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
Hemmung der Verdauungstätigkeit
und der Energiespeicherung

Kalte Hände und Füße

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
Libidohemmung

Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Schmerztoleranz
Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Immunkompetenz

OHNMACHT

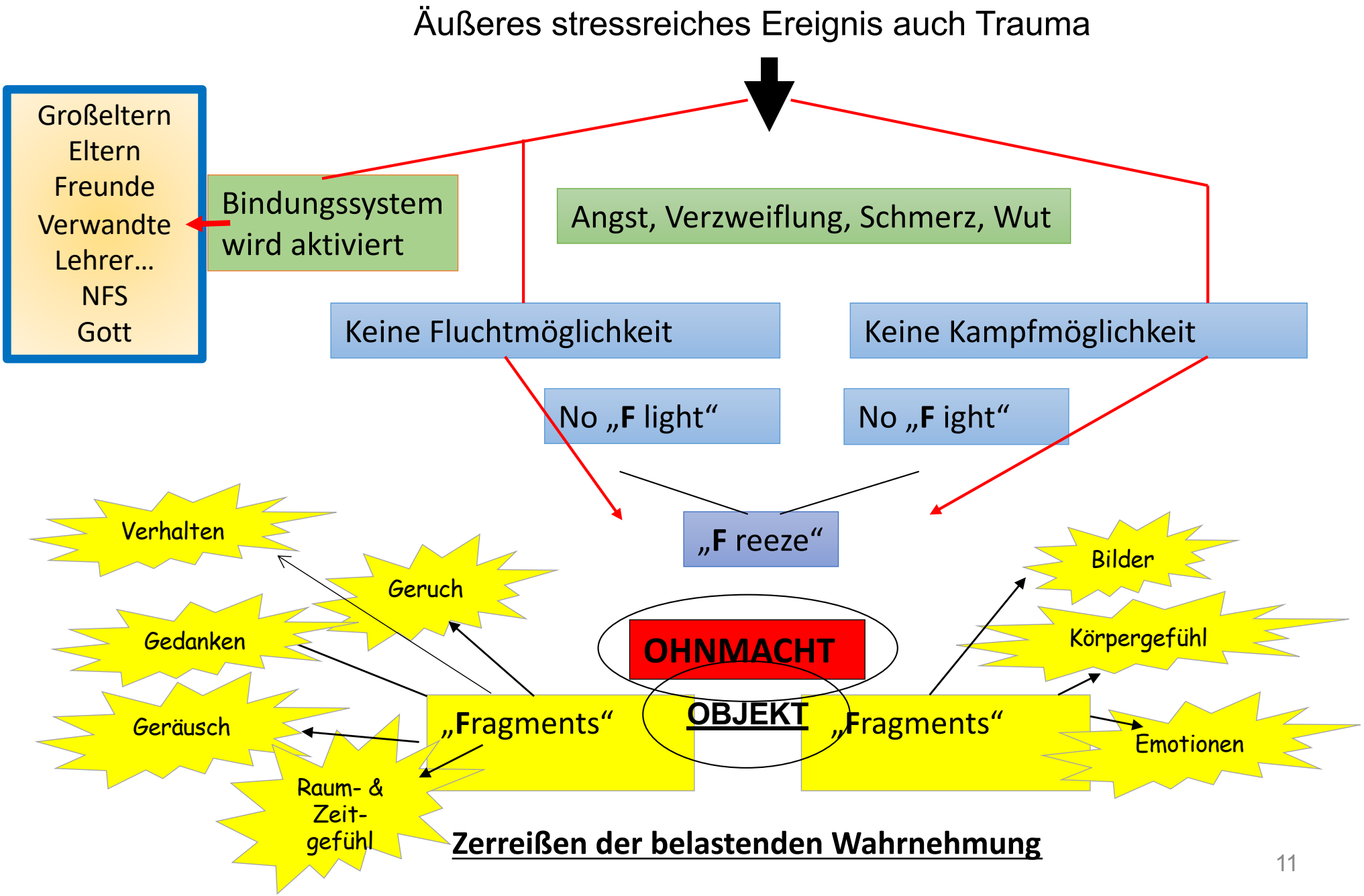
Ohnmacht bezeichnet einen Zustand des völligen Ausgeliefertseins oder des Machtverlusts –

also das Gefühl, keine Kontrolle über eine Situation zu haben.

