

# Die zwei Gesichter des Aggressionpunkts

Von B. STRITTMATTER

**Zusammenfassung:** Der Aggressionspunkt zeigt nicht nur eine Aggressionsbereitschaft an, die, wie wir gelernt haben, mit einer Silbernadel gedämpft werden muss. Er wird in vielen Fällen auch als Goldpunkt gefunden und deutet damit auf einen Mangel an Aggression hin. Der Artikel beschäftigt sich mit den möglichen Ursachen und Hintergründen eines solchen Mangels.

**Schlüsselwörter:** Aggressionspunkt, Mangel an Aggression, Ohrakupunktur

Bei der Beschäftigung mit der vom Patienten geklagten Symptomatik finden wir in der Diagnostik über die Ohroberfläche zunächst einmal häufig den oder die Hauptsymptompunkte. Manchmal findet man als Hauptsymptompunkt einen psychischen Punkt, z.B. den Depressionspunkt bei Rückenschmerzen. In solchen Fällen stellen sich die Zusammenhänge recht deutlich dar – hier z.B. eine Depression, die sich entweder in Rückenschmerzen ausdrückt oder dieselben unterhält. Meist jedoch findet man begleitende psychische Punkte nur, wenn man besonders genau danach sucht und auch **daran denkt**, danach zu suchen. Immer jedoch gibt das Vorhandensein psychischer Punkte wertvolle Informationen über die Hintergründe einer Erkrankung. Und, was ich immer wieder erstaunlich finde, die Behandlung eines solchen Punkts hat ausgleichende Wirkung auf die Psyche und damit auch auf die mit der Psyche verbundene Symptomatik.

Die psychischen Punkte sind je nach Händigkeit des Patienten entweder als Gold- oder Silberpunkte zu finden. Der Aggressionspunkt zum Beispiel findet sich beim Rechtshänder in der Regel rechts in Silber und links in Gold, beim Linkshänder umgekehrt (Abb. 1).

Mir fiel bei der Beschäftigung mit den psychischen Punkten jedoch immer wieder auf, dass der Aggressionspunkt entgegen der Angaben in den gängigen Büchern durchaus manchmal als Goldpunkt zu finden ist. Ich habe mich lange einfach nur darüber gewundert und war anfangs sogar der Annahme, ich hätte mich schlicht geirrt. Bis mir einmal eine CD mit einem Vortrag von Harald Reinhard vom

Institut für Psychosynthese in Köln in die Hände fiel, der sich in äußerst anschaulicher Weise mit dem Thema Aggression befasst [1].

Ich hörte auf, mich zu wundern und fing an, mich näher mit dem Thema Aggression zu befassen. Dabei wurde mir klar, dass Aggression nicht nur destruktiv zu verstehen ist. Sie ist ebenso eine Kraft, die dem Menschen mitgegeben wurde, um für sich selbst einzutreten, sich selbst hervorzubringen, zu dem zu werden, wer oder was er sein soll (oder wie er gedacht ist). »Aggredi« bedeute „an etwas herangehen, auf jemand zugehen“. Aggression im positiven Sinne bedeutet demnach, dass wir uns auf Dinge zu bewegen, hervorkommen können mit dem, was wir sind.

Wille und Aggression hängen sehr eng miteinander zusammen. Der gesunde Wille ist nicht einfach ein blindes „ich will“, sondern er ist das, was ich wirklich erkenne und wofür ich eintrete.

Betrachtet man die Aggression einmal nicht von der dunklen Seite, kann man sie als Kraft sehen, die unser Leben und unsere Entwicklung fördert. In der alten Mythologie kann man viel darüber lernen: Der römische Kriegsgott Mars war zugleich auch Gott der Bauern, von dem sich auch der Name des Frühlingsmonats März ableitet. Der Frühling ist im Verständnis aller Kulturen verbunden mit Wachstum, mit dem Prinzip, dass Dinge im Frühjahr aufbrechen und fruchtbar werden. Das Hervorstößen der Kräfte aus dem Boden heraus, dass die Knospen aufspringen und der Salat schießt – es ist ein ausgesprochen vehementes intensives Vokabular, was schon andeu-

