



ANGST

Angst

2



- ▶ Normale Angst
- ▶ Angststörungen:
 - ▶ Panikstörung und Agoraphobie
 - ▶ Spezifische Phobie
 - ▶ Soziale Phobie
 - ▶ Generalisierte Angststörung
 - ▶ (Posttraumatische Belastungsstörung)
 - ▶ (Zwangsstörungen, weitere)

Normale Angst

3



- ▶ Sinnvoll und nützlich, um uns vor Gefahren zu warnen
- ▶ Drei Komponenten der Angst
 - ▶ Die gedankliche Komponente
 - ▶ Die körperliche Komponente
 - ▶ Die Verhaltenskomponente



Die gedankliche Komponente der Angst

4



- ▶ Gedanken lösen Gefühle und körperliche Reaktionen sowie entsprechende Verhaltensweisen aus.
- ▶ Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig und verstärken sich.
 - ▶ Es könnte schiefgehen!
 - ▶ Ich muss aufpassen!
 - ▶ Es ist sehr gefährlich!
 - ▶ Eine Katastrophe wird geschehen!
 - ▶ Ich könnte sterben!
- ▶ Unterschied zwischen normaler Angst und Angststörung: Realitätsgrad der (unbewussten) Risikoeinschätzung und infolgedessen auch in der Körper- und Verhaltensreaktion

Gefahren-
einschätzung
wird höher

Die körperliche Komponente der Angst

5



Körpersystem

- ▶ Das Herz-Kreislauf-System
- ▶ Die Atmung
- ▶ Die Temperaturregulation
- ▶ Das Sehen
- ▶ Das Verdauungssystem
- ▶ Die Muskelgruppen

Beispielsymptome

- ▶ Herzklopfen, Schwindel
- ▶ Hyperventilieren
- ▶ Schwitzen, kalte Hände
- ▶ Einengung, Fokusverlust etc.
- ▶ Trockener Mund, Durchfall, Übelkeit, Verstopfung
- ▶ Verspannungen, Zittern

Ziel der Körperreaktion: Körper auf Gefahr vorbereiten
(evolutionär: auf Kampf / Flucht / Durchhalten)

Die Verhaltenskomponenten der Angst

6



▶ Bewältigungsversuche:

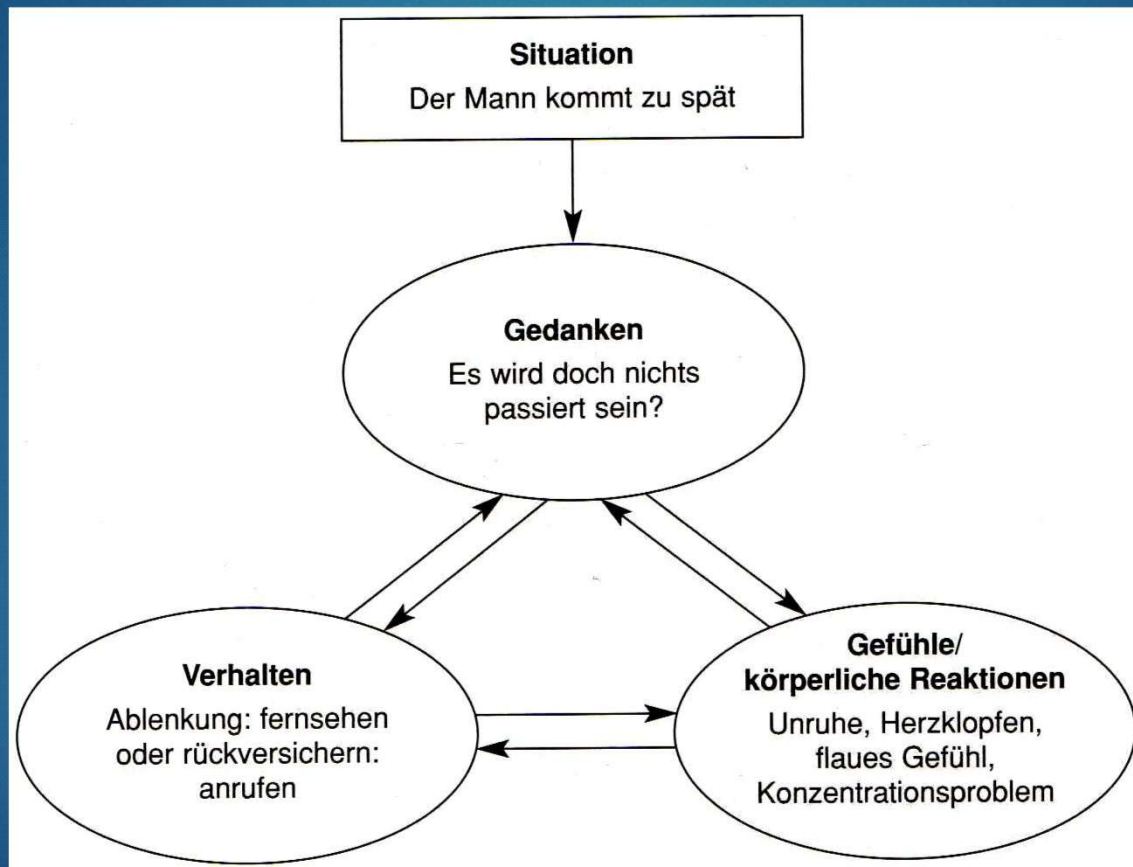
- ▶ Hilfesuchendes Verhalten
- ▶ Vermeidungsverhalten
- ▶ Fluchtverhalten
- ▶ (Kampfverhalten)