Man fühlt sich als

OBJEKT!!!

Die Verzweiflungszange



Verhaltensweisen bei Ohnmacht/ Opferhaltung

- Unsichtbar machen:
  Rückzug, verstecken, nicht auffallen,
- Unterwürfigkeit:
  kein Recht, das steht mir nicht zu,
- Sehr soziales Verhalten:
  Verständnis für andere, übertriebenes Mitleid und Unrechtsbewusstsein
- kein Verständnis für einen selbst
- Passive, indirekte Aggression und Manipulation
- **Schuldgefühle**

Was ist wütendes Handeln/ Denken:

Wut ist Leben, ist Energie nach außen.

Wut ist ein Schutz dass ich mich selbst nicht zerstöre.
(Ohnmacht frisst die Energie nach innen)

Person ist **Subjekt!**

Sie kann handeln und tut es auch!

Ohnmacht und Wut können in Sekundenbruchteilen wechseln!

Verhaltensweisen bei Wut/ Täterhaltung

- Macht: Überheblichkeit, Unterdrückung, Recht haben, das steht mir zu, kein Unrechtsbewusstsein
- Beziehungen: auffallen, gesehen werden, sich zeigen
- Gewalt: Angriff, Aggression
- Zwischenmenschlich: direkte Manipulation, Arroganz, kein Mitleid
- Schuld sind immer die anderen!
- Rache und Wiedergutmachung als Ziele.
- keine Impulskontrolle

Ohnmächtige Wut

Sehr wütend sein bei gleichzeitigem Gefühl von:
„Ich kann nichts gegen die Ursachen ausrichten.“

Merkmale:

- Starke Emotion
- Machtlosigkeit
- Innere Spannung
- Enormer Druck häufig nach innen gerichtet
- Es fehlt das Ventil!

Resignation, Rückzug bis das Ventil aufgeht, ein Fragment anspringt:

Nie vermutete Überreaktionen wie oft bei Amokläufern

Ohnmächtige Wut

Ohnmächtige Wut ist das, was wir als erstes mit dem Wort Wut verbinden, vor allem, wenn wir auf die Straßen schauen, die lauten Proteste etc.

Definition:
Ohnmächtige Wut ist der Zustand, in dem jemand sehr wütend ist, aber gleichzeitig spürt, dass er nichts gegen die Ursache dieser Wut ausrichten kann.

Merkmale:
•**Starke Emotionen**: tiefe Frustration, Zorn oder Verzweiflung
•**Machtlosigkeit**: Man kann die Situation nicht beeinflussen oder ändern
•**Innere Spannung**: Es entsteht oft ein innerer Druck, der sich nicht entladen kann
•**Nicht selten nach innen gerichtet**: Kann in Traurigkeit, Rückzug oder psychosomatische Symptome umschlagen

Wirkung:
Ohnmächtige Wut kann besonders belastend sein, weil sie kein „Ventil“ findet
Wenn sie andauert, kann sie zu **Resignation, Rückzug oder sogar Aggression** führen.

Übersprungsreaktionen bei Attentätern: Irgendwann explodiert die Wut dann doch UND GEHT NACH AUSSEN!

Wer neigt zur Ohnmacht, wer zur Wut und warum?

Dies zu verstehen ist schon Teil des Randes der Medaille

1. **Individuelle Erfahrung & Erziehung**
   Erfahrung von Selbstwirksamkeit oder Scheitern?
2. **Persönlichkeitsstruktur**
   Impulsiv und durchsetzungsstark oder introvertiert und konfliktscheu?
3. **Kulturelle und soziale Prägung:**
   Ist Wut in der Familie/ Kultur erlaubt oder verboten, wird sie erwartet. Was gilt für Frauen, was für Männer?
4. **Situationsbewertung:**
   Hat Handeln eine Chance oder nicht? Unterschiedliche Personen bewerten die gleiche Situation ganz unterschiedlich.

