

**Alfred Katzenstein
Ellen Sitte**

Angst

**Wesen -
Entstehung -
Bewältigung**

**VEB Deutscher Verlag
der Wissenschaften
Berlin 1989**

7 J 11-1
11-1

Landes-Lehrsr-Ir-iöiothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Warum wir dieses Buch schreiben 7

Angst - Bestandteil unseres Lebens 11

- Angeborene Abwehrreflexe 11
- Angsterleben: Pfeifen im Wald u.a. 15
- Im „Maschinenraum“ des Seelenlebens 23
- Mit versteckter Kamera 26
- Wechselbeziehungen 29

Vom Werden der Angst 31

- Spüren und Vermeiden von Gefahren 31
- Starre Gefahrenanzeige: Feuermeldersystem 32
- Ein „Computer“, der lernt und fühlt 34
- Schule für Mäuse 37
- Angst vor dem „Boß“ 38
- Und höher und höher und höher! 41
- Und dann kam Er (bzw. Sie) 42

Wie gesellschaftliche Entwicklungen Lebensweisen und Ängste verändern (Geschichtliche Entwicklung) 44

- Unsere frühen Vorfahren 45
- Herrschende und Beherrschte (Der Mensch dem Menschen ein Wolf?) 47
- Nicht edel und nicht lobesam 49
- Die Neuzeit wird geboren: Traum und Wirklichkeit 50
- Machtkonstellation ohne Profitmotiv 54

Konflikte und Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen als Ursache und Wirkung individueller Ängste 56

- Kindheitsängste: Kommt der Schneider mit der Scher'... 58
- Errötend folgt er ihren Spuren ... 63
- Aus der Sprechstunde 66

Angst und Persönlichkeit (Angsttoleranz und Verletzbarkeit) 75

- Vom Einfluß persönlicher Eigenarten 78
- Der Übergenaue, sorgfältig Abwägende, oft von Zweifeln Geplagte 78
- Impulsiv, dramatisierend, zugewandt 80
- Ein einsatzbereiter, verlässlicher Gefährte 81
- Phantasievoller Einzelgänger 83

Ausgeprägte Ichbezogenheit und mangelnde
Angsttoleranz 84
Einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede 85
Ohne Kompaß oder Leitlinien geht es schlecht 87

Im Vorfeld der Verteidigung -

Angstabwehrmechanismen 90
Nicht sein kann, was nicht sein darf 93
Gedächtnislücke? 94
Du bist schuld 95
Bin ich nicht ein guter Mensch? 96
Mit Worten ein System bereiten 96
Na warte! 97
Mehr desselben 99
Selig, o selig, ein Kind noch zu sein! 100
Ich werd' nicht mehr 102
Konstruktive Reaktionen 105

Vom Umgang mit der Angst (Bewältigung) 108

Quälende Angst 109
Vom Entschluß zur Tat 110
Soziale Ängste 124
Ängste vor körperlicher Schädigung 131
Unbestimmte oder „frei schwebende“ Angst- und
Erregungszustände 146

Psychotherapie 151

Aus der Sprechstunde (Fortsetzung) 158
Herz- und Tumorangst 166

Vorbeugen ist besser... 170

Wehret den Anfängen! 170
... denn sie wissen nicht, was sie tun 176

Nachwort 177