

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 5. Auflage . . . . .	5
Einleitung . . . . .	13
<b>1 Was ist Angst?</b> . . . . .	17
<b>2 Was berichten Menschen, die unter Angst leiden?</b> . . . . .	19
<b>3 Definition der Angstneurose und der Phobie</b> . . . . .	22
<b>4 Auswirkungen der Angst</b> . . . . .	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
<b>5 Äußere Entstehungsbedingungen der Angstneurose</b> . . . . .	32
<b>6 Auslösende Situation der Angstsymptomatik</b> . . . . .	35
<b>7 Symbiose</b> . . . . .	37
7.1 In der Kindheit . . . . .	37
7.2 Im Erwachsenenalter . . . . .	38
<b>8 Bindungsmechanismen</b> . . . . .	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
<b>9</b>	<b>Symbiotisches Verhalten .....</b>	<b>59</b>
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
<b>10</b>	<b>Bulimie .....</b>	<b>74</b>
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
<b>11</b>	<b>Kritische Thesen zur Borderline-Störung .....</b>	<b>90</b>
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
<b>12 Alles verstehen heißt nicht alles verzeihen . . . . .</b>	<b>100</b>
12.1 Empathie und Mütterlichkeit . . . . .	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 Träume 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
<b>13 Auflösung der Symbiose und Therapie der Angstneurose . . . . .</b>	<b>109</b>
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 angstauslösenden 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
<b>14</b>	<b>Symbiose und Angst vor Sexualität .....</b>	<b>129</b>
14.1	Angst und Ekel vor Sexualität und Nähe .....	130
14.2	Sexualität und Aggressivität .....	133
<b>15</b>	<b>Symbiose und Suizid .....</b>	<b>139</b>
15.1	Psychodynamik .....	139
15.2	Therapie .....	141
<b>16</b>	<b>Traumanalyse .....</b>	<b>145</b>
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
<b>17</b>	<b>Zur Psychoanalyse der Atomangst .....</b>	<b>153</b>
17.1	Das Traumsymbol der Atomexplosion .....	155
17.2	Die Atomkraft als Symbol der Wandlung .....	158
17.3	Das Traumsymbol der Radioaktivität .....	159
<b>18</b>	<b>Tabu und Angst .....</b>	<b>165</b>
<b>19</b>	<b>Die Angst vor dem Tod .....</b>	<b>170</b>
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
<b>20</b>	<b>Symbiose und Ehe . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>21</b>	<b>Die Rolle des Vaters . . . . .</b>	<b>188</b>
<b>22</b>	<b>Die Angst vor Nähe im Leben des Revolutionärs und Dichters Harro Harring . . . . .</b>	<b>189</b>
	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
<b>23</b>	<b>Was berichten Patienten über Therapieerfolge? . . . . .</b>	<b>216</b>
	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 hänge? . . . . .	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
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>239</b>