



**KOPFVITAMIN®**  
Lotse für Angewandte Psychologie

# Angststörungen

Dr. rer. nat., Dipl-Psych. Frederik Haarig  
*info@frederikhaarig.de*



@Kopfvitamin



KOPFVITAMIN®  
Lotse für Angewandte Psychologie

# Häufigkeit psychischer Erkrankungen

**Substanzkonsumstörung**

**Nikotin**

**Medikamente**

**Alkohol**

**Angststörung**

**spezifische Phobie**

**Soziale Phobie**

**Agoraphobie**

**Generalisierte Angststörung**

**Panikstörung**

**Affektive Störung**

**Depression**

**Bipolare Störung**

**ADHS (Erwachsene)**

**Zwangsstörung**

**Somatoforme Störung**

**psychotische Störung**

**PTBS**

**Essstörung**

**Anorexie**

**Bulimie**

**Binge-Eating-Störung**



# Angststörungen

**Angst ist sinnvoll und notwendig als ...**



**... Alarmsignal ... Vorbereitung des Körpers ... Alarmreaktion  
auf schnelles Handeln**



# Angststörungen

## Angststörungen

- Angstreaktionen sind angeboren
- Angst ist lebensnotwendig als Vorbereitung auf Flucht oder Kampf
- Angeborene Alarmreaktion bei bedrohlichen Situationen
- Angstreaktionen laufen häufig reflexartig ab
- Körperreserven werden mobilisiert
- Wenn Angst allerdings ein sinnvolles Maß überschreitet, bringt sie mehr Nachteile als Vorteile mit sich

(Bleisch & Schnyder, 2007)



# Evolution der Angst

KOPFVITAMIN®  
Lotse für Angewandte Psychologie

Angst ist sinnvoll und notwendig als...



**Alarmsignal**  
erhöhte  
Konzentration



**Vorbereitungsphase**  
Körperliche Anspannung  
für schnelles Handeln



**Alarmreaktion**  
Gefährdung begegnen  
oder vermeiden



# Angststörungen

## Angst wird zur Krankheit, wenn ...

(Bleisch & Schnyder, 2007)

- ... sie unangemessen stark ist.
- ... sie zu häufig und zu lange auftritt.
- ... man das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren.
- ... man Angstsituationen häufig vermeidet oder aus ihnen flüchtet („Angst vor der Angst“).
- ... man einen starken Leidensdruck verspürt.

→ Starke Angst reduziert die Konzentrationsfähigkeit  
→ wenn sie in Panik gipfelt, kann sie zu unüberlegten Reaktionen führen oder lähmen



# Symptomebenen der Angst

## Gefühl

Gefühllosigkeit, Hilflosigkeit,  
Ausgeliefertsein,  
Furcht, Resignation, Reizbarkeit,  
„Kloß“-Gefühl, Ruhelosigkeit

## Gedanken

„Ich verliere die Kontrolle“  
„Ich bekomme einen Herzinfarkt“  
„Ich falle in Ohnmacht“  
„Ich mache eine Szene“  
Derealisation, Depersonalisation,  
Unsicherheit

# Angst

## Verhalten

Flüchten, Hilfe  
suchen, Vermeiden von  
angstauslösenden Situationen  
oder Kontakt zu anderen,  
Ablenken, Medikamente  
Nehmen, Muskelverspannungen,  
Einschlafstörungen

## Körperlich

Benommenheit, Schwäche,  
Herzklopfen/-rasen, Schwitzen,  
Kälteschauer, Zittern, trockener  
Mund, Atembeschwerden,  
Beklemmungsgefühle, Schwindel,  
Brustkorbschmerzen, Magen-  
/Darmbeschwerden



# Symptomebenen der Angst

Gefühle/Gedanken/Wahrnehmung	Körperlichphysiologisch
<ul style="list-style-type: none"><li>– Angst vor Kontrollverlust</li><li>– Angst zu sterben</li><li>– Empfinden, die Umwelt sei fremd und unwirklich (Derealisation)</li><li>– Empfinden, der eigenen Person oder dem eigenen Körper fremd gegenüber zu stehen (Depersonalisation)</li><li>– Unsicherheit</li><li>– erhöhte Aufmerksamkeit dem eigenen Herzschlag gegenüber</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Herzklopfen</li><li>– Herzrasen</li><li>– Schwäche oder Benommenheit</li><li>– Schwitzen</li><li>– Zittern</li><li>– trockener Mund</li><li>– Atembeschwerden</li><li>– Beklemmungsgefühle</li><li>– Schwindel</li><li>– Brustkorbschmerzen</li><li>– Magenbeschwerden</li><li>– Darmbeschwerden</li><li>– Hitzewallungen</li><li>– Kälteschauer</li></ul>





