

Holger B. Flöttmann

# Angst

Ursprung und Überwindung

5., überarbeitete und erweiterte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 5. Auflage. . . . .	5
Einleitung . . . . .	13
1 Was ist Angst? . . . . .	17
2 Was berichten Menschen, die unter Angst leiden? . . . . .	19
3 Definition der Angstneurose und der Phobie . . . . .	22
4 Auswirkungen der Angst . . . . .	25
4.1 Veränderungen der Verstandesfunktionen . . . . .	25
4.2 Veränderungen der Körperfunktionen . . . . .	27
4.3 Veränderungen des Verhaltens. . . . .	28
a) Angst bewirkt Angriff. . . . .	28
b) Angst bewirkt Flucht . . . . .	28
c) Angst bewirkt Bindung . . . . .	29
5 Äußere Entstehungsbedingungen der Angstneurose . . . . .	32
6 Auslösende Situation der Angstsymptomatik . . . . .	35
7 Symbiose . . . . .	37
7.1 In der Kindheit . . . . .	37
7.2 Im Erwachsenenalter . . . . .	38
8 Bindungsmechanismen . . . . .	42
8.1 Bindung auf der Über-Ich-Ebene. . . . .	42
8.2 Bindung auf der Ich-Ebene. . . . .	46
a) Mangelnde Unterscheidung zwischen Ich und Du. . . . .	47
b) Fehllaufende Kommunikation. . . . .	47
c) Umdefinierung der Gefühle. . . . .	48
d) Mangelnde Sozialisation. . . . .	49

## Inhaltsverzeichnis

e) Mangelnde Konzentrationsfähigkeit . . . . .	49
8.3 Bindung auf der affektiven Ebene . . . . .	50
a) Bindung durch Angst . . . . .	50
b) Bindung durch Verwöhnung . . . . .	51
c) Bindung durch Sexualität . . . . .	53
d) Bindung durch Trauer . . . . .	55
e) Bindung durch Gewalt . . . . .	55
<b>9 Symbiotisches Verhalten . . . . .</b>	<b>59</b>
9.1 Angst . . . . .	59
9.2 Passives Verhalten . . . . .	60
9.3 Überanpassung . . . . .	63
9.4 Innere Unruhe und Anspannung . . . . .	63
9.5 Ungeduld . . . . .	64
9.6 Kränkbarkeit und Wut . . . . .	64
9.7 Grandiosität . . . . .	67
9.8 Abwertungen . . . . .	68
9.9 Depressivität . . . . .	70
9.10 Sucht . . . . .	72
9.11 Suizidalität . . . . .	72
<b>10 Bulimie . . . . .</b>	<b>74</b>
10.1 Vorbemerkungen . . . . .	74
a) Definition . . . . .	74
b) Diagnostische Kriterien der Bulimie . . . . .	74
c) Häufigkeit . . . . .	74
d) Körperliche Störungen bei Bulimie . . . . .	75
10.2 Literaturüberblick . . . . .	75
10.3 Zwei Fallbeschreibungen . . . . .	76
10.4 Bulimie als Ausdruck einer Suchtproblematik . . . . .	77
10.5 Bulimie als aggressives Symptom . . . . .	79
10.6 Bulimie als Symptom unterdrückter Sexualität . . . . .	81
10.7 Bulimie als Symptom von Trauer . . . . .	82
10.8 Bulimie als Angstäquivalent . . . . .	83
10.9 Das Erbrechen . . . . .	84
10.10 Psychodynamik des Symptoms Erbrechen . . . . .	84
10.11 Weitere psychische Symptome bei Bulimie . . . . .	85
10.12 Therapie der Bulimie . . . . .	86
<b>11 Kritische Thesen zur Borderline-Störung . . . . .</b>	<b>90</b>
11.1 Zur Genese der Borderline-Störung . . . . .	90
11.2 Das Symbiosekonzept . . . . .	92
11.3 Typische Symptomenkomplexe der Borderline-Störung nach Kernberg . . . . .	92

