

Habe ich ein Wutproblem?

Beitrag von „amselnest“ vom 27. Januar 2022 23:12

Guten Abend,

ich wende mich nun an dieses Forum, in dem ich als Guest schon lange interessiert mitlese und die Meinungen und den Rat schätze.

Ich bitte um eine ehrliche und kritische Meinung zu folgendem: Ich bin 45 und seit 15 Jahren Lehrer. Ich habe viel Wut. Das war nicht immer so, ob sie nur von der Schule kommt, weiß ich nicht, aber ich wüßte nicht von was sonst. Bin oft ausgelastet und will nur noch loslassen nach der Arbeit.

Ich schreie zum Beispiel im Auto massiv rum. Das hört zwar keiner, ich empfinde es auch als prima Ventil. Vor allem, wenn ich von der Schule heimfahre, nervt es mich, wenn Leute nicht das Tempolimit ausnutzen und kriechen, wenn ich schnell heim will, um loszulassen.

Ich wohne alleine und lasse auch dort beim Reinkommen erst einmal verbal Dampf ab und brülle Schimpfwörter. Habe seit 2 Jahren ein eigenes kleines Haus und zelebriere so die Freiheit. Rumschreien einfach weil ich es kann.

Ferner habe ich eine Chatrunde mit Freunden, die auch Lehrer sind und ebenfalls viel Wut haben. Es geht eigentlich schon morgens um 6 Uhr nach dem Aufstehen los, daß wir da per Audio-Sprachnachricht NULL BOCK skandieren usw. Nach getaner Arbeit berichten wir uns, wie wir unseren Stress mit Bier oder Gin Tonic verarbeiten. Trinke nicht täglich Alkohol, oft geht es auch um Freßexzesse als Belohnung.

Ich bin aber kein Alkoholiker, weil ich den trockenen Januar mache. Auch trinke ich an zwei bis drei Tagen in der Woche nichts, aber wenn ich z. B. mittwochs spät Schule habe, kracht es Dienstag abend schon mal mit 7 halben Liter Bier und ein zwei Schnäpsen.

Jedenfalls ist es so, dass wir in den Sprachnachrichten sehr derbe Fäkalsprache gebrauchen und die "Fo****schule" oder die "Fi**arbeit" schimpfen. Eine Konferenz ist eigentlich immer eine "Hu***konferenz", ein Test, der zu korrigieren ist ein "Nu****test" usw. Schüler oder Eltern dürften das nicht hören, klar. Es sind meist sexuell aufgeladene Schimpfwörter oder Dinge, die

mit Prostitution zu tun haben. Eigentlich sind wir alle politisch korrekte Kerle, daher sehe ich das selbst schon kritisch. Aber ich fühle mich oft ausgelastet, daher bringt so was schon etwas Linderung.

Körperliche Aggression ist normal nicht im Spiel, aber wenn wir zusammen ins Fußballstadion gehen, lassen wir auch dort massiv Dampf ab in der Fankurve. Also nicht unbedingt vorbildhaft, ehrlich gesagt, aber wir sind dann immerhin verumummt.

Ich selbst habe schon an ein Anti-Aggro-Training gedacht, aber die Kumpels (wie gesagt alle selbst Lehrer und im Gegensatz zu mir auch Familienväter) sagen ich spinne. Was meint Ihr? Oder geht das auch wieder weg? Seit Corona ist es heftiger, und vielleicht flaut es ja nach Corona wieder ab.