

Hartmut Kasten

Keine Angst vor der Angst

Ängste im Lauf unseres Lebens



Wissenschaftliche Buchgesellschaft

Inhalt

Einleitung	9
Angst, Ängstlichkeit, Furcht, Schreck, Panik, Phobie und Depression	13
Unsere alltagssprachlichen Begriffe	13
So viele Menschen, so viele Ängste?	16
Gibt es universelle Ängste?	17
Anlässe, aktuelle Verlaufsformen und Entwicklung von Ängsten	18
Wie erfasst oder misst man Ängste?	19
Die Wurzeln und Ursachen von Angst	21
Biologische Wurzeln von Angst	21
Angeborene elementare Emotionen?	22
Die Nützlichkeit von reflexartiger Angst	23
Angstreaktionen ohne Beteiligung der Großhirnrinde	26
Stressreaktionen und ihre Spuren im Gehirn	28
Neurophysiologische Aktivitäten bei kontrollierbaren Stressreaktionen	31
Neue Strukturen im Gehirn durch unkontrollierbare Stressreaktionen	32
Aufbau neuer Schaltkreise in Umbruchphasen	33
Resultate von Vermeidungsstrategien	33
Ausbildung einer ängstlichen Grunddisposition in der frühen Kindheit	34
Wie geht es weiter mit der Evolution der Emotionen?	37
Psychische Traumatisierungen - Extremfälle unkontrollierbarer Stressreaktionen	39
Neurophysiologische Veränderungen durch „neue“ Erfahrungen	41
Psychoanalytische Sichtweisen	42
Zwei Angsttheorien	42
Differenzierung zwischen Realangst und Es-Angst	43
Die Wurzeln aller Angst - aus psychoanalytischer Sicht	44
Lerntheoretische Positionen - Konditionierung von Angst	45
Ergänzung der klassischen Konditionierungskonzepte	47
Kognitionstheoretische Konzepte der Entstehung von Angst ..	47
Lazarus' kognitive Angstentstehungstheorie	48

Methoden der Erfassung und Messung von Angst	50
Angst aus Sicht der Entwicklungspsychologie	53
Das erste Lebensjahr	53
Bindung und (Trennungs-)Angst	56
Weitere typische Ängste im ersten Lebensalter	62
Was wäre - aus frühpädagogischer Sicht - noch zu empfehlen?	64
Angstentstehung durch seelische Erschütterungen (Traumata)	65
Auch kleine Stressoren können große Ängste auslösen	66
Das zweite Lebensjahr	67
Das dritte Lebensjahr	69
Die Vorschuljahre (4-6 Jahre)	71
Die Grundschuljahre	72
Die mittlere und späte Kindheit - eine relativ angstfreie Zeit?	74
Ängste in der Pubertät und im Jugendalter (12-18 Jahre)	76
Auf die Veränderungen des eigenen Körpers bezogene Ängste	77
Geschlechtsrolle und reifere Beziehungen	80
Ängste bei der Ablösung von den Eltern	82
Ängste vor intimen Beziehungen	83
Ängste bei der Entwicklung von Vorstellungen über Ehe, Familie und intimes Zusammenleben	84
Ängste vor der beruflichen Entwicklung	86
Ängste beim Aufbau eines der Realität angemessenen Selbst- konzeptes	88
Selbstkonzepte weiblicher Heranwachsender	91
Ängste bei besonderen Entwicklungsverläufen und kritischen Lebensereignissen	92
Pubertät als Zeit der sozialen Ängste	93
Das junge Erwachsenenalter (20-39 Jahre)	93
Berufslaufbahn und berufsbezogene Ängste	94
Partnerwahl und darauf bezogene allgemeine Ängste	96
Partnerschaftsgestaltung und daraus resultierende Ängste	100
Elternschaft und darauf bezogene Ängste	105
Weitere Ängste des frühen Erwachsenenalters	107
Das mittlere Erwachsenenalter (40-59 Jahre)	108
Angsttherapie in gleichgeschlechtlichen therapeutischen Gruppen	109
Entwicklungsaufgaben in diesem Lebensabschnitt	110
Das höhere Erwachsenenalter (ab 60 Jahre)	121
Anstehende Entwicklungsaufgaben und kritische Lebens- ereignisse	121
Typische Angst inhalte	<• 122

Autoplastizität: Die Fähigkeit Hochbetagter, ohne Angst zu leben.	126
Ängste im Alter - ein Resümee.	127
Ängste über die Lebensspanne.	128
Kontinuität und Diskontinuität der Angst	128
Kinderängste.	130
Die Ängste des Jugendalters.	133
Übergeordnete Ängste im Erwachsenenalter.	135
Zunahme der Ängste im späteren Erwachsenenalter und höheren Alter.	136
Sind wir auf dem Weg zu einer interdisziplinären Angstforschung?	138
Ein Gen, das für die Ängstlichkeit zuständig ist.	138
Die Sucht nach dem Adrenalin-Kick	139
Angst als Lust: Thrill-Sucher oder T-Persönlichkeiten.	140
Auswirkungen des Strex-Zero-Verhältnisses.	142
Über den verantwortungsvollen Umgang mit Ängsten	144
Ratgeber und der Umgang mit Angst.	145
Externe und interne Schutz- und Risikofaktoren.	147
Unsere Gegenwart: Ein Zeitalter der Angst?	150
Weltweite Erhöhung der Angstpotentiale?	150
Vergangene Epochen der Angst.	152
Wege aus der Angst.	153
Unterschiede in der persönlichen Betroffenheit.	154
Die Urheber der Ängste.	155
Nutzen der konstruktiven Kräfte.	156
Veränderungen der Angstinhalte.	157
Gruppenspezifische Zunahme von Ängsten?	160
Katastrophenjournalismus.	160
Zunahme der Bedrohungen und Gefahren.	162
Anhang	165
Anlaufstellen und Kontaktadressen.	165
Internetseiten.	166
Literatur	169
Weiterführende Literatur.	169
Zitierte Literatur.	170
Sachwortregister	175