instinktive/automatische
Reaktionen

- ▶ Kognitive Umbewertung
- ▶ Entspannungsübung

therapeutische Interventionen
erlernbar

Beispielsituation

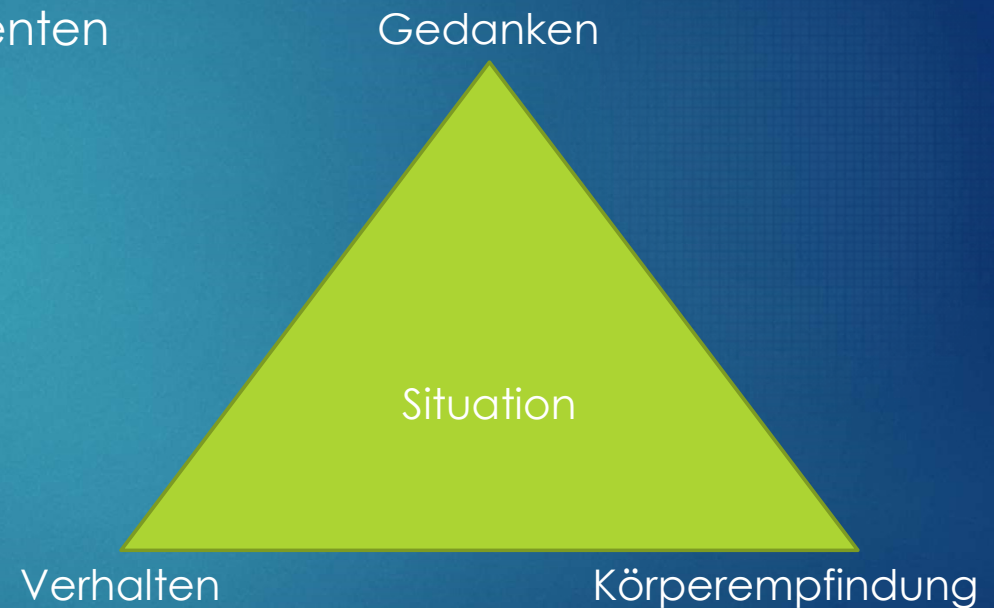


Angststörungen und gelernte Ängste

8



- ▶ Haben die gleichen drei Komponenten
- ▶ Die Risikoeinschätzung ist zu hoch
 - ▶ (potentieller Schaden x Wahrscheinlichkeit, dass es eintritt)
 - ▶ Oft durch negative Erfahrungen oder Erziehung gelernt
- ▶ Therapie kann an allen drei Eckpunkten ansetzen



