

Transkription von „Viele-Sein“, Episode 95, mit Felice Meer

„Wut“

erschienen am 10. 4. 2023 auf vielesein.de

Es sprechen: Hannah C. Rosenblatt und Felice Meer.

Für Fragen und Feedback zu dieser Transkription, sende E-Mail an: H.C.Rosenblatt@online.de

[Intromusik]

Hannah: Hallo und herzlich willkommen zu VieleSein, dem Podcast zum Leben mit dissoziativer Identitätsstruktur. Ich bin Hannah Rosenblatt und spreche heute mit Felice.

Felice: Meer. Hallo, ich bin Felice.

Hannah: Heute geht's um das Thema Wut.

Felice: Zorn, Rage, Raserei, Furor, Hass, Entrüstung, Grimm, Ingrim, Ärger, Frust, Verdruss, Gereiztheit, Tobsucht, Aufbrausen. Wutanfall. Klingt gut, oder?

Hannah: Hammer. Ja, interessant, dass man viele Worte dafür hat. Also für mich ist alles das was anderes als Wut, weil es ja anders heißt, aber von der Grundenergie, von dem grundsätzlichen Wurzelstamm, ist das alles die gleiche Basisemotion. Lass mal einsteigen.

[Musik]

Hannah: Als Basis-Emotion gehört sie zu den grundlegenden Emotionen. Diese sind nach Paul Eggman Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel, Überraschung. Und Wut gilt als universell, also in allen Kulturen vorhanden und zeigt sich oft durch ähnliche Gesichtsausdrücke und Körperreaktionen. Wut dient der Abgrenzung und Selbstbehauptung. Das kann man wohl so festhalten.

Felice: Genau. Und evolutionsbiologisch gesehen hilft Wut einfach dabei, auf Bedrohung zu reagieren. Also zum Beispiel bei dieser berühmten Kampf- oder Fluchtreaktion. Also wenn das limbische System entscheidet, Angriff ist die beste Verteidigung, Dann kann versetzt Wut halt den Menschen in der Lage, sich zu wehren, also alle Energien zu mobilisieren, um rauszugehen. Adrenalin und Stresshormone werden ausgeschüttet, um den Körper auf die Reaktion vorzubereiten. Aber auch ganz basically, jetzt ohne den berühmten Säbelzahniger, versetzt Wut einen in die Lage, Grenzen zu setzen. Auch im ganz normalen Zusammensein. Also Wut ist ein Schutzmechanismus.

Hannah: Ja.

Felice: Also deswegen auch eine Basis-Emotion, weil zum Beispiel ja Ekel auch eine Basis-Emotion ist, die einen davor bewahrt, möglichst nichts Giftiges zu essen. So, von

daher Basis-Emotion. Und Wut soll uns schützen.

Hannah: Ja. Nun ist Wut moralisch gesehen ein schwieriges Ding, gerade weil es ein Marker für Grenzen ist. Moral hat man ja auch, um Gemeinschaft zu kontrollieren sozusagen oder zu definieren oder zusammenzufassen sozusagen. Im Kontext von Wut und Moral sehen wir Wut als Todsünde eingeordnet bzw. der gerechten Wut gegenübergestellt. Da geht es dann zum Beispiel um das Thema, also wann ist Wut gerechtfertigt? Ist Wut über Ungerechtigkeit oder Unfairness gerechtfertigt? Ist das okay? Ja, nein. Eine Gemeinschaft muss das entscheiden und diskutieren. Und diese Diskussion läuft häufig auf diese Frage hinaus, gibt es gute Wut, gibt es schlechte Wut? Welche Wut können wir als Gemeinschaft tolerieren? Welche finden wir in Ordnung und welche nicht? So sind wir gleich im großen Kreis des sozialen Miteinanders und damit auch in der Frage: Muss Wut reguliert werden? Ja, nein. Wann ist es gut? Wann ist es schlecht? **Felice**, sag mal, warum ist Regulation von Wut auch gut?

Felice: Also Wut zu regulieren, glaube ich, macht uns tatsächlich als Menschen auch aus, weil also bestimmte Situationen, ich habe gerade irgendwo neulich das Beispiel gelesen, also die Situation, die soziale Situation Menschen in einem Flugzeug in diesen Dreierreihen zusammengequetscht, schlechte Luft, man kann nicht weg. Das würden selbst die friedliebendsten Tierarten würden sich da zerfleischen. Menschen tun das normalerweise nicht und genau das ermöglicht ja das Zusammenleben auch in völlig unangenehmen Situationen. Also es braucht, um in großen Gruppen als Menschen zusammenzuleben, braucht es diese Regulation. Sie ermöglicht halt überhaupt miteinander zu reden, sie ermöglicht es aushandeln. Also jetzt um bei diesem blöden Flugzeugbeispiel zu bleiben, meine Armlehne, deine Armlehne. Oder eben, was uns gleich auch dahin führt, dass Wut auch von verschiedenen Menschen in verschiedenen Kontexten unterschiedlich gewertet wird. Der Typ neben mir macht sich gar nichts daraus, einfach mal die Armlehne, der sieht da nicht mal ein Problem und ich als Frau denke, setze ich mich dem jetzt aus. Ich bin wütend, aber nee, das lohnt sich jetzt hier nicht für die nächsten zwei Stunden, mit dem eine Grundsatzdiskussion zu führen, wie viel Platz ihm als Mann und mir als Frau zusteht. Das sind ja auch alles Regulationen von Wut, die das im Zusammenleben im Flugzeug möglich machen. Und auf der anderen Seite, also weil dieses Beispiel gerade so gut passt, bin ich natürlich gut beraten, irgendwann mal zu sagen als Frau, nee, ich will genauso viel Platz, wo das dann auf eine gesellschaftliche Ebene kommt und wo Wut dann wieder wichtig ist, um Veränderungen eben auch anzustoßen. Aber ich habe, also im Idealfall habe ich im Flugzeug die freie Entscheidung, mich jetzt mit dem Typen zu streiten oder auch nicht. Und das ist halt, das macht Zusammenleben einfach möglich, dass ich das kann.

Hannah: Es schützt ja auch die Beziehung zu den Typen neben dir. Also du weißt ja in einem Flugzeug nicht, wenn es abstürzt, könnte es ja sein, dass du ausgerechnet mit dem überlebst. Es ist schon sinnvoll, wenn du vorher nicht die ganze Zeit gemeckert hast oder auch mit ihm rumdiskutiert hast oder ihm eine reingehauen hast, sondern die Wut kontrolliert hast und in eine sachliche Bahn gelenkt hast, um später in einer anderen Situation gut mit der Person in Kontakt gehen zu können.

Felice: Ja, ich finde jetzt das Beispiel mit dem Absturz nur mittelmäßig gut. Aber die Wahrheit ist, wenn ich es nicht schaffe, meine eigene Wut über diesen Typ neben mir zu regulieren, habe ich einfach drei schwierige Stunden innerlich in mir. Also Wutregulation dient ja auch dazu, dass es mir gut geht. Also will ich dem jetzt freien Lauf lassen und

mit den ganzen Reaktionen leben oder kriege ich das so in mir hin, dass ich einerseits nicht drei Stunden koche, sondern also mir gefällt ganz gut dieser Satz, passt nicht immer, aber manchmal: „Willst du Recht haben oder glücklich sein?“ Und wenn ich die drei Stunden entspannt zubringen will, und zwar auch in mir, dann ist es schon gut, wenn ich einfach denke, ja gut, ich bin ja auch viel kleiner. Ja, so, also das ist ja auch, da sind wir jetzt auch schon wieder bei diesen inneren Dingen, also Wut nach außen, aber die kann sich natürlich, wenn sie nach außen nicht sich Bahn brechen kann und soll und ich mich aktiv dafür entscheide, muss ich immer noch damit regeln, damit regulieren, wie mache ich das in meinem Inneren, um mit der Situation für mich klar zu kommen. Also es spricht alles dafür, seine Wut gut zu regulieren, also das hat was, so, Und genau, regulierte Wut ist kein Verlust von Emotionen, sondern eine bewusste Nutzung. Also das ist jetzt so der Idealzustand und eigentlich können wir ja an der Stelle Schluss machen, oder?

Hannah: Ja gut, dann bis nächstes Mal. War wieder schön. Es ist immer so voll, wie pragmatisch wir hier einfach die großen Probleme des Viele-Seins lösen. Wir geben den Leuten die Infos, die sie brauchen, um zu machen, was sie machen müssen. Alles klar? Gut, so funktioniert es natürlich nicht. Wir machen hier einen Podcast zum Leben mit dissoziativer Identitätsstruktur. Das ist eine Folge von Trauma, von Komplextrauma, das in der Regel von Menschen gemacht ist. Jetzt haben wir ja gerade schon viel über Gemeinschaft gesprochen und welche Rolle Wut dabei spielt, zum einen sich selbst zu fühlen und Grenzen zu fühlen und diese Grenzen verteidigen zu können, zum anderen aber auch, warum es wichtig ist, für die Gemeinschaft und das soziale Miteinander, das man gerade hat, Wut zu regulieren und so zurückzunehmen und nicht in den Vordergrund zu stellen. Trauma, sogenanntes Man-Made-Trauma, also von Menschen gemachtes Trauma, passiert aber in Gemeinschaft. Und das ist ein Dilemma in Bezug auf die Person, die das Trauma erlebt hat.

Felice: Die die Gewalt erlebt hat.

Hannah: Genau.

