

Inhalt

Einstimmung	9
Eine Emotion im Zentrum des Interesses	10
Das Emotionsfeld Ärger	13
Ärgermotivierte Aggression	15
Ärger – das Gegenstück des Vergnügens	17
Was Ärger auslöst	19
Begriffsklärung: Ärger – Wut – Zorn – Hass	22
Der Wutanfall	25
Die Emotionskontrolle	27
Wir – die wir Ärger produzieren	29
Die Funktion des Ärgers	31
Die Ärgerbiographie	37
Die Ärgerphantasien	43
Ärgerphantasien und Selbstwertgefühl	45
Ärgerphantasie mit Wechselwirkungen	49
Ärgerphantasien zur Wiederherstellung der narzisstischen Homöostase	52
Destruktive Ärgerphantasien	53
Ausdifferenzierung der Ärgerphantasien mit Wechselwirkung	54
<i>Ärgerphantasien als Befürchtungsphantasien</i>	55
<i>Ärgerphantasie als Abwehr von Angst</i>	58
<i>Ärger in der Besorgnisphantasie</i>	60
Die Hemmung von Ärger und Aggression	65
Abwehrkonzepte im Zusammenhang mit Ärger	65
<i>Projektion</i>	65
<i>Projektion mit Reaktionsbildung</i>	66
	5

<i>Die masochistische Abwehr</i>	69
<i>Identifikation mit Angreifer oder Angreiferin</i>	70
<i>Verleugnen und Umdeuten</i>	71
<i>Die verschobene Aggression</i>	72
Die wünschbare Aggressionshemmung	73
Die problematische Aggressionshemmung	77
<i>Aggressionshemmung als künstliche Einengung</i>	79
<i>Aggressionshemmung als »gedrückte Stimmung«</i>	82
<i>Missverständnisse der Aggressionsgehemmten</i>	84
Psychosomatische Begleiterscheinungen von Ärger	86
Die passive Aggression	89
<i>Beispiele für passive Aggressionen</i>	90
<i>Passive Aggression: Delegation an den Körper</i>	94
<i>Passive Aggression: Schweigen</i>	97
<i>Das Enttarnen der passiven Aggression</i>	100
Autoaggression – Selbstaggression	106
<i>Die alltäglichen Selbstvorwürfe</i>	107
<i>Die depressive Struktur</i>	110
<i>»Das Selbst« und »der Andere«</i>	110
<i>Suizidalität</i>	118
<i>Selbstschädigendes Verhalten</i>	121
Tiefenpsychologische Hintergründe für verschiedene Ärgerformen	123
Das Ich und das Wir	123
Komplexprägung: Der Zusammenstoß von Eigenwille und Fremdwille	127
<i>Der projizierte Elternpol des Komplexes</i>	129
<i>Der fehlende Ichpol des Komplexes</i>	131

Gerechtigkeitsgefühle	135
Wiedergutmachung	139
Rache	140
<i>Die kleine Rache beim Helfen</i>	142
<i>Überaktivierung des Gerechtigkeitsgefühls</i>	143
Schuldgefühle	149
<i>Warum Schuldgefühle?</i>	151
<i>Wie wir ein Schuldgefühl erleben</i>	153
<i>Der aggressive Umgang mit Schuldgefühlen</i>	154
<i>Angriff als beste Verteidigung – ein Beispiel</i>	156
<i>Der depressive Umgang mit Schuldgefühlen</i>	158
<i>Der konfrontierende Umgang mit Ärger und Schuldgefühlen</i>	161
Streiten	163
<i>Wie aus einem Ärger ein Streit wird</i>	167
Die Macht der Worte	175
Verbale Geschliffenheit	176
Offene verbale Ärgeräußerungen	177
<i>Schimpfwörter gebrauchen</i>	179
<i>Beschämen</i>	183
Indirekte verbale Ärgeräußerung	185
<i>Das Gerücht</i>	185
<i>Der Klatsch</i>	189
Unversöhnlichkeit	191
Die narzisstische Persönlichkeitsstörung	193
Narzisstische Wut oder Trennungsangst	196
Vom konstruktiven Umgang mit Ärger und Aggression	205
Den Sinn der Ärgers anerkennen	205
Ärger und Aggression enttarnen	208

Die Verantwortung für das Selbstwertgefühl	209
Praktisch: konstruktiver Umgang mit Ärger und Aggression	212
Geschlechtsspezifische Unterschiede	215
Vorurteile und ihre Folgen	219
Geschlechtsspezifische Unterschiede anhand von Ärgergeschichten	221
Aggressionstheorien und Gewalt	227
Aggressionstheorien	227
<i>Zur Triebtheorie</i>	229
<i>Zu den Aggressions-Frustrations-Theorien</i>	230
<i>Zu den Motivationstheorien</i>	232
<i>Zur Ärger-Aggressions-Theorie</i>	232
Ein Beitrag zur Gewaltdiskussion	233
Die Verstofflichung des Menschen – die Entstofflichung der Dinge	234
Die Nekrophilie	238
Die Analyse der paranoiden Einstellung	241
Anmerkungen	247
Literaturverzeichnis	252