

## **Mut zur Wut**

Kennst du das Gefühl, wenn all diese aufgeladene Energie, welche aus verschiedenen Gründen in dir kreist, sich zu einem großen schweren Klumpen in deinem Magen sammelt?

Du einen Kloß im Hals hast, der am liebsten rausgebrüllt werden möchte, aber stattdessen nur runtergeschluckt wird und dir somit deine Stimme untersagt?

Du am liebsten stampfen und rennen möchtest, dich jedoch nur kraftlos hinsetzen kannst, weil das nicht angebracht wäre?

Du fühlst dich schwach mit deiner Wut, hilflos mit deiner Situation und gefangen im eigenen Körper.

Deswegen lasst uns lernen unsere Wut rauszulassen, zu schreien, rennen, Grimassen machen, weinen, lachen, stampfen, tanzen.

Lasst uns dieses Gefühl leben und feiern, denn es ist so stark und so energiegeladen, dass wir uns damit nicht schwach fühlen müssen, sondern stolz darauf sein sollten.

Es kann ein ebenso ekstatisches Gefühl sein, wie vollkommenes Glück.

Also lasst uns wütend sein, um alle ein bisschen glücklicher zu werden!

K., w., 18 J.