Felice: Eigentlich kann man ja sagen, wenn mir so viel Gewalt passiert, dann habe ich allen Grund, richtig wütend zu werden. Und das wäre ja tatsächlich auch im Sinne von der Basis-Emotion total hilfreich. Jemand tut mir Gewalt an, heißt mein Leben ist in Gefahr und ich sollte total ausrasten. Theoretisch.

Hannah: Ja. Grenzen sind berührt, Grenzen werden überschritten, immer wieder. Es findet kein Austausch statt. Es findet keine Regulation vom Gegenüber statt. Aber es muss eine stattfinden, sonst kann das Zusammenleben nicht mehr passieren. Das ist ja diese große Zwingge, gerade wenn die Gewalt in der eigenen Familie passiert. Aus der ohnmächtigen Position heraus, ist das eine zusätzliche Gefährdung, dann wütend zu sein.

Felice: Genau.

Hannah: Und was macht der? Erzähl.

Felice: Naja, dieses Dilemma, eigentlich wäre das genau der Punkt, wütend zu sein,

aber erstens ist mein, ich sag mal in Anführungsstrichen, Gegner oder der Verursacher oder, wie sagt man das triggerfrei?

Hannah: Gefährder?

Felice: Also übermächtig. Das heißt, also rein ist Angriff wahrscheinlich dann sowieso keine so gute Idee. Also rein jetzt basisemotionstechnisch und sozial bringt, und damit arbeiten ja auch die Täter, bringt mich das nochmal doppelt ins Aus. Ich darf auf gar keinen Fall wütend werden.

Hannah: Ja, man darf ja keine Grenze haben. Also das ist ja dann auch wieder so ein Schutzmechanismus. Das ist dann schon gut, wenn du in der Situation auch nicht fühlst, dass da eine Grenze von dir berührt wird oder übertreten wird. Oder dass da überhaupt eine ist. Es ist schon schützender in der Situation einfach zu denken, ja ist normal, ist schon, passt schon.

Felice: Genau. Und alles andere wird schlichtweg abgespalten. Aber das sind ja jetzt hier irgendwie banale Geschichten für alle von uns. Die Frage ist, was macht es heute mit unserem Umgang mit Wut?

Hannah: Ja.

Felice: Wie ist es bei euch?

Hannah: [Ja, ich hatte ja in dem Podcast, der diesen Podcast zur Folge hat, habe ich ja gesagt, dass ich irgendwie so eine, diese Basic-Sache über Wut halt sagte, Wut hat was mit Grenzen zu tun und ich komplett, hä?

Felice: Ja, genau. Das war Das war genau der Satz, ja.

Hannah: Das hat mich verwirrt, das hat mich irritiert, weil ich das damit nie in Verbindung gebracht habe. Wut ist vor allem gefährlich, das ist abgespeichert. Vor allen Dingen meine Wut ist gefährlich, weil meine Wut grenzenlos ist. Sie passiert außerhalb meiner Kontrolle, passiert außerhalb von meinem Einwirken. Und dadurch ist sie einfach gefährlich und schlimm und böse und schlecht und gehört unterdrückt und reguliert, narkotisiert, abgeschossen, fertig. Ich darf sie im gewissen Rahmen haben, aber ich habe da so eine gewisse Herausforderung. Darüber würde ich dann später nochmal sprechen. Erstmal würde ich gerne wissen wie ihr zum Thema Wut gekommen seid - also - Ich wusste nicht dass ich auch wütend sein kann also, dass das was ist was mich betrifft als alltagsorientierte Person. Aber durch die Begriffe die wir jetzt am Anfang auch gesagt hast - ne Ärger - hatte ich durchaus schon mal aber nie Wut.

Hannah: Geht euch das auch so? Hattet ihr das auch?

Felice: Also wir haben jetzt, also eigentlich, als wir gesagt haben, ja, wir machen nen Podcast zum Thema Wut, dachten wir, ja, okay, alles klar, haben wir richtig mitgearbeitet und so. Kein Problem. Und witzigerweise ist uns aufgegangen, dass wir da ein total eingeschränktes Ding mit haben. Also Wut, wir können richtig gut wütend werden und zwar so wütend, dass es wirklich, also dass es Menschen um uns herum ängstigt, dass es richtig, also auch gefährlich ist, haben wir lange überhaupt nicht begriffen. Also

unser damaliger Ehemann hat uns das mal gespiegelt und irgendwie hat gesagt, ja, ich hatte Angst, du schmeißt mich jetzt die Treppe runter. Und ich dachte so, hä, wieso? Aber das war natürlich weit vor Diagnose, weit bevor uns irgendwas klar wurde. Nur sind es Situationen, an die wir uns erinnern und die uns im Nachhinein eigentlich erst klar wurden. Und wir haben halt gelernt oder mussten lernen, dass Wut für uns vor allen Dingen als sogenannte Sekundäremotion auftaucht. Also wir sind wütend, aber eigentlich steckt dahinter Angst. Angst und vor allen Dingen Angst vor Kontrollverlust. Also immer wenn wir wütend werden oder dieses Gefühl haben und wir haben tatsächlich, ist das bei uns... Auf eine Innenperson tatsächlich die ganze Wut gepackt. Also normalerweise würde ich das jetzt hier so im Podcast nicht erzählen, habe ich mir schon auch überlegt. Aber wir haben ja diesen Comic gezeichnet, der jetzt langsam Püppi und der heißt jetzt egal. Wir haben diesen Comic gezeichnet zum Leben mit dissoziativer Identitätsstruktur unter anderem und da haben wir dieser Wut tatsächlich die Form eines Drachens gegeben. Und das ist tatsächlich für uns auch so. Es ist eine Drachen und die stellt sich schützend vor alles und mit einer Radikalität, die, ich sag mal, wirklich schwer sozialverträglich ist. Also das ist auch ein Punkt, wo wir glauben, dass wir unseren Kindern richtig Schaden zugefügt haben, weil wir das einfach nicht wussten. Weil wir einfach nicht wussten, was wir da tun, was für einen Effekt das hat und wie das natürlich auf Kinder wirkt, die gar nicht ausweichen können. Also das mal nur so als Klammer, wo wir wirklich schuldig geworden sind an unseren Kindern. Und wo wir jetzt umso mehr damit gearbeitet haben, wissen, wie massiv wir sein können. Das also schon lange, also weitgehend wirklich nicht mehr ausgelebt haben. So, also tatsächlich dann andere Leute im Innen davor stehen und sagen, nee, ist jetzt nicht, lass uns drüber nachdenken, das kann man so oder so regeln und nicht mehr so ungebremst.

Rausschreien und gleichzeitig ist es für uns aber nach wie vor, dass wir wissen, dass wir diese, ich sag mal, ist ja auch eine Kraft in uns haben, die so wirklich zerstörerisch ist, ist es uns heute auch immer noch ein Schutz, weil wir denken: „Ihr könnt uns alle mal zur Not holen wir die Drachen raus und dann...“, also wie wahr das auch immer ist oder auch nicht, aber wir regulieren das so, wir hoffen, dass es nicht mehr so nach außen bringt, also daran arbeiten wir, das ist unser Wunsch und wir hoffen auch, dass es weitgehend gelingt. Aber es ist immer noch da. Und wehe. Also so als letzte Bastion, ja. Aber so, das ist also das, was wir von uns wissen, wie wir hier in diesem, nachdem wir uns jetzt damit beschäftigt haben, also wir dachten, ja, alles klar. Und als wir uns mit Wut beschäftigt haben, haben wir gemerkt, okay, aber das ist ja nur tatsächlich die Sekundäremotion. Also dahinter ist Angst und Kontrollverlust vor allen Dingen. Aber haben wir Wut eigentlich auch als Primärreaktion? Hä?

Hannah: Da kannst du ein Pünktchen draufsetzen, da können wir nachher gerne anknüpfen. Ich habe vorher noch andere Fragen.

Felice: Gut.

Hannah: Die Drachin, wann habt ihr die und wie seid ihr auf sie gestoßen? Also wann habt ihr gemerkt, das ist ein abgespaltener, dissoziierter Persönlichkeitsanteil, der dann übernimmt, also der übernommen hat in der Zeit. Vielleicht wollt ihr ein bisschen teilen, wie ihr da... Also ich stelle es mir gerade so vor, erst hat sie ihr Feuer versprüht und ihr wart dann so, hä, was, ich? Nee, sowas mache ich doch nicht. Also war das wirklich immer so abgespalten, dass ihr da die komplette Amnesie für hattet oder war das immer eher, also wie hat sich das für euch angefühlt, gerade in der Zeit, in der ihr vielleicht

noch gar nicht wusstet, dass das die Drachin ist oder wusstet ihr das vielleicht schon immer?

Felice: Naja, also **Hannah**, in diesem Podcast habt ihr uns schon, oder ich weiß gar nicht, vielleicht war das auch ein Privatgespräch, öfter mal darauf aufmerksam gemacht, dass es auch die Amnesie von der Amnesie gibt.

Hannah: Ja.

Felice: Ach so, hat uns jetzt, war jetzt nicht so aufbauend, aber trotzdem danke dafür. Also wir würden sagen, nein, wir haben das natürlich mitgekriegt, was wir da gesagt haben, aber wir haben bei weitem nicht einschätzen können, wie das wirkt oder was es, also deswegen ist uns ja diese Erinnerung von unserem damaligen Mann so in Erinnerung, dass es so gar nicht mit dem übereinstimmte, was wir, also wir waren da nicht einverstanden so ungefähr und vielleicht auch ein bisschen wütend, aber dass es für ihn tatsächlich fast für ihn fast lebensbedrohlich wirkte, was wir da abgezogen haben, das war uns nicht klar. Insofern ist es Amnesie, keine Ahnung.

