

Verena Käst

# Vom Sinn der Angst

Wie Ängste sich festsetzen und  
wie sie sich verwandeln lassen

Herder

Freiburg • Basel • Wien

# Inhalt

<b>Angst und Angstbewältigung</b> . . . . .	9
Einleitung . . . . .	9
Angstfantasien - ihr Einfluß auf unser Erleben . . . . .	12
Angstauslöser - Bedrohung und Gefährdung . . . . .	14
Angstausdruck - wie Ängste sich zeigen . . . . .	15
Angstbewältigung - wie wir mit der Angst umgehen . . . . .	16
Das Emotionsfeld Angst - und der Gegenpol der Hoffnung . . . . .	20
<b>Die Antriebskraft der Angst - existenzphilosophische Zugänge</b> . . . . .	22
Der Anruf zum Unendlichen - Kierkegaard . . . . .	22
Die Stimmung der Angst - Heidegger . . . . .	24
Mut zur Angst - Konsequenzen . . . . .	27
<b>Aspekte der Angst</b> . . . . .	31
Anspannung - Möglichkeiten zu entspannen . . . . .	32
Ungewißheit - neue Gewißheiten finden . . . . .	33
Bedrohung von Werten - neue Sicherheiten suchen . . . . .	34
Hilflosigkeit - Entwicklung von Kompetenz . . . . .	35
Grundängstlichkeit und aktuelle Angsterlebnisse . . . . .	37
Die Vermeidspirale - Flucht, Vermeidestrategien und Korrekturerlebnisse . . . . .	38
Kontraphobisches Verhalten - Mut, der die Angst nicht eingesteht . . . . .	43
Gefahrenkontrolle - Entstehung sekundärer Ängste . . . . .	47
Magische Praktiken - und ihre Wirkung . . . . .	50
Die Arbeit an der Identität . . . . .	51
Übergangsphasen und ihre Gesetzmäßigkeiten . . . . .	53

Angst und Wut - die Spirale der Gewalt . . . . .	57
Angstkontrolle durch Bewältigungsmechanismen . . . . .	59
Projektion und Dunkelangst . . . . .	61
Die Überformung von intrapsychischen, interpersona-	
len und psychosomatischen Abwehrmechanismen . . . . .	67
Der sekundäre Gewinn aus den Abwehrmechanismen . . . . .	71
Die Prägesituationen für die Angstentwicklung . . . . .	72
Selbstwerden und Trennungsangst - die Separations-	
Individuationsphase. . . . .	72
Entwicklung von Autonomie und Beziehungsfähigkeit -	
die Bedeutung der Objektkonstanz. . . . .	77
Die Erprobung der Welt - was steuernde Beziehungspersonen bewirken . . . . .	85
<b>Angststörungen</b> . . . . .	90
Zwangsstörungen . . . . .	90
Zwangsstruktur . . . . .	96
Panikstörungen . . . . .	100
Generalisierte Angst . . . . .	100
Panikattacken und Panikstörungen . . . . .	101
Herzphobie - Geborgenheits- und Trennungswünsche . . . . .	107
Die phobische Charakterstruktur . . . . .	115
Traumatische Ängste und posttraumatische Belastungs-	
störung . . . . .	117
Traumaverarbeitung . . . . .	118
Wenn ein Trauma nicht verarbeitet werden kann - die	
posttraumatische Belastungsstörung . . . . .	124
Zur Therapie von Panikstörungen . . . . .	126
<b>Beziehungsängste</b> . . . . .	139
Verlustängste - und die dahinter stehenden Werte . . . . .	139
Trennungsangst - verborgene Aggressionen . . . . .	142
Angst vor Nähe - Dynamik und Auswege . . . . .	145
Angst vor Selbstverlust . . . . .	156
Trennungsaggression als brutale Macht . . . . .	163
Trennungsaggression als Gleichgültigkeit . . . . .	166
Alltägliche Quellen der Enttäuschung . . . . .	172

Sexualität - zwischen Geborgenheit und Angst . . . . .	177
Die Angst vor der Intensität der Liebesgefühle. . . . .	180
Die Angst vor dem Verlust der Intensität der Liebesgefühle. . . . .	184
<b>Symbole der Angst</b> . . . . .	190
Angstträume . . . . .	190
Das Bedrohliche und die Kompetenz des Traum-Ichs . . . . .	190
Eingengtsein - sich Raum nehmen . . . . .	192
Angegriffenwerden - Kontakt aufnehmen, Kommunizieren. . . . .	192
Fremdbestimmung - Selbstbestimmung . . . . .	193
Durchschautwerden - sich undurchsichtig machen . . . . .	193
Beschämtsein - sein Selbstbild aufrecht erhalten . . . . .	194
Sich verlieren - Besinnung auf sich selbst . . . . .	194
Schattenangst - Schattenakzeptanz . . . . .	195
Gewissensangst - Verantwortung . . . . .	196
Fremdes - Vertrautes . . . . .	196
Ausgestoßensein - sich neu beziehen . . . . .	197
Verirren - Orientierung . . . . .	198
Todesangst - Kreativität . . . . .	198
Angststeigernde Szenarien . . . . .	199
Kollektive Angstsymbole . . . . .	202
Schlange. . . . .	202
Blut . . . . .	204
Dunkelheit und „schwarze“ Gewässer. . . . .	205
Höhe. . . . .	206
Vom Umgang mit der Angst in den Träumen . . . . .	207
Alpträume. . . . .	210
Märchen - Wegweiser aus der Angst . . . . .	210
<b>Tapferkeit vor der Angst</b> . . . . .	214
Was not tut: Gelassenwerden. . . . .	216
<b>Danksagung</b> . . . . .	220
<b>Literatur</b> . . . . .	221