Therapie

9



▶ Verhaltenstherapie/kognitive Verhaltenstherapie:

1. Erstgespräch/ Diagnostik

2. Information

▶ evtl. kognitive Verfahren → *Gedanken*

▶ Entspannungsverfahren → *Körperreaktion*

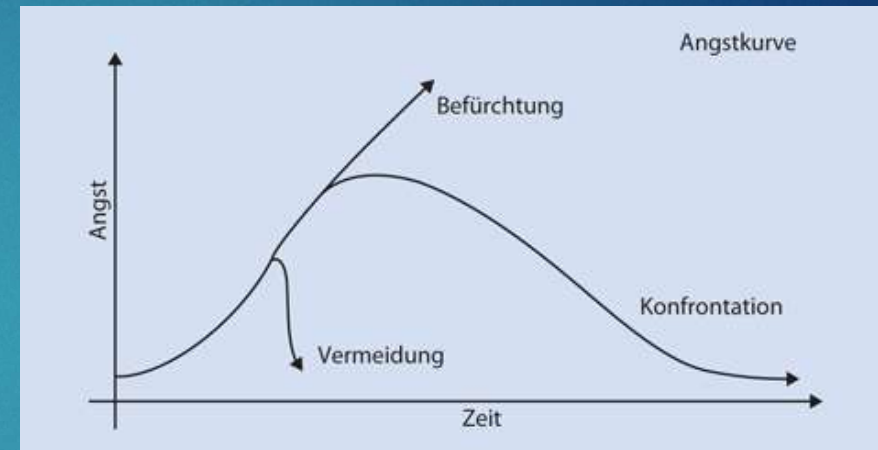
3. Konfrontationstherapie → *Verhalten*

Therapie

10



- ▶ 2. Kognitive Vorbereitung: Teufelskreis von Angst und Vermeidung
 - ▶ Durch das Wahrnehmen von körperlicher Angstreaktion wird die Gefahr gedanklich bestätigt und weitere Körperreaktionen werden ausgelöst etc.
 - ▶ Bzw. durch Vermeidung bleibt Erfahrung keiner Gefahr aus
- ▶ Je nach Art der Angsterkrankung:
 - ▶ weitere kognitive Vorbereitung und Umstrukturierung,
 - ▶ Erlernen eines Entspannungsverfahrens



Therapie

11



- ▶ 3. Konfrontationstherapie:
 - ▶ Patient sucht unter therapeutischer Hilfe genau die Situationen auf, in denen die Probleme auftreten (in die Angst gehen)
 - ▶ Gute Vorbereitung!
Z.B. auch Erlernen eines Entspannungsverfahrens
 - ▶ Habituation (Gewöhnung) an die Situation
 - ▶ Veränderung in der Wahrnehmung und Bewertung der Situation und der eigenen Handlungskompetenzen (neue Erfahrung)
 - ▶ Aufbau neuer Verhaltensmuster

Therapie

12



- ▶ Ergebnisse der Konfrontationstherapie
 - ▶ Reduktion von Ängsten und Vermeidungsverhalten
 - ▶ Positive Wirkung in vielen Bereichen (privat und beruflich)
 - ▶ Langfristig stabile Ergebnisse



Angsterkrankungen

Panikstörung und Agoraphobie

14



- ▶ Panikstörung: Unerwartete Panikattacken
- ▶ Agoraphobie, die Angst vor der Angst: Person macht sich Sorgen über die Panikattacken und hat Angst vor weiteren Panikattacken
- ▶ Panikstörung und Agoraphobie treten oft zusammen auf, können aber auch einzeln vorliegen.