Hannah: Ich würde denken, dass es eher so ein ja, einfach ein bisschen „blind für sich selbst“ ist. So ein bisschen dissoziiert von sich selbst.

Felice: Das bisschen können wir gut streichen, aber...

Hannah: Eine massive andere Einschätzung. So.

Felice: Ja, und insofern, also es ist mit Anbeginn unserer Therapie, wo wir dann angefangen haben, so eine innere Landkarte oder wen gibt es da alles, war das ziemlich schnell auch da.

Hannah: Okay. Und wie war das dann? Habt ihr dann so gedacht, ach ja, geil, ich hab da so nen Drachen in mir drin. Gibt ja auch irgendwie dieses ich hab halt gerade sofort dieses misogynne Bild vom Hausdrachen im Kopf also ...

Felice: Ah ok, nee nee, das ist für uns gar nicht, also eher ein Gefühl von Macht und durchaus, nicht nur negativ also deswegen hab ich ja jetzt auch gesagt dass wir immer noch im Hinterkopf haben, zur Not holen wir die raus. Nee, das ist eher so, der Drache, der... Also wir haben hier so von Lego irgendeinen Quatsch von Schleich gibt es so Drachen, die, haben wir mal gekauft und die stehen da und mittlerweile haben wir da so einen weißen, schon mal ein bisschen besser als so... Also ja, das müssen wir wirklich sagen, das ist durchaus nicht nur negativ besetzt. Und Haustrachen ist ja wirklich eher ein Kuscheltier dagegen. Sorry, aber das trifft es gar nicht.

Hannah: Ja, ich kenne den Begriff Haustrachen nur misogyn. Das sind dann irgendwie immer die Frauen, die immer nerven, die den Mann immer unterjochen, immer Angst machen und immer alles bestimmen.

Felice: Aber das ist nicht unsere Drachin. Die hat ganz bestimmt nichts mit einem Hausdrachen zu tun, sondern eher mit Mordor oder solchen Geschichten.

Hannah: Okay, also auch nicht Fuchur, sondern...

Felice: Oder der, wie heißt der grüne, der ungarische Hornspanz. Sowas in der Richtung.

Hannah: Okay, alles klar. Okay, das heißt, ihr habt eher einen ressourcenorientierten Blick darauf und habt auch dann so gearbeitet mit der Drachin? Oder wie seid ihr da vorgegangen?

Felice: Nee, es ging schon darum, auch dieses, also was dahinter steht, also so dieses, ich sag mal so, ist ja auch so ein aufgeblasenes Ding. „Ich kann alles, ich kann zur Not alles kaputt machen oder...“ das zurückzudrehen. Also auch da steckt ja eine gesamte Weltsicht dahinter. Und wenn ich jetzt sage, ich bewerte das nicht nur negativ oder sage, ich bin ein bisschen stolz, kann ich immer noch rausholen, meine ich das eigentlich nicht positiv, sondern eher, hm. Naja, es ist schon zweischneidig. Und für uns ging es tatsächlich, also Ressource sowieso oder Schutz, klar, aber für uns geht es in erster Linie darum, das tatsächlich einzuhegen und andere Menschen nicht zu verletzen. Und auch, also wir haben ja in dem Comic so eine Szene, da geht es um einen Lehrer, der sich völlig unpädagogisch verhält und dann ist dann halt die Drachin da und will ihn halt platt machen, aber nichts davon hätte uns weitergebracht. Und dass sich dann andere im System, also das ist jetzt eine wahre Geschichte, das ist eine Geschichte aus dem Comic, aber das ist tatsächlich auch das, wie wir damit umgehen, dass dann andere sagen, das bringt uns jetzt nicht weiter. Ja, wir können ihn tot machen, ich sag mal jetzt in Anführungsstrichen, aber davon haben wir nichts. Außerdem ist es natürlich immer auch sehr selbstverletzend, also weil diese Energie schlägt total nach innen zurück. Da haben wir richtig lange was von, so auch innerlich. Und dann lieber zu sagen, ja, wir können eine Mail schreiben und wir, also schon zu sagen, diese Grenze wahrzunehmen, klar, also da können wir auch gar nicht gegen an, weil dass das eine Grenze ist, das macht uns die Drachin sowas von deutlich. Aber daraus dann was Produktives zu machen, also zu sagen, Ja, wir schreiben jetzt eine Mail und googeln mal nochmal, wie jetzt nach Rosenberg, also diese, wie heißt die Kommunikation nach Rosenberg, die funktioniert.

Hannah: Gewaltfrei

Felice: Genau, gewaltfrei. Warum fehlen jetzt dieses Wort nicht ein? Genau.

Felice: Also unsere gesamte Arbeit mit Wut geht in die Richtung, das tatsächlich zurückzunehmen, zu kanalisieren.

Hannah: War das dann auch erstmal die bestimmende Innenarbeit? Also in dem Moment, in dem ihr die Rückmeldung bekommen habt oder so in der Phase, in der das Thema war, war das dann auch die Innenarbeit? Also ich stelle mir gerade vor, dass ihr das erfahren habt und dann habt ihr geguckt, okay, wer ist die, was macht die, was will die und wie gehen wir damit um? So war das so?

Felice: Es war halt eine von vielen und ich glaube, damals haben wir uns eher um die Innenkinder gekümmert, die natürlich jetzt nach außen oder für uns viel präsenter waren. Also die Drachen taucht halt ja immer nur punktuell auf. Und das kann man natürlich auch nur bearbeiten, wenn es mal wieder so eine Situation gab. Und zu merken, okay, da läuft irgendwas schief. Also insofern, nee, war es nicht das

Bestimmende. Also wir sind ja jetzt nicht durch die Gegend gelaufen und haben alle platt gemacht. Das ist nur so, also wenn wir uns in die Enge gedrängt fühlen, dann wird es ein Problem. Und auch heute noch. Also wir sind jetzt nicht der prinzipielle Typ, der permanent alle platt macht oder so. Gar nicht. Aber wenn es eng wird dann müssen wir halt aufpassen, dass es nicht sofort in diese Richtung läuft. Wobei wir hatten natürlich auch schon Situationen im Leben wo das total hilfreich war also. Einmal ist uns ich meine da waren wir Studenten, und hatten so eine Wohnung in der Dresdner Neustadt mit so einem Keller, der wirklich wie so eine enge steile Treppe hinunter führt und ja wir waren halt irgendwie in Gedanken woanders und wollten noch Kohlen holen und sind den Keller runter und hinter uns ist ein Typ hinterher. Wir haben uns einfach wirklich nichts bei gedacht, aber es war halt so blöd, wie es halt blöd ist. Unten fing er dann an, naja, also als er anfing an seiner Hose rumzufummeln, haben wir gemerkt, es wird ernst und dann haben wir ihn schlicht die Treppe hochgeschubst.

Felice: Ich meine, es ist also dann in dem Sinne nichts passiert, aber wir hatten natürlich auch trotzdem richtig lange was davon, von der Situation. Aber in dem Moment war das einfach hilfreich. Mit so einer Autorität, die wirklich nur, der Typ ist vor uns die Treppe hochgegangen, weil wir ihn angebrüllt haben, was er sich dann jetzt hier einbildet und überhaupt.

Hannah: Fantastisch. - Hätte total schief gehen können, klar.

Felice: Hätte total schief gehen können, klar. Hätte auch jemand sein können, der, ja, natürlich. Und das ist ja auch das.

Hannah: Was es, ja. Aber ihr habt, also dafür ist es da.

Felice: Dafür ist es da. Und von daher ist es auch schwierig, das so total zu verurteilen und trotzdem einzuhegen und, ja, genau. Das ist so die Spannbreite.

Hannah: Hattet ihr das Gefühl, dass euch an die Drachin anzunähern und sie so zu integrieren, im Sinne von sie anzuerkennen als eben jene Kraft und jene Instanz, die euch schützen kann und das Überlegen, wie ihr ihre Kraft nutzen könnt, aber gleichzeitig auch eben Gemeinschaft zu bewahren - Hattet ihr das Gefühl, dass das auch ein bisschen was mit Reifung zu tun hatte oder mit, also dass ihr quasi etwas entwickeln musstet, damit das funktioniert oder ist das so, wie war das für euch einfach?

Felice: Ich weiß jetzt nicht genau, was ihr mit Reife meint...

Hannah: Naja, hattet ihr das einfach in euch drin, dass ihr dann dachtet, ja okay, so geht das natürlich nicht, jetzt müssen wir das und das machen. Also wusstet ihr das irgendwie einfach schon oder...

Felice: Naja, wir haben das natürlich gemerkt an den Spiegel, also wir wollten unseren Ehemann nicht die Treppe runterschubsen und noch viel schlimmer wollten wir unseren Kindern antun, was wir ihnen angetan haben. Das wollen wir ganz und gar nicht. Das sind nicht unsere Werte. Das ist nicht, wie wir uns in der Welt bewegen wollen. So wollen wir nicht sein. Das ist eigentlich der Punkt.

Hannah: Okay, also ihr hattet diese Entscheidung klar. So wollt ihr nicht sein. Wir

wollen anders sein und wir machen jetzt was anderes.

Felice: Genau.

