

## **Mein Aggressionstier**

Jeder wählt für sich ein Tier, das für ihn/sie Aggression verkörpert. Er/sie soll sich das Tier genau vorstellen, wie es ist, wenn es aggressiv ist, wie es sich verhält, wie es seine Aggression lebt, was dieses Tier aggressiv macht, wie man dieses Tier auch wieder befrieden kann. Eventuell alleine für sich aufschreiben oder mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen, wobei man jeweils dem anderen/der anderen das Tier beschreibt und es vorstellt.

In einem nächsten Schritt soll das Tier gezeichnet werden. Es muss nicht realistisch sondern es kann auch die aggressive Energie, die das Tier verkörpert dargestellt werden. Wieder eventuell Austausch mit einem/einer PartnerIn.

In einem weiteren Schritt kann diesem Tier körperlich nachgespürt und das Tier gespielt werden. Es kann nachgespürt werden, wo das Tier im Körper wahrgenommen wird und dann versucht werden, einen Ausdruck dafür zu finden.

## **Worum geht es bei Aggression?**

- Verschiedene Gefühle und Gefühlsqualitäten, wie Ärger, Zorn, Wut, Hass, Initiative
- Handlungen, wie Ausschreiten, Herangehen, Schlagen, Stoßen, Beißen, Treten, Schreien, Zerstören
- Es geht um Macht, um Stärke, um Überlegenheit, um Mut, um Ohnmacht, um Schwäche, um sich unterlegen fühlen und anderes mehr

Es geht auch um das Setzen von Grenzen und um das Schaffen von Distanz.

## **Mein Revier, unser Revier**

Jede/r Einzelne/r oder zwei Gruppen schaffen sich ein Revier. Dieses Revier und seine Grenzen festlegen, abschreiten zu anderen Revieren. Dann ein Kampf um die Reviere, welche Möglichkeiten gibt es sein Revier zu erweitern, in andere Reviere einzudringen, sein eigenes Revier zu verteidigen.

## **Beschimpfen und Beschimpft werden**

Einmal alle möglichen Beschimpfungen aus sich herauslassen, wie bei Peter Handkes Publikumsbeschimpfungen. Welche Möglichkeiten gibt es auf Beschimpfungen zu reagieren. Ausprobieren und dann miteinander die Erfahrungen austauschen. Was habe ich wahrgenommen, welche Möglichkeiten des Umgangs habe ich damit?

## **Gute Autoritäten, schlechte Autoritäten**

Lebensgeschichtlich erforschen, wo sind mir gute, wo sind mir schlechte Autoritäten begegnet. Welche Eigenschaften zeichneten jeweils die einen und die anderen aus. Sich zu dritt über Autoritätserfahrungen austauschen. In kurzen Szenen typische Autoritätserfahrungen darstellen.