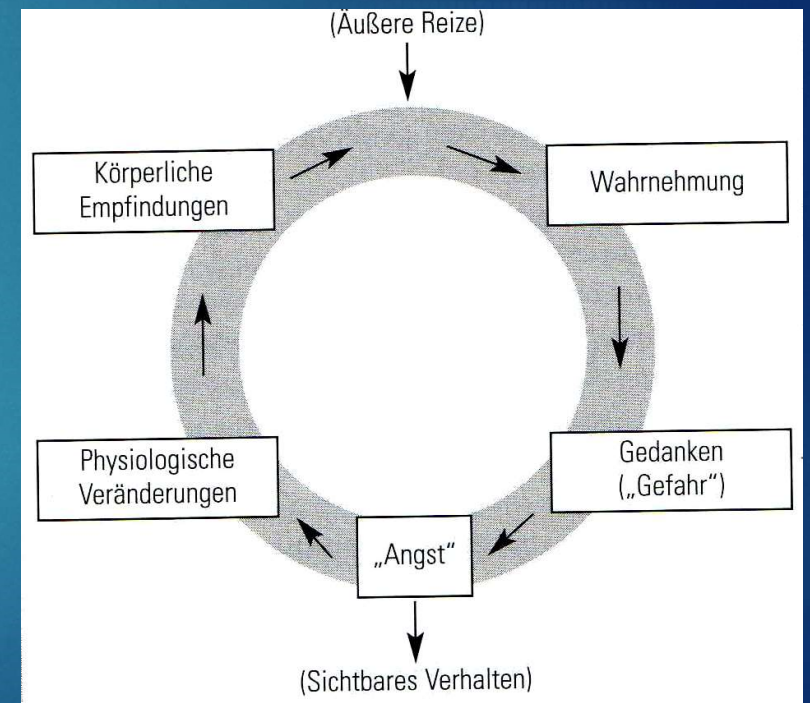
Panikattacke

15



- ▶ eine klar abgrenzbare Episode von intensiver Angst oder Unbehagen
- ▶ in der mindestens 4 der folgenden Symptome plötzliche aufkommen und innerhalb von 10 Minuten einen Höhepunkt erreichen:
 - ▶ Herzklopfen oder beschleunigter Herzschlag
 - ▶ Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust
 - ▶ Schwitzen
 - ▶ Zittern oder Beben
 - ▶ Gefühl der Kurzatmigkeit oder Atemnot
 - ▶ Erstickungsgefühle
 - ▶ Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit oder der Ohnmacht nahe sein
 - ▶ Gefühl der Unwirklichkeit oder sich losgelöst fühlen
 - ▶ Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
 - ▶ Übelkeit oder Magen Darmbeschwerden
 - ▶ Taubheits- oder Kribbelgefühle
 - ▶ Hitzewallungen oder Kälteschauer

Teufelskreis sich selbst verstärkender Angst:



Agoraphobie

16



- ▶ Angst, an Orten oder in Situationen zu sein, in denen eine Flucht schwierig oder peinlich sein könnte, oder in Situationen zu sein, in denen keine Hilfe verfügbar wäre im Falle einer unerwarteten Panikattacke.
- ▶ Die Angstsymptome führen zu folgenden Konsequenzen:
 - ▶ Die Situationen werden vermieden (z.B. reist kaum, geht nicht ins Kaufhaus)
 - ▶ Die Situationen werden nur mit deutlichem Unbehagen oder mit Angst vor einer erneuten Panikattacke ertragen
 - ▶ In den Situationen ist eine Begleitperson erforderlich

Agoraphobie & Panikstörung

17



- ▶ Patienten haben sich medizinisch mehrfach untersuchen lassen, bevor sie zum Psychotherapeuten gehen, aber medizinisch keinen Befund
- ▶ Starke Diskrepanz zwischen subjektiven Erleben der körperlichen Reaktionen und tatsächlicher objektiver physiologischer Erregung
- ▶ Bei über 90% tritt die erste Panikattacke an einem öffentlichen Ort auf
- ▶ Entstehung: meist im jungen Erwachsenenalter
 - ▶ Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer
 - ▶ 3 - 5% der Bevölkerung sind betroffen
 - ▶ Therapie: (Verhaltenstherapie)

