

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 7. Auflage .....	5
Einleitung .....	13
1 Was ist Angst? .....	15
2 Was berichten Menschen, die unter Angst leiden? .....	17
3 Definition der Angstneurose und der Phobie .....	20
4 Auswirkungen der Angst .....	23
4.1 Veränderungen der Verstandesfunktionen .....	23
4.2 Veränderungen der Körperfunktionen .....	25
4.3 Veränderungen des Verhaltens .....	26
a) Angst bewirkt Angriff .....	26
b) Angst bewirkt Flucht .....	26
c) Angst bewirkt Bindung .....	27
5 Äußere Entstehungsbedingungen der Angstneurose .....	30
6 Auslösende Situation der Angstsymptomatik .....	33
7 Symbiose .....	35
7.1 In der Kindheit .....	35
7.2 Im Erwachsenenalter .....	36
8 Bindungsmechanismen .....	40
8.1 Bindung auf der Über-Ich-Ebene .....	40
8.2 Bindung auf der Ich-Ebene .....	44
a) Mangelnde Unterscheidung zwischen Ich und Du .....	45
b) Fehllaufende Kommunikation .....	45
c) Umdefinierung der Gefühle .....	46
d) Mangelnde Sozialisation .....	47
e) Mangelnde Konzentrationsfähigkeit .....	47

8.3	Bindung auf der affektiven Ebene	48
a)	Bindung durch Angst	48
b)	Bindung durch Verwöhnung	49
c)	Bindung durch Sexualität	51
d)	Bindung durch Trauer	53
e)	Bindung durch Gewalt	53
9	Symbiotisches Verhalten	57
9.1	Angst	57
9.2	Passives Verhalten	58
9.3	Überanpassung	61
9.4	Innere Unruhe und Anspannung	61
9.5	Ungeduld	62
9.6	Kränkbarkeit und Wut	62
9.7	Grandiosität	65
9.8	Abwertungen	66
9.9	Depressivität	68
9.10	Sucht	70
9.11	Suizidalität	70
10	Bulimie	72
10.1	Vorbemerkungen	72
a)	Definition	72
b)	Diagnostische Kriterien der Bulimie	72
c)	Häufigkeit	72
d)	Körperliche Störungen bei Bulimie	73
10.2	Zwei Fallbeschreibungen	73
10.3	Bulimie als Ausdruck einer Suchtproblematik	74
10.4	Bulimie als aggressives Symptom	76
10.5	Bulimie als Symptom unterdrückter Sexualität	78
10.6	Bulimie als Symptom von Trauer	80
10.7	Bulimie als Angstäquivalent	80
10.8	Das Erbrechen	81
10.9	Psychodynamik des Symptoms Erbrechen	81
10.10	Weitere psychische Symptome bei Bulimie	82
10.11	Therapie der Bulimie	83
11	Kritische Thesen zur Borderline-Störung	87
11.1	Zur Genese der Borderline-Störung	87
11.2	Das Symbiosekonzept	88
11.3	Typische Symptomenkomplexe der Borderline-Störung	89
a)	Angst	89
b)	Polysymptomatische Neurosen, Phobien	89
c)	Zwangssymptome	89

d) Bewußtseinsstörungen, Entfremdungserlebnisse	90
e) Hypochondrie	90
f) Paranoide Symptome	90
g) (Polymorph-perverse) Sexualität	90
h) Erhöhte Aggressivität	91
i) Charakterstörungen von niederem Strukturniveau	91
j) Selbstdestruktivität	91
k) Depression	92
l) Identitätsstörung	92
m) Minipsychose	92
n) Ich-Schwäche	92
o) Triebhafter Charakter oder mangelnde Impulskontrolle	93
p) Spaltungsmechanismen	93
q) Primitive Idealisierung	94
r) Projektive Identifikation	94
s) Grandiosität und Allmacht	95
t) Abwertungen	95
 12 Prüfungsangst	 97
12.1 Definition	97
12.2 Ursachen	97
a) Prüfung gleich Reifung	97
b) Minderwertigkeitsgefühle	98
c) Prüfer gleich Elternfigur	98
d) Passivität	98
e) Zerstreuung	98
f) Abwesende Eltern	99
12.3 Überwindung der Prüfungsangst	99
 13 Infantilität	 100
13.1 Definition	100
13.2 Zeichen kindlichen Verhaltens	101
13.3 Fallbeispiele	101
a) Ach, Kind	101
b) Ich möchte ein Kind sein	101
c) Ich bin schnell beleidigt	102
d) Ich kuschel mit meinem Tier	102
e) Ich habe fünf Katzen	102
f) Ich stampfe mit dem Fuß	103
13.4 Das Verbleiben in der Infantilität	103
13.5 Wege aus dem infantilen Verhalten	103
 14 Alles verstehen heißt nicht alles verzeihen	 105
14.1 Empathie und Mütterlichkeit	105