Ohnmacht und Wut

Äußeres stressreiches Ereignis/ Trauma

Ohnmacht/ Hilflosigkeit

Energie

ZITTERN
VERGESSEN
ABENTEUERMODUS
CLOWNERIE
SINNVERLUST

(ohnmächtige) Wut

EXPLODIEREN

IMPLODIEREN

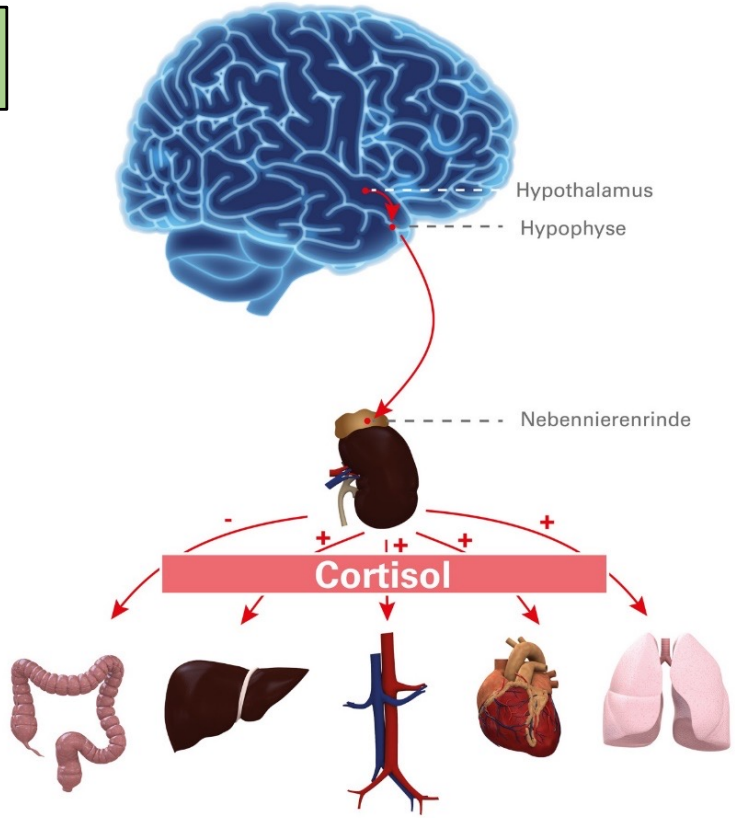
ÜBERLEBENS-MUSTER

„MAROTTEN“

SÜCHTE

SCHULDGEFÜHLE

Zusammenfassung als Schema



PSYCHOSOMATISCHE REAKTIONEN

Sehr verzögerte Reaktionen:

