# Angst

Der Vogel Angst
hat sich ein Nest gebaut
in meinem Innern

und sitzt nun manchmal da
und manchmal ist er lange weg

oft kommt er nur für einen Augenblick
und fliegt gleich wieder weiter

dann aber gibt es Zeiten
da hockt er tagelang da drin
mit seinem spitzen Schnabel

und rührt sich nicht
und brütet seine Eier aus.

Franz Hohler

## Angst in der Kunst

Heinrich Füssli
(1741 - 1825)

## Zeitalter der Angst?

- „Zeitalter der Angst“ (19. Jh., der englische Dichter Auden)
- „Zeitkrankheit“ (1990)
- „Die eigentliche Signatur unserer Epoche“ (Körten 2000)
- „Pest des Zeitalters der Globalisierung“ (Stern 49 / 2004)

## 1000 v. Chr.

Gott, hilf mir! Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist; ich bin in tiefe Wasser geraten, und die Flut will mich ersäufen . . .

Psalm 69: 2 - 4

## Die Ängste der Menschen

*Angstmotive seit dem Ende der Aufklärung 1800:*

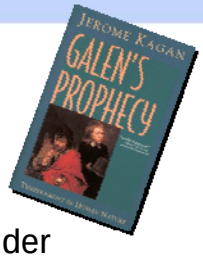
- Angst in einer Welt ohne Gott;
- Angst vor dem ungelebten Leben in einer arbeitsteiligen Industriegesellschaft;
- Angst vor, in und nach großen Kriegen;
- Angst vor dem eigenen Tod;
- Angst vor dem falschen Gebrauch der eigenen Freiheit;
- Angst vor Heimatverlust in einer mobilen Gesellschaft;
- Angst vor technischer Bevormundung;
- Angst vor der Komplexität der technisch-wirtschaftlich globalisierten Welt,
- Angst vor beruflichem Versagen;
- Angst vor persönlicher Armut, Arbeitslosigkeit und/oder allgemeinem wirtschaftlichem Niedergang.

*Nach einem Spiegel-Essay 2006*

SONNENHALDE

Jerome Kagan:

Grundlage der Persönlichkeit ist der Grad der Ängstlichkeit oder der Freiheit von Angst




SONNENHALDE

## Eigenschaften gehemmter (ängstlicher) Kinder

(im Vergleich zu ungehemmten Kindern)

1. Zurückhaltung bei spontanen Äußerungen gegenüber unbekannten Kindern und Erwachsenen.
2. Mangel an spontanem Lächeln gegenüber unbekannten Leuten
3. Relativ lange Zeit notwendig um sich in neuen Situationen zu entspannen
4. Beeinträchtigung der Erinnerung nach Stress
5. Zurückhaltung, Risiken einzugehen und vorsichtiges Verhalten in Situationen, die eine Entscheidung verlangen
6. Interferenz bei bedrohlichen Worten im Stroop Test
7. Ungewöhnliche Ängste und Phobien
8. Starker Pulsanstieg bei Stress und beim Aufstehen
9. Starker Anstieg des diastolischen BD beim Aufstehen
10. Starke Pupillenerweiterung bei Stress
11. Erhöhte Muskelanspannung
12. Größere kortikale Aktivierung im rechten Stirnhirnbereich
13. Mehr Allergien
14. Hellblaue Augen häufiger

SONNENHALDE

## Leib und Seele

- **Körperfunktion und Gefühle eng miteinander verbunden**; die Ausprägung physiologischer Reaktionen bei Säuglingen und Kleinkindern sagt etwas aus über ihre spätere Persönlichkeits-entwicklung.
- Studien zeigen, dass es schon in den ersten Tagen **unterschiedliche Verhaltensmuster bei Neugeborenen** gibt (z. B. Saugverhalten beim Wechsel von normalem Wasser zu gesüßtem Wasser = neuer Stimulus); zwei Jahre später erwiesen sich diejenigen Kinder, die am stärksten reagiert hatten, auch am sensibelsten der ganzen Gruppe.

SONNENHALDE

## Beobachtung

- **gehemmte vs. ungehemmte Kinder:**
- gehemmte Kinder habe eine intensivere Reaktion vom limbischen zum sympathischen Nervensystem als ungehemmte Kinder.
- Reaktion auf Ungewohntes mit Zurückhaltung, Vermeiden, Verstummen und manchmal Weinen.
- *„Andere beginnen das Leben mit einer Physiologie, die es ihnen leichter macht, spontan, entspannt und eifrig im Erkunden von neuen Situationen zu sein.“*

SONNENHALDE

## Grundphänomen des Lebens

- Angst ist ein Grundphänomen des menschlichen Erlebens
  - eines der frühesten Gefühle des Kindes ist die Angst
  - Angst als Schutz (Realangst)
  - Angst als Qual: Kriegsangst, Angst vor Terror, Atomangst, Umweltangst, Angst vor dem Börsencrash bis hin zu ganz persönlichen existentiellen Ängsten.

