

# *Sei sanft mit deiner Wut*

*Verfasst von Karen Katafiasz  
und Lisa O. Engelhardt  
Illustriert von R. W. Alley*

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Anger Therapy” Copyright der Originalausgabe: Text © 1987 published by CareNotes, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1.-2. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-028-6 · Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-660-9

1. Auflage 2020

Satz: XPresentation, Göllesheim  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# Vorwort

Ärger und Wut sind schmerzvolle, mächtige und komplexe Emotionen. Wenn sie deinen Geist überwältigen, möchtest du sie als Erstes einfach wegschieben oder hinunterschlucken, während du versuchst, sie zu ignorieren oder zu vergessen.

Oder du suchst vielleicht eine schnelle und leichte Befreiung davon, ganz egal wie ungerichtet und unklar deine Gefühle sind, wie unpassend die Situation ist oder wie wenig das Ziel deiner Wut diese verdient, solange du nur das schreckliche Gefühl in dir entladen kannst.

Dich jedoch nicht mit deinen Gefühlen effektiv zu befassen, wird nur ihr Potenzial, sich destruktiv auszuwirken, verstärken.

Mit überzeugenden und schlüssigen Richtlinien führt dich "Sei sanft mit deiner Wut" durch

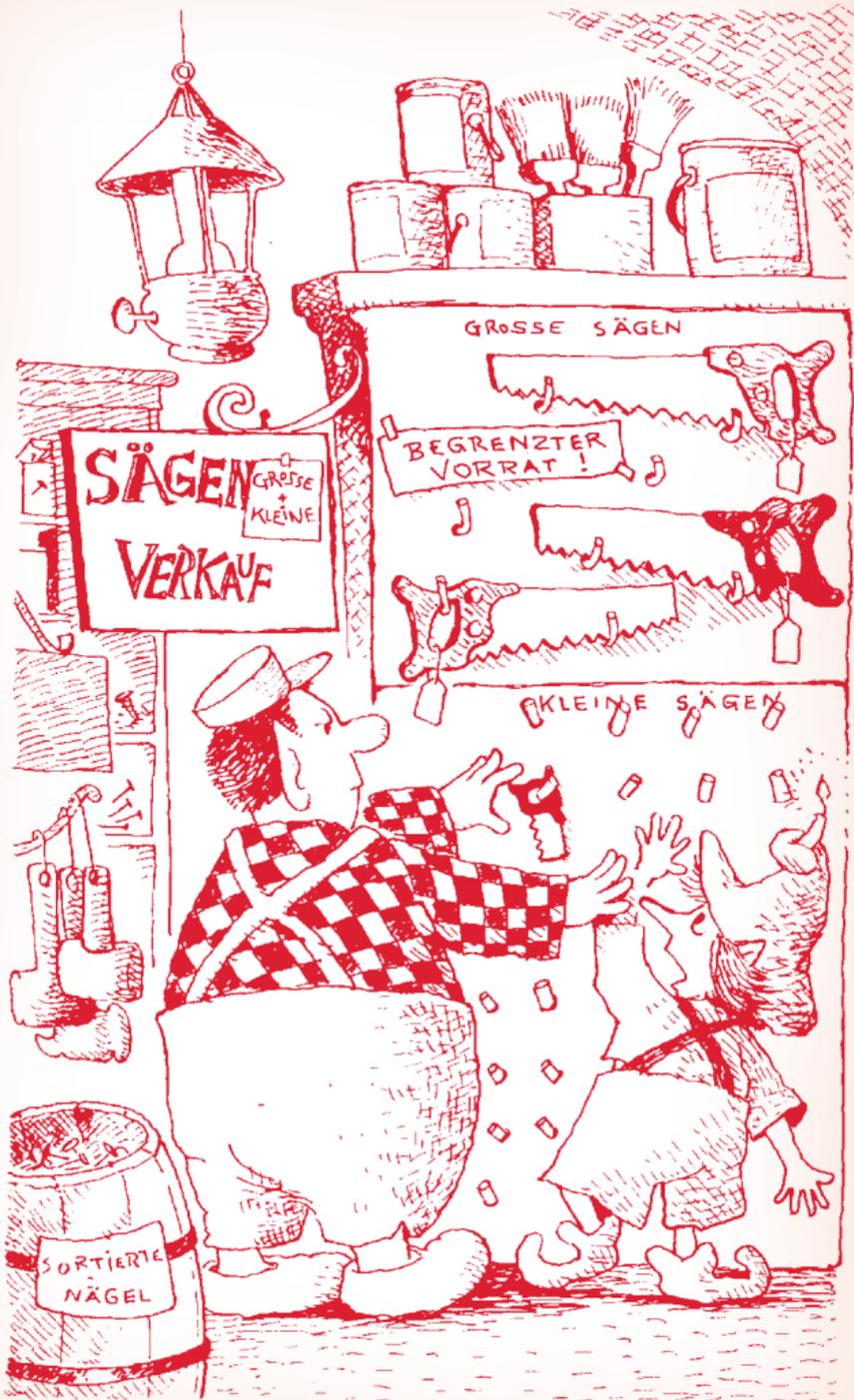
folgende Schritte: das Anerkennen deines Ärgers, die Identifizierung seiner Ursache, das Herausfinden und Bestimmen, was zu tun ist, das Zum-Ausdruck-Bringen deiner Gefühle und das Angehen notwendigen Handelns.