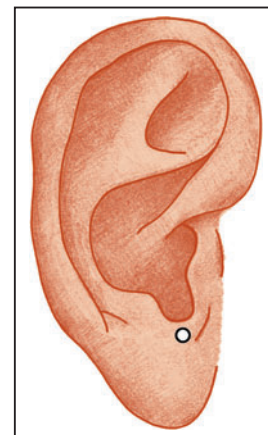


Abb. 1: Der Aggressionspunkt rechts in Silber beim Rechtshänder



Abb. 2: Der Krokus »bricht« durch die Schneedecke

tet, dass es an sich auch um die fruchtbare Dimension von Aggression geht, die es der Natur erlaubt, ins „Werden“ zu kommen. Nur diese enorme Kraft, die natürliche Aggression, lässt diese zarte Pflanze im Frühjahr durch die Schneedecke brechen (Abb. 2).

Es besteht wenig Zweifel, dass Aggression, wenn wir sie nur richtig verstehen, einfach bedeutet, dass wir uns auf Dinge zu bewegen können, dass wir aus uns herauskommen, dass wir hervorstoßen mit dem was wir sind.

Es ist hier nicht die blinde, zerstörerische Aggression gemeint, sondern eine Aggression die „in der Hand des Ichs“ liegt. Dann ist diese Aggression wie ein Werkzeug, das es mir ermöglicht, hervorzubringen, was mich innen drin wirklich bewegt, was mir im Herzen wichtig ist. Man kann also sagen, dass Aggression auf der Seite der Identität steht und ein Mangel an natürlicher Aggression ist deshalb immer auch ein **Verlust an Identität**. (Abb. 3).

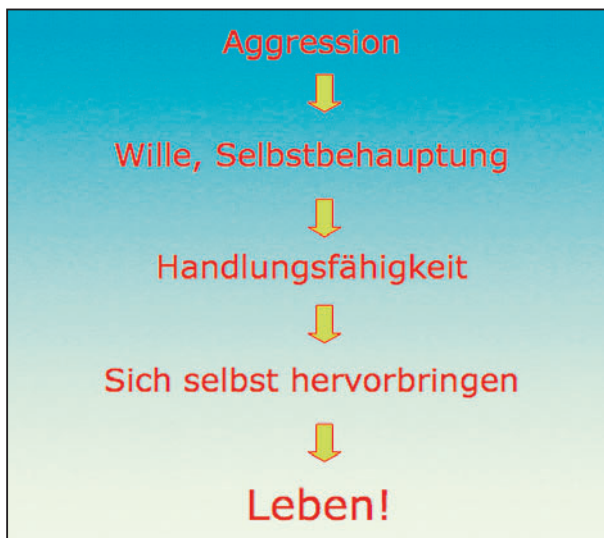


Abb. 3

Natürliche Aggression als Wachstums- und Entwicklungsimpuls – sehr schön finde ich hier die Abbildung von Mechthild Scheffer in ihrem Lehrbuch über die Bachblüten.

Er zeigt links die Möglichkeiten, die uns bei der Geburt vorgegeben sind, wo wir hineinwachsen können oder auch nicht.

In der Mitte ein Mensch, der es nicht ganz gewagt hat, der hinter seinen Möglichkeiten zurückgeblieben ist. Auf der rechten Seite ein mit Leben ausgefüllter Schatten, so etwa stelle ich mir den Begriff „erfülltes Leben“ vor. Ein Tänzer wird niemals ein akribischer Finanzbeamter und umgekehrt. Finden beide ihren Weg, dürfen sie ihre Talente leben, lässt das die Seele, die Energien im Körper strömen. Es dürfte sich hier um das Qi des Menschen handeln, um dessen freien Fluss wir uns letztendlich in allen therapeutischen Richtungen bemühen, ob in der TCM in der Störherd- oder Psychotherapie (Abb.4 Baum der Möglichkeiten aus [2]).

