

KLETT-COTTA

Egon Fabian

ANATOMIE DER ANGST

Ängste annehmen und an
ihnen wachsen

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: www.buero-jorge-schmidt.de

Unter Verwendung einer Illustration von © Jakob Werth, Teisendorf

Gesetzt aus der Scala von Kösel, Krugzell

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94653-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Meinen Patienten, die mir ihre Ängste
anvertraut und mich im Laufe der Jahre
gelehrt haben, diese zu verstehen.*

Inhalt

Vorwort von Raymond Battegay 13

Einleitung: Angst und der heutige Mensch 15

I Die Angst

1 Was heißt Angst? Was ist eine Angststörung? 25

2 Angst – Begleiter des Menschen 43

3 Wie Philosophen über Angst denken 53

4 Angst und Religion 61

5 Angst in der Psychoanalyse 70

6 Angst in den Psychosen und den Borderline-Störungen . . . 81

7 Die vielen Gesichter der Angst. Variationen auf
ein Thema 91

Angst und Furcht. Stufen der Konkretisierung 101

Angstlust, Angst und Spiel 108

Panik 111

Durch Verdrängung bestimmte (»neurotische«) Angst-
Manifestationsformen 112

*Phobien 112 • Angst zu versagen 114 • Angst, ausgelacht zu
werden 114 • Verarmungsangst 115 • Angst vor Bedeutungs-
losigkeit 116 • Kastrationsangst 118 • Angst um die anderen 119*

Durch Ausagieren bestimmte (»borderlinehafte«)	
Angst-Manifestationsformen	121
<i>Trennungsangst</i> 121 • <i>Angst vor Zurückweisung</i> 125 • <i>Verantwortungsangst</i> 127 • <i>Identitätsangst</i> 128 • <i>Lebensangst</i> 130 • <i>Angst vor dem Neuen und vor Veränderung</i> 131	
Durch Abgrenzungsschwierigkeiten charakterisierte (»psychotische«) Angst-Manifestationsformen	134
<i>Kontaktangst/Gruppenangst</i> 134 • <i>Auflösungsangst</i> 137 • <i>Projektionsformen der Angst. Verfolgungsangst (Paranoia)</i> 138	
»Normale« Angst	139
Angst in den Träumen	141
Angst und Wirtschaft	142
8 Defizitäre Angst	144
9 Angst und Körper	159
Psychosomatische Aspekte	159
Trauma und Angst	164
Neurobiologie der Angst	170
»Ockhams Rasiermesser« und das Multifaktorielle Konzept	177
10 Gruppendynamische und transgenerationale Aspekte der Angst	186
Gruppendynamik der Angst	186
Transgenerationale Aspekte	191

II Die Angst vor der Angst

11 Einige Bewältigungs- und Abwehrformen der Angst.	199
Durch scheinbares Ignorieren gekennzeichnete (»neurotische«) Abwehr- und Bewältigungsformen	203
<i>Verdrängung 203 • Aktionismus 203 • Streben nach Macht 205 • Besitzsucht 207 • Genusssucht 210 • Faszination der Technik 211 • Übermäßiges Rivalisieren 212 • Gewohnheiten 213</i>	
Durch Ausagieren bestimmte (»borderlinehafte«) Abwehr- und Bewältigungsformen.	216
<i>Hyperaktivität 216 • Umwandlung in Aggression 218 • Erotisieren und Sexualisieren 218 • Identifikation mit dem Angreifer 220 • Sucht 220</i>	
Durch Abgrenzungsschwierigkeiten charakterisierte (»psychotische«) Abwehr- und Bewältigungsformen	221
<i>Zwang 221 • Konkretismus 225 • Dissoziation 226 • Depression und Manie 228</i>	
Körperliche Abwehr- und Bewältigungsformen	229
<i>Psychosomatik 229</i>	
Die so genannte Normalität	230
Exkurs: Jüdischer Humor und Angst.	232
12 Professionelle Angst: Die Angst des Wissenschaftlers, des Arztes und des Psychotherapeuten	236
13 Angst und Erziehung	244
14 Angst und Identität	248
15 Die Angst vor der Angst	250

16 Angst und Aggression in der Psychotherapie	253
Angst, Hass und Suizidalität.	267
17 Therapie der Angststörungen	270
Medikamentöse Therapie	273
Verhaltenstherapie	275
Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	280
Analytische Gruppentherapie	285
Körperorientierte Therapien	289
Nonverbale Therapien	293
Der Therapeut	297
Allgemeine Grundsätze der Angsttherapie. Angst und Einsamkeit	301
18 Ausblick: Angst und menschliche Entwicklung	305
Anmerkungen	313
Literatur	330