

Spurensuche

Meine Erfahrung mit Aggressionen im Alltag

Um gewisse Dinge oder Sachen nicht näher an mich ranzulassen, ist eine Reaktion bei mir sichtbar, die auf Aggression hinführt. Sichtbar ist dies, wenn etwas nicht so läuft, wie ich mir es vorstelle. Oder etwas anders läuft als geplant. Auch bei einer Enttäuschung oder wenn ich nicht das bekomme, was ich mir vorstelle, merke ich, dass ich aggressives Verhalten zeige. Ich werde laut, provoziere oder falle in ein manipulatives Verhalten, um andere von meiner Meinung bzw. von der momentanen Situation zu überzeugen. Das hängt auch mit meiner Heroinsucht zusammen. Früher habe ich konsumiert, wenn es nicht so lief, wie ich es mir vorgestellt habe, wenn ich dadurch wütend wurde oder mich hilflos fühlte. Meine Exfreundin hatte selber keine Abhängigkeit oder ist/war nicht suchtkrank bzw. konsumierte nie. Ich wurde ihr gegenüber nie gewalttätig, aber es war oft Streit da, wenn ich entzündigt war. Sie hat meine Aggressionen und meine schlechte Laune abbekommen, was mir jetzt erst so richtig bewusst wird, seit ich abstinent bin.

Wenn ich mich ärgere oder wütend werde, versuche ich, tief durchzuatmen, meine Augen zu schließen und bis zehn zu zählen. Ich versuche, die Situation zu verlassen und den Ort zu wechseln, was mir nicht immer leichtfällt. Andere Strategien, die ich immer wieder versuche anzuwenden, sind einen Stressball kneten, kalt duschen oder meine Gedanken zu stoppen. Auf jeden Fall sollte man sich immer vor Augen halten und bewusst machen, welche Folgen das eigene aggressive Verhalten für einen selbst und für andere haben kann.

Manuel

Aggression

Im Alter von zwölf Jahren wurde bei mir die psychische Krankheit ADHS diagnostiziert. Menschen mit dieser Krankheit sind nicht nur unaufmerksam und können sich schwer konzentrieren. Sie können auch ihre Gefühle sehr schwer kontrollieren und sind meist sehr impulsive Menschen. Seit meiner Schulzeit habe ich ein Problem mit Aggressionen. Sobald mir alles zu viel wird, handle ich meist sehr impulsiv. Ich komme dann in einen fünfminütigen Rausch, wo ich unüberlegt handle und keine Konsequenzen sehe. Leider kündigt sich dieser Rausch nicht an, sondern kommt von einer Sekunde auf die andere. Es ist dann für mich so gut wie unmöglich, die Situation einfach zu verlassen. In so einem Moment vergesse ich dann alle Skills, die ich gelernt habe. In so einem Zustand dauert es auch nicht lange, bis ich bereit bin, zuzuschlagen und bereit bin, mein Gegenüber zu verletzen. Sobald ich dann explodiere, wieder runterkomme und meine Wut draußen ist, fange ich an, mein Verhalten zu bereuen. Ich bekomme dann einen starken Selbsthass und frage mich, warum ich es wieder mal nicht geschafft habe, die Situation zu verlassen, und ich ärgere mich über mein unangebrachtes Verhalten. Zurzeit befinde ich mich auf einer Suchttherapie, da ich früher meine Aggressionen mit Drogen betäubt habe. Derzeit arbeite ich daran, meine Wut und meinen Zorn nüchtern auszuhalten und andere Strategien zu entwickeln, als mich in den Konsum zu flüchten. Sobald ich mit meiner Therapie fertig bin, möchte ich in Form eines Anti-Aggressionstrainings weiterhin daran arbeiten, mit meinen Aggressionen umzugehen, um gewisse Situationen in Zukunft erfolgreich und gewaltfrei bewältigen zu können. Zudem ist mir bewusst, dass mir dieses Verhalten in meinem weiteren Leben viele Probleme einbringen kann und dass Zuschlagen und Beleidigen keine Lösung ist, sondern alles nur schlimmer macht.

Anonym