

# Inhalt

Vorwort .....	9
Aggression und Beziehung – was ist das? .....	15
1. Was ist Aggression? .....	15
2. Einige mit der Aggression verwandte Begriffe:	
Ärger, Wut, Zorn, Hass, Feindschaft, Groll .....	23
3. Unterschiedliche Formen von Aggression .....	24
3.1. Zerstörerische (destruktive) Aggressionen .....	25
3.2. Unterdrückte Aggressionen .....	27
3.3. Lebensfördernde (konstruktive) Aggressionen .....	29
4. Was ist Beziehung? .....	30
4.1. Definition .....	30
4.2. Der Mensch als eigenständiges und relationales Wesen .....	33
4.3. Aggression und Beziehung .....	36
5. Geistesgeschichtliche Wurzeln für das abwertende Verständnis von Aggressionen und Gefühlen .....	38
5.1. Das ganzheitliche biblische Menschenbild .....	38
5.2. Dualistische Tendenzen .....	40
5.3. Die wiedergewonnene ganzheitliche Sicht des Menschen .....	44
6. Zusammenfassung .....	46
Elternbotschaften über Gefühle, Aggressionen und Beziehungen .....	49
1. Die Bedeutung der Gefühle für die Persönlichkeitsentfaltung .....	49
2. Die Auseinandersetzung mit den Elternbotschaften über Gefühle .....	60

3. Elternbotschaften über Aggressionen und Beziehungen . .	62
3.1. Elternbotschaften über Aggressionen . . . . .	65
3.2. Elternbotschaften über Beziehungen . . . . .	70

## Aggressionen können Beziehungen

fördern und zerstören . . . . .	77
1. Aggressionen in der Beziehung zur Umwelt . . . . .	78
1.1. Die zerstörerische Aggressivität gegenüber der Umwelt . . . . .	78
1.2. Die Schöpfungstheologie als Basis einer lebensfördernden Beziehung zur Umwelt . . . . .	81
1.3. Ethische Folgerungen für eine heilsame Beziehung zur Umwelt . . . . .	86
2. Aggressionen in der Beziehung zu anderen Menschen . . .	89
2.1. Einführung . . . . .	89
2.2. Aggressionen und offene Beziehungsstörungen . . . .	102
2.2.1. Gewalttätige Aggressionen und Beziehungsstörungen . . . . .	102
2.2.2. Aggression und Gewaltlosigkeit . . . . .	115
2.3. Aggressionen und verdeckte Beziehungsstörungen . .	119
1. Unklare Beziehungen . . . . .	120
2. Die Doppelbindung . . . . .	121
3. Übertriebene Reaktionen . . . . .	121
4. Die Diskrepanz von Ideal und Wirklichkeit . . . .	123
5. Verdeckte Beziehungsstörungen im Umgang mit Behinderten . . . . .	132
6. Verdeckte Beziehungsstörungen im Umgang mit Kranken . . . . .	137
7. Übungen zum Beziehungslernen . . . . .	143
3. Aggressionen und die Beziehung zu mir selbst . . . . .	147
3.1. Einführung . . . . .	147
3.2. Die aggressive Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit . . . . .	148

3.3. Lebensbedingungen, die Aggressionen fehlleiten können .....	152
3.4. Aggressionen und die authentische Selbstdarstellung ..	160
3.5. Einige Hinweise zur Einübung einer geordneten Selbstliebe .....	163
4. Aggressionen in der Beziehung zu Gott .....	171
4.1. Einführung .....	171
4.2. Schwierigkeiten bei der Auseinandersetzung mit Gott .....	172
4.3. Einige Hinweise zur Auseinandersetzung mit Gott ..	181
 Eine Frucht der Aggression ist die Liebe .....	 193
 Literaturverzeichnis .....	 209