a) Angst . . . . .	92
b) Polysymptomatische Neurosen, Phobien . . . . .	93
c) Zwangssymptome . . . . .	93
d) Bewußtseinsstörungen, Entfremdungserlebnisse . . . . .	93
e) Hypochondrie . . . . .	93
f) Paranoide Symptome . . . . .	94
g) (Polymorph-perverse) Sexualität . . . . .	94
h) Erhöhte Aggressivität . . . . .	94
i) Charakterstörungen von niederem Strukturniveau . . . . .	95
j) Selbstdestruktivität . . . . .	95
k) Depression . . . . .	95
l) Identitätsstörung . . . . .	95
m) Minipsychose . . . . .	96
n) Ich-Schwäche . . . . .	96
o) Triebhafter Charakter oder mangelnde Impulskontrolle . . . . .	96
p) Spaltungsmechanismen . . . . .	96
q) Primitive Idealisierung . . . . .	98
r) Projektive Identifikation . . . . .	98
s) Grandiosität und Allmacht . . . . .	98
t) Abwertungen . . . . .	98
12 Alles verstehen heißt nicht alles verzeihen . . . . .	100
12.1 Empathie und Mütterlichkeit . . . . .	100
12.2 Konfrontation und Väterlichkeit . . . . .	101
12.3 Psychotherapieverfahren mit Abgrenzung . . . . .	102
12.4 Folgen einer übersteigerten empathischen Haltung . . . . .	102
12.5 Konfrontation in der Therapie . . . . .	103
12.6 Träume und Konfrontation . . . . .	104
12.7 Formen der Konfrontation . . . . .	105
12.8 Ich gehe wieder arbeiten . . . . .	105
12.9 Sitzungen mit Ärger waren am intensivsten . . . . .	105
12.10 Gefahren der Konfrontation . . . . .	106
12.11 Wann ist Konfrontation nicht angezeigt? . . . . .	106
12.12 Konfrontation und therapeutischer Erfolg . . . . .	107
13 Auflösung der Symbiose und Therapie der Angstneurose . . . . .	109
13.1 Stärkung der Ich-Funktion . . . . .	110
13.2 Der Zweifel . . . . .	112
13.3 Das Auftreten von Depressivität und Angstsymptomen als Ausdruck einer bevorstehenden psychischen Entwicklung . . . . .	113
13.4 Strukturiertes Verhalten . . . . .	115
13.5 Überwinden der Kontaktstörungen . . . . .	115
13.6 Der Prozeß der Trennung und des Abschiednehmens . . . . .	115
13.7 Ursprung und Überwindung der Minderwertigkeitsgefühle . . . . .	118
13.8 Gestalttherapeutische Methoden . . . . .	119

## Inhaltsverzeichnis

13.9	Verhaltenstherapie	120
a)	Das Aufsuchen der angstauslösenden Situationen (Überflutungsmethode)	120
b)	Positives Denken	120
c)	Das Unterbrechen von Grübel- und Angstphantasien	121
d)	Die Korrektur infantiler Verhaltensmuster	121
e)	Hausaufgaben	122
f)	Verträge	123
g)	Arbeitsstörungen	124
h)	Verhaltenstherapeutische Aspekte der Sexualität	124
13.10	Einzel- oder Gruppentherapie	125
13.11	Dauer der Therapie	125
13.12	Vorzeitiger Abbruch der Therapie	126
13.13	Medikamentöse Behandlung von Angstzuständen	126
<b>14</b>	<b>Symbiose und Angst vor Sexualität</b>	<b>129</b>
14.1	Angst und Ekel vor Sexualität und Nähe	130
14.2	Sexualität und Aggressivität	133
<b>15</b>	<b>Symbiose und Suizid</b>	<b>139</b>
15.1	Psychodynamik	139
15.2	Therapie	141
<b>16</b>	<b>Traumanalyse</b>	<b>145</b>
16.1	Der Umgang mit dem Traum	145
16.2	Typische Traumsymbole des Reifungsprozesses	145
16.3	Die Symbolik des Wassers	147
16.4	Das Traumsymbol des Parasiten	148
16.5	Die Angst vor dem Mond	150
<b>17</b>	<b>Zur Psychoanalyse der Atomangst</b>	<b>153</b>
17.1	Das Traumsymbol der Atomexplosion	155
17.2	Die Atomkraft als Symbol der Wandlung	158
17.3	Das Traumsymbol der Radioaktivität	159
<b>18</b>	<b>Tabu und Angst</b>	<b>165</b>
<b>19</b>	<b>Die Angst vor dem Tod</b>	<b>170</b>
19.1	Die Angst vor dem Tod in der Kindheit	170
19.2	Die Angst vor dem Tod anderer	171
19.3	Die Angst vor dem gewaltsamen Tod	171
19.4	Die Angst vor dem Tod als der Angst vor der allmächtigen und verschlingenden Mutter	171