DEPRESSION ADHS
PARKINSON DEMENZ

Später: KAUM JEMAND stellt nach Jahren/ Jahrzehnten eine Verbindung her

Am Rand der Medaille

Konstruktive Wut und Energie statt Erregung oder Erstarrung

Am Rand der Medaille

<u>Konstruktive Wut und Energie statt Erregung oder Erstarrung</u>

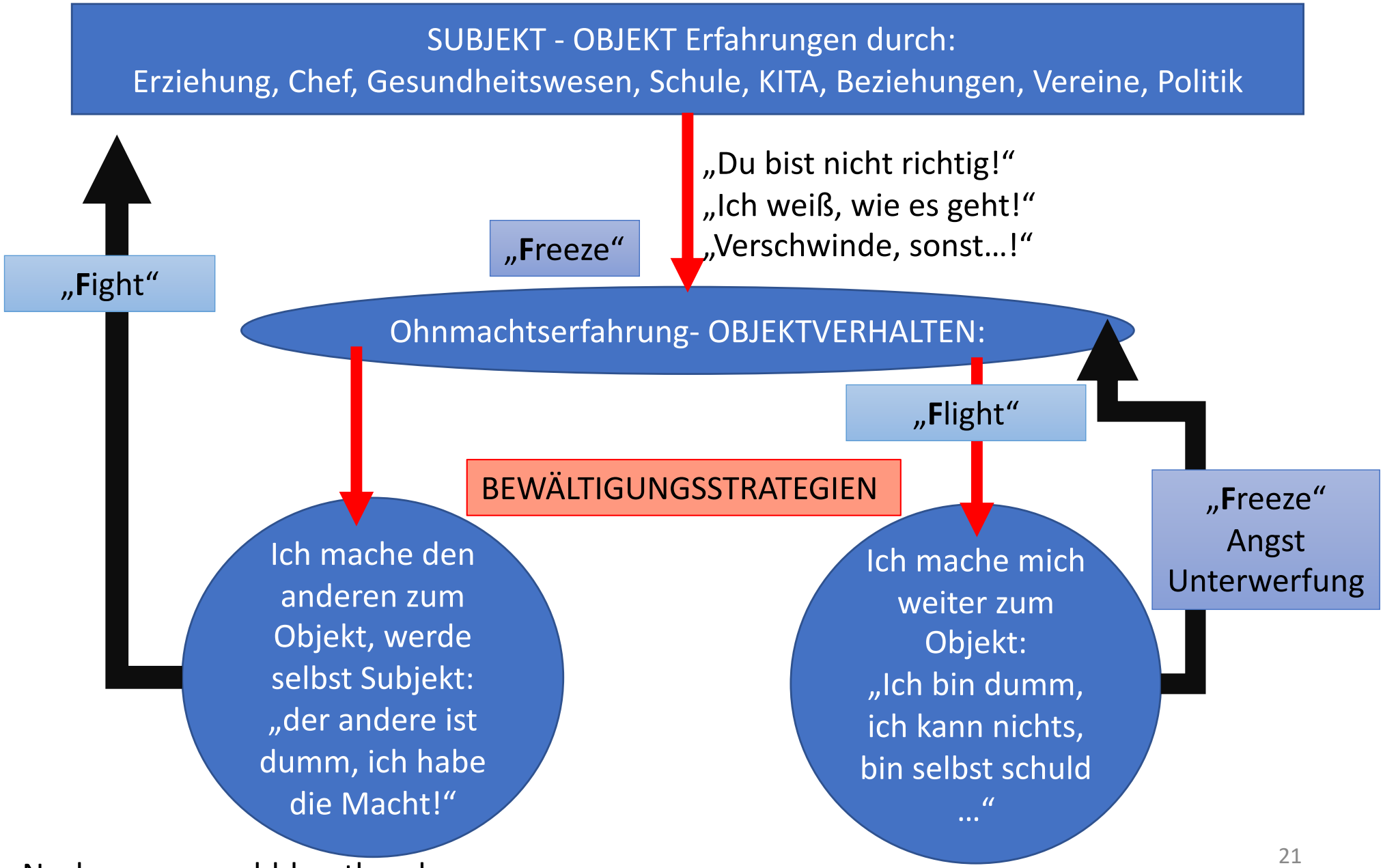
Energie und Gefühle werden genutzt, um neue Wege wie Aussöhnung zu suchen, um Wiederholungen und Gewaltspiralen zu verhindern.
(Konfliktmanagement, Selbsthilfegruppen, Versöhnungsinitiativen, Friedensbewegung).

Dieser Weg muss GELERNT werden und setzt ein

<u>„SUBJEKT-SUBJEKT VERHALTEN“</u> voraus.

Hintergrund: Subjekt- Objektverhalten

Subjekt- Objekterfahrungen und Verhalten



Nach: www.gerald-huether.de

Info: Subjekt- Objektverhalten

PROF. DR. GERALD HÜTHER Neurobiologe
www.gerald-huether.de
www.akademiefuerpotentialentfaltung.org

Wir werden als Subjekte geboren. Erziehung und alles was folgt macht uns zu Objekten.