Ein Satz von Reinhard ist mir sehr im Gedächtnis haften geblieben, und er passt so gut zu diesem Blütenbaum: „Es dürfte zu den bittersten Erfahrungen eines Menschen gehören, am Ende seines Lebens erkennen zu müssen, dass man seine Möglichkeiten nicht gelebt, seine Talente nicht ausgeschöpft hat“. Wer weiß, wie viele Menschen es angesichts dieser Erkenntnis vorziehen, sich in den gnädigen Nebel der Demenz zurückzuziehen...

Ich habe in der Praxis oft erlebt, dass ein Patient sich mit jahrelangen Rückenschmerzen herumgequält hat, von Therapeut zu Therapeut gegangen ist, bis er endlich an jemand geraten ist, der ihm ein Wegweiser war und ihm geholfen hat, sein Symptom zu übersetzen. Der Arzt als Übersetzer zwischen Seele und Körper, da hatten die alten Chinesen schon sehr recht.

Wird die natürliche, wachstumsfördernde Aggression, die Kraft der Umsetzung der Persönlichkeit, unterdrückt, kommt es zu einem Verlust an Identität und einem Verlust an Handlungsfähigkeit. Das daraus resultierende Gefühl der Ohnmacht führt



Abb. 4: Baum der Möglichkeiten von Mechthild Scheffer

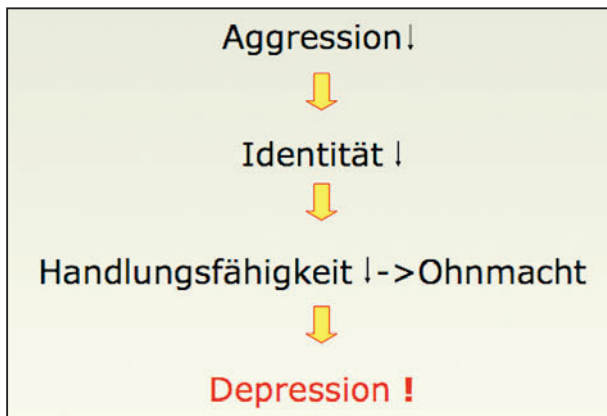


Abb. 5

zwanglos in ein Gefühl der Stase, der Unbeweglichkeit, so wie die TCM die Depression beschreibt (und viele Depressive beschreiben den Zustand genauso) (Abb. 5).

Diese Erkenntnis ließ mich systematisch bei allen depressiven Patienten nachsehen, welche Emotion „hinter“ der Emotion steht. Bei den allermeisten depressiven Patientin findet man „hinter“ dem Depressionspunkt (nach dem Nadeln des Punkts) einen aktiven Aggressionspunkt in Gold! Ein Depressiver erscheint oft starr, als wären seine Bewegungen und seine Mimik eingefroren. Und genauso scheint es ja auch zu sein – die Handlungsimpulse, die ihn ins Leben hätten führen können, wurden „kaltgestellt“, eingefroren.

Für die Akupunkturtherapie einer Depression bedeutet dies, dass man außer dem Depressionspunkt in Gold auch immer den Aggressionspunkt mit prüfen und gegebenenfalls nadeln sollte (Abb.6).

#### Fallbeispiel:

1. Eine ältere Dame, etwas 70 Jahre, kommt mit einer seit langen Jahren bestehenden Depression. Ich finde deutlich den Antidepressiven Punkt (syn. Depressionspunkt) auf der dominanten Seite als Goldpunkt (tiefe Gewebeschicht, es war tatsächlich ihr Hauptsymptom). Nach dem Nadeln dieses Punkts suchte ich weiter und wunderte mich eigentlich nicht darüber, dass anschließend (nicht vorher) der Aggressionspunkt sehr deutlich als Goldpunkt zu finden war (ebenfalls dominante Seite). Ich frage vorsichtig, ob sie meint, sie hätte in ihrem Leben das gelebt, was in ihr lag, was für sie wichtig war. Die Dame scheint es nicht gut zu verstehen, aber ihr Ehemann schüttelt vehement den Kopf, „nein, sie hätte immer zurückgestanden, sei immer für andere da gewesen, hätte niemals etwas für sich gemacht. Und heute, wo der Krieg ja lange vorbei sei und die Kinder aus dem Haus, wäre sie nicht dazu zu bewegen, etwas für sich

