

Holger Bertrand Flöttmann

Angst

Ursprung und Überwindung

Dritte, erweiterte und überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer
Stuttgart Berlin Köln

Inhalt

Einleitung	11
Was ist Angst?	15
Was berichten Menschen, die unter Angst leiden?	17
Definition der Angstneurose und der Phobie	20
Auswirkungen der Angst	23
1. Veränderungen der Verstandesfunktion	23
2. Veränderungen der Körperfunktionen	25
3. Veränderungen des Verhaltens	26
a) Angst bewirkt Angriff	26
b) Angst bewirkt Flucht	26
c) Angst bewirkt Bindung	27
Äußere Entstehungsbedingungen der Angstneurose	30
Auslösende Situation der Angstsymptomatik	32
Symbiose	34
1. In der Kindheit	34
2. Im Erwachsenenalter	35
Bindungsmechanismen	39
1. Bindung auf der Über-Ich-Ebene	39
2. Bindung auf der Ich-Ebene	43
a) Mangelnde Unterscheidung zwischen Ich und Du	43

b) Fehllaufende Kommunikation	43
c) Umdefinierung der Gefühle	44
d) Mangelnde Sozialisation	45
e) Mangelnde Konzentrationsfähigkeit	45
3. Bindung auf der affektiven Ebene	46
a) Bindung durch Angst	47
b) Bindung durch Verwöhnung	47
c) Bindung durch Sexualität	49
d) Bindung durch Trauer	51

Symbiotisches Verhalten

1. Angst	53
2. Passivität	54
3. Überanpassung und Identitätsstörung	56
4. Innere Unruhe und Anspannung	56
5. Ungeduld	57
6. Kränkbarkeit und Wut	58
7. Grandiosität	60
8. Abwertungen	61
9. Depressivität	63
10. Sucht	66

Bulimie

1. Vorbemerkungen	67
a) Definition	67
b) Diagnostische Kriterien der Bulimie	67
c) Häufigkeit	67
d) Körperliche Störungen bei Bulimie	68
2. Literaturüberblick	68
3. Zwei Fallbeschreibungen	69
4. Bulimie als Ausdruck einer Suchtproblematik	70
5. Bulimie als aggressives Symptom	72
6. Bulimie als Symptom unterdrückter Sexualität	74
7. Bulimie als Symptom von Trauer	75
8. Bulimie als Angstäquivalent	76
9. Das Erbrechen	76
10. Psychodynamik des Symptoms Erbrechen	77

11. Weitere psychische Symptome bei Bulimie	78
12. Therapie der Bulimie	78
Neue Thesen zum Borderline-Syndrom	82
1. Das Symbiosekonzept	83
2. Typische Symptomenkomplexe der Borderline-Störung nach Kernberg und Rohde-Dachser	84
a) Angst	84
b) Polysymptomatische Neurosen, Phobien	84
c) Zwangssymptome	85
d) Bewußtseinsstörungen, Entfremdungserlebnisse	85
e) Hypochondrie	85
f) Paranoide Symptome	86
g) (Polymorph-perverse) Sexualität	86
h) Erhöhte Aggressivität	86
i) Charakterstörungen von niederem Strukturniveau	86
j) Selbstdestruktivität	87
k) Depression	87
l) Identitätsstörung	87
m) Minipsychose	87
n) Ich-Schwäche	88
o) Triebhafter Charakter oder mangelnde Impulskontrolle	88
p) Spaltungsmechanismen	88
q) Primitive Idealisierung	90
r) Projektive Identifikation	90
s) Grandiosität und Allmacht	90
t) Abwertungen	90
3. Narzißmus	91
4. Zur Genese des Borderline-Syndroms	91
Auflösung der Symbiose und Therapie der Angstneurose	95
1. Stärkung der Ich-Funktion	96
2. Der Zweifel	98
3. Das Auftreten von Depressivität und Angstsymptomen als Ausdruck einer bevorstehenden psychischen Entwicklung	99
4. Strukturiertes Verhalten	101
5. Überwindung der Kontaktstörungen	101
6. Der Prozeß der Trennung und des Abschiednehmens	102
7. Ursprung und Überwindung der Minderwertigkeitsgefühle	104

8. Gestalttherapeutische Methoden	105
9. Verhaltenstherapie	106
a) Das Aufsuchen der angstauslösenden Situation (Überflutungsmethode)	106
b) Positives Denken	106
c) Das Unterbrechen von Grübel- und Angstphantasien	107
d) Die Korrektur infantiler Verhaltensmuster	108
e) Hausaufgaben	108
f) Verträge	109
g) Arbeitsstörungen	109
h) Verhaltenstherapeutische Aspekte der Sexualität	110
10. Einzel- oder Gruppentherapie	110
11. Dauer der Therapie	111
12. Vorzeitiger Abbruch der Therapie	111
13. Medikamentöse Behandlung von Angstzuständen	112
Kritische Überlegungen zur Tiefenregression	114
Symbiose und Angst vor Sexualität	117
1. Angst und Ekel vor Sexualität und Nähe	119
2. Sexualität und Aggressivität	121
Symbiose und Suizid	127
1. Psychodynamik	127
2. Therapie	129
Traumanalyse	133
1. Der Umgang mit dem Traum	133
2. Typische Traumsymbole des Reifungsprozesses	133
3. Die Symbolik des Wassers	135
4. Das Traumsymbol des Parasiten	136
5. Die Angst vor dem Mond	138
Zur Psychoanalyse der Atomangst	141
1. Das Traumsymbol der Atomexplosion	143

2. Die Atomkraft als Symbol der Wandlung	146
3. Das Traumsymbol der Radioaktivität	147
Tabu und Angst	153
Die Angst vor dem Tod	159
1. Die Angst vor dem Tod in der Kindheit	159
2. Die Angst vor dem Tod anderer	160
3. Die Angst vor dem gewaltsamen Tod	160
4. Die Angst vor dem Tod als der Angst vor der allmächtigen und verschlingenden Mutter	160
5. Der vermeintliche Sieg über den Tod in der Allmacht	162
a) im Sport	162
b) in der darstellenden Kunst	163
c) in der Medizin	164
d) in der Verherrlichung des Krieges	164
6. Die Aufgabe des eigenen Selbst und die damit verbundene Angstlosigkeit vor dem Tod	164
7. Der Tod als Symbol der Wiedergeburt und Wandlung	165
8. Die Angst vor dem Tod als Ausdruck von Trennungsangst	167
9. Die Angst vor dem Tod als Angst vor dem orgasmischen Erleben	168
Symbiose und Ehe	174
Die Rolle des Vaters	177
Die Angst vor Nähe im Leben des Revolutionärs und Dichters Harro Harring	179
1. Tod und Trauer in Harrings Kindheit	180
2. Harrings Beziehung zu seinen Eltern	185
3. Harrings Beziehung zu Frauen	194
4. Harrings Suizidalität	196
5. Harring als missionarischer Revolutionär	199
Stichwortverzeichnis	207