„Ich zeige dir, wie es geht, was richtig/ falsch ist, du machst, was ich will!“

- **Objekterfahrungen**: Erziehung, Chef, Arzt, Schule, KITA, Beziehungen, Vereine, Politik

Zwei Reaktionsmöglichkeiten um den Schmerz/ Demütigung zu überwinden:

1. Ich mache den **anderen auch zum Objekt**: „**Blöde Mama, doofer Lehrer**“ **Hüther: Zitat:**

   - *„Wer das besonders gut kann wird zum Peer-Leader in der KITA, Anführer in der Schule. Sie finden heraus, wie sie andere Kinder für ihre Zwecke nutzen können. Die, die es am Besten gelernt haben kommen in Führungspositionen in Politik, Wirtschaft und den Medien.“*

2. **Man macht sich selbst weiter zum Objekt:** Nicht „blöde Mama“ sondern: „**Ich bin blöd, ich bin nicht liebenswert,** ich kann kein ….“

   - Folge: ich kann mich selbst nicht leiden, bin mit mir selbst in keiner guten Beziehung und kann damit auch nicht gut in Beziehung zu anderen kommen.

Aus der „Objekthaltung“ raus zu kommen ist vielleicht schwerer als aus der Subjekthaltung. Letztere ist schon in Bewegung. Das Objekt muss sich erst aufmachen und Wege finden, gehen.

Die Grunderfahrung ist, dass fast jedes Kind als Objekt behandelt wird und eine der beiden Optionen als Bewältigungsstrategien wählt: Sich selbst zum Objekt zu machen oder die anderen. Das ist unsere gegenwärtige Beziehungskultur.

Im Zwischenmenschlichen Bereich und zwischen Staaten und Nationen, sowie Religionen

„Deswegen!“: „Gewalt ist (doch) eine Lösung“ und warum sie so beliebt ist!

- Schneller, mehr Action, Energie wird sofort abgebaut
- Schafft sofort Klarheit, Feedback gibt es auch sofort
- Mich mag niemand, dann will ich wenigstens der Chef sein
- Man hat Vorteile dadurch, dass andere vor einem Angst haben, man hat die Macht und stellt die Regeln auf
- Sozial und Fair = dumm (erhöht mein Restrisiko), macht mich schwächer! Machtposition wankt.
- Man spürt/ fühlt sich selbst mehr, verschafft sich Lustgefühle, steigert das Dopamin/ Endorphine
- Tabubruch und Gewöhnung verstärken die Gewalt

SUBJEKT-SUBJEKT Modus
braucht Übung, Kompetenz und Geduld!

- Langsam und immer komplizierter als Reflexe und Gewalt
- **Doppelte Solidarität lernen** (zwischen den Stühlen)
- Auf Augenhöhe dem anderen begegnen (beide sind okay)
- Überlegt abwägen, für Gerechtigkeit sorgen
- Konfliktmanagement einsetzen
- Emotional angemessen
- Es sind Bewegungen von unten nach oben!

ÜBEN ÜBEN ÜBEN
„Faustlos“
Entspannungsübungen
Streitschlichter
Gewaltfreie Kommunikation …

Systemisch denken:

- Analyse: Wann hat es angefangen, ist es gekippt?
- Zu Ende denken
- Gezielt und messbar, pos. Ausnahmen suchen
- Angenommen, das Problem wäre gelöst und es wäre Frieden und Gerechtigkeit, was käme dann?
- Frage an die Akteure: Wer hat größere Chancen einen Kreislauf zu durchbrechen?
- Waffenstillstand als Atempause

Der Rand: Verbindung statt „Entweder- oder“

1. In Kontakt kommen mit beiden Seiten
2. Entscheidung treffen
3. Handlungsspielraum wahrnehmen und gestalten
4. Wahrheit akzeptieren
5. Selbst- Mitgefühl lernen
6. Der neue Ort!

Der Rand: Verbindung (S-S) statt „Entweder- Oder!“ (S-O)

1. Kontakt: Ich fühle mich und die beiden Emotionen. Ohnmacht und Wut kommen IN MIR in Kontakt.

2. Entscheidung: Die Ohnmacht lähmt. Die Wut drängt.

Am Rand steht die Frage: „Was will ich aus dieser Energie machen?“ „Was darf bleiben, was darf sich wandeln?“ Dazu muss ich eine **Entscheidung** treffen!

3. Handlungsspielraum

Der Rand ist der Ort, an dem du atmest, spürst: Ich habe eine Wahl. Nicht mehr ohnmächtig, Nicht mehr reaktiv sondern: **gestaltend**.