Spezifische Phobie

18



- ▶ Ausgeprägte und anhaltende Angst, die übertrieben oder unbegründet ist, ausgelöst durch spezifische Objekte oder Situationen
 - ▶ Natürliche Umgebung (z.B. Tiere, Insekten, Sturm, Wasser)
 - ▶ Blut, Spritzen, Verletzungen
 - ▶ Situationen (Auto, Flugzeuge, Höhen, Aufzüge, Tunnel, Brücken)
- ▶ Die phobischen Situationen werden vermieden oder nur unter starker Angst ertragen
- ▶ Die normale Lebensführung ist deutlich beeinträchtigt
 - ▶ 8 - 10% der Bevölkerung sind betroffen, mehr Frauen als Männer
 - ▶ Patienten suchen selten Behandlung

Spezifische Phobie

19



- ▶ Da Phobien erlernt sind, können sie auch wieder verlernt werden.
- ▶ Behandlung: Verhaltenstherapie
 - ▶ Konfrontationstherapie
z.B. Spinne wird auf die Hand gesetzt
 - ▶ In vivo oder in sensu (echte Situation oder sich vorstellen)
 - ▶ graduiert oder massiert
(entweder Schritt für Schritt an die Angst herantasten oder gleich mit dem Schlimmsten anfangen)

Soziale Phobie

20



- ▶ Angst vor negativer Bewertung durch andere. Wird als massive Bedrohung wahrgenommen.
- ▶ Negative Gedanken in sozialen Situationen. Drehen sich meist um das Nichterfüllen von Erwartungen oder Bewertungsstandards anderer Menschen
- ▶ Befürchtungen zu versagen, sich peinlich zu benehmen, sich zu blamieren
- ▶ Besondere körperliche Symptome:
Schwitzen, Zittern, Erröten, Angst zu Erbrechen oder zu Stottern
- ▶ Typisch in Leistungs- und Interaktionssituationen

Soziale Phobie

21



- ▶ Leistungssituationen:
 - ▶ Vorträge, Referate, Rede halten
 - ▶ Vor anderen essen, trinken, telefonieren, schreiben
 - ▶ Sich in einer Besprechung/im Unterricht zu Wort melden
 - ▶ Prüfungen

- ▶ Interaktionssituationen:
 - ▶ Flirten
 - ▶ Partys, Familienfeiern
 - ▶ Mit Autoritätspersonen sprechen
 - ▶ Gespräche mit Fremden
 - ▶ Reklamationen, Forderungen durchsetzen
 - ▶ Anderen widersprechen

Soziale Phobie

22



▶ Sonstige Merkmale:

- ▶ Hohe eigene Leistungsstandards, Perfektionismus und Erwartung von Ablehnung bei Verfehlung der Standards
- ▶ Geringes Selbstwertgefühl, oft keine Selbstliebe
- ▶ Subjektive Einschätzung der eigenen Kompetenzen negativ. Objektive Rückmeldungen werden nicht angenommen.
- ▶ Überhöhte Selbstaufmerksamkeit
- ▶ Überempfindlich gegenüber Kritik, Ablehnung, negativen Bewertungen

Soziale Phobie

23



- ▶ Sicherheitsstrategien:
 - ▶ Versucht „Katastrophen“ zu verhindern (z.B. spricht leise – führt aber zu mehr Aufmerksamkeit)
 - ▶ Übermäßige Vorbereitung auf die Situation
 - ▶ Vermeidung der Situation
 - ▶ Oft sozial „ungeschicktes Verhalten“ – dadurch wird Symptomatik aufrechterhalten. Wirkt auf andere evtl. arrogant und unfreundlich.
- ▶ 3 - 13% der Bevölkerung
- ▶ Frauen doppelt so häufig wie Männer

Soziale Phobie

24



- ▶ Behandlung: kognitive Verhaltenstherapie
 - ▶ u.a. Realitätsüberprüfung der Bewertungen
 - ▶ Reduktion der Selbstaufmerksamkeit
 - ▶ Rollenspiele mit Videoaufnahmen
 - ▶ Abbau vom Sicherheitsverhalten (z.B. einen Vortrag halten, ohne sich vorzubereiten. Entspricht ebenfalls der Konfrontationstherapie.)
 - ▶ Evtl. Soziales Kompetenztraining