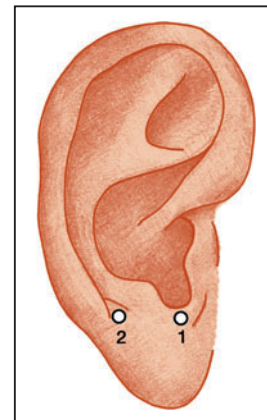


Abb. 6.: Therapieansatz der Depression beim Rechts-händer: 1 Aggressionspunkt in Gold, 2 Antidepressiver Punkt in Gold

selbst zu tun; das käme sicher von ihrer Kindheit, da wären die Kinder gedrillt worden und sie durfte nicht den Beruf ergreifen, den sie eigentlich wollte“. Es schien der Patientin fast unangenehm, dass der Ehemann sich so vehement für ihre Belange einsetzte. Ich nadelte den Aggressionspunkt auf der dominanten Seite mit einer vergoldeten Dauernadel.

Es ging ihr nach wenigen Behandlungen besser. Aber sie wagte nicht wirklich Schritte nach vorne in ein spätes eigenes Leben. Ich suchte bei einer der nächsten Sitzungen nach der Behandlung des Aggressionspunkts, ob sich nicht noch ein weiterer Punkt „zeigen“ würde. Ich hatte es beinahe erwartet: der Angstpunkt (Abb. 7).

Und dieser kam, wie wir ihn kennen – als Silberpunkt. An diesem Fall sehen wir deutlich, was uns daran hindert, uns zu zeigen, überhaupt zu erspüren, was wir brauchen und wer wir sein könnten: Angst. Der Patientin ging es besser, eine energetische Mitbehandlung von Lunge und Niere durch Akupunktur und Spurenelemente stabilisierten sie (Niere: Zink, Lotus, Lunge: Coenzym Q<sub>10</sub>, Präparat Lunge 7 [3]). Allerdings blieb sie weiterhin in einer eher passiven, zurückhaltenden Haltung. Hier war es wohl für eine größere Umstellung zu spät.

Wir kennen den Punkt Lunge als zweiten antidepressiven Punkt, bzw. als Begleitpunkt bei der antidepressiven Therapie. Sehr spannend, sich einmal mit der Blüte zu befassen, die Bahr mit diesem Punkt in Resonanz gefunden hat: **Centaury** (siehe nochmals Abb. 7), wer diese Blüte braucht, hat das Wort „nein“ nicht wirklich in seinen alltäglichen Sprachschatz integriert. Das sind die Frauen, die voll überlastet, im Kindergarten immer noch die Hand heben, wenn es darum geht, wer einen Kuchen backen kann, das sind auch die Frauen, die irgendwann gar nicht mehr wissen, was sie selbst eigentlich brauchen, weil sie zerrissen sind zwischen den