4. Wahrheit

Der Rand ist der Moment, in dem du die ganze Wahrheit zulassen darfst. „Ich war machtlos – und das war schrecklich.“

„Ich bin wütend – und das ist berechtigt.“ Und aus dieser Wahrheit entsteht Integrität, Echtheit.

5. Selbst-Mitgefühl

Der Rand hält beide Extreme – und sagt: „Du darfst dich so fühlen. Und du musst dich nicht darin verlieren.“

Es ist der Ort, an dem du dich selbst siehst, ohne dich zu bewerten. Vielleicht ist der Rand einfach dein innerer Sitzplatz.

Der Punkt, an dem du nicht mehr kämpfen musst, sondern bezeugen kannst, was war – und wer du jetzt bist und was du jetzt tun kannst ohne zu verletzen, ohne andere zum Subjekt oder dich zum Objekt zu machen.

Konstruktive Wut

- Wut ist ein Signal und kein Auftrag zur Zerstörung
- Wut braucht einen Raum und nicht ein Ziel
- Wut darf die Verbindung zu anderen Gefühlen wahrnehmen, vor allem zur **Trauer** und **Verlusten**
- Wut darf in mir wohnen, aber nicht herrschen

https://www.ndr.de/kultur/buch/Ein-Ausdruck-von-Ohnmacht-Warum-wir-wuetend-werden,werner642.html

Konstruktive Wut darf also sein.

1. Wut als Signal, nicht als Auftrag

Wut ist wie ein Rauchmelder – sie sagt nicht: „Verbrenn das Haus!“, sondern: „Etwas ist nicht in Ordnung. Etwas wurde übergangen, verletzt, missachtet.“

Wenn du sie nicht als Handlung, sondern als Botschaft verstehst, wird sie nicht gefährlich, sondern weise.

2. Wut braucht einen Raum, nicht ein Ziel

Wut will bewegt werden, nicht entladen. Das kann körperlich sein (z. B. Schütteln, Stampfen, Seufzen, Sport) oder kreativ (Schreiben, Stimme, Malen, Musik). **MCF- Dopamin!**

„Ich fühle die Wut. Ich lasse sie durch mich ziehen. Ich muss niemanden verletzen – auch nicht mich.“

3. Wut braucht Verbindung zur Trauer. Hinter fast jeder alten Wut liegt: Verlust, Enttäuschung, Nicht-gehört-werden und die Angst, dass es wieder geschieht.

Wenn du ihr nachspürst – ohne sie zu deckeln –, kommt oft die weichere Bewegung der Tränen hinterher.

Und dann kommt: Befreiung.

4. Wut darf in dir wohnen – nicht herrschen. Du kannst sie einladen, ohne ihr den Schlüssel zu geben.

Du kannst sagen: „Wut, ich höre dich. Du darfst da sein. Aber ich entscheide, wie ich handle.“

Das ist erwachsene Selbstregulation – mit Würde.

https://www.ndr.de/kultur/buch/Ein-Ausdruck-von-Ohnmacht-Warum-wir-wuetend-werden,werner642.html

Konkretion: Ich alleine und die Politik? „Dranhängen“ an große Persönlichkeiten

<u>Wer und was ist gerade salonfähig?</u>

- Papst: la competenza personale; il supporto degli altri; la fiducia in sé e negli altri, la spiritualità.
- Persönliche Kompetenz, Unterstützung anderer, Glaube an sich selbst und den anderen, Spiritualität.

- Freunde und Verbündete suchen, mit denen man es gerne macht.
- Sich inhaltlich und mit Aktionen *an "große Persönlichkeiten" dranhängen*: Papst,
  dänischer König und Judenstern, Lehrer und Eltern in Dänemark (2. Weltkrieg),
  Bonhoeffer, Niemöller!

  Sich mit diesen Persönlichkeiten und der Geschichte beschäftigen!

