

# Wie gehe ich am besten mit meinen Aggressionen um?

**D**eine Aggressionen sind nicht gelebte Gefühle. Jeder Mensch drückt sich zu einem großen Teil dadurch aus, daß er von seinen Gefühlen spricht. Er denkt an Situationen und fühlt währenddessen in sich hinein. Dieses Gefühl versucht er dann in Worte zu fassen, es in Musik umzusetzen, er malt Bilder, er singt, er tanzt, er schafft vielleicht Geniales für die Menschheit. Und all das nur, um andere Menschen an sich teilhaben zu lassen.

Die menschliche Sprache ist nur ein sehr bedingter Mittler von Gefühlsinhalten, wenn man nicht gerade ein Dichter ist, so daß die *nichtsprachliche* Kommunikation zusätzlich vonnöten ist, um sich mitzuteilen. Denn darum geht es: sich mitzuteilen, auch wenn die Worte dazu nicht ausreichen. Hier liegt auch der Grund für viele Aggressionen. Wer sich nicht ausdrücken kann, erlebt einen Gefühlsstau. Er gerät zunehmend unter Druck. Druck hat die Eigenart, daß er, groß genug, sich explosiv entladen kann. Die explosive Abreaktion von angestauten Emotionen entlädt sich – oft bei einem nichtigen Anlaß – in einem Wutanfall oder, wenn dieser Prozeß sehr viel weiter fortgeschritten ist, bis hin zu einem pseudoepileptischen Anfall.

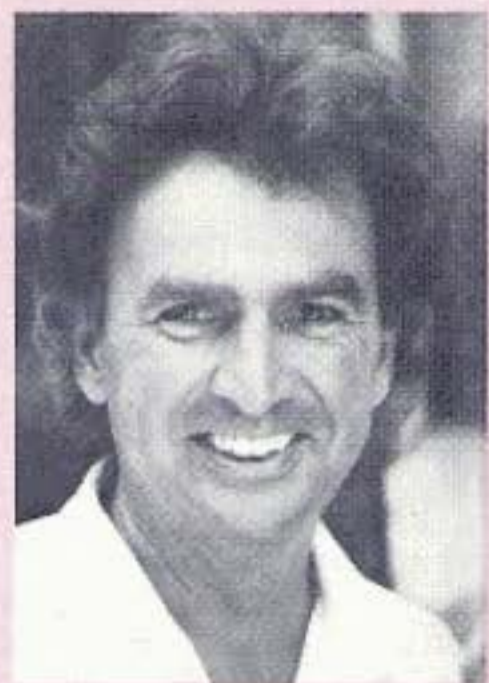
**W**enn du aggressiv bist, ist es dir wahrscheinlich aberzogen worden, dich spontan zu äußern, dich offen mitzuteilen. Du wurdest sicher unterdrückt, so daß ein langsam wachsendes Gefühl von „Niemand-versteht-mich“ einsetzte. Du suchtest nach vielen neuen Wegen, um etwas von dir zu geben, dich zu bewähren. Du suchtest nach Möglichkeiten, mitzutragen, Verantwortung zu übernehmen, doch man gestattete es dir nicht. Du wurdest nicht ernst genommen, und das tut heute noch weh. Dein Gefühl des Unverstandenseins wuchs heran zu Frustration, du warst enttäuscht, weil du dich isoliert fühltest.

Deine innere Bereitschaft, mitzutragen, mitzutun, wurde nicht anerkannt, und deshalb wurdest du langsam sauer. Deine konstruktiven Gefühle konntest du nicht ausdrücken, und deshalb wurden sie sauer. Wut, Aggressivität sind sauer gewordenes Mittun, Helfen, Sich-mitteilen-Wollen. Doch man gestattete es dir nicht, dich auszudrücken, und jetzt bist du wütend. Aber man gestattete es dir auch nicht, mitzuteilen, daß du sauer bist! Du bist voller Aggressivität und mußt sie auch noch für dich behalten. Keiner will von deiner Frustration hören, also unterdrückst du sie.

**F**rüher wurdest du unterdrückt, jetzt spielst du dieses Spiel gegen dich weiter. Du hast schon lange angefangen, dich selbst zu unterdrücken, und manchmal unterdrückst du auch schon andere. Früher wolltest du helfen, du warst begeistert, positiv. Jetzt hast du Wut im Bauch. Gott sei Dank! hast du gelernt, den Mund zu halten und zu lächeln, nach dem Motto: Wie's drinnen aussieht, geht niemand was an

... Wenn du so weitermachst, wird aus den sauer gewordenen guten Gefühlen – du nennst sie Aggressionen – mehr. Alles, was ist, strebt nach mehr, nach Addition, nach Vervollkommnung. Deine Aggressionen werden, wenn du nicht bald lernst, mit ihnen umzugehen, alsbald Depressionen heißen. Depressionen haben in sich das Potential, dich umzubringen. Du hast noch Gelegenheit, steuernd einzugreifen, um den unheilvollen Vorgang zu unterbrechen.