Hannah: Ja, das finde ich nochmal wichtig zu erwähnen, weil wir hatten ja vorhin auch kurz darüber gesprochen, Wut als Todsünde. Also das ist diese ganzen katholischen Todsünden, die haben ja was damit zu tun oder sie sind ... - Traurigkeit war ja auch mal eine Todsünde, also in einer früheren Version. Und das ist ja aber, ja, aber die, das sind ja Gefühle, die gewissermaßen autonom vom eigenen Willen aufkommen. Das ist ja nicht: „Ach ich entscheide mich heute mal für Wut, denn ich finde das Leben außerhalb der Gemeinschaft und fern von Gott irgendwie gut.“ Da ist schon in dieser Konstruktion, dieses Gefühl ist eine Sünde, wenn man sich dafür entscheidet. Wenn man sich dafür entscheidet, das als Leitemotionen zu nehmen, um zu handeln oder Entscheidungen zu treffen oder so. Und ich finde es deshalb interessant, weil das halt heute auch noch ein Thema ist. Man hat ja die Wahl, welche Grundemotionen oder welches Gefühl, welchen Eindruck, welche Wahrheit nehme ich als das Leitmotiv oder als den Grund oder den Anlass oder die Motivation. Wie auch immer zu sein in der Welt. Manchmal habe ich das Gefühl, dass sich diese Entscheidung bewusst zu machen etwas ist, wo man halt erst mal hinkommen muss als traumatisierte Person. Also ich zumindest musste da hinkommen. Das kann ich ja vielleicht erzählen nachher.

Felice: Ja, da würde ich auch gerne jetzt bei euch anschließen, weil für uns war es eine bewusste Entscheidung zu sagen, so wollen wir nicht sein. Und zwar nicht, weil, also wir haben, das ist halt dann auch wieder der Vorteil, wir haben kein Problem, wenn jemand uns gegenüber wütend ist. Also wir finden eher so, sich mal ordentlich anzubrüllen, kann eine gute Basis für eine Zusammenarbeit sein. Also auch Grenzen auszutesten bei den anderen. Also mussten wir auch erst lernen, dass das irgendwie nicht alle Menschen so sehen, dass Streit eine Verbindung aufbaut. Für uns tut es das. Aber für viele andere, das sage ich mir jetzt leider nicht. So. Also von daher war für uns, ist für uns die Wut eigentlich nicht so negativ besetzt, aber wir haben uns bewusst entschieden, wir wollen anders in der Welt sein und rechnen mittlerweile auch ein, dass Aggressionen oder, nicht, also bei anderen anders ankommt, als wir sie jetzt irgendwie wahrnehmen. Ja, genau. Und bei euch ist es aber wirklich ja genau umgekehrt. So, ihr habt ja Angst vor Wut, wenn ich das richtig verstanden habe.

Hannah: Ja, wir haben da irgendwie in der Therapie so einen richtig ungünstigen, also in unserer Therapiegeschichte, in unserer Psychiatriegeschichte so eine ganz ungünstige Traumatisierung auf Wutausdruck gemacht. Also in der Zeit, in der wir, ich sag mal, diese typische DIS-Dekompensation hatten im Sinne von „kompletter Funktionsverlust“, komplettes.. Also das Trauma, das Trauma „Herkunftsfamilie“ war zu Ende, der Funktionsmodus „Familie“ war zu Ende und wir waren in der Psychiatrie und zwar ständig in so einem Wechsel von Psychiatrie und Wohngruppe und es war einfach in alle Richtungen, waren wir dekompenziert und instabil und da war einfach nicht mehr viel drin sozusagen und wir erinnern auch kaum was von der Zeit. Also alles, was ich immer wieder so erzähle von der Geschichte, basiert halt fast komplett auf Zeugnissen, Klinikberichten und so, was wir uns dann halt so zusammen überlegt haben. Aber das biografische Gedächtnis oder das Selbstgefühl für diese Phase ist komplett zerstört. Also da ist einfach nicht viel drin. Und in dieser Zeit wurde ja die DIS-Diagnose auch gestellt. Und dazu gehörte, also es kam dazu, zu dieser Disdiagnose, weil wir auch mit dem Absetzen der, wir hatten Psychopharmaka bekommen, weil wir erst eine

Schizophrenie-Diagnose hatten. Und das ist ja sehr dämpfend und sehr betäubend. Und als diese Medikamente alle abgesetzt wurden, kam halt auch alles raus und zwar in einer mehr oder weniger unvorhersehbaren, unkontrollierbaren chaotischen Mischung und häufig auch nicht so nachvollziehbar also absolutes Chaos irgendwie und da eben auch die Wut. Und diese Wut hatte bei uns schon immer auch zerstörerische Auswirkungen, also selbstzerstörerisch, fremdzerstörerisch, verletzend, massiv gewaltvoll, also wir haben Menschen verletzt, schwer verletzt auch und ich hatte dafür, oder das Alltagssystem zu der Zeit oder die, die da halt waren, eine komplette Amnesie dafür. Also da war weder der Auslöser ausmachbar, noch gab es eine vollständige Erinnerung an das Ereignis selber. Es gab auch nicht, also für uns ist es auch kein menschliches Empfinden, also die Anteile, die so sind, ordnen wir bis heute nicht als Menschen ein, sondern als was anderes. Und das war halt dadurch, dass, also üblicherweise kann man ja... Ich habe ja auch im letzten Podcast, habe ich ja gesagt, ich bin absoluter Tabellentyp, aufschreiben, analysieren, sammeln. Denn wenn man genug Informationen über so eine Situation hat, dann kann man sie sich ja aufschreiben. Man kann schauen, welche Situationen führen immer dazu? Was ist der Auslöser? Was ist der Trigger? Was ist die Annahme, die ich dann hatte? Was waren meine Gedanken dazu? Wie ging es mir danach? Hat sich irgendwas verbessert? Welche Funktion hatte das jetzt? Das konnte ich alles nicht zusammentragen. Das war einfach nicht möglich, weil ich eben so stark fragmentiert erlebt habe. Also die Person, die vor dem Wutanfall, vor dem Wutanteil da war, war eine andere als die, die danach da war, weil wir waren ja in der Psychiatrie. Die Reaktion auf Selbst- und Fremdgefährdung in der Psychiatrie ist die Fixierung. Und die Fixierung durch mehrere Personen, eine Medikation, eine Isolation, eine Fixierung, die Innens, die das überstanden haben, waren andere als die, die dann nach diesem Erleben wieder mit den Leuten, die sie vorher überwältigt haben, zusammenleben mussten. Das waren dann eben andere als die, die dann in diesem Wuttrigger ausgelöst waren. Und hängen geblieben an dieser ganzen Phase ist vor allem Kontrollverlust, Lebensgefahr, Gemeinschaft in Gefahr und damit Zukunft in Gefahr und das gesamte Leben in Gefahr. Also ein Trauma und dadurch eben auch dieses Ding von, okay, die Wut, die ich habe, ist brutal gefährlich, böse, krank, schlecht, nicht ich - das gehört auch noch dazu, dass es so ich fremderlebt ist. Und das ist natürlich dann in so einer Situation auch wieder so ein Ausweg, wo man dann sagen kann: „Ja, mit mir hat das ja nichts zu tun, dann brauche ich mich ja nicht kümmern. Und ich habe ja ganz andere Probleme und ich bin ja lieb. Ich muss mich ja auch noch gar nicht mal darum kümmern, weil so“, ne? Das ist auch nicht schmeichelhaft, irgendwie merke ich gerade, das so über mich zu erzählen. Aber so war das halt und ich war noch klein. Also ich war ja einfach auch noch sehr jung, deswegen habe ich nach dem Gefühl von Reife gefragt. Weil ich auch den Eindruck hatte, okay, das Ausmaß an Reflexion, das ich für diese Situation hätte aufbringen müssen, wenn ich es nicht so ich fremderlebt hätte, das wäre ja trotzdem noch der Rahmen von jemandem gewesen, der gerade 16, 17, 18 Jahre alt ist. Und ich würde behaupten, auch nicht traumatisierte 16, 17, 18-Jährige sind nicht die perfekten Profis für den Umgang und die Regulation ihrer Wut.

Und also dass der Anspruch an mich war aber, dass den ich hatte, von dem ich aber auch nicht genau weiß, kam der von außen oder habe ich mir den selber auferlegt, war sowieso schon viel zu hoch, weil ich habe an mich so einen Erwachsenenrahmen angelegt. Ich dachte, ich müsste mich so korrekt und ordentlich verhalten wie ein erwachsener Mensch. Und habe nicht gerafft, dass das vielleicht auch ein viel zu hoher Anspruch an mich ist und an meine Reife, die ich einfach so hatte. Genau, und so kam es, dass ich einfach Wut als Gefahr eingeordnet habe und dass das auch diese Gefahr