19.5	Der vermeintliche Sieg über den Tod in der Allmacht . . . . .	173
	a) Im Sport . . . . .	173
	b) In der darstellenden Kunst . . . . .	174
	c) In der Medizin . . . . .	174
	d) In der Verherrlichung des Krieges. . . . .	175
19.6	Die Aufgabe des eigenen Selbst und die damit verbundene Angst- losigkeit vor dem Tod . . . . .	175
19.7	Der Tod als Symbol der Wiedergeburt und Wandlung . . . . .	176
19.8	Die Angst vor dem Tod als Ausdruck von Trennungsangst . . . . .	178
19.9	Die Angst vor dem Tod als Angst vor dem orgasmischen Erleben . . . . .	179
<b>20</b>	<b>Symbiose und Ehe . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>21</b>	<b>Die Rolle des Vaters . . . . .</b>	<b>188</b>
<b>22</b>	<b>Die Angst vor Nähe im Leben des Revolutionärs und Dichters</b>	
	<b>Harro Harring . . . . .</b>	<b>189</b>
22.1	Tod und Trauer in Harrings Kindheit . . . . .	190
22.2	Harrings Beziehung zu seinen Eltern. . . . .	195
22.3	Harrings Beziehung zu Frauen. . . . .	203
22.4	Harrings Suizidalität . . . . .	206
22.5	Harring als missionarischer Revolutionär. . . . .	208
<b>23</b>	<b>Was berichten Patienten über Therapieerfolge? . . . . .</b>	<b>216</b>
23.1	Wie zeigt sich, daß mein Zug des Lebens in Schwung kommt? ..	216
23.2	Wie zeigt sich, daß ich abgrenzungsfähiger geworden bin? . . . .	217
23.3	Wo entwickle ich im Moment meine männliche Seite? Sexualität und Schuldgefühle? . . . . .	218
23.4	Was ich erreicht habe. . . . .	218
23.5	Was ich noch erreichen will. . . . .	219
23.6	Wir haben besseren Sex. . . . .	219
23.7	Das Wichtigste in der Therapie. . . . .	220
23.8	Die aufrechte Haltung . . . . .	221
23.9	Wie zeigt sich, daß ich immer noch zu sehr an meinem Sohn hänge? . . . . .	222
23.10	Mehr Lebensfreude. . . . .	222
23.11	Ich besiegte meine Ängste. . . . .	223
23.12	Die Gruppe schafft Vertrauen. . . . .	225
23.13	Früher war ich so passiv. . . . .	226
23.14	Ich mag mich leiden. . . . .	228
23.15	Ich kämpfe. . . . .	228
23.16	Es klappt wieder ohne Angst. . . . .	230
23.17	Der Nebel lichtet sich. . . . .	232
23.18	Der Horizont erweitert sich. . . . .	235
23.19	Ich fühle mich als Mann. . . . .	235

## Inhaltsverzeichnis

23.20 Ich lege Wert auf Sexualität . . . . .	236
23.21 Menschen kommen auf mich zu . . . . .	237
Stichwortverzeichnis . . . . .	239