

Spannungsabbau/Spannungsaufbau = Aggressionstraining

Aggression sowohl konstruktiv als auch destruktiv gehört zum Leben. Es wird jedoch als negativ (destruktiv) empfunden. Nicht gelebte oder destruktive Aggressionen können aber zu Krankheitssymptomen führen.

Das Ziel ist, die destruktive Energie des (der) Patienten(in) durch Entspannung oder gezielte Bewegung zu verarbeiten. Nicht gelebte Aggression kann durch Körperarbeit bewusst gemacht und entsprechend beeinflusst werden.

Eingesetzte Hilfsmittel können u. a. Bälle, Federbälle, Boxhandschuhe, Schlagkissen und das Bewegungsbad sein.

In der Therapie wird an der Körperwahrnehmung, der Selbsteinschätzung, an der Dosierung der eigenen Kraft und an der Einhaltung von Regeln gearbeitet.

Das Ziel dabei ist, dass der Patient das Gelernte in sein Alltagsleben integriert.