

Angst essen Seele auf

Der deutsche Begriff stammt vom Lateinischen angustus (eng) bzw. angustiae (Enge, Klemme, Schwierigkeiten).

Klassische Reaktionen in Angstsituationen sind Flucht oder Attacke, für beides verfügt der Mensch über entsprechende Körperreaktionen (die geübt oder auch verlernt werden können)

In Angst (ein Zustand) Angst haben (ein Gefühl)

Angst ist lebenswichtig für den Menschen

Problematische Muster: „Totstellreflex“ – auch Vermeidungsverhalten kann problematisch sein

Angst und Sucht; Ängste können durch Suchtmittel verstärkt werden, Angst kann (anfangs erfolgreich) durch Suchtmittel gemindert werden – was war zuerst – Sucht oder Angst?

Ängste von Menschen ähneln sich, sind individuell aber verschieden, wollen ernst genommen werden

Umgang mit der Angst ist „sozialisationsabhängig“, d.h. kann anerzogen sein, kann aber auch wieder verlernt werden

„German Angst“, die auf das dritte Reich und den Weltkrieg bezogene Muster, die weiter gegeben werden (z.B. die Angst vor dem Zusammenbruch, die Angst „vor dem Neuanfang, steht der Zusammenbruch“, die Angst wieder alles verlieren zu können u.a.)

Angst gehört zum menschlichen Leben, Ängste können bewältigt werden, neue Ängste entwickeln sich, auch Lebensphasen bezogen, der Umgang mit Ängsten ist entscheidend für deren Auswirkungen
Grundängste nach Riemann (Grundformen der Angst): Angst vor Nähe, Distanz, Festlegung oder Veränderung

Wichtig: Die Angst der/des Anderen erlebt diese(r) auch anders als ich sie erleben würde. Es geht nicht darum die Angst auszureden.

Zur Vorbereitung: Wovor habe ich selbst im letzten Jahr Angst gehabt?

Was macht mir Angst?

Welche körperlichen Symptome nehme ich im Zusammenhang mit Angst bei mir wahr?

Was ist das Schlimmste, was mir im Zusammenhang mit dieser konkreten Angst, passieren könnte?

Wann und wie habe ich Alkohol als Angstlöser erlebt?

Nehme ich ein diffuses Angsterleben bei mir wahr (Auslöser unklar)?

Was hat mir in früherem Angsterleben geholfen?

Was könnte die Angst mindern?

Was würde die Angst noch verstärken?

Wenn mir eine andere Person von einer solchen Angsterfahrung erzählen würde, was würde ich ihr sagen?

Welche Bilder fallen mir ein meine Angst zu beschreiben? (z.B. das Wasser steht mir bis zum Hals, ich bin ganz allein, als, ob ich gelähmt bin u.a.)

Wo liegen Ursachen für Ängste in meinem Leben?

Angst und Sucht – Was war bei mir am Anfang?

Was hat mir früher geholfen Angst zu überwinden?

Symptome der Angst

Herz und Atmung: Herzklopfen, Atemschwierigkeiten, Ohnmachtsanfälle, Schwindel und Brustschmerzen

Magen-Darm-Trakt: Magenkrämpfe, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall

Weitere Symptome: Zittern, Frösteln, Hitzewallungen, kalter oder heißer Schweiß, häufiger Harndrang, Muskelschmerzen, Mundtrockenheit, Schlaflosigkeit, Müdigkeit

Funktionen der Angst

Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht) einleitet. Diese Aufgabe kann sie nur erfüllen, wenn weder zu viel Angst das Handeln blockiert noch zu wenig Angst reale Gefahren und Risiken ausblendet.

Wichtig: Gefahren waren eindeutiger definierbar

Angst hat auch seinen Reiz, z.B. Mutproben, Kick bei Angsterfahrung

Ursachen der Angst

Angststörungen beginnen in der Regel in der Phase der Adoleszenz

- *Das Erleben geringen Zusammenhalts in der Familie bzw. chronischer Konflikte zwischen den Eltern*
- *Starre Werte und Überzeugungen in der Familie, die im praktischen Leben nicht eingehalten werden (besonders soziale Phobien)*
- *frühe oder dramatische Verluste im eigenen Leben oder in der Herkunftsfamilie*
- *mit Gewalt verbundene Ereignisse*
- *Familiensituationen, die ein frühes Erwachsenwerden nötig machten*
- *Starke Loyalität zu beiden Eltern*
- *Aktuelle Eskalationen von Konflikten*
- *Traumatische Erfahrungen*
- *oft kleines soziales Netzwerk*

Klassische Konditionierung: Die Entstehung der Angst erfolgt durch klassische Konditionierung, indem ein ursprünglich neutraler Reiz durch zeitgleiches Auftreten mit einer Angstreaktion zum konditionierten Angstreiz wird (siehe das Little-Albert-Experiment).

Operante Konditionierung: Durch die Vermeidung des klassisch konditionierten Angstreizes (ein Objekt oder eine bestimmte Situation, z.B. Straßenbahnfahren) kommt es zur Reduktion von Angst und Anspannung und somit zur negativen Verstärkung und Aufrechterhaltung des Vermeidungsverhaltens und der Erwartungsangst.

