

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 6. Auflage . . . . .	5
Einleitung . . . . .	13
<b>1 Was ist Angst?</b> . . . . .	15
<b>2 Was berichten Menschen, die unter Angst leiden?</b> . . . . .	17
<b>3 Definition der Angstneurose und der Phobie</b> . . . . .	20
<b>4 Auswirkungen der Angst</b> . . . . .	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
<b>5 Äußere Entstehungsbedingungen der Angstneurose</b> . . . . .	30
<b>6 Auslösende Situation der Angstsymptomatik</b> . . . . .	33
<b>7 Symbiose</b> . . . . .	35
7.1 In der Kindheit . . . . .	35
7.2 Im Erwachsenenalter . . . . .	36
<b>8 Bindungsmechanismen</b> . . . . .	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

## Inhaltsverzeichnis

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
<b>9</b>	<b>Symbiotisches Verhalten . . . . .</b>	<b>57</b>
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
<b>10</b>	<b>Bulimie . . . . .</b>	<b>72</b>
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
<b>11</b>	<b>Kritische Thesen zur Borderline-Störung . . . . .</b>	<b>87</b>
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
<b>12 Prüfungsangst</b>	<b>97</b>
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
<b>13 Infantilität</b>	<b>100</b>
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
<b>14 Alles verstehen heißt nicht alles verzeihen</b>	<b>105</b>
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
<b>15</b>	<b>Auflösung der Symbiose und Therapie der Angstneurose</b>	<b>114</b>
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 angstauslösenden 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
<b>16</b>	<b>Symbiose und Angst vor Sexualität</b>	<b>134</b>
16.1	Angst und Ekel vor Sexualität und Nähe	135
16.2	Sexualität und Aggressivität	138
<b>17</b>	<b>Symbiose und Suizid</b>	<b>144</b>
17.1	Psychodynamik	144
17.2	Therapie	146

<b>18 Traumanalyse</b> .....	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
<b>19 Zur Psychoanalyse der Atomangst</b> .....	159
19.1 Das Traumsymbol der Atomexplosion .....	161
19.2 Die Atomkraft als Symbol der Wandlung .....	164
19.3 Das Traumsymbol der Radioaktivität .....	164
<b>20 Die Angst vor dem Tod</b> .....	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
<b>21 Symbiose und Ehe</b> .....	184
<b>22 Die Rolle des Vaters</b> .....	187
22.1 Das Bild der Eltern lebt .....	187
<b>23 Die Angst vor Nähe im Leben des Revolutionärs und Dichters</b> 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

## Inhaltsverzeichnis

23.4	Harrings Suizidalität	205
23.5	Harring als missionarischer Revolutionär	207
<b>24</b>	<b>Was berichten Patienten über Therapieerfolge?</b>	<b>215</b>
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
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>238</b>