**I**ch habe gesagt, deine nicht-geäußerten, nichtgelebten positiven Gefühle wurden sauer. Konzentrierte Säure aber ist aggressiv, und diese Aggressivität wird sich, wenn du sie nicht loswirst, gegen dich selbst wenden und dann den Namen Depression tragen. Depressionen sind angestaute seelische Kräfte, die ihrer Art entsprechend nach Ausdruck suchen.



**Das Neue Zeitalter setzt heute den Abdruck des neuesten Buches von Erhard F. Freitag fort: „Erkenne Deine geistige Kraft“ (Goldmann Verlag). Den Autor stellen wir Ihnen bereits vor. Der bekannte Hypnosetherapeut aus München hat nun gemeinsam mit der Journalistin Carina Zacharias die wichtigsten Fragen zur Praxis des positiven Denkens gesammelt und beantwortet. Dabei geht es Freitag um die richtige Lösung des Problems: Wie soll ich leben? Allerdings will und kann er nicht Gebrauchsanweisungen, Rezepte geben. Was er versucht, das ist, den Leser zu ermutigen, seinen Weg zu gehen. Das Buch soll Anregung sein, einen Dialog mit sich selbst zu eröffnen. Und das ist das aufregendste Zwiegespräch, das man überhaupt im Leben führen kann. Deshalb wählte er als Einstimmung „Erkenne Deine geistige Kraft“ den Ratschlag von Carlos Castaneda: „Ist es ein Weg mit Herz? Wenn er es ist, ist der Weg gut, wenn er es nicht ist, ist er nutzlos.“**



Warst du früher konstruktiv, so bist du jetzt destruktiv, zerstörerisch. Zerstörerisch in dir selbst, gegen dich selbst. Die Depressionen beginnen nun, wenn du nicht lernst, mit ihnen umzugehen, zweigleisig zu wirken. Ein Teil ihrer Energie sucht die Abreaktion im Seelischen durch das Erschaffen negativer Situationen. Der andere Teil stürzt gewissermaßen ins Körperliche und führt hier zu Dysfunktionen, sprich Krankheiten. An deinen seelischen und an deinen körperlichen Schmerzen kannst du recht genau das Ausmaß der von dir unterdrückten Gefühle ablesen!

Spätestens jetzt, wenn es recht ordentlich weh tut, beginnst du, Hilfe zu suchen. Du findest eine weltweite, perfekte, organisierte Hilfstruppe in der Schulmedizin. Sie hat Hunderttausende von Mitteln zur Verfügung, um deinen seelischen und körperlichen Schmerz zu betäuben. Was auch immer dir weh tut, es ist nur Symptom, doch genau darauf stürzen sich Heerscharen von hilfreichen Kaufleuten, um dich wieder in die Senkrechte zu stellen. Zwar kennt fast jeder den Spruch: Symptombehandlung ist nur Symptomverschiebung (das heißt, wenn eine Krankheit geheilt ist, kommt die nächste, oft schlimmere), doch daraus zieht keiner die Konsequenz, nämlich: die Ursachen aufzudecken.

**W**enn es erst soweit ist, dann beginnt für dich wahrscheinlich eine Odyssee von Arzt zu Arzt, von Heilpraktiker zu Heilpraktiker. Alle wollen dir helfen, alle können dir auch helfen. Aber leider nur äußerlich. Außen, an deinem Körper, hat sich dein versauertes Gefühl Ausdruck verschafft, und daran wird jetzt herumgedoktert. Ein Kreislauf ist beendet, das Spiel beginnt von neuem. Für manche ein Leben lang.

Du fragtest, wie soll ich mit meinen Aggressionen umgehen. Ich war so unfair, ein paarmal zu sagen: *Wenn* du jetzt nicht lernst, mit deinen Gefühlen umzugehen, *dann* ... Anstatt dir zu sagen, wie, sagte ich drohend, wenn. Stell dir vor, jemand ist voller Wut und Aggressivität, alles stinkt ihm. Er sagt des öfteren: „Scheiße, alles ist sinnlos.“ Er steckt sozusagen bis zum Hals in der Kacke und fragt dich jetzt mit treuem Augenaufschlag: „Wie soll ich mit dieser Scheiße, bitte schön!, um-

gehen?“ Was würdest du dann sagen?

