

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 5. Auflage	5
Einleitung	13
1 Was ist Angst?	17
2 Was berichten Menschen, die unter Angst leiden?	19
3 Definition der Angstneurose und der Phobie	22
4 Auswirkungen der Angst	25
4.1 Veränderungen der Verstandesfunktionen	25
4.2 Veränderungen der Körperfunktionen	27
4.3 Veränderungen des Verhaltens	28
a) Angst bewirkt Angriff	28
b) Angst bewirkt Flucht	28
c) Angst bewirkt Bindung	29
5 Äußere Entstehungsbedingungen der Angstneurose	32
6 Auslösende Situation der Angstsymptomatik	35
7 Symbiose	37
7.1 In der Kindheit	37
7.2 Im Erwachsenenalter	38
8 Bindungsmechanismen	42
8.1 Bindung auf der Über-Ich-Ebene	42
8.2 Bindung auf der Ich-Ebene	46
a) Mangelnde Unterscheidung zwischen Ich und Du	47
b) Fehllaufende Kommunikation	47
c) Umdefinierung der Gefühle	48
d) Mangelnde Sozialisation	49

	e) Mangelnde Konzentrationsfähigkeit	49
8.3	Bindung auf der affektiven Ebene	50
	a) Bindung durch Angst	50
	b) Bindung durch Verwöhnung	51
	c) Bindung durch Sexualität	53
	d) Bindung durch Trauer	55
	e) Bindung durch Gewalt	55
9	Symbiotisches Verhalten	59
9.1	Angst	59
9.2	Passives Verhalten	60
9.3	Überanpassung	63
9.4	Innere Unruhe und Anspannung	63
9.5	Ungeduld	64
9.6	Kränkbarkeit und Wut	64
9.7	Grandiosität	67
9.8	Abwertungen	68
9.9	Depressivität	70
9.10	Sucht	72
9.11	Suizidalität	72
10	Bulimie	74
10.1	Vorbemerkungen	74
	a) Definition	74
	b) Diagnostische Kriterien der Bulimie	74
	c) Häufigkeit	74
	d) Körperliche Störungen bei Bulimie	75
10.2	Literaturüberblick	75
10.3	Zwei Fallbeschreibungen	76
10.4	Bulimie als Ausdruck einer Suchtproblematik	77
10.5	Bulimie als aggressives Symptom	79
10.6	Bulimie als Symptom unterdrückter Sexualität	81
10.7	Bulimie als Symptom von Trauer	82
10.8	Bulimie als Angstäquivalent	83
10.9	Das Erbrechen	84
10.10	Psychodynamik des Symptoms Erbrechen	84
10.11	Weitere psychische Symptome bei Bulimie	85
10.12	Therapie der Bulimie	86
11	Kritische Thesen zur Borderline-Störung	90
11.1	Zur Genese der Borderline-Störung	90
11.2	Das Symbiosekonzept	92
11.3	Typische Symptomenkomplexe der Borderline-Störung nach Kernberg	92

a) Angst	92
b) Polysymptomatische Neurosen, Phobien	93
c) Zwangssymptome	93
d) Bewußtseinsstörungen, Entfremdungserlebnisse	93
e) Hypochondrie	93
f) Paranoide Symptome	94
g) (Polymorph-perverse) Sexualität	94
h) Erhöhte Aggressivität	94
i) Charakterstörungen von niederem Strukturniveau	95
j) Selbstdestruktivität	95
k) Depression	95
l) Identitätsstörung	95
m) Minipsychose	96
n) Ich-Schwäche	96
o) Triebhafter Charakter oder mangelnde Impulskontrolle	96
p) Spaltungsmechanismen	96
q) Primitive Idealisierung	98
r) Projektive Identifikation	98
s) Grandiosität und Allmacht	98
t) Abwertungen	98
12 Alles verstehen heißt nicht alles verzeihen	100
12.1 Empathie und Mutterlichkeit	100
12.2 Konfrontation und Väterlichkeit	101
12.3 Psychotherapieverfahren mit Abgrenzung	102
12.4 Folgen einer übersteigerten empathischen Haltung	102
12.5 Konfrontation in der Therapie	103
12.6 Traume und Konfrontation	104
12.7 Formen der Konfrontation	105
12.8 Ich gehe wieder arbeiten	105
12.9 Sitzungen mit Ärger waren am intensivsten	105
12.10 Gefahren der Konfrontation	106
12.11 Wann ist Konfrontation nicht angezeigt?	106
12.12 Konfrontation und therapeutischer Erfolg	107
13 Auflösung der Symbiose und Therapie der Angstneurose	109
13.1 Stärkung der Ich-Funktion	110
13.2 Der Zweifel	112
13.3 Das Auftreten von Depressivität und Angstsymptomen als Ausdruck einer bevorstehenden psychischen Entwicklung	113
13.4 Strukturiertes Verhalten	115
13.5 Überwinden der Kontaktstörungen	115
13.6 Der Prozeß der Trennung und des Abschiednehmens	115
13.7 Ursprung und Überwindung der Minderwertigkeitsgefühle	118
13.8 Gestalttherapeutische Methoden	119

