

Vorwort . . . . .	11
I. Was versteht man unter Angst? . . . . .	15
1. Die Funktionen von Gefahrensignalen . . . . .	15
2. Krisenbewußtsein, Sorgen und Alltagsbelastungen als potentielle Angstquellen. . . . .	23
2.1 Das Zeitalter der »unverdeckten Angst« . . . . .	24
2.2 Themen des »kollektiven Krisenbewußtseins« in der Meinungsbefragung . . . . .	27
2.3 »Kollektives Krisenbewußtsein« und der Druck der »öffentlichen Meinung« . . . . .	29
2.4 Die Wirkung von Furchtappellen. . . . .	34
2.5 Sorgen um Wohlergehen und Wohlbefinden. . . . .	39
2.5.1 Vorstellungen über den Tod und die Angst vor dem Sterben. . . . .	40
2.5.2 Sorgen um die Gesundheit und die Furcht vor Krankheiten . . . . .	43
2.5.3 Die Furcht vor Operationen und schmerzhaften Behandlungen . . . . .	45
2.6 Alltagsbelastungen, Angst und Leistung . . . . .	49
2.7 Synopsis . . . . .	52
3. Wie soll man Angstzustände deuten? . . . . .	53
3.1 Angst als Erlebnisepisode. . . . .	53
3.2 Situationsbezug. . . . .	54
3.3 Zukunftsbezug . . . . .	58
3.4 Furcht und Angst: Unterschiede und Gemeinsamkeiten . . . . .	61
3.5 Angst als Phase von Auseinandersetzungs- und Bewältigungsprozessen . . . . .	65
3.6 Sind Schreck, Schmerz und Angst nahe Verwandte? . . . . .	69
3.7 Angst als Triebstau und Konfliktsignal: Sigmund Freuds Beiträge zum Angstproblem . . . . .	74

3.8	Abwehrmechanismen und die Umlenkung von Ängsten . . . . .	79
3.9	Angstneurosen als psychische Funktionsstörungen . . . . .	84
3.9.1	Allgemeine Kennzeichen . . . . .	84
3.9.2	Phobien . . . . .	89
3.9.3	Diffuse Angstneurosen . . . . .	92
3.9.4	Anfallsweise auftretende Angstsyndrome . . . . .	94
3.9.5	»Normale« Angst, Angstneurosen und andere Neurosearten . . . . .	95
3.10	Synopsis: Zustandsbeschreibungen auf mehreren Ebenen . . . . .	97
4.	Auf der Suche nach repräsentativen Angstindikatoren und Modellen . . . . .	102
4.1	Die Bedeutung von Indikatoren in Prozeßmodellen . . . . .	102
4.2	Ausdruck und Eindruck . . . . .	107
4.3	Gibt es typische physiologische Reaktionsmuster der Angst? . . . . .	108
4.4	Psychophysiologische Wechselwirkungen . . . . .	109
4.5	Situationsspezifische Einschätzung diffuser Erregung . . . . .	111
4.6	Erlebnisaussagen . . . . .	115
4.7	Mangelnde Übereinstimmung der Indikatoren als besonderes Merkmal . . . . .	121
4.8	Ein mehrdimensionales Beschreibungssystem der Angstneigungen und Angstbereiche . . . . .	122
4.9	Synopsis . . . . .	125
II.	Was heißt: Angst ist ein Gefühl? . . . . .	127
1.	Die allgemeine Bedeutung von Gefühlen in der Erlebnis- und Verhaltensorganisation . . . . .	127
2.	Gefühle zwischen Wahrnehmen, autonomen Reaktionen, Bewertungsprozessen und Verhaltenstendenzen. . . . .	133
2.1	Die Theorie von William James . . . . .	133
2.2	Das Problem der Gefühlsqualitäten . . . . .	134
2.3	Vom Körperbezug zu den Selbstbewahrungstendenzen . . . . .	135