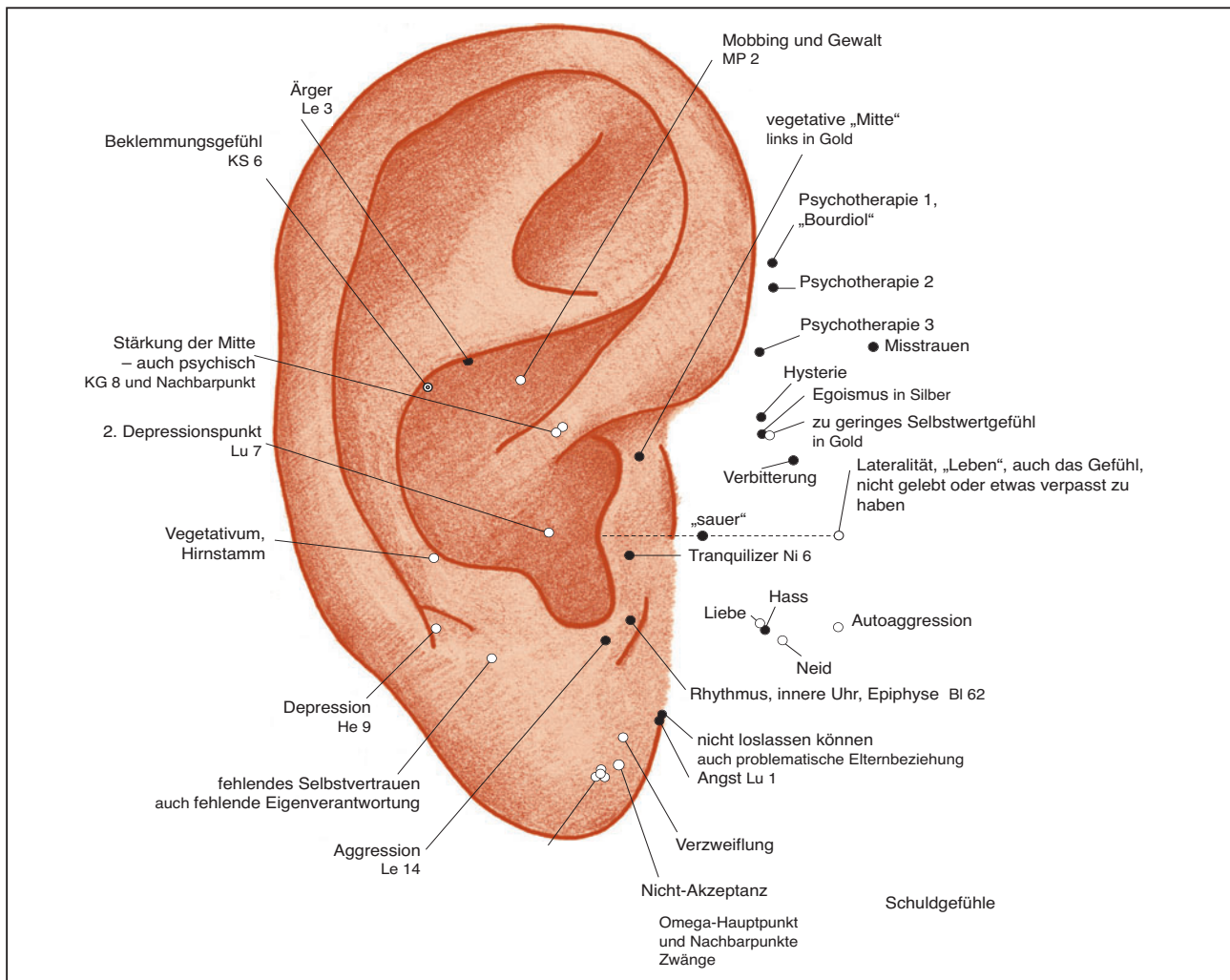


Abb. 7: Die psychischen Blockadepunkte nach Bahr

Anforderungen, die Familie, Haushalt, Partnerschaft und Arbeit an sie stellen. Nein sagen – das kostet vielleicht die Beziehungen, die uns so wichtig sind – denken wir oft. Wir haben es bei diesem zweiten antidepressiven Punkt bzw. bei der zugehörigen Blüte also wieder mit einer Unterdrückung von Aggression zu tun, mit einer Verleugnung der eigenen Identität! (Für Frauen sollte Centaury als Ganzkörperspray hergestellt werden...)

Circa 2 mm oberhalb des antidepressiven Punktes liegt der Resonanzpunkt einer weiteren Bachblüte: Agrimony. Wer **Agrimony** braucht, hat keinen Mut, sich zu zeigen, seine Identität zu entwickeln. So ein Mensch zeigt nach außen ein Bild, das er akzeptabel findet und dem er dann – mit viel Energieaufwand – zu entsprechen versucht. Wie zum Beispiel der nette junge Programmierer mit dem morgendlichen allergischen Niesen, bei dem ich einfach nicht weiterkam. Er wirkte, als hätte er ein ausgeglichenes, erfülltes Le-

ben mit genügend Freizeit und eine nette Familie. Als er nach zwei Sitzungen immer noch nicht gebessert war, testete ich die Bachblüten und fand für ihn Agrimony. Auf mein Nachfragen gab er zu, dass er auf der Arbeit völlig überlastet war und es zu Hause jede Menge Schwierigkeiten gab und dass er sich depressiv fühlte! Daher also der immense Energieverlust, der meine antiallergische Therapie torpedierte! Ich gab ihm einfach nur die Blüte mit und brauchte ihn danach nie wieder zu behandeln (nach dem Aggressionspunkt hatte ich damals noch nicht geschaut, aber ich bin ganz sicher, dass er bei diesem Patienten als Mangelpunkt zu finden gewesen wäre).

