

# Inhalt

Vorwort 9

## **Einführung 11**

- 1 Aggression – ein schillernder Begriff 13**
  - 1.1 Wirrwarr im Sprachgebrauch – Klarstellungen 13
  - 1.2 Aggressive Verhaltensweisen, aggressive Emotionen 19
  - 1.3 Aggression – Sachverhalt oder Werturteil? 24
  
- 2 Populäre Vorstellungen und Irrtümer 27**
  - 2.1 «Aggressionen haben, rauslassen, ausleben» 27
  - 2.2 Weitere geläufige Vorstellungen 31
  
- 3 Erklärung und Verminderung: Vorschau 34**
  - 3.1 Was zu erklären ist: Kernfragen 34
  - 3.2 Viele Aggressionsphänomene – eine Erklärung? 38
  - 3.3 Aggressionsverminderung: Warum und wie? 41

## **Erklärungen I: Wichtige Einzelaspekte 47**

- 4 Angeborene Grundlagen 49**
  - 4.1 Ein Aggressionstrieb «des» Menschen? 49
  - 4.2 Wie universell ist aggressives Verhalten? 53
  - 4.3 Organische Bedingungen 56
  
- 5 Negative Ereignisse 59**
  - 5.1 Der Anlass: Frustrationen, Provokationen u. a. 59
  - 5.2 Die Emotion: Kommt es auf den Ärger an? 66

- 5.3 Das Verhalten: von aggressiv bis konstruktiv 72
- 5.4 Aggressives Verhalten nur nach negativen Ereignissen? 77
- 5.5 Aggressivität durch «frustrationsreiches» Leben? 78
  
- 6 Lernen 83**
  - 6.1 Lernen am Modell I: Reale «Vorbilder» 84
  - 6.2 Lernen am Modell II: Gewalt in den Medien 89
  - 6.3 Lernen am Effekt I: Erlangen und Abwenden 93
  - 6.4 Lernen am Effekt II: Emotionaler Gewinn 99
  - 6.5 Kognitives Lernen: Wissen und Erkenntnisse 101
  - 6.6 Signallernen: Neue Affektauslöser 105
  - 6.7 Reichweite und Grenzen des Lernens 107
  
- 7 Interaktion 112**
  - 7.1 Mit im Blick: Angegriffene, Mittäter, Zuschauer 112
  - 7.2 Eskalationen und Teufelskreise 114
  - 7.3 Aggressives Verhalten als Kommunikation 118
  
- Erklärungen II: Zusammenschau nach Kernfragen 121**
  
- 8 Differenzierungen: Arten der Aggression 123**
  - 8.1 Aggression ist nicht gleich Aggression 123
  - 8.2 Vergeltungs-Aggression 127
  - 8.3 Abwehr-Aggression 133
  - 8.4 Erlangungs-Aggression 135
  - 8.5 Lust-Aggression 137
  - 8.6 Individuelle versus kollektive Aggression 140
  
- 9 Personen: Wer zeigt aggressives Verhalten? 146**
  - 9.1 Alterstypische Unterschiede 146
  - 9.2 Geschlechtstypische Unterschiede 150
  - 9.3 Individuelle Aggressivität 153
  - 9.4 Wodurch entwickelt sich hohe Aggressivität? 159

**10 Situationen: Wann tritt aggressives Verhalten auf? 165**

- 10.1 Anregende und enthemmende Faktoren 166
- 10.2 Kontext: Persönliche Beziehungen 168
- 10.3 Kontext: Kriminelle Gewalt 170
- 10.4 Kontext: Politische Gewalt 172

**Aggressionsverminderung I: Einzelne Ansätze 177**

**11 «Aggressionen abreagieren» – geht das? 179**

- 11.1 Das Bild vom Ventil und die Katharsis-Hypothese 179
- 11.2 Sport oder Gewalt gegen Ersatzobjekte 184
- 11.3 Verbales «Rauslassen», Spiele, Phantasien 186
- 11.4 Fazit: Die Befunde und der Volksglaube 189

**12 Ansatzpunkt: Anreger 192**

- 12.1 Verminderung von Provokationen, Frustrationen etc. 192
- 12.2 Verminderung aggressiver Modelle und Signalreize 195
- 12.3 Positive Gegenanreger 198

**13 Ansatzpunkt: Auffassen und Bewerten 201**

- 13.1 Ent-ärgernde Denkweisen 201
- 13.2 Weniger Schuldzuschreibungen 206
- 13.3 Mehr Einfühlung 209
- 13.4 Relativierung eigener Ziele und Werte 211
- 13.5 Skepsis gegenüber aggressiven Modellen 214

**14 Ansatzpunkt: Aggressionshemmungen 217**

- 14.1 Vom Strafen und Stoppen 218
- 14.2 Einstellungen und Selbstbewertungen 222
- 14.3 Affektkontrolle 227

**15 Ansatzpunkt: Alternatives Verhalten 230**

- 15.1 Ärgerbewältigung I: allein 230
- 15.2 Ärgerbewältigung II: Aussprache 234
- 15.3 Konfliktregelung 238

15.4	Lernwege I: Sozialisation	243
15.5	Lernwege II: Verhaltenstraining	246
<b>16</b>	<b>Ansatzpunkt: Interaktionssystem</b>	<b>252</b>
16.1	Jenseits des Einzelnen	252
16.2	Die Mitwirkung von Angehörigen und Helfern	254
16.3	Ganze Systeme: Familien, Schulen usw.	257
	<b>Aggressionsverminderung II: Zusammenschau nach Praxisfeldern</b>	<b>261</b>
<b>17</b>	<b>Partnerschaft</b>	<b>263</b>
17.1	Förderliche Einstellungen	264
17.2	Hilfreiche Kommunikationsformen	265
17.3	Konfliktgespräche = Problemlösungsgespräche	268
<b>18</b>	<b>Erziehung in der Familie</b>	<b>272</b>
18.1	Realistische Ziele und Einschätzungen	272
18.2	Günstiges Erziehungsverhalten	274
18.3	Elternt raining	278
<b>19</b>	<b>Schule</b>	<b>282</b>
19.1	Hauptziel: die Schwachen schützen	282
19.2	Vielfalt der Vorschläge	284
19.3	Aussichtsreiche Schulprojekte	287
<b>20</b>	<b>Frieden – psychologisch gesehen</b>	<b>294</b>
20.1	Frieden als organisierte Gewaltlosigkeit	294
20.2	Anforderungen an das Denken und Handeln	298
20.3	Pädagogische Perspektiven	301
	Literaturverzeichnis	305
	Sachregister	323
	Personenregister	329