

Inhalt

TEIL I: Die Angst	9
1. Vorwort: Angst und der heutige Mensch	9
2. Was heißt Angst? Was ist Angststörung? Panik, Phobien, Furcht, situative Angst, existentielle Angst	15
3. Angst – Schicksal des Menschen. Angst und Einsamkeit. Kulturelle Faktoren	27
4. Aspekte von Angst und Religion	35
5. Zum Thema Angst in der Philosophie	41
6. Angst in der Psychoanalyse	46
7. Angst in den Psychosen und der Borderline-Störung	61
8. Die vielen Gesichter der Angst. Variationen auf ein Thema	73
8.1 Angst und Furcht. Stufen der Konkretisierung	79
8.2 Angst-Lust, Angst und Spiel	84
8.3 Verschiedene Manifestationsformen der Angst	86
Panik	87
8.3.1 Angst-Manifestationsformen mit ‚neurotischer‘ Qualität	89
Phobien	89
Verlassenheits- oder Trennungsangst	91
Angst vor Zurückweisung	94
Angst zu versagen	97
Angst, ausgelacht zu werden	97
Kastrationsangst	98
Angst um die Anderen	99
8.3.2 Angst-Manifestationsformen mit ‚borderlinehafter‘ Qualität	100
Verantwortungsangst	100
Identitätsangst	101
Lebensangst	102
Verarmungsangst	103
Angst vor Bedeutungslosigkeit	103
Angst vor dem Neuen/vor Veränderung	105
8.3.3 Manifestationsformen mit ‚psychotischer‘ Qualität	108
Kontaktangst/Gruppenangst	108

Auflösungsangst.	110
Projektionsformen der Angst. Verfolgungsangst (Paranoia).....	111
8.4 ‚Normale‘ Angst.	112
8.5 Angst in den Träumen	113
8.6 Angst und Wirtschaft	114
9. Defizitäre Angst.....	115
10. Angst und Körper – psychosomatische Aspekte.....	126
11. Trauma und Angst.....	129
12. Neurobiologie der Angst	133
12.1 Ein kleines Türchen muss für das Konstitutionelle offen bleiben: das Multifaktorielle Konzept ‚Ockhams Rasiermesser‘	138
13. Gruppendynamik der Angst	145
14. Transgenerationale Aspekte	148
TEIL II: Die Angst vor der Angst.....	151
15. Einige Bewältigungs- und Abwehrstrategien der Angst	151
15.1 Abwehr- und Bewältigungsformen mit ‚neurotischer‘ Qualität.....	153
Verdrängung.....	153
Aktionismus.....	154
Streben nach Macht	155
Besitzsucht (Streben nach Besitz)	156
Genusssucht	159
Faszination der Technik	159
Übermäßiges Rivalisieren	160
Gewohnheiten	161
15.2 Abwehr- und Bewältigungsformen mit ‚borderlinehafter‘ Qualität.....	163
Hyperaktivität	163
Umwandlung in Aggression	164
Erotisieren und Sexualisieren	164
Identifikation mit dem Angreifer	166
Sucht	166
15.3 Abwehr- und Bewältigungsstrategien mit ‚psychotischer‘ Qualität.....	167
Zwang	167
Der Konkretismus	169
Dissoziation	170

Angst, Depression und Manie	171
15.4 Körperliche Abwehr- und Bewältigungsformen	171
Psychosomatik	171
15.5 Die so genannte ‚Normalität‘	172
15.6 Exkurs 1: Angst und Partnerschaft	174
15.7 Exkurs 2: Jüdischer Humor und Angst	174
16. Einige spezielle Abwehrformen: ‚Professionelle Angst‘. Die Angst des Wissenschaftlers, des Arztes und des Psychotherapeuten.	176
17. Angst und Erziehung	184
18. Angst und Identität	186
19. Die Angst vor der Angst	188
20. Ist Angst messbar?	190
21. Angst und Aggression in der Psychotherapie	192
21.1 Angst und Hass	201
21.2 Angst und Suizid	202
22. Therapie der Angststörungen	203
22.1 Medikamentöse Therapie	205
22.2 Verhaltenstherapie	207
22.3 Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	210
22.4 Analytische Gruppentherapie	214
22.5 Körperorientierte Therapien	217
22.6 Nonverbale (expressive) Therapien	220
22.7 Der Therapeut	221
22.8 Allgemeine Grundsätze der Angsttherapie. Angst und Einsamkeit	223
23. Ausblick: Angst und menschliche Entwicklung	225
Literatur	231