Dieser Elfenhelfer lädt dich dazu ein, deine Wut zu benutzen, um über dich selbst zu lernen und den Ärger in eine Energie für positive Veränderungen zu verwandeln.

Es muss nicht sein, dass Wut dazu führt, dass du dich hilflos fühlst, besiegt und lahmgelegt. Du kannst, wie es "Sei sanft mit deiner Wut" nahelegt, "... deine Wut lieben. Denn sie hat mitgeholfen, die Schönheit deiner Seele herauszumeißeln und ihr Gestalt zu geben."

# 1.

*Wut ist ein Geschenk Gottes, ein Teil dessen, was die Essenz deiner Menschlichkeit ausmacht, ein nötiges Reagieren, um zu überleben und um körperlich und emotional zu gedeihen. Benutze deine Wut, dein essenzielles Wesen zu schützen und instand zu halten.*



## 2.

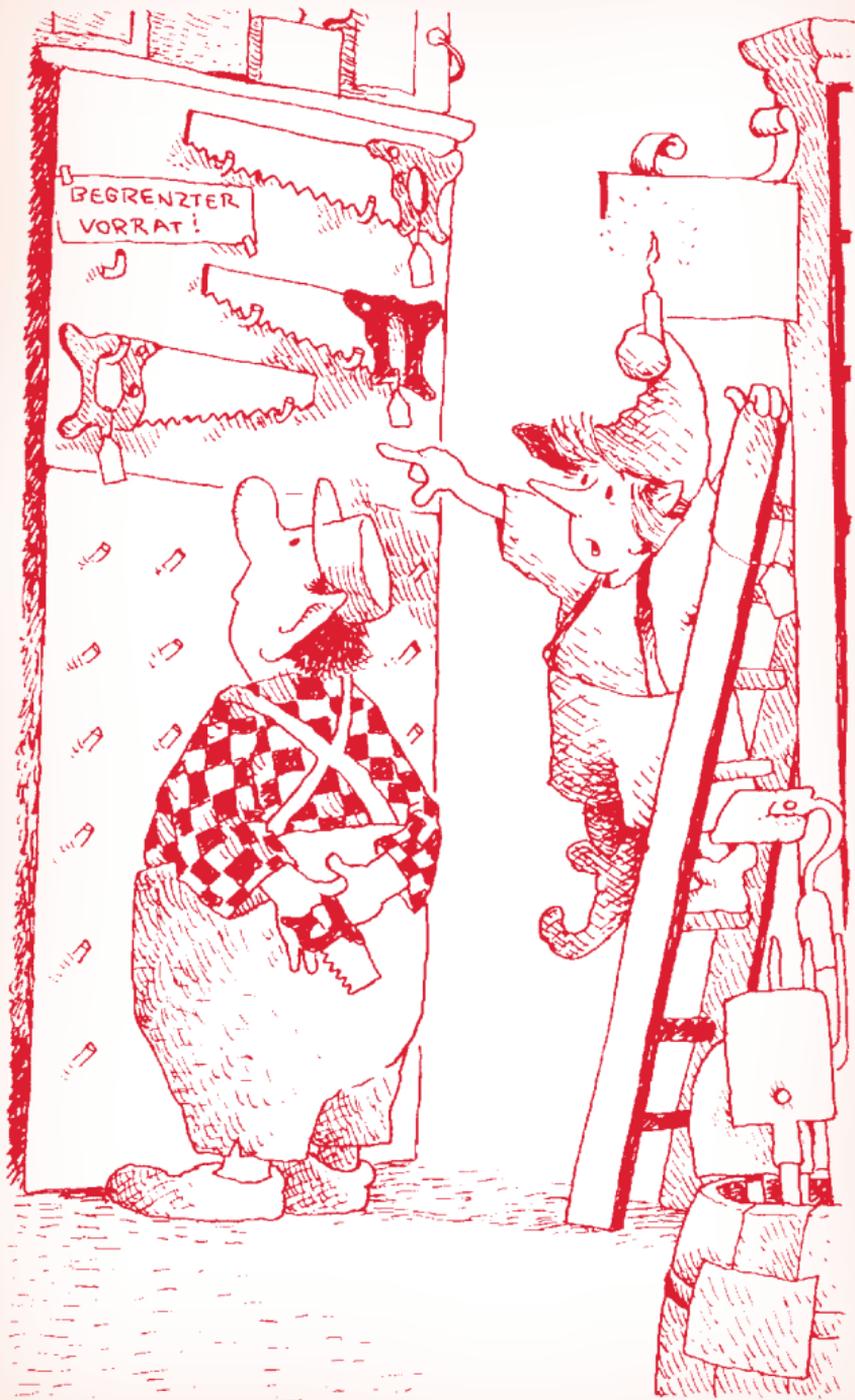
*Ärger ist ein Signal - dass deine Rechte verletzt worden sind, dass deine Bedürfnisse nicht erfüllt werden, dass du zu große Zugeständnisse machst, dass eine Ungerechtigkeit begangen wurde. Lasse Ärger und Wut Katalysator dafür sein, mehr über dich selbst zu lernen und Veränderungen zum Besseren herbeizuführen.*