vor allem auch immer in jedem Kontakt mitschwingt, also vor allem in der Therapie. Es gab schon so Situationen, von denen ich wusste: „Okay, warte mal, wenn wir es jetzt mit Innen zu tun haben, über die ich nicht so viel weiß, da müssen wir ... nur ganz vorsichtig und vielleicht am besten auch gar nicht, weil irgendwie kriegen wir es schon anders hin, weil die Wahrscheinlichkeit, dass ein Innen rauskommt, das so böse ist, in Anführungsstrichen böse ist und meine Therapeutin verletzt und hier alles zerstört, ist viel zu hoch.“ Also habe ich es weggedrückt und habe nicht drüber geredet, habe Themen vermieden, die das irgendwie hätten anrühren können, habe eine Performance hingelegt, die absolut vermeidet, dass ich irgendwie in die Nähe von Wut komme. Oder, ne, das bedeutet ja dann auch am besten nicht über Dinge reden, die Alltagswut bedeuten oder Ärger oder so und auf gar keinen Fall Ärger über die Therapeutin empfinden oder so. Äh, äh, äh, äh. Das drücken wir schön weg. Scheißegal, ob wir dann tausend Jahre länger in Therapie sind als eigentlich nötig. Hauptsache, das hier ist sicher für alle sozusagen. Das war so ganz lange mein bestimmender Umgang damit. Und ich glaube, angenähert haben wir uns dahingehend, dass wir sowas wie Ärger oder Zorn, also nicht einverstanden sein, also nicht vorhandenes Einverständnis. Das war so, glaube ich, das Maß an Wut oder Nichtzustimmung oder so, dass wir zulassen konnten und dass wir dann auch üben mussten ganz lange, dass wir das uns also nicht erlauben, sondern dass das einfach einen Raum bekommt und dass wir es auch ausdrücken können und zulassen können zu gucken, okay, wie kommt das an? Wie kommt das im therapeutischen Kontext an? Und als das ging, haben wir uns dann auch angefangen zu trauen, das im Alltag zu haben. Also nicht mehr so wie Schokosauce absolut grenzenlos in jedem Kontakt aufzugehen, sondern auch mal so: „Übrigens, damit stimme ich nicht überein oder hier haben wir eine Uneinheitlichkeit oder irgendwie so.“ So kleinschrittig mussten wir da irgendwie erstmal vorgehen.

Ja, so war das bei uns. Also es ist außerordentlich ungünstig gelaufen bei uns. Obwohl wir auch Therapeuten hatten, also wir hatten auch eine Therapeutin, die hat gesagt, sie findet es gut, wenn da Leute wütend sind. Auch unsere Therapeutin jetzt ist eigentlich immer aufgeschlossen. Aber der Gedanke, den ich halt auch immer habe, ist: „Ja, aber du hattest auch noch nie mit diesen Innens zu tun. Du hattest noch nie Angst vor mir. Aus Gründen.“

Felice: Ja, ja.

Hannah: Was redest du hier von einer positiven Ressource? Ey.

Felice: Ja. Ja, aber wie habt ihr das dann, ihr wart, also ja, okay, ihr hattet dann Probleme, Grenzen zu setzen, aber meint ihr, ihr wart dann völlig grenzenlos oder wie habt ihr das mit den Grenzen ohne die Ressource Wut gemacht?

Hannah: Ja, mit Dissoziation. Mit Angst. Ich glaube, ähm, ich verfolge gerade aktuell so eine Spur mit dem Satz von „Ich will hier nicht sein“ Ich glaube, dass das so ein Satz ist, der uns schon ganz lange begleitet und auch schon den ich einfach sehr lange zurückverfolgen kann in unserem Leben und ich glaube, dass das die Kraft ist also unser Signal für Dissoziation „Ich will hier nicht sein, aber ich muss hier sein“ und da entsteht ja Spannung. Und aus dieser Spannung, aus diesem Ding entsteht Angst, weil was, wenn ich nicht weg kann, aber ich muss, aber ich soll, aber ich will, aber ich muss, aber ich soll. Aus diesem Hin und Her, diesem unlösbaren Ding ergibt sich für mich so viel Angst und Spannung, dass ich dissoziiere. Und das ist die Grenze. Ich glaube, die Grenze

entsteht durch meine Reaktion, durch meine dissoziative Reaktion.

Hannah: So im Alltag versuchen wir schon viel, wir sind ja einfach eher ein Tabellenmensch, wir haben einfach gerne vorher alles klar, wir wollen wissen... So wie jetzt mit unserem Podcast, wir wollen das sprechen, das sprechen, das sprechen, also steht das hier auf dem Zettel und dann arbeiten wir das ab und ich fühle mich sicher und stabil. Ich habe das Gefühl so, okay, da geht es lang. Ich brauche keine Angst haben vor großen emotionalen Wacklern sozusagen. Ich weiß ja schon, was kommt und kann mich dann da direkt anpassen. Und das funktioniert. Und ich kann auch, wenn es darum geht, sowas auszuhandeln, kann ich ja auch sagen, ich möchte lieber das oder ich möchte das lieber so. Aber sobald es diesen Rahmen verlässt, sobald mein Gegenüber nicht auch in der Situation ist, zu sagen, ja, ich möchte das auch so aushandeln, damit bin ich einverstanden und wir passen uns einander hier an. Sobald ich es mit Menschen zu tun habe, die nicht so sind, die jetzt eine Grenze durchsetzen wollen von sich oder ein Interesse von sich durchsetzen wollen, das braucht wirklich leider nicht viel und dann verschiebt sich einfach was. Ich kriege Angst. Es verschiebt sich was in mir drin und dann kommt es immer so ein bisschen darauf an, wie stark das ist, wie doll das ist, wie viel Angst ich auch habe, wie viel auch dranhängt, wie viel oder wenig ich dann davon mitkriege oder wie viel oder wie wenig sich davon anfühlt, wie von mir gemacht oder ich manchmal es auch gar nicht erinnere.

Felice: Ah, okay. Also ich meine, wir haben ja vorher hier ein bisschen drüber geredet. Ich hatte ein paar Vorstellungen, worüber wir reden und ihr hattet andere und dann haben wir das zusammen ausgehandelt, was ja irgendwie völlig klar war. Also ihr habt gesagt, das wollt ihr so. Aber das ist ja das Setting und wenn das Setting nicht da ist, dann braucht es Wut, um Grenzen zu setzen. Dann braucht es eine andere Energie, um Grenzen zu setzen.

Hannah: Ja, ich brauche dann keine Wut, weil ich ja Angst habe. Also bei mir ist Angst das Ding, wo die meiste Kraft rauskommt, nicht Wut. Das ist halt leider so.

Felice: Also ihr agiert dann aus der Angst heraus praktisch.

Hannah: Ja.

Felice: Und wir legen über die Angst die Wut.

Hannah: Kann sein.

Felice: Und was wäre jetzt die Primär? Also bei euch ist die Primär?

Hannah: Bei mir ist es Angst. Die Primärgeschichte.

Felice: Ja, bei uns ja auch. Aber wir wollen über Wut reden und was ist primäre Wut?

Hannah: Keine Ahnung, da kann ich dir leider nicht helfen, denn ich glaube, ich hatte die noch nicht oder ich habe es noch nicht gespürt oder noch nicht verstanden.

Felice: Ja, von dem Punkt bin ich auch rausgegangen und dann dachte ich, verdammt, das kann doch irgendwie nicht wahr sein. Und dann habe ich so mal versucht

zu überlegen, also wo ich definitiv eine primäre Wut habe, ist, also Autofahren gar nicht mal so sehr, aber Fahrradfahren. Also da könnte ich jeden, der mir da irgendwie in die Quere kommt, brüll ich an. Ich meine, das ist irgendwie ungefährlich so.

Hannah: Ja, aber ich glaube, das ist der Punkt. Du hast dann keine Angst. Wir sind nicht auch so ein Autofahrer. In dem Moment, in dem wir das Gefühl haben, wir sind umgeben von einem Blechkasten und wir fahren 70 kmh, uns kann hier jetzt keiner bestrafen dafür, dass wir wütend sind und jemand beschimpfen. Wir sind voll auch so, dass wir jeden anmeckern, der uns irgendwie blöd kommt im Auto. Aber das liegt daran, dass wir uns da sicher fühlen. Es kann ja keiner, wenn wir da 70 Sachen fahren, kann ja keiner kommen, die Tür aufmachen und mir eine reinhauen. Wenn ihr auf dem Fahrrad sitzt, der müsste sehr, sehr schnell sein, um euch da runterzuholen.

Felice: Der Witz ist, dass wir überlegt haben, wir sind viel mehr wütend. Also wir haben dieses, was man so kennt, Beschimpfung anderer VerkehrsteilnehmerInnen, viel mehr auf dem Fahrrad als im Auto. Weil also haben wir uns so gedacht, weil wir auf dem Fahrrad ja wirklich anders gefährdet sind als im Auto. Also wenn wir da über jemanden schimpfen der aus der Einfahrt rausschießt oder auf dem Radweg steht dann ist da eine reale Gefahr dahinter und dann denke ich schon aha, das ist primäre Wut ich bin wütend auf den weil der mich existenziell gefährdet, oder in meinen Rechten dann beschneidet als Fahrradfahrerin und ich kann nichts machen, dann ist es schon wieder sekundäre Wut, oder? Gott. Also jedenfalls sind wir drauf gekommen, dass wir auf dem Fahrrad richtig wütend sein können. Wenn dieser Blödmann auf dem Fahrradweg parkt und wir dann auf die große Straße ausweichen müssen und uns wirklich gefährden.

Hannah: Wenn es um euer Leben geht, ne?

Felice: Stimmt.

Hannah: Also so. Also vielleicht habt ihr so eine Schutzwut und ich habe nur so eine, ich habe so eine Abwesenheit von Angst, mir kann ja nichts passieren, Wut. Also ich weiß jetzt auch nicht so richtig, also so dieses Konzept von Primäremotion, Sekundäremotion, also diese Frage, was kommt zuerst, was kommt danach, was überdeckt was, das ist ja immer auch... Ähm... was man ja oft vergisst ist, Emotionen sind Körperfunktionen und Körperreaktionen. Und das heißt, wenn man wütend ist oder wenn man Angst hat, passieren andere Sachen im Körper, die wiederum andere Sachen bedingen. Also Angst und Wut sind einfach, das sind Emotionen, die aus einer hohen Anspannung, einem hohen Energielevel herauskommen.