## Suche nach Hilfe

- Angst ist das häufigste Gefühl, das Menschen in eine Psychotherapie (oder in die Seelsorge) führt.
  - Umfragen bei Psychotherapeuten haben ergeben, daß zirka 60 Prozent ihrer Patienten an Ängsten und 56 Prozent an Depressionen leiden. Erst weit danach folgen Partnerprobleme, Kontaktprobleme, Sexualprobleme, Arbeits- und Familienprobleme. Besonders quälend sind Ängste, für die es objektiv keinen Grund zu geben scheint.

## Forschungsbedarf

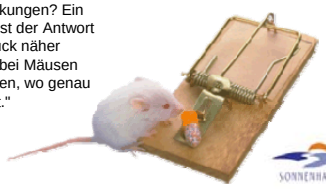
**Aus einer Zeitungsmeldung**

**Durchbruch in der Angstforschung:**

"Was geschieht im Gehirn von Menschen, die von krankhaften Angstzuständen geplagt werden? Und weshalb haben Medikamente so viele unerwünschte Nebenwirkungen? Ein Forscherteam in Zürich ist der Antwort auf diese Fragen ein Stück näher gekommen. Zumindest bei Mäusen haben sie herausgefunden, wo genau im Gehirn die Angst sitzt."

(6. Oktober 2000)

Die Forschung hat noch einen weiten Weg zu gehen.
Der Mensch ist keine Maus.



## Gesunde vs. ungesunde Angst

| Gesunde Angst | Ungesunde Angst |
|---|---|
| ▪ Realangst (vor echten Gefahren) = Signalangst<br>▪ Gewissensangst (als Grundlage des menschlichen Zusammenlebens)<br>▪ Vitalangst als Warn-symptom körperlicher Erkrankung | ▪ Angst ohne äussere Bedrohung (z.B. Angst vor Liebesverlust)<br>▪ Die Angstreaktion ist der Situation nicht angemessen<br>▪ Angst überdauert Auslöser<br>▪ Keine Erklärung, keine Verminderung, keine Bewältigungsmöglichkeit<br>▪ deutliche Beeinträchtigung der Lebensqualität |

«Die Angst hilft, uns zu konzentrieren. Ohne Angst wäre jeder von uns tot.»
Orlando Duque, Cliffdiver

## Symptome der Angst

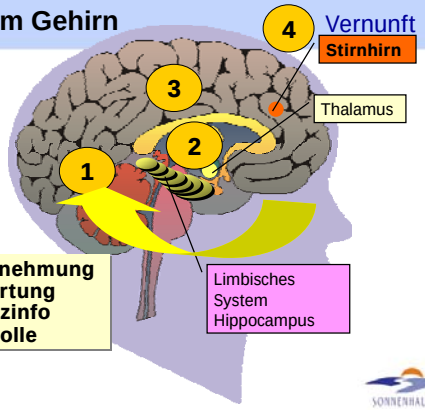
**Körperliche Symptome**

- Beklemmung, Atemnot
- Herzklopfen
- Schwindel
- Zittern / Kribbeln
- Schweissausbrüche
- Mundtrockenheit
- Harndrang
- Magen-Darm-Symptome
- Blutdruckanstieg

**Psychische Symptome**

- Qualvolle Einengung
- Fixierung auf ängstliche Erwartung
- innere Unruhe / Anspannung
- Schlafstörungen
- Gefühl, ausgeliefert zu sein
- verminderte Belastbarkeit
- Gefühl der Unwirklichkeit

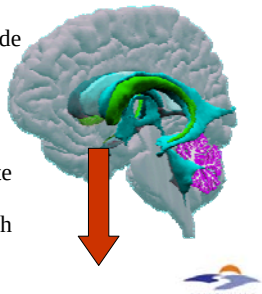
## Angst im Gehirn



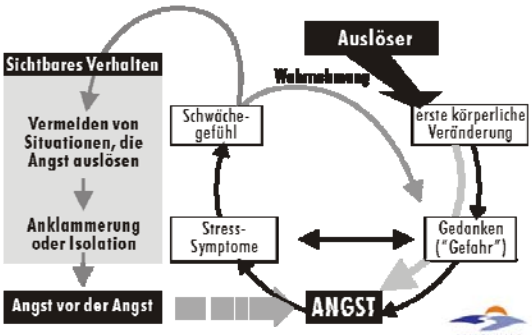

1. **Wahrnehmung**
2. **Bewertung**
3. **Zusatzinfo**
4. **Kontrolle**

## Neurobiologische Sensibilisierung

- Angst bedeutet ständige Alarmbereitschaft.
- Jeder Reiz löst eine Kaskade von Stresshormonen aus.
- Die wiederholte Ausschüttung von Stresshormonen kann langfristig eine verminderte psychische Belastbarkeit (Sensibilisierung) nach sich ziehen.