**D**a hat jemand jahrelang die Kanalisation vernachlässigt, das führte zur Verstopfung. Es begann, sich etwas anzusammeln. Gefühle, die nicht mehr abfließen konnten, gärten. Was lange gärt, wird endlich Wut, und jetzt stinkt's ihm. Der Mist steht ihm bis zum Halse, und jetzt fragt er doch tatsächlich, ob ich jemanden kenne, der das Zeug haben will!

Wie soll ich ihm klarmachen, unter welchen Umständen der Mist seiner Vergangenheit der Dünger für seine zukünftigen großen Taten sein kann? Zunächst scheint erst mal der Fleiß vor dem Preis zu stehen, und das bedeutet Arbeit.

Hol tief Luft und tauche ein in das, was auch immer dir bis zum Halse steht. Nur wenn du selbst auf den Grund deiner Aggressionen kommst, hast du eine Chance, aus diesem Teufelskreis auszusteigen. Nur du selbst kannst durch Erkennen lernen.

**D**er Druck in dir und der Geruch, der von dir ausgeht, können hilfreich sein, diese jetzt lebensnotwendige Arbeit zu tun. Genau für diese Situation wurde der schöne Spruch gemacht: Man ziehe aus Hemd, Hose und Jacke und springe hinein in die brodelnde Kacke! Solltest du mich als Psychotherapeuten brauchen, so ist mein Mittun so zu sagen das „Rohrfrei“. Wenn du dann hoffentlich recht bald wieder offen bist, wenn alles fließt und wir beide zufrieden sind, überlege ich mir, ob ich wohl mehr Polizist (öffentliche Ordnung) war oder ob ich als Hebamme eher für ordentliche Öffnung gesorgt habe ...

Wie auch immer. Nur wenn alles fließt, ist Wachstum möglich. Jede Form von Stau führt zu Umwegen und zu Verzögerungen. Deine Frage: Wie soll ich mit meinen Aggressionen umgehen?, kann ich gleich an einen Jongleur im Zirkus weitergeben. Der wirft – egal wie kunstvoll das aussieht – nur die Bälle von der einen in die andere Hand und wieder zurück. Dein Problem dagegen sollte nicht nur zum Austausch von Lagerungsplätzen, sondern zu einer *Lösung*, also Auflösung führen.

**H**ier nun setzt am treffendsten das positive Denken ein. Lerne niemals, mit

deinen Aggressionen „umzugehen“, sondern lerne, dich so zu verhalten, daß erstens die alten als Dünger verwendet werden und zweitens keine neuen hinzukommen können. Lerne, positive, konstruktive Gedanken zu säen, worauf positive, konstruktive Erlebnisse die Folge sein werden. Erkenne in deinem Leiden die Ursache für dein Leiden und wiederhole diesen Vorgang nicht.

Ich selbst mache Fehler nicht einmal ungern, aber ich tue alles, um die gleichen Situationen nicht unnötig oft zu wiederholen. Lernen aus Fehlern und das damit verbundene Leiden ist wachstumsbedingt. Es ist eine Frage deiner Offenheit, inwieweit du schon in der Lage bist, aus den Fehlern der anderen zu lernen. Wer die Pudelmütze noch über die Augen gezogen trägt, hat auch das Recht, alle Fehler selber zu machen. Ist jedoch dein Sozialverhalten so ausgeprägt, daß du anderen das Recht einräumst, für dich die Kastanien aus dem Feuer zu holen (Arbeitgebermentalität), dann sieh genau hin und lerne, wo es etwas zu lernen gibt. Durch Beobachten lernen, Erkenntnisse zu gewinnen, ohne dafür leiden zu müssen, das sollte dein nächster Schritt sein. Wenn einer von vielen aus einem Schützengraben über ein offenes Gelände läuft und dabei erschossen wird, so können alle anderen aus der Beobachtung dieses Vorgangs lernen und überleben. Genauso kannst du aus dem Schicksal anderer für dich wichtige Erkenntnisse ableiten und deshalb nicht mit der gleichen (schmerzlichen) Erfahrung für die gleiche Erkenntnis bezahlen. Natürlich steht den anderen in bezug auf dich das gleiche Recht zu.

### **Das Horus-Auge: Symbol ewigen Lebens**

Das Horus-Auge (links) war den alten Ägyptern das wichtigste Symbol. Horus, der himmlische Falke, ist Welt- und Lichtgott. Seine Augen sind Sonne und Mond. Er ist Garant für die Kontinuität allen Lebens, dafür, daß nach dem Tode die Wiedergeburt kommt. Als Symbol erinnert es den Menschen, positiv über sein Ende zu denken, dem Tod gefaßt ins Auge zu schauen. Das soll bedeuten: Gereinigt und ohne negative Gedanken die Schwelle zur anderen Welt zu überschreiten. Das Auge des Falken hilft, Krankheit und Not zu überwinden, positive Kräfte zu mobilisieren.