

## **Es war einmal...**

ein König, der vor Glück über die Geburt seiner Tochter ein prächtiges Fest veranstaltete.

Auch alle Feen seines Landes waren dazu geladen. Nur eine nicht: die 13. Fee.

Ob dieser Missachtung verhängte die 13. Fee einen Fluch, der – abgemildert – alle Bewohner des Reiches in einen lähmenden Schlaf versetzte und sie mit einer undurchdringlichen Hecke von der Welt abschottete.

Zeit, Mut und Liebe brachen den Bann ... so heißt es im Märchen.

## **Von ungeladenen Gästen – heute ...**

Als Herrin über unser eigenes inneres Reich tun wir es dem König so manches Mal gleich.

Nicht jeden Gast bitten wir an die Tafel unserer Befindlichkeiten. Vor allem jene mit vermeintlich zweifelhaften Ruf nicht: ... zu laut, ... zu unberechenbar, ... gar zu bedrohlich.

Ganz oben auf der Ächtungsliste und abgeschoben in den hintersten Winkel: unser Ärger ... unsere Wut.

Doch selbst hinter zigfachen Riegeln lässt Wut sich nicht ignorieren. Runtergeschluckt beraubt uns Ärger der Regie im eigenen Reich, hemmt unsere Kreativität und nagt an unserer Lebendigkeit.

## **Wut tut gut ...**

Wut ist ein starkes Gefühl mit vielen Facetten. Sie will wahrgenommen, akzeptiert und gespürt werden, um ihr Potenzial als Schutzpatronin unserer Grenzen und Kompass unserer Bedürfnisse entfalten zu können.

Wut versetzt uns in Bewegung, schafft Klarheit. Ihre Energie verleiht uns den Mut, für uns einzustehen.

So eröffnet sie den Raum für Verstehen und Veränderung im Umgang mit uns selbst und dem anderen.

**Zeit für Wagemut, Wut zu wagen.**