

Karl Ledergerber

Keine Angst vor der Angst

Ihre Überwindung
durch Einsicht und Vertrauen

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort über die Eigenart dieses Buches.	9
<i>Die allgegenwärtige Angst.</i>	11
Angst bei Tieren.	12
Angst bei Menschen.	13
<i>Arten der Angst.</i>	18
Angst oder Furcht?.	18
Realangst	19
Einbildungsangst.	19
Gegenstandslose Angst.	20
<i>Vom Wesen der Ur-Angst.</i>	22
<i>Drei Aspekte der Ur-Angst.</i>	26
1. Das Verlangen nach Macht, Unabhängigkeit und Selbstän- digkeit-und die Angst vor dem Nichts.	26
2. Das Verlangen nach Sinn, Erkenntnis und Wissen-und die Angst vor dem Dunkel.	33
3. Das Verlangen nach Liebe und Geborgenheit - und die Angst vor dem Alleinsein.	39
<i>Von der Unsicherheit zur Angst.</i>	45
Der Pendelrhythmus des polaren Lebens.	45
Tiefenpsychologische Vorgänge.	49
<i>Die Entstehung der schädlichen Angst.</i>	57
Im Licht der Tiefenpsychologie.	57
Angst als Störung des menschlichen Gleichgewichts.	69

<i>Angst im menschlichen Lebensablauf:</i>	81
Das Kind	81
Der jugendliche Mensch	86
Der Mensch auf der Höhe des Lebens.	88
Der alternde Mensch	89
Die Angst vor Sterben und Tod	90
Die Wandlungsangst	92
Die Angst vor dem Schatten	93
Die Angst vor dem Konflikt	95
 <i>Besondere Erscheinungsweisen der Angst.</i>	97
Körperliche Symptome	97
Phobien	98
 <i>Flucht vor der Angst.</i>	102
Flucht als Abwehrreaktion und ihre Folgen	103
Flucht nach vorn (Aggression).	103
Flucht nach rückwärts (Lebensverzicht).	106
Flucht ins Abseits (Ersatz).	113
 <i>Übersteigung der Angst.</i>	116
Sicherheit und Unsicherheit einüben	116
Mit der Angst umgehen lernen	120
Ordnung und waches Denken	121
Gegenwärtig sein	123
Charakter und Einstellung ändern	125
Der indirekte Kampf	126
Die Hinwendung zum Mitmenschen.	127
Wohlgefühl gegen Angstgefühl.	131
Künstlerische Verwandlung der Angstwelt	134
Angst von oben betrachtet: mit Humor und Witz	142
Die vergessenen Kräfte: eine Erfahrung	148
Vertrauen, Glaube, Liebe in der Welt.	150
Die Religion und die Übersteigung der Angst.	153
 Begriffsbilder zur Meditation	170
Anmerkungen	175
Literatur (Auswahl).	176