Agrimony brauchte auch die sehr gepflegte 60jährige Patientin mit dem Gesichtsschmerz, an dem ich mir in mehreren Sitzungen fast die Zähne ausgebissen hatte. Sie war immer perfekt geschminkt und gekleidet. Ich gab ihr nicht nur die Bachblüte, sondern suchte intensiv die psychischen

Punkte auf Aktivität ab. Es kam der Aggressionspunkt als Goldpunkt. Auf näheres Befragen gab sie an, allen immer alles recht machen zu wollen. Und dabei sei sie eigentlich tief in ihrem Inneren schon lange Zeit schrecklich wütend. Sie wüsste aber nicht, was sie da machen sollte, denn man könnte doch nicht..... ich gab ihr eine vergoldete Dauernadel im Aggressionspunkt und die Blüte Agrimony.

Der Gesichtsschmerz (die Fassade!) verschwand dauerhaft nach einer weiteren Sitzung! Und sie gab mir leise lächelnd eine weitere Erfolgsmeldung: in der letzten Woche hätte sie zum ersten Mal in ihrem Leben ihrem Mann einen Teller hinterhergeworfen... man könnte dies als erste wirkliche Kontaktaufnahme zu ihrem Mann bezeichnen. Sie war aus der Narkose der energiezehrenden Gewohnheiten aufgewacht und fing an, sich in ihrer Partnerschaft zunehmend zu zeigen, sich zu trauen, ihre Meinung zu äußern (sie unterlag übrigens, wie viele Menschen, dem weit verbreiteten Irrtum, der Partner „müsse doch eigentlich wissen, dass...“ woher soll er das wissen? Michael Lukas Moeller prägte den eindrucksvollen Satz für die Paarkommunikation: „Ich bin nicht Du und weiß Dich nicht“ [4].

In beiden Fällen Agrimony, das „sich nicht zeigen“, seine eigene Identität nicht leben, ein Scheinbild aufbauen. Im ersten Fall war das Problem dieser Haltung ein enormer Energieverlust, der meine Bemühungen um seine Allergie zunichte machte.

Im zweiten Fall übersetzte der Körper die Bemühung der Patientin um eine Fassade direkt in einen Gesichtsschmerz (der Körper übersetzt oft erstaunlich direkt).

Was ist eigentlich so schwierig daran, „hervorkommen mit dem, was wir sind“? Unsere Meinung zu äußern, uns zu zeigen mit Schwächen und Eigenheiten, Bedürfnissen und Einstellungen? C.G. Jung (1875-1961), ein Schüler und Mitarbeiter Sigmund Freuds hat das einmal so schön ausgedrückt:

**„Die Hauptwurzel für den Verlust von Aggression ist die Angst vor Verlust von Beziehung und Liebe“ [5].**

Viele von uns haben schon als Kinder gelernt, dass wir so wie wir waren, nicht wirklich liebenswert sein konnten, dass wir um geliebt zu werden, dieses oder jenes anders tun mussten, anders zu sein hatten. Und dass die Eltern vielleicht auf Distanz gingen oder Ablehnung zeigten, wenn wir ganz wir selbst waren. Und es ist nun einmal für Kinder (und nicht nur für diese) das wichtigste, angenommen zu sein und in Beziehung zu stehen. Sei es mit einem Partner, einem Freund oder einem Verwandten. Um der Beziehung willen nehmen viele sich zurück, zeigen

sich nicht, zeichnen energieaufwändig ein Bild von sich selbst, das der Umwelt gefallen könnte. Die Kraft der Umsetzung der eigenen Identität (Aggression) wird nicht eingesetzt, also finden wir folgerichtig den Aggressionspunkt in Schwäche.