Zwei Wege

<u>Subjekt- Subjekt</u>

Mahatma Gandhi

Nelson Mandela

Martin Luther King

Christian Führer DDR

Michail S. Gorbatschow

Versöhnungsinitiativen

Städtepartnerschaften

Solidarnoc

<u>Subjekt- Objekt</u>

Dschingis Khan

Napoleon Bonaparte

Kolonialisierung

Adolf Hitler

Wladimir Putin

Benjamin Netanjahu

Donald Trump

Margret Thatcher

Welche traumatischen Erfahrungen und Resilienzen stecken dahinter, welche Langzeitwirkungen und Erfolge?

Aus der Rolle fallen! „Wir weigern uns Feinde zu sein!“

Subjekt- Subjekt: spiritueller Hintergrund

- Alle haben eine geistliche Dimension in ihrem Leben gehabt. Spiritualität als Grundlage.
- Vertikal und nicht nur horizontal (Hartmut Rosa)
- Stärken und Schwächen bei sich und dem anderen anerkennen.
- 1930 Gandhi: Salzmarsch und vorheriger Streik (Gegen Salzverbot zum Eigenverbrauch und hohe Steuern)
- 1.12.55 M.L. King: Rosa Parks in Montgomery 385 Tage Busboykott wegen Rassendiskriminierung in öffentlichen Verkehrsmitteln
- 1978: Vor Camp David: Viele Unterverhandlungen beginnend bei Menschen aus Wirtschaft
- Nov. 81 Chr. Führer: Friedensgebet in Leipzig mit 130 Jugendlichen.
  Ab 20.9.82 wöchentlich (Montag)
- 2.1987: Kontakt zwischen westl. Friedensbewegung (Ärzte gegen Atomkrieg) und Gorbatschow haben ihn zum Umdenken gebracht

Umgang mit „alten, schwierigen“ Subj-Obj. Situationen:

- 1990: Neue Bundesländer: Statt sofortigem Profitdenken: Was hätten die Menschen gebraucht? Heute: Zuhören, Resilienzen hervorheben
- Seit 1948/49: Was hätten die Anrainerstaaten von Israel tun können zur Versöhnung zwischen arabischer und jüdischer Bevölkerung?
  Was davon wäre heute wie möglich?
- Angenommen, die derzeit großen Konflikte, Israel und Ukraine, wären gelöst, was wäre dann, welcher Konflikt käme dann hoch, wie sähe die Welt aus- für die Zivilbevölkerung und für die Machthaber von Ost und West, für China?

Verständnis für Gruppen/ Länder entwickeln

- Welches Land/ Volk/ Personengruppen haben sich wann und wie ohnmächtig erlebt? Sich als Objekte gefühlt?
- Wo waren die Momente der Erstarrung?
- Wo sind sie geflohen, haben für oder gegen andere gekämpft und welche Folgen hatte das?
- Wie kamen sie wieder raus, wer waren die „Bindungspersonen“, die ihnen Mut und Stärke gegeben und vermittelt haben und wie?
  Deutschland nach dem 1. und 2. Weltkrieg
- Wo gab es neue Ohnmachtsgefühle oder Abhängigkeiten?
- Was ist mit den Extremisten?

Extreme, Radikale, Fundamentalisten

Warum haben sie so einen Zulauf?

Ist das ohnmächtige Wut?

- Komplexität reduzieren (versuchen sie zu verstehen)
- „Gleiche suchen“ (Ungleich ist immer fremd, Angst besetzt)
- Erleben von sozialer Ungerechtigkeit
- Ohnmachtsgefühl!
  Ich kann nichts machen, ich lebe jetzt nur noch für mich.
- Ertragen die Vielfalt nicht.
- Zu schnell
- Keine Sicherheit
- Gefühl überrollt zu werden: 200 Flüchtlinge in einem Dorf mit 100 Einwohnern

Gegen die Hilfslosigkeit

- Welche Perspektiven könnte man den Hilflosen geben- und wer kann/ darf das?
- Wie können sie wieder vom Objekt zum Subjekt werden?
- Beziehungen/ Kontakte zu den „Feinden/ Tätern“ um die andere Seite wahrzunehmen und zu verstehen. (Städtepartnerschaften) „In den Schuhen der anderen gehen!“, doppelte Solidarität.
- Beschäftigung mit Biografien/ Geschichte und Zusammenhängen (Umwelt, Wirtschaft, Eine- Welt)

Ich selbst?