Hannah: Und das ist was anderes als Überraschung oder Schock zum Beispiel. Das ist ja nur kurz ein hohes Energielevel. Das ist so ein Peak. Und dann kommt was anderes da drauf. Angst ist auch etwas, was sich eher aufbaut aufgrund von Gedanken oder Schlussfolgerungen, die man gemacht hat. Also wie eine Emotion entsteht, hat ja jeweils unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Und ich glaube, dass es da gar nicht so, also ich weiß nicht, wofür das bei euch jetzt gerade wichtig ist, zu wissen, was kommt zuerst und was kommt danach. Aber ich denke mir irgendwie immer, zumindest in Bezug auf meine Wut- und meine Angstsituation, für mich ist halt relevant, bin ich gerade sehr hoch im Energieniveau oder sehr niedrig. Also für mich geht es immer eher um die Energie gerade, weil ich eben auch weiß, nach Wut oder Angst bin ich anders erschöpft als nach Freude oder Trauer oder Überraschung. Deswegen ist es für mich überhaupt

relevant zu wissen, was ich da gerade fühle oder was da gerade mit mir los war. Ein Klassiker ist ja irgendwie auch, man war wütend und hat sich über jemanden geärgert oder ist im Streit und danach ist man noch länger wütend auf sich selbst. Und dann ist man müde und denkt, boah, ich kann ja überhaupt nichts ab. Was ist denn mit mir los? Stimmt nicht mit mir?

Felice: Ja, das finde ich gerade total spannend. Also für mich ist ja diese Frage überhaupt erst durch unseren Podcast aufgetaucht. Habe ich Wut als Primär-Emotionen? Und was ist eigentlich der Unterschied? Was tatsächlich der Unterschied ist, ist das Level an Energie. Also es erschöpft mich ja sozusagen überhaupt nicht, wenn ich auf dem Fahrrad da den beschimpfe, weil er mir im Weg steht. Das hat so gar keinen Einfluss auf mein Inneres. Wobei das einen erheblichen Einfluss hat. Selbst wenn ich aus dem Streit, sage ich mal, Kraft der Energie der Drachen als Siegerin hervorgehe, habe ich einfach richtig lange was von. Und das ist tatsächlich ähnlich, glaube ich, auch wie bei Angst, dass das lange im System nachhält, einfach weil diese biochemischen Vorgänge, Adrenalin und hast du nicht gesehen, da eine Rolle spielen. Und das finde ich gerade einen total interessanten Aspekt. Was ja eigentlich heißen würde, die primäre natürliche Wut ist eigentlich gar nicht so das Problem, weil die ist da und hat einen Grund und dann ist sie halt wieder weg. Aber die andere, also die ist ja dann auch eingebettet in dieses Fahrradfahren. Da ist jemand, okay, ich habe einen Moment Angst, ich muss gucken, bin sauer. Und dann, das ist ein logischer Prozess. So irgendwie.

Hannah: Ja, und dann bist du in Bewegung. Du kannst die Energie, die da aufgebaut ist, auch gleich wieder abbauen.

Felice: Genau. Währenddessen, wenn jetzt, also ich habe dann so überlegt, wann ich jetzt das letzte Mal so richtig wütend war. Das kommt dann halt vor, wenn ich halt arbeite, wenn mein Rechner funktioniert, irgendein Scheiß nicht. Also ich bin gerade im Flow und dieses verfuckte Programm. Naja, wer kennt es nicht? Oder auch ganz banal, ich will los und der Schlüssel ist nicht da. Dann verliere ich die Kontrolle über das, was ich machen will und dann werd ich, richtig wütend und dann ist auch niemand da, den ich verletzen kann wenn ich hier alleine in meinem Atelier bin und meinen Rechner einschreie... außer ich schreie so also ich schreie schon manchmal so, dass ich meine eigene Stimme verletze, das kann schon vorkommen aber das kostet mich halt richtig Kraft auch

Hannah: Mhm.

Felice: So. Aber das ist definitiv hat das mit Kontrollverlust zu tun. Die Dinge gehen nicht so, wie ich sie will. Und das tut Technik halt oft einfach nicht. Oder Schlüssel, die sich in der Gegend rumtreiben... Und da wird es richtig, richtig anstrengend. Und zwar auch für mich. Wenn ich das besser abfedern könnte, würde es mir echt besser gehen. Da bemühe ich mich natürlich auch drum. Weil ich kenne auch Technik, die einfach besser reagiert, wenn man gelassen davor sitzt und eine Runde „Ommm“ sagt, statt sie anzubrüllen.

Hannah: Ja, wir hatten jetzt in der letzten Therapiestunde so eine Situation, in der ich wirklich viel Angst hatte und deswegen auch nicht alles mitbekommen habe, was da war. Aber also wo ich auch im Nachhinein gemerkt habe, ja genau deswegen haben wir diese Anteile lange nicht in die Therapie gelassen. Das ist so eine Jugendliche, wir arbeiten

gerade viel mit denen, beziehungsweise binden die gerade viel ein in so Innenarbeit. Und... Es ist so ein bisschen, ich weiß, dass diese Systematik von Nienhuis der strukturellen Dissoziation in emotionale Persönlichkeiten und in anscheinend normale Alltagspersönlichkeiten, dass das viele Leute ablehnen, weil das zu schematisch ist, aber bei mir passt das. Also ich kann die inneren Funktionssysteme, die ich habe, kann ich diesen Rollen eindeutig zuordnen. Und das ist so, dass ich, bevor ich **Hannah** wurde, hatte ich einen Anteil, die diese Energie hatte, die diese Wut hatte und die dieses Ding von, hier stimme ich nicht zu. Ich bin nicht einverstanden. - Die konnte das ganz gut machen und jetzt sind wir sozusagen integriert. Also diese Rosenblätter - **Hannah**, und es fühlt sich für mich an wie eine Stimmung, die ich dann in einer Situation habe. Also wenn ich mit etwas nicht einverstanden bin, dann fühlt es sich mir selbst zugehörig an und ich kann es kontrollieren. Ich kriege es mit, wenn ich einen Moment habe von „Ich stimme dem nicht zu oder ich stimme dem zu.“, „Jetzt arbeiten wir mit Jugendlichen, mit einem Jugendlichen-System und das ist fast ähnlich wieder aufgebaut. Da gibt es ein Innen, das sehr angepasst funktioniert und das sich auch darum bemüht, immer gut zu passen, immer unauffällig zu sein, immer den Frieden herzustellen sozusagen. Dann ist da ein Innen, das eigentlich immer wütend ist auf alle Leute drumherum, weil die alle dumm sind und nichts kapieren. Warum denn nicht? Wie sind die doof - so. Und das, also dann gibt es eben auch noch andere traurige Verletzte blablabla -Also es ist richtig schön Stereotyp, wie man das so kennt. So funktioniert dieses, also so ist in etwa schematisch ist dieses System aufgebaut. Und in der letzten Therapiestunde hat sich dieses wütende Innen quasi vorgeschoben, also bei einem Thema, das für mich sehr schwierig war oder ist.

Hannah: Da ging es auch um Anpassungen und darum, dass ich, also ich muss mich auf einen schwierigen Termin vorbereiten, der ansteht und ich kann nicht einfach davon ausgehen, der wird schon laufen. Also ich weiß, ich muss da viele Dinge regeln und ich muss sie passend für mich machen, ich muss Absprachen treffen und so weiter. Und in dem Moment, in dem das Thema in der Therapie auftauchte, war mein erster Gedanke Informationsvermittlung. Meine Therapeutin muss wissen, worüber ich rede, bevor ich ihr sage, dass ich damit nicht einverstanden bin. Also ich war schon an so einem Punkt von: „Ich finde es nicht in Ordnung, dass ich nicht einfach in der Welt voraussetzen kann, dass ich zu einem Termin gehe und der wird schon nicht so laufen, dass ich retraumatisiert werde oder dass ich mich sehr anstrengen muss oder irgendwie so.“ Also ich war schon etwas im erhöhten Level und warum auch immer, das kann ich eben nicht mehr nachvollziehen, hat sich dieses andere Innen davor gesetzt und war wütend auf die Therapeutin, weil sie irgendwas nicht verstanden hat oder weil irgendwas war. Und diese Wut war so stark, dass dieses Innen zwar da war und meine Therapeutin dann so auch verstehen konnte, okay, hier ist gerade was wirklich überhaupt belastend, anstrengend, hier ist eine Grenze bei Frau Rosenblatt berührt. Also sie konnte merken, hier ist jetzt irgendwie wirklich was... - die sind wütend oder diese Person ist wütend. Aber die Wut war so doll und so umfassend, dass dieses Innen das auch gar nicht sagen konnte. Also die Energie war so hoch, dass der Zugriff auf Worte und auf mich als erwachsener Anteil, als so kognitiver Anteil, der war zum Teil einfach nicht mehr gegeben. Und für mich war aus dieser ... wir sind aus dem Gespräch rausgegangen und haben das irgendwie so leidlich verpackt bekommen, dass wir auch wirklich gut gehen konnten erst mal. Und dass das irgendwie so halbwegs geregelt haben konnten, aber es war für mich auch so eine Situation von: „Boah, genau das sind die Situationen, vor denen ich Angst habe. Das sind die Situationen, in denen ich wirklich auch darauf angewiesen bin, dass ich es mit einer Therapeutin zu tun habe, die so erfahren ist wie meine Therapeutin, die

auch schon so reflektiert ist wie meine Therapeutin. Dass sie sich bemüht mir einen Rahmen dafür zu geben dass es so ist wie es ist und dass das okay ist wie es ist“. Sie hat mehrfach gesagt: „Es ist okay dass du gerade wütend auf mich bist ich muss nur verstehen warum“ so ungefähr. So dass es immerhin funktioniert hat, dass dieses Innen sagen konnte ich kann nicht sagen was ist also ich kann es gerade nicht ausdrücken

