

0:00:00

Sp1: Wir konzipieren wieder eine neue Situation. Folgendermaßen, wird es beschrieben, was macht sie wütend? Wenn ich nicht meinen tiefsten Willen durchsetzen kann. Verstehe ich auf jeden Fall. Wir überlegen uns Situationen aus den letzten zwei Monaten, bisschen längeren Zeitraum. Es gibt unterschiedliche Skalen von Wut, würde ich sagen. Es gibt Wut, wo du ein bisschen grimmig bist, wo du aber schnell wieder wegdrücken kannst. Dann gibt es Wut, die durch deinen Körper richtig durchflutet. Und, würde ich sagen, dann gibt es gleißende Wut. Gleißende Wut ist, okay, kennst du nicht so häufig. Gleißende Wut habe ich letztes Mal vor zwei Jahren empfunden, da habe ich einen Autospiegel abgetreten, weil ich nicht mehr unter Kontrolle war und habe mir danach Highkick gegen die Laterne gesetzt und mit dem Fuß gebrochen.

0:00:54

Sp1: Das ist gleißende Wut, wenn man die Kontrolle verliert. Den Zustand kennst du nicht, hast dich unter Kontrolle. So eine Situation würde ich mir gerade noch nicht nochmal hochholen. Das ist schwierig. Wir gehen einen Schritt weiter zurück und gucken uns schon durch kochende Wut im Körper an, die man manchmal noch gut kontrollieren kann, die aber einen schon nervt. Wenn du einen Dialog in deinem Kopf vorstellen würdest, bei dem du dies empfunden hast, kannst du diesen Dialog ungefähr wiedergeben? musst du nicht eins zu eins? Du kannst ihn auch einfach nur beschreiben oder einfach nur Anhaltspunkte oder sogar nur Wörter geben, die deine Wut getriggert haben.

Sp2: Also ich weiß nicht, ob ich den Dialog wiederholen kann, aber irgendwie ist es, wenn ich das versuche zu reflektieren, schon auch ein bisschen wie so ein Kleinkind. Also die Antwort nämlich auf die Frage, wo ich halt gedacht habe, was mich manchmal echt wütend macht, das sind manchmal auch so Kleinigkeiten.

0:02:15

Sp2: Wenn ich zum Beispiel, keine Ahnung, ich komme von der Arbeit, mega verspannt und denke mir so, man, jetzt eine Massage wäre geil. Und Tim dann sagt: "Nö". und ich dann so lange rumbohre, bis ich mich da so lange rein steigere.

Sp1: Das du eigentlich eine Massage haben willst.

Sp: Genau. Und dann halt wirklich eher so dieses, also in meinem Kopf zumindest, auf den Boden stampfen und Manno und mh.

Sp: Aha.

Sp: Ich will das jetzt aber.

Sp: Aha.

Sp: Ich weiß nicht, ob da so ein wirklicher Dialog in meinem Kopf

Sp: Wir konzipieren eine Situation von Arbeit wo du dich bei auf Arbeit ungerecht behandelt gefühlt hast. Hast du noch eine im Kopf aus der letzten Zeit

Sp: Also aus der letzten Zeit nicht ist schon drei Jahre her

Sp: Okay aber was ist passiert

Sp: meine Kündigung

Sp: aus meinem Ausbildungsbetrieb. Corona hat gerade angefangen. Wir haben freitags immer so Teambesprechungen gehabt am Ende. Wir saßen halt zusammen und ich wollte nur noch, weiß nicht, vier Monate oder so da arbeiten und auch ein bisschen Stunden reduzieren und dann halt ja eben mein Studium anfangen. Und ich habe zwei Chefs gehabt und mit dem Jüngeren bin ich halt nicht ganz so gut klar gekommen, weil ich weiß gar nicht, ob es da bestimmte Punkte gibt warum das so war aber ich glaube wir konnten uns einfach beide menschlich nicht so gut ab und da ging es halt darum okay wer weiß wie Corona sich entwickelt wenn es Lieferengpässe gibt was auch immer dann bin ich halt die erste die gehen muss wenn es hart auf hart kommt ja okay leuchtet mir ein andere haben Kinder andere wollen da generell bleiben ich halt eh nicht gut und dann bin ich halt am Wochenende mega krank geworden hatte halt Fieber und Husten und lag ultra krank im Bett. Und dann rufe ich halt Montagmorgen auf der Arbeit an und sag halt so, ja sorry, ich kann nicht kommen, ich bin krank. Und mein Chef ist mega ausgetickt und hat mich ultra angeschrien am

Telefon.

0:04:18

Sp2: Das ist doch jetzt ein klares Statement nach Freitag, nach der Besprechung, so geht doch gar nicht. Weiß ich nicht mehr was genau. Da sind mich dann gefühlt eine halbe Stunde lang zusammengeschrien.

Sp1: Was war das Schlimmste, was er dir gesagt hat? Was hat dich richtig getroffen?

Sp1: Er hat mir auf jeden Fall den Vorwurf gemacht, dass ich angeblich immer montagskrank machen würde, um ein langes Wochenende zu haben. Was halt nicht gestimmt hat. Vielleicht war ich immer öfter krank als andere Kollegen, waren dann aber auch immer doofe Situationen, weil sie nicht OP gehabt oder was auch immer und ja ich glaube mir diesen Vorwurf zu machen, dass ich halt einfach immer krank machen würde, um mir dann ein chilliges Leben zu machen.

Sp1: Kannst du dich ein bisschen an die Lautstärke und die Tonalität von dem Menschen erinnern? Ja.

0:05:11

Sp1: Kannst du das ein bisschen nachmachen? Versuch mal ein bisschen rein zu versetzen nochmal.

Sp2: Also wenn es dann los ist, das glaube ich doch jetzt nicht. Kann doch nicht sein, das ist doch jetzt hier das klare Statement und sowieso die ganzen Altgesellen, die schleppen sich immer zur Arbeit und die ganzen jungen Azubis. Ich kann das jetzt nicht so brüllen wie er.

Sp1: Ja aber in der Situation.

Sp2: Es ging Schlag auf Schlag, ich bin kaum dazwischen gekommen. Ich habe irgendwann mega angefangen zu heulen. Ich habe dann nach einer Stunde, er hat dann mit einem Gespräch einfach aufgelegt.

Sp1: Was für ein Wichser.

Sp2: Was für ein Wichser. Und dann lag ich halt heulend krank im Bett und Tim hat da halt noch nicht gearbeitet. Und dann war die ganze Zeit so, Alter, du musst mich anrufen, du musst das klären, du musst da zurückrufen.

0:05:57

Sp1: Dann bin ich nach einer Stunde nochmal angerufen und dann war es erst so, ja okay sorry, es hat mich halt direkt kalt erwischt, bin gerade reingekommen, dann krieg ich diesen Anruf, hab mich vorher noch mit einem Kollegen oder mit einem Freund darüber unterhalten, dass jetzt die ganzen jungen Leute halt krank machen und das ausnutzen die Situation. Dann war es kurz in Ordnung und dann hat er sich direkt wieder in Rage geredet.

Sp2: Wirklich?

Sp1: Ja, danach kam halt die Kündigung.

Transcribed with Cockatoo