14.2	Konfrontation und Väterlichkeit .....	106
14.3	Psychotherapieverfahren mit Abgrenzung .....	107
14.4	Folgen einer übersteigerten empathischen Haltung .....	107
14.5	Konfrontation in der Therapie .....	108
14.6	Träume und Konfrontation .....	109
14.7	Formen der Konfrontation .....	110
14.8	Ich gehe wieder arbeiten .....	110
14.9	Sitzungen mit Ärger waren am intensivsten .....	110
14.10	Gefahren der Konfrontation .....	111
14.11	Wann ist Konfrontation nicht angezeigt? .....	111
14.12	Konfrontation und therapeutischer Erfolg .....	112
15	Auflösung der Symbiose und Therapie der Angstneurose .....	114
15.1	Stärkung der Ich-Funktion .....	115
15.2	Der Zweifel .....	117
15.3	Das Auftreten von Symptomen als Ausdruck einer bevorstehenden psychischen Entwicklung .....	118
15.4	Strukturiertes Verhalten .....	120
15.5	Überwinden der Kontaktstörungen .....	120
15.6	Der Prozeß der Trennung und des Abschiednehmens .....	120
15.7	Ursprung und Überwindung der Minderwertigkeitsgefühle .....	123
15.8	Gestalttherapeutische Methoden .....	124
15.9	Verhaltenstherapie .....	125
	a) Das Aufsuchen der angstausslösenden Situationen (Überflutungsmethode) .....	125
	b) Positives Denken .....	125
	c) Das Unterbrechen von Grübel- und Angstphantasien .....	126
	d) Die Korrektur infantiler Verhaltensmuster .....	127
	e) Hausaufgaben .....	128
	f) Verträge .....	129
	g) Arbeitsstörungen .....	129
	h) Verhaltenstherapeutische Aspekte der Sexualität .....	129
15.10	Einzel- oder Gruppentherapie .....	130
15.11	Dauer der Therapie .....	130
15.12	Vorzeitiger Abbruch der Therapie .....	131
15.13	Medikamentöse Behandlung von Angstzuständen .....	132
16	Symbiose und Angst vor Sexualität .....	134
16.1	Angst und Ekel vor Sexualität und Nähe .....	135
16.2	Sexualität und Aggressivität .....	138
17	Symbiose und Suizid .....	144
17.1	Psychodynamik .....	144
17.2	Therapie .....	146

18 Traumanalyse . . . . .	150
18.1 Der Umgang mit dem Traum . . . . .	150
18.2 Träume als diagnostischer Wegweiser . . . . .	150
18.3 Träume und Verhaltensänderung . . . . .	151
18.4 Träume und Hausaufgaben . . . . .	151
18.5 Typische Traumsymbole des Reifungsprozesses . . . . .	151
18.6 Die Symbolik des Wassers . . . . .	152
18.7 Das Traumsymbol des Parasiten . . . . .	154
18.8 Die Angst vor dem Mond . . . . .	156
19 Zur Psychoanalyse der Atomangst . . . . .	159
19.1 Das Traumsymbol der Atomexplosion . . . . .	161
19.2 Die Atomkraft als Symbol der Wandlung . . . . .	164
19.3 Das Traumsymbol der Radioaktivität . . . . .	164
20 Die Angst vor dem Tod . . . . .	169
20.1 Die Angst vor dem Tod in der Kindheit . . . . .	170
20.2 Die Angst vor dem Tod anderer . . . . .	170
20.3 Die Angst vor dem gewaltsamen Tod . . . . .	170
20.4 Die Angst vor dem Tod als der Angst vor der allmächtigen und verschlingenden Mutter . . . . .	170
20.5 Der vermeintliche Sieg über den Tod in der Allmacht . . . . .	172
a) Im Sport . . . . .	172
b) In der darstellenden Kunst . . . . .	173
c) In der Medizin . . . . .	174
d) In der Verherrlichung des Krieges . . . . .	174
20.6 Die Aufgabe des eigenen Selbst und die damit verbundene Angstlosigkeit vor dem Tod . . . . .	174
20.7 Der Tod als Symbol der Wiedergeburt und Wandlung . . . . .	175
20.8 Die Angst vor dem Tod als Ausdruck von Trennungsangst . . . . .	177
20.9 Die Angst vor dem Tod als Angst vor dem orgastischen Erleben . . . . .	179
21 Symbiose und Ehe . . . . .	184
22 Die Rolle des Vaters . . . . .	187
22.1 Das Bild der Eltern lebt . . . . .	187
23 Die Angst vor Nähe im Leben des Revolutionärs und Dichters Harro Harring . . . . .	188
23.1 Tod und Trauer in Harrings Kindheit . . . . .	189
23.2 Harrings Beziehung zu seinen Eltern . . . . .	194
23.3 Harrings Beziehungen zu Frauen . . . . .	202

23.4	Harrings Suizidalität . . . . .	205
23.5	Harring als missionarischer Revolutionär . . . . .	207
24	Was berichten Patienten über Therapieerfolge? . . . . .	215
24.1	Wie zeigt sich, daß mein Zug des Lebens in Schwung kommt? . . . . .	215
24.2	Wie zeigt sich, daß ich abgrenzungsfähiger geworden bin? . . . . .	216
24.3	Wo entwickle ich im Moment meine männliche Seite? Sexualität und Schuldgefühle? . . . . .	217
24.4	Was ich erreicht habe . . . . .	217
24.5	Was ich noch erreichen will . . . . .	218
24.6	Wir haben besseren Sex . . . . .	218
24.7	Das Wichtigste in der Therapie . . . . .	219
24.8	Die aufrechte Haltung . . . . .	220
24.9	Wie zeigt sich, daß ich immer noch zu sehr an meinem Sohn hänge? . . . . .	221
24.10	Mehr Lebensfreude . . . . .	221
24.11	Ich besiegte meine Ängste . . . . .	222
24.12	Die Gruppe schafft Vertrauen . . . . .	224
24.13	Früher war ich so passiv . . . . .	225
24.14	Ich mag mich leiden . . . . .	227
24.15	Ich kämpfe . . . . .	227
24.16	Es klappt wieder ohne Angst . . . . .	229
24.17	Der Nebel lichtet sich . . . . .	231
24.18	Der Horizont erweitert sich . . . . .	234
24.19	Ich fühle mich als Mann . . . . .	234
24.20	Ich lege Wert auf Sexualität . . . . .	236
24.21	Menschen kommen auf mich zu . . . . .	236
	Stichwortverzeichnis . . . . .	238