Sigmund Freud (1856-1939) sagte sehr treffend über die Liebe:

**„Der der Liebe beigemengte Hass hängt mit der Frustration der Ich-Triebe zusammen, die im Liebesverlangen allzu leicht sich verlieren.“**

Das bedeutet, dass der Mensch in dem Verlangen nach Annahme, Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit sich in seiner Eigenidentität zurücknimmt, und dabei verliert er ein Stück weit seine Handlungsfähigkeit, wird ohnmächtig und schwer, verliert dabei auch ein Stück weit sein Leben. Leben, Lebendigkeit ist eng verknüpft mit den Begriffen Identität und Authentizität. Ein authentischer Mensch ist immer anziehend für seine Umgebung, denn er scheint förmlich nach Leben zu riechen! Und eines gelingt ihm mit Sicherheit, diesem authentischen Menschen: Er lebt sehr energiesparend. Er spart all die Energie ein, die viele Menschen darauf verwenden, ein Bild von sich zu zeichnen oder den Erwartungen der Umwelt zu entsprechen. Auch das Zurücknehmen bzw. Unterdrücken von natürlicher Aggression kostet Energie! Manchmal wundert sich die Ehefrau, dass der sonst so sanfte Partner wegen einer Kleinigkeit explodiert. Da hat der Kessel vorher schon gewaltig unter Druck gestanden, und irgendwann entlädt er sich. Man kann sich vorstellen, welche Energien ein solcher Mensch vorher schon allein dadurch verbraucht, dass er sich immer wieder zurücknimmt, sich anpasst, sich nicht zeigt.

Es dürfte für alle naturheilkundlichen Therapeuten von großer Wichtigkeit sein, solche Energieschlucker zu erkennen und Veränderung zu fördern.

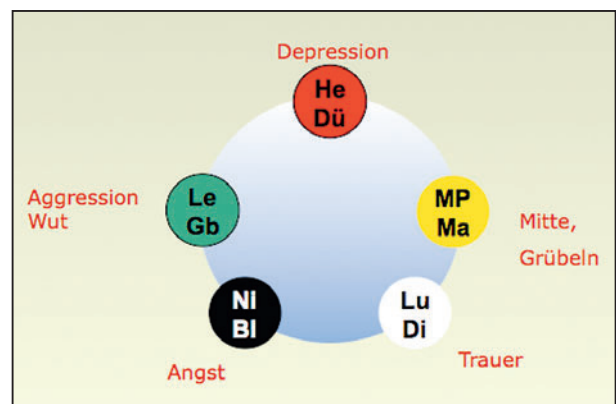


Abb. 8: Förderzyklus der Yin-Organen und die zugehörigen Emotionen

Nicht ausgedrückte Aggression (zur Erinnerung: wir sprechen von natürlicher, entwicklungsfördernder Aggression), wird oft auch nach innen getragen, es kommt hier zu Implosionen in Form von Erkrankung. Nicht nur die als autoaggressiv betrachteten Erkrankungen wie MS oder Rheuma sollten hier im Fokus stehen sondern z.B. auch die Migräne. Ein Migräne-Patient sagte mir einmal „und wenn es mir dann reicht und ich die ganze Zeit zu nett war, dann kriege ich diesen Migräne-Anfall“. Die Migräne „erledigt“ in aggressiver Weise, was dieser Mann sich selbst nicht wagt. Auch in der Migräne-Therapie ist also die Suche nach einem aktiven Aggressionspunkt als Mangelpunkt hilfreich.

Interessant scheint mir in diesem Zusammenhang, was der Schweizer Verhaltensforscher Norbert Bischof über Aggressionshemmung bei Tieren herausgefunden hat: Wenn man Tiere an ihrem Aggressionstrieb bzw. am Ausdruck ihrer Aggression hindert, sinkt der Sexualtrieb gegen Null [6].