Hannah: Das ist sowas wo wir uns gerade hinarbeiten und wo ich gerade irgendwie merke, okay, über das Energieniveau Bescheid zu wissen, hilft mir ja dann auch an der Stelle. Also wenn ich weiß, okay, ich gehe schon mit so einem, ich will ein Unverständnis ausdrücken, ich will vor allem das vermitteln, dass ich trotzdem mitdenken muss: Ey, da sind auch Affekte.“ Also Wut ist ein Affekt. Und eine Körperfunktion, die unter Umständen auch zu Kontrollverlust führt. Einfach weil es zu viel ist an Hormonen, an Aufregung, an was weiß ich, dass mein Frontallappen einfach nicht mehr funktioniert und man einfach dieses Level verlässt von: „Ja wir können alles diskutieren, wir finden schon eine Lösung.“ Und da spielt auch wieder Reife mit eine Rolle, habe ich das Gefühl. Also ich habe manchmal den Eindruck, dass ich ganz viele basale Sachen irgendwie üben muss einfach. Also ich glaube, ich muss noch öfter Situationen haben, in denen ich merke, dass ich so ein hohes Energielevel auch mitkriegen kann. Oder dass ich es aushalten kann. Oder dass es nicht ängstigend sein muss. Weil ich habe schon Angst, wenn ich merke, okay, wir arbeiten jetzt mit den Jugendlichen und wir so. Also das ist ja für mich schon der erste Kontrollverlust irgendwie oder der erste potenzielle Kontrollverlust, weil ich weiß, möglicherweise wird meine Angst so doll oder das, was ich dann höre, wird so schlimm für mich, dass ich dissoziiere, weil ich noch mehr Angst bekomme und das dann wirklich nicht mitbekomme, was da läuft. Oder was für Informationen hat meine Therapeutin über mich, ohne dass ich dabei war, als ich sie geteilt habe sozusagen, also das Ungleichgewicht ist ja da und ich merke das, also ich habe ja eh schon Angst aber wenn wir dann auch noch sowas machen was so heikel ist, dann kriege ich ja noch mehr Angst und manchmal denke ich so eine gewisse Desensibilisierung oder so eine gewisse Gegenteilserfahrung, ne, wo dann die Therapeutin sagt, ja, es ist in Ordnung, dass sie das jetzt empfinden, sozusagen. Ich glaube, ich muss diese Erfahrung einfach auch oft machen, bis sie mir eben nicht mehr Angst macht und dann auch nicht mehr so ein Risiko für mich hat, wirklich die Kontrolle zu verlieren. Das ist nur eine Idee. Ich weiß nicht, wie viel da dran ist. Vielleicht sehe ich das dann zu mechanistisch gerade, aber...

Felice: Ja, nee, ich denke auf jeden Fall. Also ich meine ja gut, dass ihr, also es ist ja, was ihr beschreibt, ist ja so eine richtig blinde Wut, also die ja so, also wirklich so ganz existenziell irgendwie im Gehirn tatsächlich ja auch alles abschaltet. Du sollst ja dann nicht mehr denken, du sollst einfach losrennen oder angreifen oder so. Das sind ja tatsächlich ganz basically körperliche Vorgänge, die ja auch ganz überlebenstechnisch abschneiden, dass du jetzt noch über irgendwas anderes nachdenkst, weil das würde dir in dem Moment die Kraft nehmen.

Hannah: Und zusammen in der Situation mit der Angst, die ich hatte, waren wir auch stuck. Also ich war in meiner Angst gelähmt und dieses Innen war in der Wut stumm. Und stumm und lahm zu sein, ist einfach das maximale Gefährdungsding.

Felice: Ja, total. Also sind ja auch ein Körper, wo alles durcheinander geht.

Hannah: Ja. Und stell dir mal vor, ich hätte noch so eine Therapeutin, wie ich sie

einfach damals hatte, die dann mit einem Kühlpack kommt oder mit einer lauten Ansprache oder die dann irgendwie sagt, ja, also wenn du jetzt nicht mitmachst, wenn du jetzt nicht aufstehst, dann kannst du nicht alleine im Zimmer sein oder was weiß ich, was es für Regeln in der Klappe gab. Wie das dann wirkt, wenn nicht erkannt wird: „Okay, da passiert gerade beides. „ Unfassbare Angst, unfassbare Wut. Und das ist ein körperlicher Zustand, der einfach greift. Keine Entscheidung, keine Manipulationsstrategie oder irgendwie der Versuch, irgendwas durchzusetzen, sondern einfach quasi maximale Gefährdung und Auslieferung. Deswegen sagte ich das mit der erfahrenen Therapeutin, die dann irgendwie, ich weiß nicht, wir haben über meine Angst da nicht groß geredet, aber ich gehe davon aus, dass es meiner Therapeutin klar war, dass wir da irgendwie so stuck waren. Und das durch ihre Akzeptanz, ihre Ruhe und durch ihr strukturiertes Vorgehen, diesen Zustand wieder zu beenden oder zu regulieren. Das hat uns ja quasi gewissermaßen da rausgeleitet, sodass wir dann auch wieder gehen konnten und das gut war. Das ist, glaube ich, die Art Erfahrung, die wir einfach oft machen müssen noch.

Felice: Aber jetzt schon einmal gemacht habt, also Grüße an eure zauberhafte Therapeutin an der Stelle. Naja, ist doch so. Also ich meine, vielleicht reicht schon einmal diese Erfahrung.

Hannah: Ja, nee.

Felice

Aber ich meine, es gibt immerhin schon... Es gibt immerhin schon... Ja, aber es gibt schon mal, also so ist schon mal irgendwie in den Boden gelegt.

Hannah: Ja, ja. Die Erfahrung kann einem ja keiner mehr nehmen

Felice: Und es gibt tatsächlich Situationen, wo einmal reicht und vielleicht reicht bei euch nicht einmal. Aber es ist nicht undenkbar, dass auch schon einmal so eine Erfahrung zu machen reicht. Also das sind ja auch so, deswegen, also kann sein, dass es bei euch nicht reicht. Aber mal den Gedanken zuzulassen, vielleicht ist schon einmal basically eine Änderung, kann auch hilfreich sein.

Hannah: Ja. Ihr hattet hier noch die Frage aufgeschrieben, gibt es Situationen, in denen das gesamte System wütend wird? Habt ihr das? Also habt ihr das aufgeschrieben, weil das eine Erfahrung von euch ist, dass das gesamte System mal wütend sein kann?

Felice: Nee, ist bei uns eher nicht der Fall. Also eigentlich so die Frage.

Hannah: Also das Biosystem wird natürlich komplett wütend. Also der Körper halt schon. Das Biosystem? Ja, aber innerlich?

Felice: Aber das ist ja das ist ja so basic die von Viele sein, dass dann halt einer das den Körper übernimmt und der ist dann halt wütend, oder wenn ein Kind den Körper übernimmt gibt es ja auch eine andere Herzrate oder so also, also nee bei uns eher nicht.

Hannah: Wie ist es mit Wut auf Dinge, die jetzt konkret erstmal nichts mit einem zu

tun haben? So wie ist es zum Beispiel, wenn ihr jetzt die politische Situation gerade betrachtet, werdet ihr dann auch wütend und wenn ja, ist das signifikant anders als bei Wut, die jetzt zum Beispiel beim Fahrradfahren entsteht oder wie sie früher entstanden ist? Also guckt eure Drachin überhaupt Nachrichten? Oder verhindert ihr das von vornherein?

Felice: Also tatsächlich ist das ja die Frage, wie wir alle oder wie wir ihr und wir mit der Situation jetzt gerade umgehen, die wir persönlich so einerseits als unfassbar betrachten, die gegen alle unsere Werte ist. Also so wenn man jetzt also wir leben so nach der These wer ein guter Mensch ist kommt auch weit oder sowas in der Art und wenn jemand was Schlechtes macht dann rächt sich das, karmamäßig oder wie auch immer, das kann nie zu was Gutem führen, wenn man schlechte Dinge tut und siehe da son wirklich schlechter Mensch, wird der mächtigste Mensch der Welt Das ist irgendwas, was wir ja gar nicht... Zulassen oder so bis ins Letzte durchdenken können und auch, weil wir es nicht wollen, weil wir trotzdem bei dem bleiben wollen für uns selber, dass wir möglichst versuchen, einigermaßen okay für unsere Mitmenschen zu sein.

