

# Inhalt

<b>TEIL I: Die Angst</b> .....	<b>9</b>
1.    Vorwort: Angst und der heutige Mensch.....	9
2.    Was heißt Angst? Was ist Angststörung? Panik, Phobien, Furcht, situative 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
<b>9. Defizitäre Angst.....</b>	<b>115</b>
<b>10. Angst und Körper – psychosomatische Aspekte.....</b>	<b>126</b>
<b>11. Trauma und Angst.....</b>	<b>129</b>
<b>12. Neurobiologie der Angst .....</b>	<b>133</b>
12.1 Ein kleines Türchen muss für das Konstitutionelle offen bleiben: das Multifaktorielle Konzept ,Ockhams Rasiermesser‘ .....	138
<b>13. Gruppendynamik der Angst .....</b>	<b>145</b>
<b>14. Transgenerationale Aspekte .....</b>	<b>148</b>
<b>TEIL II: Die Angst vor der Angst.....</b>	<b>151</b>
<b>15. Einige Bewältigungs- und Abwehrstrategien der Angst .....</b>	<b>151</b>
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
<b>16. Einige spezielle Abwehrformen: ‚Professionelle Angst‘: Die Angst des Wissenschaftlers, des Arztes und des Psychotherapeuten.</b> .....	<b>176</b>
<b>17. Angst und Erziehung</b> .....	<b>184</b>
<b>18. Angst und Identität</b> .....	<b>186</b>
<b>19. Die Angst vor der Angst</b> .....	<b>188</b>
<b>20. Ist Angst messbar?</b> .....	<b>190</b>
<b>21. Angst und Aggression in der Psychotherapie</b> .....	<b>192</b>
21.1 Angst und Hass .....	201
21.2 Angst und Suizid .....	202
<b>22. Therapie der Angststörungen</b> .....	<b>203</b>
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
<b>23. Ausblick: Angst und menschliche Entwicklung</b> .....	<b>225</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>231</b>