

## Aus dem Inhalt

### Vorwort

*Die Redaktion*

Seite 6

### Warum Angst?

Zur Phänomenologie der Angst

*Artikel von Thomas Höfer*

Angst ist, was ein Mensch als Angst erlebt / Angst als Schutzimpuls vor akuten Gefahren / Angst vor der Angst / Angst weist den Weg zu Entwicklungen / Angst bestimmt unser Leben / Angst als Stimulans / Zwischen Entspannung und Erregung / Angststörungen / Das „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ / Angststörungen nach dem DSM-III-R / Phobien / Spezifische Phobien / Agoraphobie / Soziale Phobien / Paniksyndrom / Das generalisierte Angstsyndrom / Posttraumatische Streßreaktion / Zu den Schwierigkeiten der Diagnose.

Seite 8

### Die verschlüsselte Sprache der Organe

*Interview mit Markus Treichler von Wolfgang Weirauch*

Allgemeines zur Zeitsituation und zur Krankheit / Das Verhältnis von Leib und Seele / Krankheit ist Steigerung des biologischen Lebens / „Gesundheit ist das Schweigen der Organe“ / Krankheit äußert sich in der verschlüsselten Sprache der Organe / Psychosomatik / Der anthroposophische Ansatz / Krankheit macht den Menschen sensibler und offener / Sinn und Zeitpunkt der Krankheit / Psychosomatische Krankheitsbilder / Die Organoberflächen als Spiegel der Wahrnehmungen / Wenn der Spiegel verzerrt ist / Niere und Leber als Wahrnehmungsorgane / Zur Herzphobie gehört nicht nur Angst, sondern auch Durchhaltekraft / Zweifel an der eigenen Erlebnisfähigkeit / Neues Vertrauen durch die Therapie / Psychosomatische Aspekte zum Herzinfarkt / Aus der krankheitsbedingten Offenheit kann etwas Neues entstehen / In der Atmung lebt ein eminent sozialer Prozeß / Asthmatiker wollen geliebt sein / Psychiatrische Krankheitsbilder / Reaktive seelische Erkrankungen / Neurosen / Psychopathien / Endomorphe Psychosen / Hirnorganische Erkrankungen / Einteilung nach den Ursachen psychiatrischer Krankheiten / Depression / Halluzinationen / Wahn / Das Auseinanderdriften der Seelenfähigkeiten / Leibhaftige Angstzustände / Mut und Vertrauen.

Seite 30

## **Der Angst auf der Spur**

*Interview mit Hanna Gekle von Klaus-Dieter Neumann*

Angst im Dienst der Selbsterhaltung und Selbstwerdung / Sigmund Freud über Realangst, Gewissensangst und Triebangst / Die Angst vor Triebdurchbrüchen / Im Krieg wird die Aggressionsunterdrückung schlagartig ausgesetzt / Die Art des Umgangs mit Aggression und Destruktivität entscheidet über die Dauerhaftigkeit einer Kultur / Ein Lob auf die Angst? / Angstbewältigung / Der innere Konflikt wird in die Außenwelt verlegt / Alle verpönten Triebe hängt man den dunklen Fremden an / Die Angst sucht sich ein Objekt / „Die Realängste kann man gar nicht hoch genug schätzen“ / Die Flut der Nachrichten verhärtet unser Herz / Unsere Zukunftsangst hat erstmals auch reale Gründe / Emotional aufgeladene Unheilserwartungen und kollektiver Wahn / Das Bedürfnis des Menschen, sich in Gruppen abzugrenzen / Die Kindheit ist von Realangst geprägt / „Wir haben die Aufgabe, den richtigen Umgang mit der Angst zu lernen“.