Also so ein inneres Wertesystem aufrecht zu erhalten. Und also ja, wir gucken regelmäßig Nachrichten und manches, also lassen wir aktiv nicht so an uns ran und manches verstehen wir auch. .. Also manches ist ja auch derartig komplex wie jetzt Nahost oder so, dass wir da einfach, also auch wirklich jetzt nicht groß eine Meinung dazu vertreten würden, weil wir das einfach nicht wissen. Und da wollen wir nicht so viel Zeit investieren und auch diese Machtlosigkeit, die wir natürlich auch empfinden oder dieses Ungesichertsein in der Welt. Also unsere heteronormativen Freunde, Freundinnen können oft gar nicht verstehen, dass wir uns tatsächlich ja auch persönlich mit einer Frau verheiratet zu sein, dass es nicht sicher ist. Es ist nicht sicher. So, ne, wenn man sieht, was in Amerika gerade passiert, was alles wieder zurückgedreht wird, man braucht nicht da braucht man nicht viel Fantasie um zu denken, das kann auch hier passieren und dann sind wir irgendwann jetzt, schlaggleich nicht mehr verheiratet oder wie oder wieder ein Fall für die Psychiatrie weil wir Frauen lieben oder was so, also das ist ja eine ganz. Wenn wir das richtig an uns ranlassen würden wäre das eine total existenzielle Gefährdung oder ist natürlich und etwas, was wir auch nicht in der Hand haben. Und wo wir für uns auch wenig Möglichkeiten sehen. Da was dran zu ändern und uns halt dafür entschieden haben, weiter irgendwie zu versuchen, ein guter Mensch zu sein, auch wenn man als schlechter Mensch offensichtlich viel weiterkommt. Also wir könnten darüber richtig wütend werden, Aber das ist ja noch unwirksamer, als wenn wir hier alleine in unserem Zimmer unseren Rechner anschreien. Und da wollen wir keine Kraft reingeben und das als bewusste Entscheidung. Und bei euch? Ihr seid ja nur eher noch politisch aktiver als wir jetzt. Also wir sind ja eher gar nicht aktiv, oder?

Hannah: Naja, ich weiß auch gerade, also im Moment bin ich wirklich ein bisschen uneins darüber, wie politisch aktiv ich gerade bin, weil ich, also ne, oder ob ich gerade so richtig doll den Rückzug ins Private mache, keine Ahnung, ich bin gerade wirklich nicht positioniert irgendwie, weil ich gucke hier aus dem Fenster und hier ist nichts. So, ich bin mit einem Mann verheiratet, ich könnte jederzeit behaupten, ich wäre eine Cis-Person, die heterosexuell ist, also ich könnte mich komplett rausziehen und wäre sicher, geschützt, so. Und das ist einfach anders als noch vor vielen Jahren, wo diese Checkboxes arm, behindert, krank nochmal eine ganz andere und viel existenziellere Belegung hatten als heute. Und ich glaube, es ist wichtig, dass ich da auch offen mit bin und mir das bewusst mache und mir irgendwie klar mache, okay, ich bin privilegiert.

Welche Motivation außer die eigene Betroffenheit habe ich jetzt, mich mit Politik auseinanderzusetzen und politisch aktiv zu werden, um die Lebensbedingungen für alle Menschen gut zu machen. Und das ist, also es wird von eigennützig, ich möchte mir das Leben retten, hätte es jetzt auch Anklänge von Charity für andere Leute sozusagen. Und das ist für mich schon gerade im Moment so ein bisschen Punkt und Thema immer wieder darüber nachzudenken, okay, ja, nein, unter welchen Bedingungen, in welchem Rahmen und so weiter und das ist was, was ich früher richtig kacke fand, wenn andere Leute Bedingungen daran geknüpft haben, ob und wie sie solidarisch sind mit Leuten wie mir, die existenziell bedroht sind.

Aber ich merke, dass ich das jetzt mache, um das überhaupt machen zu können. Also ich erlebe dadurch auch gerade einen Perspektivwechsel und eine andere Einsicht einfach und merke, dass ich halt auch nur in dem Umfang solidarisch sein kann, wie ich es kraftmäßig kann. Und dazu gehört für mich, ich habe meinen Medienkonsum drastisch eingeschränkt. Also wenn tagesaktuell was passiert, dann mache ich mir eine Notiz und lese, was zwei, drei Tage später als Analyse geteilt wird. Ich bin absolut raus aus diesem Daily-Ding, jeden Tag eine Aufregung und jeden Tag irgendwie was Neues. Das zieht einfach zu sehr an meinen Kräften und bringt mich in so eine Aufregungsschleife, die mich dann ähnlich taub und ohnmächtig macht wie in der Therapiestunde, dass ich voller Angst bin und gleichzeitig voller Wut und dadurch überhaupt nichts mehr machen kann. Und auch ständig so das Gefühl habe, Bedrohung, Bedrohung, Bedrohung, Angst, Angst. Und da bin ich für niemanden hilfreich. Für niemand.

Also es ist, ich halte mich auch konstruktiv dran. Ich bin da pragmatisch. Ich wohne hier auf dem Land, solange hier keine Bomber fliegen und dass wir hier genug Leute satt kriegen, können alle Trans-Personen hier bei mir wohnen. Also wer eine Abtreibung braucht, wird von mir hingefahren, was weiß ich. Also ganz pragmatisch. Wer was braucht, was die Grundbedürfnisse angeht, kann zu mir kommen, ich kann teilen, ich bin in der Situation, dass ich es kann. Und es ist immer nur die Frage, okay, wie stellen wir es an? Wie ist die Orga da drum? Was können wir lösen? Und diese Bereitschaft versuche ich aufrechtzuerhalten und mir immer wieder im Kopf zu behalten, wenn ich merke, ich sehe in den Nachrichten etwas Ungerechtes, mit dem ich nicht einverstanden bin. Politik ist ja deshalb auch so empörend gerade so jetzt wie sie läuft weil diese Leute da oben in der Bundesregierung ja uns vertreten sollen uns Leute, aber ich habe niemanden von denen, der gerade in der Bundesregierung ist, dafür gewählt zu machen, was die jetzt gerade machen, niemanden und das ist ja empörend das ist ja auch so ein kann ja auch wütend machen und enttäuscht und so. Das sind ja Stellvertreter und wir sind darauf angewiesen, dass die unsere Interessen vertreten, also die Interessen von allen, wie wir hier leben in diesem Land und auch von allen Leuten, mit denen wir hier auf diesem Planeten leben. Und da kann man schon mal wütend werden, wenn man den Eindruck hat, ey, die machen gar nichts von dem, wofür wir sie aber beauftragt haben. Aber sich da eben auch der eigenen Rolle bewusst zu sein und zu sagen, okay, ja, die machen da ihren Politik-Kram, aber ganz real, habe ich jetzt hier 50 Kilo Kartoffeln liegen und andere Leute haben Hunger. Naja, was ist dann da der naheliegendste Schluss, was man macht? Also ja. So machen wir es jetzt gerade. Und ich benutze das als Übungsfeld. Also immer, wenn ich außen so eine Erfahrung mache und das merke, ich habe jetzt gerade Wut gehandelt oder Uneinverständnis, also nicht Konsens, dann versuche ich, mir diese Erfahrung auch nach innen zu tragen, damit ich vielleicht eine Vorlage habe, sozusagen, wie ich es auch innen lösen kann.

Felice: Ah, okay. Wow. Also wir müssen es wirklich, weil, und auch in Gesprächen, also mit unserer Frau reden wir manchmal darüber und es ist dann einfach nur niederschmetternd und ätzend, wie hilflos man ist, wie bescheuert es ist, was manchmal läuft und was für Typen da oben uns vertreten. Dieser Spruch von den alten weißen Männern, aber sorry, was Besseres fällt einem da ja einfach nicht ein. So, ne? Und Null-Alternativ. Aber permanent ist man sofort in so einer Negativ- Spirale drin, die einem einfach dann persönlich nicht gut tut. Und dann ist man tatsächlich, wenn man selbst so auf so eine, ich sag mal, sinnlose Art wütend und deprimiert ist, ist man tatsächlich auch für andere nicht gut. Und dann eher zu gucken, so, deswegen müssen wir jetzt auch einen guten Abschluss finden.

Hannah: Ja. Ja, lass uns diesen Abschluss machen. Auch der Folge. Unsere Folge sollte vielleicht auch bald mal zu Ende sein, dachte ich.

Felice: Ach so, ja, aber wie kriegen wir jetzt gut die Kurve von diesem, das meinte ich jetzt. Ja, so wollen wir nicht enden. Also jetzt nochmal, um das mal größer zu spannen mit der Wut und gesellschaftlich ist natürlich immer Wut, was gesellschaftliche Veränderungen anstößt. Ja. Und diesen Spagat zwischen zu einer Gruppe dazugehören und die Wut zu regulieren und sie an bestimmten Punkten rauszulassen, um eine Gruppe vorwärts zu bringen, wie groß oder klein die immer ist, das ist ja das spannende Ding dann dabei. Und auch, also ich kenne das so aus Chorgruppen, was ja immer Gruppen sind und dann gibt es Vorschläge und dann gibt es immer jemand, der sagt: „Nee, das geht nicht“ oder so. Und dann selbst in diesem ganzen Enthusiasmus, in dem Enthusiasmus, in dem man selbst gerade ist, zu denken: „Der ist jetzt nicht blöd, weil er das scheiße findet, sondern er bringt einen wichtigen Aspekt mit rein. „ Das ist ja auch, die Wut von anderen anzunehmen, heißt ja auch irgendwie die eigene Wut anzunehmen. Und er sagt was, was ich jetzt gerade nicht hören will, weil ich es gerade oberaffengeil finde, was wir hier gerade machen. Aber es ist wichtig. Und so gruppendynamisch sind es natürlich immer dieselben. Die werden dann zum schwarzen Schaf. Und sie sind wichtig.

Hannah: Das finde ich ein sehr gutes Ende. Danke dafür.

Felice: Hey. Dann habt einen schönen Tag.

Hannah: Danke gleichfalls.

Felice: Tschüss.

Hannah: **Felice** Tschüss.