- Friedensbewegung aufrecht erhalten! (Geschichte derselben)
- SnD oder ähnliche unterstützen- es geschieht mehr, als wir vermuten in den Hinterzimmern in Berlin und Brüssel (Rundbriefe, Tagungen, Zoom Austausch)
- Demokratie, Friedensgedanken, Selbstwirksamkeit bei den Kindern/ Jugendlichen heute stärken. (Enkel, Schule, KITA- Lesepaten) Podcast: Wissen mit Jonny.
- Selbst die politische und soziale Geschichte verstehen.
- Museum 2. Weltkrieg Danzig: Widerstand (Bilder und Lachen/ Comedy) besonders studiert
- MCF Kenia, Kinderhilfe Afghanistan unterstützen
- Kontakt zu AfD-lern und sie verstehen.

Quelle: 2. Weltkriegsmuseum Danzig zum Thema Widerstand und Humor
Aufgenommen von E. Höll am 30.5.2025

Der Rand der Medaille

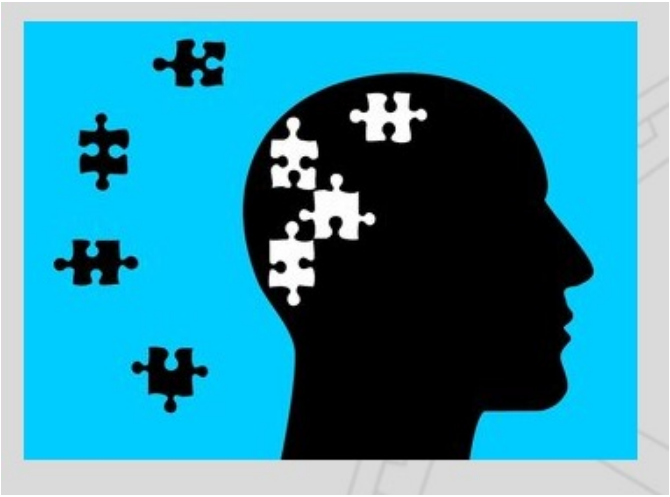
Kein Ohnmachtsgefühl sondern vertrauen in:

- ich verstehe die Welt mehr (ansatzweise)
- ich stehe dem Leid/ Chaos nicht ohnmächtig entgegen sondern sehe (kleine) Lösungsmöglichkeiten
- ich habe den Eindruck, dass das auch noch Sinn macht, was mir auf dem Herzen liegt, worum wir uns kümmern können.
- wofür mache ich es- es kann auch die Arbeit sein, da wo ich Kompetenz habe, aber vielleicht auch einfach etwas anderes.
- Ich habe eine spirituelle Verbindung, lebe nicht nur horizontal, sondern auch vertikal mit Gott, oder einer höheren Macht
- Ich stelle mich als **verlässliche Bindungsperson** zur Verfügung, die vermitteln kann: Ich bin für dich da, ich habe einen etwas größeren Überblick.

Welche Spätfolgen und Spätgefühle könnte

die Nichtverarbeitung produzieren?

(transgen. Weitergabe)



<u>der Zeigarnik Effekt</u>

Zeigarnik Effekt

1927 Russin Bljuma Wulfowna Zeigarnik

- Angefangene Aufgaben, Gedanken oder Geschichten bauen eine Aufgaben spezifische Spannung auf, die bei Vollendung abgebaut wird.
  (Waffenstillstand statt Friedensvertrag!)
- Wird die Aufgabe… unterbrochen, bleibt die Spannung erhalten und das Thema beschäftigt einen immer weiter. Deswegen vergisst man positive Erlebnisse schneller und erzählt die schwierigen immer wieder. Irreale Hoffnung: Durch das Erzählen könnte die Situation anders werden.
- Bringt man eine Sache zu Ende, hakt das Gehirn sie gewissermaßen als erledigt ab.
- Kriege und ihre Traumata „Wunden, Verletzungen“ können so eine unterbrochene Geschichte sein, ebenso Demütigungen
- Ganze Völker/ Nationen leben in diesem Spannungszustand

= transnationale Weitergabe!