Das lässt im Umkehrschluss verstehen, warum bedeutende Beziehungsforscher immer wieder betonen, wie wichtig es für eine Partnerschaft zu sein scheint, eine Balance zu erzeugen zwischen gesunder Aggression (sich zeigen, für sich eintreten) und Rücksichtnahme für den anderen, zwischen Autonomie und Nähe und wie sehr auch eine gelingende Sexualität davon abhängen kann [7]. Es ist sicher die Feststellung erlaubt, dass Sexualität mit Identität und Identität mit Beziehung eng zusammenhängt und dass, wenn ich meine Identität vermeide, mit großer Wahrscheinlichkeit Sexualität nicht unter dem Zeichen des Gelingens steht. Ich habe bei Patienten mit Impotenz-Problemen den Aggressionspunkt in Gold schon erfolgreich eingesetzt, es wäre interessant, an einer größeren Fallzahl zu prüfen, wie häufig ein Mangel an natürlicher Aggression mit Potenzproblemen zu tun hat. Wer bei diesen Beschwerden dazu rät, sich zu entspannen, liegt häufig richtig falsch. Gerade in Konfliktsituationen müssten solche aggressionsgehemmte Menschen die Spannung halten, den Konflikt durchstehen, sich zeigen, die Polarität zum Gegenüber aushalten.

Interessant ist ein Blick auf den Förderzyklus der Yin-Organen und die den Organen zugeordneten Emotionen: Man kann hier deutlich die Reihenfolge ablesen, wie der Mensch durch Angst (Niere) daran gehindert wird, seine Aggression auszudrücken (Leber), daraus folgt, wie oben beschrieben, die Depression (Herz), die einhergeht mit Grübeln (Milz-Pankreas, Mitte) und in der Traurigkeit (Lunge) endet (Abb. 8).

Insgesamt scheint mir, dass für die Gesunderhaltung dem Selbstaussdruck des Menschen und der Entwicklung seiner authentischen Persönlichkeit mindestens der gleiche Stellenwert zukommt wie einer gesunden Ernährung oder ausreichender Bewegung. Naturheilkundlich zu behandeln heißt für mich zunehmend, den Menschen darin zu unterstützen, seiner eigenen Lebensmelodie zu folgen. Zu seinem eigenen aber auch zum Nutzen seiner Umgebung. Die Akupunktur der psychischen Punkte kann hier einen wesentlichen Beitrag leisten.

Summary: The antiaggression point does not always indicate an excess of aggression which has to be treated by a silver needle. It is also found often as an energetically weak point (gold point) which can prove a lack of aggression. This article provides background knowledge about a possible lack of aggression.

Key words: Antiaggression point, lack of aggression, Ear acupuncture

#### Literatur

- [1] Reinhard H., Audio-CD „Aggression und Liebe“, Eigenverlag, Institut für Psychosynthese, Köln, e-mail: Psychosynthese-Koeln@t-online.de, www.psychosyntheseinstitut.de, tel. 0221-9130809].
- [2] Scheffer M., Die Original Bach-Blüten Therapie, 2.Auflage, Hugendubel Verlag, München, 2000]
- [3] Lotus und Präparat Lunge 7: Life Light Handels GmbH, Aignerstraße 53 – A-5026 Salzburg, Tel: +43 (0) 662 - 628 620 – Fax: +43 (0) 662 – 628 629, www.lifelight.com]
- [4] L.M. Moeller, Gelegenheit macht Liebe: Glücksbedingungen für die Partnerschaft, rororo Verlag, 2001
- [5] C.G. Jung, Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten, Dtv-Verlag 2001, C.G. Jung, Erinnerungen, Träume, Gedanken, Walter-Verlag 2005
- [6] Bischof N.: Das Rätsel Ödipus: die biologischen Wurzeln des Urkonfliktes von Intimität und Autonomie - Ungekürzte Taschenbuchausg. 5. Aufl. – München, Piper, 2001
- [7] L.M. Moeller, Gelegenheit macht Liebe: Glücksbedingungen für die Partnerschaft, rororo Verlag, 2001]

#### *Anschrift der Verfasserin*

*Dr. med. B. Strittmatter  
Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur,  
Naturheilverfahren, Sportmedizin  
Dr. Trittelvitzstr. 4  
66583 Elversberg  
e-mail: Strittmatter@t-online.de*