

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:**

<b>Was Sie tun können, wenn Sie im Privaten Opfer solcher Aggressionen geworden sind</b>	<b>198</b>
--	------------

<b>Literatur</b>	<b>203</b>
------------------	------------