Seite 82

## **Mit der Angst in Kontakt**

*Interview mit Willi Butollo von Thomas Höfer*

„Es ist wichtig, angstfähig zu bleiben“ / Ist Angstfreiheit ein erstrebenswertes Ziel? / Ein differenzierter Umgang mit Angst ist nötig / Angststörungen / Nehmen Angststörungen zu? / Entstehung von Angststörungen / Kinder müssen Kompetenz im Umgang mit Angst erwerben / Traumatische Kindheitserlebnisse schaffen Angstdispositionen / Kontaktstörung und Gestalttherapie / Die Angst in Beziehungen / Aggressionen ausdrücken lernen / Verhalten gegenüber angstgestörten Menschen / Panikattacken / Hilfe bei Panikattacken.

Seite 102

## **Angst vor anderen**

*Artikel von Birgit Diebel-Alberts*

Soziale Angst / Der Mann im Fahrstuhl / Wenn die Kaffeetasse klappert / Was redet ihr über mich? / Körper und Angst / Allein / Die Angst überwinden / Der Teufelskreis der Angst.

Seite 118

## **Entwickle Dich!**

*Interview mit Henning Elsner von Klaus-Dieter Neumann*

Das Problem der Angst / Patienten mit Angststörungen / Betablocker bewirken eine psychovegetative Entkoppelung / „Autogenes Training ist das Valium der Psychotherapie“ / Scham und Schuldgefühle bei einer seelischen Entwicklungs-

störung / Angst, sich die eigene Orientierungslosigkeit einzugestehen / Wenn man sich zum selbsternannten Therapeuten phantasiert / Der zunehmende Verlust der Daseinsbezüge / Frauen gehen eher zum Therapeuten, Männer fliehen in die Betäubung / Ausschlußdiagnose und Drehtürversorgung / Panikattacken / Eine Panikattacke im Kaufhaus / Verunsicherungen im Geborgenheitsgefüge / Verborgene Ausbruchsphantasien: Wenn man nicht mehr über Brücken fahren kann / Die Angst, verrückt zu werden / Exkarnationsgefühle: Das Vegetativum spielt verrückt / Der Therapeut verbindet sich mit dem Engel des Patienten / Jede Angststörung ist individuell / Angststörungen durch Mißbrauch und Schwangerschaftsabbruch / Riemanns Grundformen der Angst / Im Spannungsfeld zwischen Vergangenheit und Zukunft / Die dunkelste Zeit im Leben des Menschen / ... und die hellste Zeit / „Die Angst an den Tisch bitten“ / Wenn die Maske fällt.

Seite 126

### **Angstanfälle und ihre Heilung**

*Interview mit Hertha Lauer von Wolfgang Weirauch*

Die Aufgabe des vegetativen Nervensystems / Mit Angstattacken tritt etwas aus dem vegetativen Bereich ins Bewußtsein / Die Heilmethode Hertha Lauers / Zur Medikation / Durch drei Anamnesen zur Diagnose / Grundlegende Faktoren im ersten Lebensjahrsiebt, die auf spätere Angstanfälle hindeuten können / Die Angst vor Menschen im zweiten Lebensjahrsiebt / Drogen im dritten Lebensjahrsiebt hemmen die Gefühlsentwicklung / Neurotische Störungen in der Gefühlsentwicklung / Der konkrete Angstanfall in der ersten Lebenshälfte / Angststörungen werden oft nicht als solche erkannt / Das Schicksal kann zur Gesundung führen / Psychosenahe Angstanfälle / Angstanfälle in der zweiten Lebenshälfte als Begleiter von Körperkrankheiten.

Seite 170

Zu den Steiner-Zitatangaben in den FLENSBURGER HEFTEN: Die GA-Nummern beziehen sich auf die jeweilige Bibliographie-Nummer der Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Danach sind in der Regel das Erscheinungsjahr der benutzten Ausgabe, das Vortragsdatum bzw. Kapitel und die Seitenzahl angegeben, von der Autor-, Titel- und Ortsnennung wird abgesehen. Nach Bibliographie-Nummern geordnet ist die Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Katalog des Rudolf Steiner Verlags aufgeführt. Der Katalog ist durch den Buchhandel erhältlich.