Generalisierte Angststörung

25



- ▶ Symptome:
 - ▶ **Angst**
 - ▶ **Sorgen**
 - ▶ Anspannung
 - ▶ Reizbarkeit
 - ▶ Nervosität
 - ▶ Schlafstörungen
 - ▶ Muskelverspannungen
 - ▶ Kopfschmerzen
 - ▶ Übelkeit

Generalisierte Angststörung

26



Beispiele für Sorgenthemen	
Menschen/ Beziehungen	Angst, verlassen zu werden, keine gute Partnerin zu sein, dass Angehörige krank oder verletzt werden oder sterben könnten
Arbeit/Ausbildung	Angst, schlechte Leistungen zu erzielen, zu versagen, von Kollegen nicht gemocht/anerkannt zu sein, gemobbt zu werden, verlassen zu werden
Gesundheit	Angst, an Krebs zu erkranken, vor AIDS, vor einem Herzinfarkt, verrückt zu werden
Finanzen	Angst, nicht genug Geld zu haben, Schulden nicht bezahlen zu können, zu verarmen und ohne Freunde auf der Straße zu enden
Politik/Umwelt/Religion	Angst vor Krieg, nuklearer Katastrophe, wirtschaftliche Depression, Kriminalität, Umweltzerstörung, Apokalypse, Hölle
Alltägliche Probleme	Sorgen bzgl. Angelegenheiten mit Behörden, Versicherungen, Ärzten/Krankenkassen, Reparaturen der Wohnung, Ärger mit Nachbarn, anstehende Aufgaben, zu spät kommen, etwas zu vergessen, den Weg nicht zu finden, dass Dinge kaputt gehen könnten, dass etwas schief geht.

Generalisierte Angststörung

27



- ▶ Hohe Beeinträchtigung
v.a. durch Vermeidungs- und Sicherheits- bzw. Kontrollverhalten
 - ▶ soziale Situationen Nachrichten (TV, Telefon)
 - ▶ körperliche Anstrengung
 - ▶ Rechnungen, Kontoauszüge
 - ▶ Verbote für die Kinder
 - ▶ keine Verantwortung übernehmen
- ▶ Starke Beeinträchtigung der Lebensqualität – auch für die Umwelt

Generalisierte Angststörung

28



- ▶ Ca. 5% der Bevölkerung
- ▶ Schleichender Beginn
- ▶ Patient beschreibt sich oft als „schon immer ängstlich“. Hat die „naive Sicht“ der Welt verloren.
- ▶ Wird oft erst nach 10 Jahren oder mehr behandelt
- ▶ Kognitive Verhaltenstherapie:
 - ▶ Konfrontation mit möglichen Risiken
 - ▶ Veränderung angstauslösender Überzeugungen (z.B. realistische Risikoeinschätzung)
 - ▶ Akzeptanz von Restrisiko (es gibt nicht die 100%ige Sicherheit)
 - ▶ Abbau von Vermeidungsverhalten
 - ▶ Entspannungstraining



Weitere psychische Erkrankungen mit Angst als relevantem Symptom

- ▶ Posttraumatische Belastungsstörung
 - ▶ Komplexes Krankheitsbild, das nach einem Trauma auftreten kann
 - ▶ Therapie:
 - ▶ Mehr Fokus auf Stabilisierung, kognitive und verhaltensbasierte Techniken zum Aufbau innerer und äußerer Sicherheit
 - ▶ Konfrontation begrenzter und nur unter bestimmten Bedingungen
- ▶ Zwangsstörungen
 - ▶ Zwanghafte Gedanken oder Handlungen, die sich meist auch um das Vermeiden wahrgenommener Gefahren drehen
 - ▶ Therapie: den Angststörungen ähnlich
- ▶ Weitere:
 - ▶ Therapiebausteine aus der Angsttherapie, wo nötig und sinnvoll



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!