

Claudia Szczesny-Friedmann

Du machst mich
noch verrückt

**Psychoterror
in Beziehungen**



Rowohlt

Inhalt

Vorwort: «Edel sei der Mensch, hilfreich und gut»	7
--	----------

Physische Gewalt und verbale Mißhandlungen in privaten Beziehungen

Wortgefechte: die verbale Aggression des Power-Play	15
Physische Gewalt: das Recht des Stärkeren	22
Sind Frauen friedlich und Männer aggressiv?	27
Aggressives Verhalten: ein unkontrollierbarer Gefühlsausbruch oder eiskalte Strategie?	37
Wenn nicht sein kann, was nicht sein darf:	
Warum schützt das Opfer den Angreifer?	45

Die verheerenden Folgen verdeckter Aggressionen

Psychoterror schwächt die Lebensfreude	57
Gaslicht-Techniken stören die Realitätswahrnehmung	60
Forderungen nehmen die Kraft zur Realitätbewältigung	76
Zuschreibungen zerstören das Selbstbild	84
Entwertungen untergraben das Selbstwertgefühl	94

Ziel der Aggressionen: andere beherrschen

Distanzierung: am ausgestreckten Arm verhungern lassen	104
Herrschaft und Kontrolle: «Und bist du nicht willig, so brauch ich Gewalt»	114
Rivalität: wenn zwei das gleiche wollen	131

Ziel der Aggressionen: sich selbst seelisch entlasten

Spannungsabfuhr: einfach mal die Wut rauslassen	142
Regulierung des Selbstwertgefühls: je kleiner die anderen, desto größer man selbst	147
Vergangenheitsbewältigung: alte Rechnungen begleichen	154

Und wer trägt die Verantwortung?

Aggressionen und Schuldgefühle	164
Warum die Täter ihre Schuld verleugnen	178
Gesellschaftliche Erklärungsmuster	186
Die dunkle Seite der Macht	192

Auswege:

Was Sie tun können, wenn Sie im Privaten Opfer solcher Aggressionen geworden sind	198
--	------------

Literatur	203
------------------	------------