## Der Kreislauf der Angst



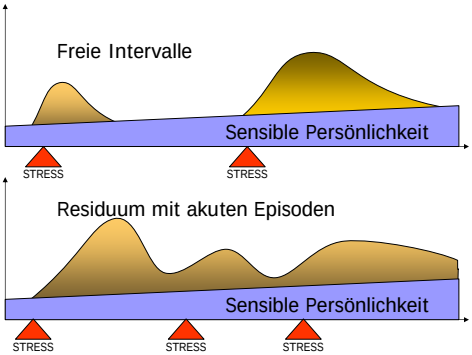

## Angststörungen – Beispiele

- Agoraphobie
- Panikstörung
- soziale Phobie
- Generalisierte Angststörung
- Angst und Depression, gemischt
- Zwangsstörung
- Angst bei post-traumatischer Belastungsstörung

## Verlauf von Angststörungen

- Nachuntersuchung von Angstpatienten nach 7 - 9 Jahren:
  - 23 % waren völlig frei von Symptomen
  - 77 % spürten noch gewisse Symptome
  - 46 % spürten Beeinträchtigungen bei der Arbeit
  - 12 % spürten Beeinträchtigungen auch in privaten Beziehungen
  - 23 % waren weiterhin in psychotherapeutischer Behandlung.

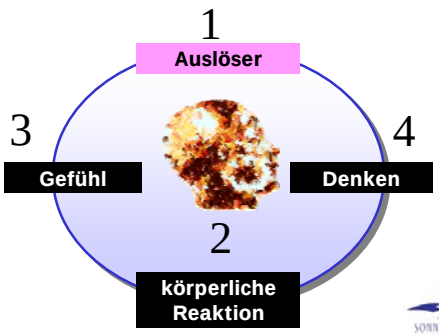
## Verlauf von Angststörungen




## DIAGNOSTIK

- ist ein Teil der Therapie.
  Sie gibt dem Patienten das Gefühl, ernst genommen zu werden. Sie zeigt ihm, dass er mit seinen Ängsten nicht allein ist und hilft ihm, das Undefinierbare und Bedrohliche seiner Angst einzuordnen.
- entscheidet über das weitere Vorgehen
  - Symptomatik, Schweregrad und Dauer
  - Welche Form der Angststörung liegt vor?
  - Handelt es sich um eine psychotische Angst? (Neuroleptika)
  - Wird die Angst von einer Depression begleitet? (Antidepressiva)

## Vier Elemente der Angst




## Bewältigung der Angst

1 Umgang mit den Realitäten

2 Dämpfen der Körperreaktion

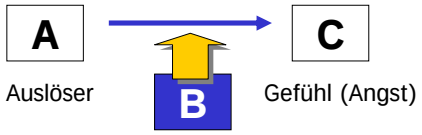
3 Entspannung der Gefühle

4 Veränderung des Denkens

## Medikamente

- Bei akuten Ängsten lindern und beruhigen: aufklären, beruhigen, schnell wirksame Medikamente einsetzen (Benzodiazepine)
- Langzeitbehandlung mit Medikamenten (Antidepressiva).
- Medikamente nie ohne begleitende Gesprächstherapie einsetzen!

## Die Bedeutung des Denkens




B = Gedanken
beeinflussen unsere Gefühle

## Zwei Strategien (nach V. Frankl)

1 Einstellungsmodulation

2 Gesichtsfelderweiterung

## Wege zur Angstverminderung

| Viktor Frankl: | Glaube: |
|---|---|
| Verminderung des Egozentrismus | Demut, Wissen des Geschenkten |
| Verminderung der Hyperreflexion und der Dependenz | Der Herr ist mein Helfer, was können Menschen mir tun? |
| **Wille zum Sinn** positive Einstellung und Ausschöpfung der vorhandenen Möglichkeiten. | **Vertrauen:** Unser Bestes geben, Ja sagen zu unseren Grenzen, Bereit sein, loszulassen. Vertrauen, dass der Weg weiter geht, auch wenn wir ihn noch nicht sehen. |

# Angst

„In der Welt habt ihr Angst…“

# aber…

# aber…

- **„Du lässt mich erfahren viele und grosse Angst, doch du machst mich wieder lebendig und holst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde. Du gibst mir neuen Wert und tröstest mich.“** Psalm 71,20-21
- **„Wenn du durch Wasser gehst, so will ich bei dir sein, dass dich die Ströme nicht ersäufen sollen.“** Jesaja 43:2

## Sensibilität als Teil des Lebens

- Nicht immer schwindet die Angst in dem Masse, das wir uns wünschen würden.
- Trotz des Wissens um den, der die Angst überwunden hat, kann Angst ein Begleiter des Lebens bleiben.
- Angst ist eine Form der Sensibilität
- Lernen mit Grenzen zu leben

Mehr Information:

## Gebet in der Angst

Herr, geborgen bin ich
an deinem Herzen.
Auch wenn ich es jetzt
nicht fühle, du bist da.
Es ist nicht wichtig,
daß ich auf alle Fragen
eine Antwort finde.
Du wachst über mir.
***Du entmächtigst meine Ängste.***
Bei dir kommt mein
unruhiges Herz zur Ruhe.
Mein Gott, ich danke dir.

*Folien download:*

www.seminare-ps.net