Angststörungen

Angsterkrankungen im Überblick

Spezielle Phobien; Menschen vermeiden bestimmte Objekte oder Situationen, weil diese sehr stark angstbesetzt sind. Das können z.B. Tierphobien sein (Spinnen, Schlangen, Hunde usw.), Angst vor engen Räumen (Klaustrophobie), Höhenangst, Flugangst, Angst vor Blut)

Agoraphobie; früher war damit die Angst gemeint, über freie Plätze zu gehen, heute ist sie als Öffentlichkeitsangst definiert. Die größte Angst entsteht unter vielen und unbekanntem Menschen (also z.B. im Warenhaus).

Panikstörung; hier entsteht das Auftreten von Panikattacken (Anfällen schlimmster Angst, die nicht selten zur Aufnahme auf die Intensivstation mit Herzinfarktverdacht führen können) im Vordergrund, die aus „heiterem Himmel“ auftreten. In der Regel finden sich minimale Auslöser.

Soziale Phobie; Die Furcht, einer prüfenden Betrachtung durch bekannte Menschen ausgesetzt zu sein, ist hier das Hauptsymptom. Das kann sich auf das Reden vor Gruppen beziehen, auf Kontakte zum anderen Geschlecht oder auf das Essen in der Öffentlichkeit. Oft verselbständigen sich sekundäre Auswirkungen wie Erröten oder Händezittern, was Betroffene dann für das Hauptsymptom halten.

Generalisierte Angststörung; Betroffene machen ihre Angst immer wieder an wechselnden Situationen oder Objekten fest, haben aber anhaltend mehr oder weniger Angst (das den Kindern etwas passiert, das das Geld nicht reicht, das sie von Krankheit bedroht sind usw.). Verbunden damit sind körperliche Anspannung und vegetative Symptome wie Schwitzen, Schwindel, Oberbauchbeschwerden u.a.).

(Angst vor der Angst; Angst konzentriert sich auf das Wiederauftauchen der Angstsymptome)

Frauen sind stärker betroffen

Formen des Angstverhaltens

Im Umgang mit der Angst entwickeln Menschen entsprechend ihrer angeborenen Gefühlsstruktur und ihres erlernten Risikomanagements ein breites Spektrum an Verhaltensmustern, die sich nicht immer stabil zeigen, sondern entsprechend der jeweiligen Angst auslösenden Situation erheblich variieren können. Der Wagnisforscher Siegbert A. Warwitz unterscheidet dabei acht typische „Einstellungstendenzen“, die sich in die Richtungen „Fluchtreflex“, „Angriffshaltung“, „Überhöhung“ oder „Verharmlosung“ bewegen:

- *Das Vermeidungsverhalten versucht, Angst induzierenden Ereignissen, Räumen oder Personen möglichst auszuweichen.*
- *Das Bagatellisierungsverhalten ist bestrebt, die als peinlich erlebten Angstgefühle vor sich und anderen herunterzuspielen.*
- *Das Verdrängungsverhalten versucht, der gestellten Aufgabe hinderliche Angstgefühle zu unterdrücken oder wegzuschieben.*
- *Das Leugnungsverhalten blendet Anzeichen von Angst aus dem Bewusstsein aus oder versteckt die als Schwäche empfundenen Angstgefühle vor anderen.*
- *Das Übertreibungsverhalten wiederholt und überzieht Sicherheitsvorkehrungen zur Beruhigung der angespannten Gefühlslage.*
- *Das Generalisierungsverhalten folgt dem Denkschema von Ängsten als „normaler“ Erscheinung, um sich aus einer erlebten Sonderstellung zu befreien. ("Jeder hat doch Angst")*
- *Das Bewältigungsverhalten bemüht sich um ein realitätsgerechtes Maß an Angst und um ein „funktionierendes Angstgewissen“.*
- *Das Heroisierungsverhalten nimmt die emotionale Befindlichkeit der Angst an, sucht sie sogar und empfindet dabei ein gewisses Heldentum.*

Der Angst begegnen

Meine Angst ist nicht Deine Angst

Muster: Bestehen, Vermeiden, Flucht, Angstbewältigung durch Substanzen

- 1. Darüber sprechen*
- 2. Sich Unterstützung holen, auf angstbesetzte Situationen aktiv vorbereiten (lassen)*
- 3. In kleinen Schritten*
- 4. In Angstüberflutung (Konfrontation mit professioneller Hilfe)*
- 5. (Formen der Konzentrationslenkung)*
- 6. Körperübungen (Bauchatmung usw.)*
- 7. Gebet*

Umgang mit der Angst des/der anderen GT

Realitätsprüfung:

Wie oft sind sie denn schon in solchen Situationen zusammengebrochen?

Was ist das Schlimmste, was passieren kann?

Fragenstellungen:

Was ist Dein/Ihr Anliegen?

Die Wunderfrage: Angenommen, eine Wunderbehandlung würde Ihrer Frau helfen, die Angst loszuwerden. Wer würde dies als Erster merken und wann? Könnte es Situationen geben, wo sie denken würden, dass es besser wäre, die Angst wäre noch da? Wenn Ihre Frau dann z.B. öfter mit Freundinnen weggehen würde, was würden sie dann tun?

Was wäre das wichtigste Argument dafür, die Ängste zu behalten? Wer in der Familie würde davon am ehesten profitieren?