2.4	Intuitive Bewertung . . . . .	137
2.5	Die Orientierungsreaktion als Folge der intuitiven Einschätzung . . . . .	139
2.6	Intuitive Bewertung, unterschwellige Wahrneh- mung und Wahrnehmungsabwehr . . . . .	140
2.7	Psychischer Streß und Bewertung . . . . .	143
3.	Das Nervensystem als Sender und Empfänger von Ge- fahrnsignalen . . . . .	149
3.1	Wo liegen die Mechanismen der Vermittlung von Gefühlen? . . . . .	149
3.1.1	Die viszerale Theorie von James. . . . .	149
3.1.2	Die Thalamus-Hypothalamus-Theorie von Cannon . . . . .	150
3.1.3	Das limbische System . . . . .	151
3.1.4	MacLeans Idee vom »dreieinigen Gehirn« . . . . .	153
3.1.5	Die Aktivierungstheorie von Lindsley. . . . .	156
3.2	Erregung – Hemmung, Lust – Unlust und autonome Prozesse . . . . .	157
3.3	Die Kontrolle der Erregungs-Hemmungs-Balance . . . . .	160
3.4	Die Rolle von Neurotransmittern . . . . .	162
3.5	Stabilitätskontrolle als Grundlage von Gefühlen . . . . .	163
3.6	Störungen der Stabilitätskontrolle . . . . .	168
3.7	Kortikale Repräsentation und Bearbeitung von Signalen: Das Modell von K. H. Pribram. . . . .	171
3.7.1	Die Konsequenz der »effort«-Kontrolle. . . . .	171
3.7.2	Affekt- und Effektkontrolle in den beiden Hemisphären . . . . .	172
3.7.3	Der Außen- und Selbstbezug . . . . .	175
3.7.4	Synopsis . . . . .	177
3.8	Angst im Wechselspiel zwischen Außen- und Selbstbezug . . . . .	179
3.8.1	Allgemeine Merkmale . . . . .	179
3.8.2	Übersteigertes Außen- und Selbstbezug. . . . .	183
3.8.3	Zufriedenheit und Unzufriedenheit . . . . .	185
3.8.4	Erwartungen und Unkontrollierbarkeit . . . . .	186
3.9	Synopsis: Der Sender und Empfänger von Gefah- rensignalen . . . . .	188

III. Angeborene, entwicklungsbedingte und gelernte Beziehungen zwischen Umwelthinweisen, Abwehr und Flucht . . . . .	190
--	-----

1. Einleitung . . . . .	190
2. Die Entwicklung der »Angst« bei Tieren . . . . .	194
3. Die Entwicklung der »Angst« bei Kindern . . . . .	196
4. Die Übertragung von »Furcht« auf neutrale »Reize« durch Lernen . . . . .	200
5. Hinterlassen schwere Traumata »Angst«? . . . . .	203
6. Diffuse »Angst« als Antrieb: Die Zwei-Faktoren-Theorie Mowrers . . . . .	207
7. Ist die »Angst« anderer Menschen ansteckend? . . . . .	214
8. Synopsis . . . . .	216

#### IV. Angstfolgen und Maßnahmen gegen die Angst . . . . . 219

1. Die Triebtheorie von Spence und Taylor-Spence. . . . .	219
1.1 Allgemeine Grundlagen und Annahmen . . . . .	219
1.2 Wie kann man das Antriebspotential der Angst erfassen? . . . . .	220
1.3 Manifeste Angstneigung und die Konditionierung eines Defensivreflexes. . . . .	221
1.4 Psychische Bedrohung als selbständige Angstquelle . . . . .	224
1.5 Synopsis . . . . .	226
2. Angstneigungen als Inbegriff des Selbstbezuges . . . . .	227
2.1 Angstneigungsskalen als Indikatoren der Ich-Beteiligung. . . . .	227
2.2 Angstwirkung zwischen Situations- und Selbsteinschätzung: Die Grenzen kognitiver Theorien vom rationalen Menschen . . . . .	229
2.3 Spielbergers Modell der Angstkonsequenzen . . . . .	231
3. Prüfungsangst . . . . .	233
3.1 Allgemeine Aspekte . . . . .	233
3.2 Die Entstehung der Prüfungsangst bei Kindern . . . . .	234
3.3 Die Prüfungsangst des Erwachsenen. . . . .	236
4. Angstfolgen in spezifischen Funktionsbereichen. . . . .	238
4.1 Wahrnehmungsprozesse . . . . .	238

4.2 Die Bandweite der Aufmerksamkeitskontrolle . . .	240
4.3 Gedächtnisfunktionen . . . . .	246
4.4 Soziale Einstellungen und soziales Verhalten . . . .	248
4.5 Isoliertheit und Angst. . . . .	250
5. Maßnahmen gegen die Angst. . . . .	251
5.1 Ablenkung durch Umorientierung. . . . .	251
5.2 Das Verhalten von Mitmenschen als angstlinderndes Modell. . . . .	253
5.3 Desensitivierung und Entspannung . . . . .	255
5.4 Der Abbau von Prüfungsängsten. . . . .	255
5.5 Anmerkungen zur Eindämmung schwerer chronischer Ängste . . . . .	257