

Holger Bertrand Flöttmann

Angst

Ursprung und Überwindung

6., überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

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