### 3.

*Du kannst den Schmerz der Wut mit fünf Schritten in Energie für Veränderung umwandeln:*

*Anerkenne deine Wut, identifiziere ihre Ursache, finde heraus, was du tun kannst, drücke deine Gefühle auf verständliche Weise aus und, falls nötig, unternimm etwas.*



## 4.

*Du hast dir vielleicht angelernt, deinem Ärger auszuweichen, ihn zu verleugnen oder zu unterdrücken, weil störende, beunruhigende Emotionen damit einhergehen können. Du fühlst dich "schlecht", kindisch, unsicher, machtlos; du glaubst, dass man dich nicht mehr mögen und ablehnen wird; du befürchtest, die Kontrolle über dich zu verlieren. Akzeptiere deine Wut als emotionale Tatsache - und als ein Werkzeug, das du zum Zweck persönlicher Veränderung einsetzen kannst.*



## *Die Geschichte der Elfenhelfer-“Elfen”*

Die einnehmenden Gestalten aus der Elfenwelt, welche die “Elfenhelfer”-Publikationen des Silberschnur-Verlages bevölkern, erschienen erstmals 1987 auf den Seiten eines kleinen Selbsthilfe-Buches des Verlags One Caring Place, St. Meinrad, Indiana, das sich “Sei-gut-zu-Dir-Therapie” nannte.

Von den Mitarbeitern des amerikanischen Verlags liebevoll gestaltet und entworfen, erblickten die “Elfenhelfer” in der englischsprachigen Reihe “Elf-Help-Books” mit einem auf Deutsch nicht gänzlich wiederholbaren Wortspiel zwischen Elf-Help (Elfen-Hilfe) und Self-Help (Selbst-Hilfe) das Leben.

Dank der einfallsreichen Illustrationen von R. W. Alley erlangten die kleinen Wesen ihre endgültige Gestalt und lebten erstmals die sanften Ratschläge der Autorin Cherry Heartman (und später vieler weiterer Verfasser) mit Charme, Treffsicherheit und Humor vor.

So haben die “Elfenhelfer” begonnen, uns mit erhellenden Einsichten und Aussichten zu helfen, das Leben lichter und unmittelbarer zu sehen. Unter der Devise “Heller statt schneller” geben sie uns Hilfsmittel an die Hand und ans Herz, die sich als nahrhaft für das Gedeihen unseres eigentlichen Wesens und als wesentlich für unser Dasein erweisen. Daher auch der Name “Elfenhelfer”, der zeigen soll, dass wir erhellende Gedanken und Hilfe durch die liebevollen Elfen erhalten. Sie bereichern uns mit Gefühlen und Hinweisen, die unseren seelischen Himmel aufklären können und die mit der warmen Weisheit und dem leuchtenden Gewahrsein unserer Herzen in wohltuende Resonanz treten.

Der Widerhall bei den Lesern war so enthusiastisch, dass bald schon mehr Elfenhelfer-Selbsthilfebücher auf dem Weg waren; eine immer noch wachsende Reihe, die auch eine Anzahl verwandter Geschenk- und Gedenk-Artikel – und inzwischen auch eine Elfenhelfer-Reihe für Kinder – inspirierte.

Dem überaus liebenswerten Charakter des kleinen männlichen Elfen der ersten Bücher, der mit Vergnügen seine Elfenmütze trägt, die von einer lebhaften, alle Stimmungsänderungen mitmachenden Kerze gekrönt ist, hat sich inzwischen ein beherztes weibliches Elfenwesen mit Blumen im Haar angeschlossen.

Diese zwei überschwänglichen, feinfühlig, findigen, warmherzigen und liebenswerten Geschöpfe – zusammen mit ihrer lebhaften Elfengemeinschaft aus kleinen und großen Elfen – berühren und enthüllen uns, was wirklich wichtig ist. Sie senden uns Botschaften von Freude und Verwunderung, von spielerischer Munterkeit und von Mitschöpfung, von Ganzheit und heiterer Gelassenheit – Botschaften vom Wunder des Lebens und vom Mysterium der göttlichen Liebe.

Die feinfühlig Elfen helfen uns, den oft schwierigen Alltag und die Anforderungen des modernen Lebens zu meistern, indem sie uns mit einer Prise zauberhafter Nostalgie dazu bewegen, auch einmal einen Gang zurückzuschalten, das Leben gelassener zu sehen und allem mit Ruhe und Bedacht zu begegnen. Mit verschmitzter Stimmigkeit, launiger Weisheit und großer Herzenswärme demonstrieren die zauberhaften Elfen mit den etwas längeren Nasen so den Elfenhelfer-Weg zu einem reichen und erfüllenden Leben.