

# Some Facts

## Einige Fakten

### Oder: Was es sonst noch zu sagen gibt

## Aggression

### Aggression – Was ist das?

Das Gegenstück zur Depression? – So bezeichne ich persönlich jedenfalls oft Aggression.

Aggression ist – wörtlich übersetzt von lateinisch aggrederere: an etwas herangehen

Eine Bekannte von mir hat zum Thema einmal geschrieben Aggression ist eine „Befreiung von Vergangenem, das Dir sicher auch immer wieder mal zu schaffen machen wird.“ Und eine weitere Bekannte schreibt dazu Aggression (bzw. Wut) ist ein Zeichen von „Energie u. Kampfgeist“. An beiden Aussagen mag wohl was Richtiges sein.

### Gesteuerter, kontrollierter Abbau von Aggressionen

In der Reha habe ich folgende Möglichkeiten zum kontrollierten bzw. gezielten Aggressionsabbau kennen gelernt:

- ☒ **Stoffaggressionsschläger „BATACA“:** Kurz zum Begriff: Hat nichts etwa mit einem Butter-Auto, wie ich glaubte, als ich den Begriff das erste Mal hörte, zu tun. Schreibt man fast so, wie man es spricht – B weich A, T hart A, C wie Cäsar A. Wie schon gesagt, sind Batacas Stoff-aggressionsschläger bzw. Aggressionsübungsschläger. Der Aggressionsabbau kann damit in einem – genau geregelten – Kampf unter Aufsicht einer Drittperson oder alleine durch Schlagen eines festen, nicht zerbrechlichen Gegenstandes (etwa Sessel oder Bett) erfolgen. Im letzteren Fall empfehle ich, auch auf die Nachbarn Rücksicht zu nehmen (Lautstärke) bzw. diese gegebenenfalls vor zu warnen, sonst habt ihr im schlimmsten Fall innerhalb kürzester Zeit überraschenden Besuch von der Polizei! Der Abbau von Aggressionen mit diesem Schläger funktioniert wirklich, wenn man einigermaßen an sein körperliches Limit geht. Aber bitte nicht Schlagen bis zum Umfallen!
- ☒ **Bälle:** (z.B. Jonglierbälle – mit Reis oä gefüllt auf den Boden oder an die Wand knallen. Aber Vorsicht, das die Naht vom Ball durch die Kraftwirkung nicht bricht, sonst kommen die Aggressionen beim Einsammeln der Reiskörner gleich wieder hoch.
- ☒ **Hinausschreien/Urschrei:** Wo man diese Variante durchführen kann, weiß ich bislang nicht so richtig. Naja, ich denke halt wieder an Nachbarn, Polizei, Zwangsjacke. Aber vielleicht gibt es ja irgendwo einen Wald mit vielen Tieren wo es nicht auffällt, wenn jemand laut schreit.

## Körperwahrnehmung

**Körperspüren:** Beine und Füße sowie Arme und Hände einzeln intensiv und bewusst leicht abdrücken bzw. abreiben und Unterschied zu unbehandeltem Zustand spüren und wahrnehmen.

**Körperwahrnehmung durch Körperreise:** Augenschließen, vielleicht eine leise Entspannungsmusik im Hintergrund laufen lassen, sich von der Stirn bis zum letzten Zeh jeden einzelnen Körperteil vorstellen und diesen gedanklich spüren. Wahrnehmung von Schwere, Wärme in den Körperteilen.