13.9	Verhaltenstherapie	120
a)	Das Aufsuchen der angstaussendenden Situationen (Überflutungsmethode)	120
b)	Positives Denken	120
c)	Das Unterbrechen von Grübel- und Angstphantasien	121
d)	Die Korrektur infantiler Verhaltensmuster	121
e)	Hausaufgaben	122
f)	Verträge	123
g)	Arbeitsstörungen	124
h)	Verhaltenstherapeutische Aspekte der Sexualität	124
13.10	Einzel- oder Gruppentherapie	125
13.11	Dauer der Therapie	125
13.12	Vorzeitiger Abbruch der Therapie	126
13.13	Medikamentöse Behandlung von Angstzuständen	126
14	Symbiose und Angst vor Sexualität	129
14.1	Angst und Ekel vor Sexualität und Nähe	130
14.2	Sexualität und Aggressivität	133
15	Symbiose und Suizid	139
15.1	Psychodynamik	139
15.2	Therapie	141
16	Traumanalyse	145
16.1	Der Umgang mit dem Traum	145
16.2	Typische Traumsymbole des Reifungsprozesses	145
16.3	Die Symbolik des Wassers	147
16.4	Das Traumsymbol des Parasiten	148
16.5	Die Angst vor dem Mond	150
17	Zur Psychoanalyse der Atomangst	153
17.1	Das Traumsymbol der Atomexplosion	155
17.2	Die Atomkraft als Symbol der Wandlung	158
17.3	Das Traumsymbol der Radioaktivität	159
18	Tabu und Angst	165
19	Die Angst vor dem Tod	170
19.1	Die Angst vor dem Tod in der Kindheit	170
19.2	Die Angst vor dem Tod anderer	171
19.3	Die Angst vor dem gewaltsamen Tod	171
19.4	Die Angst vor dem Tod als der Angst vor der allmächtigen und verschlingenden Mutter	171

19.5	Der vermeintliche Sieg über den Tod in der Allmacht	173
a)	Im Sport	173
b)	In der darstellenden Kunst	174
c)	In der Medizin	174
d)	In der Verherrlichung des Krieges	175
19.6	Die Aufgabe des eigenen Selbst und die damit verbundene Angstlosigkeit vor dem Tod	175
19.7	Der Tod als Symbol der Wiedergeburt und Wandlung	176
19.8	Die Angst vor dem Tod als Ausdruck von Trennungsangst	178
19.9	Die Angst vor dem Tod als Angst vor dem orgastischen Erleben	179
20	Symbiose und Ehe	185
21	Die Rolle des Vaters	188
22	Die Angst vor Nähe im Leben des Revolutionärs und Dichters Harro Harring	189
22.1	Tod und Trauer in Harrings Kindheit	190
22.2	Harrings Beziehung zu seinen Eltern	195
22.3	Harrings Beziehung zu Frauen	203
22.4	Harrings Suizidalität	206
22.5	Harring als missionarischer Revolutionär	208
23	Was berichten Patienten über Therapieerfolge?	216
23.1	Wie zeigt sich, daß mein Zug des Lebens in Schwung kommt?	216
23.2	Wie zeigt sich, daß ich abgrenzungsfähiger geworden bin?	217
23.3	Wo entwickle ich im Moment meine männliche Seite? Sexualität und Schuldgefühle?	218
23.4	Was ich erreicht habe	218
23.5	Was ich noch erreichen will	219
23.6	Wir haben besseren Sex	219
23.7	Das Wichtigste in der Therapie	220
23.8	Die aufrechte Haltung	221
23.9	Wie zeigt sich, daß ich immer noch zu sehr an meinem Sohn hange?	222
23.10	Mehr Lebensfreude	222
23.11	Ich besiegte meine Ängste	223
23.12	Die Gruppe schafft Vertrauen	225
23.13	Früher war ich so passiv	226
23.14	Ich mag mich leiden	228
23.15	Ich kämpfe	228
23.16	Es klappt wieder ohne Angst	230
23.17	Der Nebel lichtet sich	232
23.18	Der Horizont erweitert sich	235
23.19	Ich fühle mich als Mann	235

23.20 Ich lege Wert auf Sexualität	236
23.21 Menschen kommen auf mich zu	237
Stichwortverzeichnis	239