

537

Vorwort über die Eigenart dieses Buches	9
<i>Die allgegenwärtige Angst</i>	11
Angst bei Tieren	12
Angst bei Menschen	13
<i>Arten der Angst</i>	18
Angst oder Furcht?	18
Realangst	19
Einbildungsangst	19
Gegenstandslose Angst	20
<i>Vom Wesen der Ur-Angst</i>	22
<i>Drei Aspekte der Ur-Angst</i>	26
1. Das Verlangen nach Macht, Unabhängigkeit und Selbstän- digkeit – und die Angst vor dem Nichts	26
2. Das Verlangen nach Sinn, Erkenntnis und Wissen – und die Angst vor dem Dunkel	33
3. Das Verlangen nach Liebe und Geborgenheit – und die Angst vor dem Alleinsein	39
<i>Von der Unsicherheit zur Angst</i>	45
Der Pendelrhythmus des polaren Lebens	45
Tiefenpsychologische Vorgänge	49
<i>Die Entstehung der schädlichen Angst</i>	57
Im Licht der Tiefenpsychologie	57
Angst als Störung des menschlichen Gleichgewichts	69

<i>Angst im menschlichen Lebensablauf</i>	81
Das Kind	81
Der jugendliche Mensch	86
Der Mensch auf der Höhe des Lebens	88
Der alternde Mensch	89
Die Angst vor Sterben und Tod	90
Die Wandlungsangst	92
Die Angst vor dem Schatten	93
Die Angst vor dem Konflikt	95
 <i>Besondere Erscheinungsweisen der Angst</i>	 97
Körperliche Symptome	97
Phobien	98
 <i>Flucht vor der Angst</i>	 102
Flucht als Abwehrreaktion und ihre Folgen	103
Flucht nach vorn (Aggression)	103
Flucht nach rückwärts (Lebensverzicht)	106
Flucht ins Abseits (Ersatz)	113
 <i>Übersteigerung der Angst</i>	 116
Sicherheit und Unsicherheit einüben	116
~ Mit der Angst umgehen lernen	120
Ordnung und waches Denken	121
Gegenwärtig sein	123
Charakter und Einstellung ändern	125
~ Der indirekte Kampf	126
Die Hinwendung zum Mitmenschen	127
Wohlgefühl gegen Angstgefühl	131
Künstlerische Verwandlung der Angstwelt	134
Angst von oben betrachtet: mit Humor und Witz	142
Die vergessenen Kräfte: eine Erfahrung	148
~ Vertrauen, Glaube, Liebe in der Welt	150
~ Die Religion und die Übersteigerung der Angst	153
 Begriffsbilder zur Meditation	 170
Anmerkungen	175
Literatur (Auswahl)	176