

# Inhaltsverzeichnis

|                                    |                                       |    |
|------------------------------------|---------------------------------------|----|
| <b>1</b>                           | <b>Der Brunnen</b> .....              | 1  |
|                                    | Literatur .....                       | 3  |
| <b>Teil I Woher kommt Jähzorn?</b> |                                       |    |
| <b>2</b>                           | <b>Die Sprache des Jähzorns</b> ..... | 7  |
|                                    | Literatur .....                       | 14 |
| <b>3</b>                           | <b>Der gezählte Jähzorn</b> .....     | 15 |
|                                    | Literatur .....                       | 25 |
| <b>4</b>                           | <b>Die Begründung</b> .....           | 27 |
| 4.1                                | Das Gehirn .....                      | 31 |
| 4.2                                | Gefühle .....                         | 33 |
| 4.3                                | Grenzen .....                         | 36 |
|                                    | Literatur .....                       | 39 |
| <b>5</b>                           | <b>Die Grundstörung</b> .....         | 41 |
| 5.1                                | In die Welt kommen .....              | 43 |
| 5.2                                | Schöpfungsmythos .....                | 45 |
| 5.3                                | Der Jähzorn im Tier .....             | 48 |
| 5.4                                | Aggression .....                      | 49 |
| 5.5                                | Philosophen-Jähzorn .....             | 50 |
| 5.6                                | Neurologen .....                      | 51 |
| 5.7                                | Beruhigung des Herzens .....          | 53 |
|                                    | Literatur .....                       | 57 |
| <b>6</b>                           | <b>Auslöser</b> .....                 | 59 |
| 6.1                                | Wo zeigt sich der Zorn? .....         | 61 |
| 6.2                                | Gefühlsverdrängung .....              | 62 |
| 6.3                                | Kulturzerstörung .....                | 66 |
|                                    | Literatur .....                       | 68 |

**Teil II Wie zeigt sich Jähzorn?**

|           |                                           |     |
|-----------|-------------------------------------------|-----|
| <b>7</b>  | <b>Jähzorn in Kultur und Religion</b>     | 71  |
| 7.1       | Kultur                                    | 71  |
| 7.1.1     | Bachmann und Frisch                       | 71  |
| 7.1.2     | Kafkas Vater und der Rosarote Panter      | 73  |
| 7.1.3     | Psyche und Eros                           | 74  |
| 7.1.4     | Iokaste, Laios und ihr Sohn Oedipus       | 77  |
| 7.1.5     | Der Dichter                               | 79  |
| 7.1.6     | Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre   | 81  |
| 7.1.7     | Roth und Bloom                            | 83  |
| 7.2       | Religion                                  | 86  |
| 7.2.1     | Jähzorn als Todsünde                      | 88  |
| 7.2.2     | Moses' Jähzorn                            | 92  |
| 7.2.3     | Des Apostels Jähzorn                      | 94  |
|           | Literatur                                 | 96  |
| <b>8</b>  | <b>Sozialpsychologie und Gesellschaft</b> | 99  |
| 8.1       | Heilige Gewalt                            | 102 |
| 8.2       | Jähzorn-Meditation                        | 104 |
|           | Literatur                                 | 107 |
| <b>9</b>  | <b>Täter</b>                              | 109 |
| 9.1       | Die Familie Hüdler                        | 117 |
| 9.2       | Zidanes Jähzorn                           | 122 |
|           | Literatur                                 | 128 |
| <b>10</b> | <b>Opfer</b>                              | 131 |
| 10.1      | Virginia Woolf                            | 134 |
| 10.2      | Der Alternative                           | 137 |
|           | Literatur                                 | 138 |
| <b>11</b> | <b>Psychotherapie</b>                     | 139 |
| 11.1      | Psychotherapie als Beziehungserfahrung    | 139 |
| 11.2      | Jähzorn und Psychose                      | 140 |
| 11.3      | Jähzorn und Borderline-Persönlichkeit     | 143 |
| 11.4      | Jähzorn und Sucht                         | 144 |
| 11.5      | Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom und Jähzorn | 145 |
| 11.6      | Jähzorniges in der Familie                | 146 |
| 11.7      | Körperpsychotherapeutisches Vorgehen      | 147 |
| 11.8      | Wirkprinzipien der Therapie               | 151 |
|           | Literatur                                 | 152 |

**Teil III Was können wir tun?**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <b>12 Einsichten</b>                                      | 157 |
| 12.1 Allgemeine Einsichten in Zusammenhänge               | 157 |
| 12.2 Konkrete Einsichten Jähzorniger                      | 161 |
| Literatur                                                 | 163 |
| <b>13 Kinder und Eltern</b>                               | 165 |
| 13.1 Die Klavierspielerin                                 | 165 |
| 13.2 Der Psychologe                                       | 169 |
| Literatur                                                 | 170 |
| <b>14 Vom Opfer zum Täter</b>                             | 171 |
| 14.1 Der Erfinder                                         | 171 |
| 14.2 Blick zurück im Zorn                                 | 177 |
| Literatur                                                 | 182 |
| <b>15 Wege aus dem Jähzorn</b>                            | 183 |
| 15.1 Der Koch                                             | 187 |
| 15.2 Der Koch – neu gestiefelt (2014)                     | 191 |
| Literatur                                                 | 193 |
| <b>16 Neue Folgen des Jähzorn</b>                         | 195 |
| Literatur                                                 | 201 |
| <b>17 Therapie-Tipps und Selbstbefähigung</b>             | 203 |
| 17.1 Hilfe!                                               | 203 |
| 17.2 Erstellen einer Gefühlsskala                         | 205 |
| 17.3 Das Codewort                                         | 208 |
| 17.4 Repertoireerweiterung der eigenen Gefühlsregulierung | 210 |
| 17.5 Tipps für Jähzorn-Opfer                              | 212 |
| 17.6 Einige Bemerkungen zur Psychotherapie                | 214 |
| Literatur                                                 | 215 |
| <b>Fragebogen für Jähzornumfrage 2006</b>                 | 217 |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>                               | 219 |