

Karl Frielingsdorf

' (\ • U

Aggression stiftet Beziehung

Wie aus destruktiven Kräften
lebensfördernde werden können

Matthias-Grünewald-Verlag • Mainz

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Aggression und Beziehung, was ist das?	13
2.1. Was ist Aggression?	13
2.2. Einige mit der Aggression verwandte Begriffe: Ärger, Wut, Zorn, Hass, Feindschaft, Groll	19
2.3. Unterschiedliche Formen von Aggression	20
<i>Zerstörerische (destruktive) Aggressionen</i>	21
<i>Unterdrückte Aggressionen</i>	22
<i>Lebensfördernde (konstruktive) Aggressionen</i>	24
2.4. Was ist Beziehung?	25
<i>Aggression und Beziehung</i>	25
<i>Wie können wir Beziehung verstehen?</i>	26
<i>Der Mensch als eigenständiges und relationales Wesen</i> ...	29
2.5. Geistesgeschichtliche Wurzeln für das abwertende Verständnis von Aggressionen und Beziehungen	32
<i>Das ganzheitliche Menschenbild der Bibel</i>	32
<i>Dualistische Tendenzen</i>	34
<i>Die wiedergewonnene ganzheitliche Sicht des Menschen</i>	38
2.6. Zusammenfassung	40
3. Elternbotschaften über Gefühle, Aggressionen und Beziehungen	42
3.1. Die Bedeutung der Gefühle für die Persönlichkeits- entfaltung	42
3.2. Die Auseinandersetzung mit den Elternbotschaften über Gefühle als ein Weg zum lebensfördernden Umgang mit Aggressionen	50
3.3. Elternbotschaften über Gefühle allgemein, Aggressionen und Beziehungen	51
<i>Einführung</i>	51

	<i>Elternbotschaften über Gefühle.</i>	53
	<i>Elternbotschaften über Aggressionen.....</i>	55
	<i>Elternbotschaften über Beziehungen.</i>	59
3.4.	Einige Folgen der negativen Elternbotschaften über Aggressionen und Beziehungen.	63
4.	Zum konstruktiven und destruktiven Umgang mit Aggressionen und Beziehungen.	66
4.1.	Aggressionen stiften Beziehung zu mir selbst.	67
	<i>Einführung.</i>	67
	<i>Die aggressive Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit.</i>	68
	<i>Lebensbedingungen, die Aggressionen fehlleiten.</i>	72
	<i>Aggressionen und die authentische Selbstdarstellung.</i>	79
	<i>Hinweise zur Einübung einer geordneten Selbstliebe.</i>	83
4.2.	Aggressionen stiften Beziehung zu anderen Menschen ..	94
	<i>Einführung.</i>	94
	<i>Aggressionen und offene Beziehungsstörungen.</i>	99
	<i>Aggressionen und verdeckte Beziehungsstörungen.</i>	114
	<i>Einige typische verdeckte Beziehungsstörungen.</i>	115
	<i>Übungen zum Beziehungslernen.</i>	133
4.3.	Aggressionen stiften Beziehung zur Umwelt.	137
	<i>Die zerstörerischen Aggressionen gegenüber der Umwelt ..</i>	137
	<i>Die Schöpfungstheologie als Basis einer lebensfördernden Beziehung zur Umwelt.</i>	140
	<i>Ethische Folgerungen für eine heilsame Beziehung zur Umwelt.</i>	144
4.4.	Aggressionen stiften Beziehung zu Gott.	148
	<i>Einführung.</i>	148
	<i>Hindernisse bei der Auseinandersetzung mit Gott.</i>	150
	<i>Hinweise für die Auseinandersetzung mit Gott.....</i>	160
5.	Aggressionen stiften Liebe.	175
6.	Literaturverzeichnis.	190