

## Vergleich der Modi, die Wut und Aggression erleben / umsetzen

Wut und Aggression sind in der Schematherapie zentrale Emotionen, die auf die Missachtung grundlegender Bedürfnisse in der Kindheit hinweisen. Sie manifestieren sich in verschiedenen Modi, die sich in ihrer **Motivation, ihrem Verhalten und ihrem inneren Erleben** unterscheiden.

### 1. Das wütende Kind

Dieser Modus ist der **ursprünglichste Ausdruck von Wut**. Er ist eine direkte, oft unkontrollierbare Reaktion auf erlittenes Unrecht, Enttäuschung oder die Missachtung von Bedürfnissen in der Kindheit. Es ist die Stimme des verletzten Kindes, das nicht gelernt hat, seine Emotionen konstruktiv auszudrücken.

- **Motivation:** Die Wut dient als **Protest** gegen emotionalen Schmerz. Es ist der Versuch, gehört zu werden, wenn man sich ignoriert oder nicht respektiert bzw. ernst genommen fühlt.
- **Verhalten:**
  - **Impulsive Wutausbrüche nach außen:** Unkontrollierte, völlig überzogene emotionale Reaktionen auf kleinste Auslöser.
  - **Passiv-aggressive Verhaltensweisen:** Wut wird indirekt ausgedrückt, zum Beispiel durch Schweigen oder Sarkasmus.
  - **Selbst-verletzendes Verhalten:** Die Wut richtet sich gegen das eigene Ich.
- **Inneres Erleben:** Trotz der Aggression fühlt sich die Person **innerlich hilflos** und ohnmächtig. Das Erleben „heißer“ Wut (durch z.B. Selbstverletzung) dient oft als Schutzschild, um die darunter liegende massive Traurigkeit und den Schmerz des verletzlichen Kindes nicht spüren zu müssen.

### 2. Der ärgerliche Beschützer

Dieser Modus ist eine **Bewältigungsstrategie** und keine primäre Emotion. Er ist ein aktiver Schutzmechanismus, der sich entwickelt, um das verletzliche Kind davor zu bewahren, erneut verletzt zu werden. Im Gegensatz zum wütenden Kind, das aus purer („heißer“) Emotion heraus handelt, agiert der ärgerliche Beschützer aus Angst.

- **Motivation:** Die Wut dient als **Schutzmauer**. Sie soll andere auf Distanz halten und verhindern, dass sie dem verletzten Kind zu nahe kommen.
- **Verhalten:**
  - **Abwertend und kritisch:** Die Person äussert sich abfällig über andere, um sich selbst zu schützen.
  - **Leichte Reizbarkeit:** Versuche, emotionale Nähe oder Intimität aufzubauen, werden mit Ärger abgewehrt.
  - **Drohungen oder verbale Aggression:** Die Person nutzt ihre Wut, um Macht zu demonstrieren und andere zu kontrollieren.
- **Inneres Erleben:** Die Wut ist ein Zeichen von **Angst vor Nähe und Verletzlichkeit**. Die Person fühlt sich einsam und isoliert, weil sie glaubt, dass sie niemanden an sich heranlassen kann, ohne verletzt zu werden.

### 3. Bully-and-Attack-Modus

Dieser Modus ist eine Überkompensation für ein tiefes Gefühl der Machtlosigkeit und **inneren Scham**.

- **Motivation:** Die Wut dient dazu, **Macht und Überlegenheit** zu demonstrieren. Sie entspringt der Überzeugung, dass man nur durch die Unterdrückung anderer einen eigenen Wert erlangen kann.
- **Verhalten:**
  - **Dominantes und aggressives Auftreten:** Die Person drängt andere in die Defensive, um selbst die Kontrolle zu behalten.
  - **Verbaler Missbrauch und Beleidigungen:** Andere werden aktiv herabgewürdigt.
  - **Einschüchterung:** Die Person nutzt ihre Wut, um andere zu manipulieren.
- **Inneres Erleben:** Das Verhalten ist ein Versuch, eine tief sitzende **innere Leere und Scham** zu überdecken. Die Person fühlt sich innerlich minderwertig und versucht, dieses Gefühl zu bekämpfen, indem sie andere erniedrigt.

### 4. Killer-Modus

Dieser Modus ist die extremste Form der aggressiven Überkompensation. Er steht für ein tief verletztes Kind, das gelernt hat, alle Gefühle „abzuschalten“, um seinen inneren Schmerz nicht mehr spüren zu müssen und zukünftig durch andere Menschen nicht wieder verletzt zu werden.

- **Motivation:** Die Wut ist nicht mehr emotional, sondern **kalt und berechnend**. Sie dient dazu, Kontrolle zu erlangen und die Machtlosigkeit der Kindheit zu überwinden, indem man selbst die absolute Macht ausübt.
- **Verhalten:**
  - **Kaltes, emotionsloses Verhalten:** Die Person ist unfähig, Empathie zu empfinden.
  - **Berechnende und hinterlistige Manipulation:** Die Aggression ist gezielt und nicht impulsiv.
  - **Rücksichtslose Nutzung von Menschen:** Andere werden wie Objekte behandelt, die für die eigenen Zwecke missbraucht werden.
- **Inneres Erleben:** Die Person fühlt sich **emotional taub**. Sie hat die Fähigkeit verloren, sich zu verbinden, und lebt in einem Zustand innerer Leere. Die Aggression ist das Ergebnis eines Schmerzes, der so gross ist, dass er komplett abgeschaltet wurde.