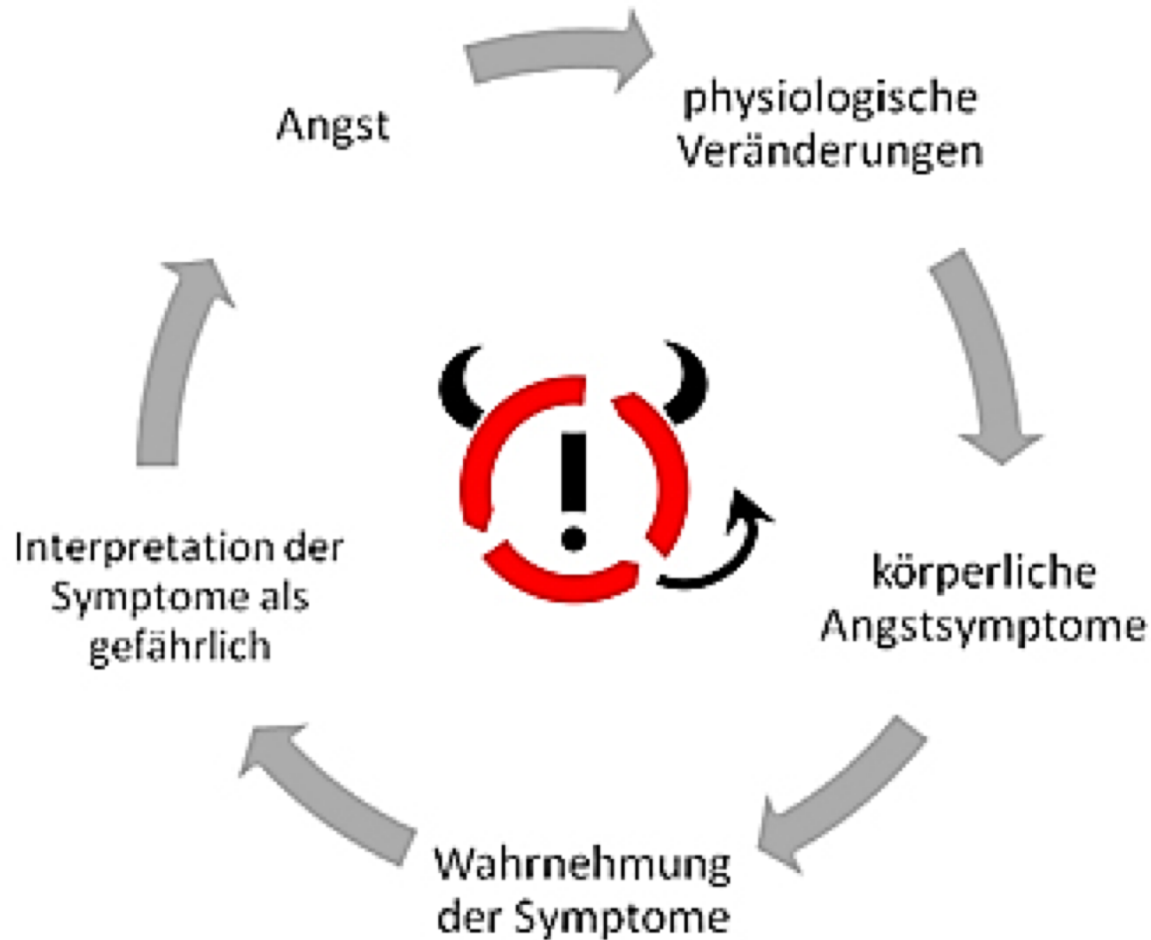
# Symptomebenen der Angst

Verhalten	Sonstige Symptome
<ul style="list-style-type: none"><li>– Flucht aus der angstausslösenden Situation</li><li>– Vermeidung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Gefühllosigkeit</li><li>– Kribbelgefühle</li><li>– Reizbarkeit</li><li>– Einschlafstörungen</li><li>– Grübeln</li><li>– Konzentrationsstörungen</li><li>– Muskelverspannungen</li><li>– Kloßgefühl</li><li>– Ruhelosigkeit</li><li>– Angst vor anderen Menschen</li><li>– Furcht vor:<ul style="list-style-type: none"><li>• öffentlichen Plätzen</li><li>• Reisen</li><li>• U-Bahn</li><li>• Bus</li><li>• Flugzeug</li></ul></li></ul>



# Teufelskreislauf der Angst

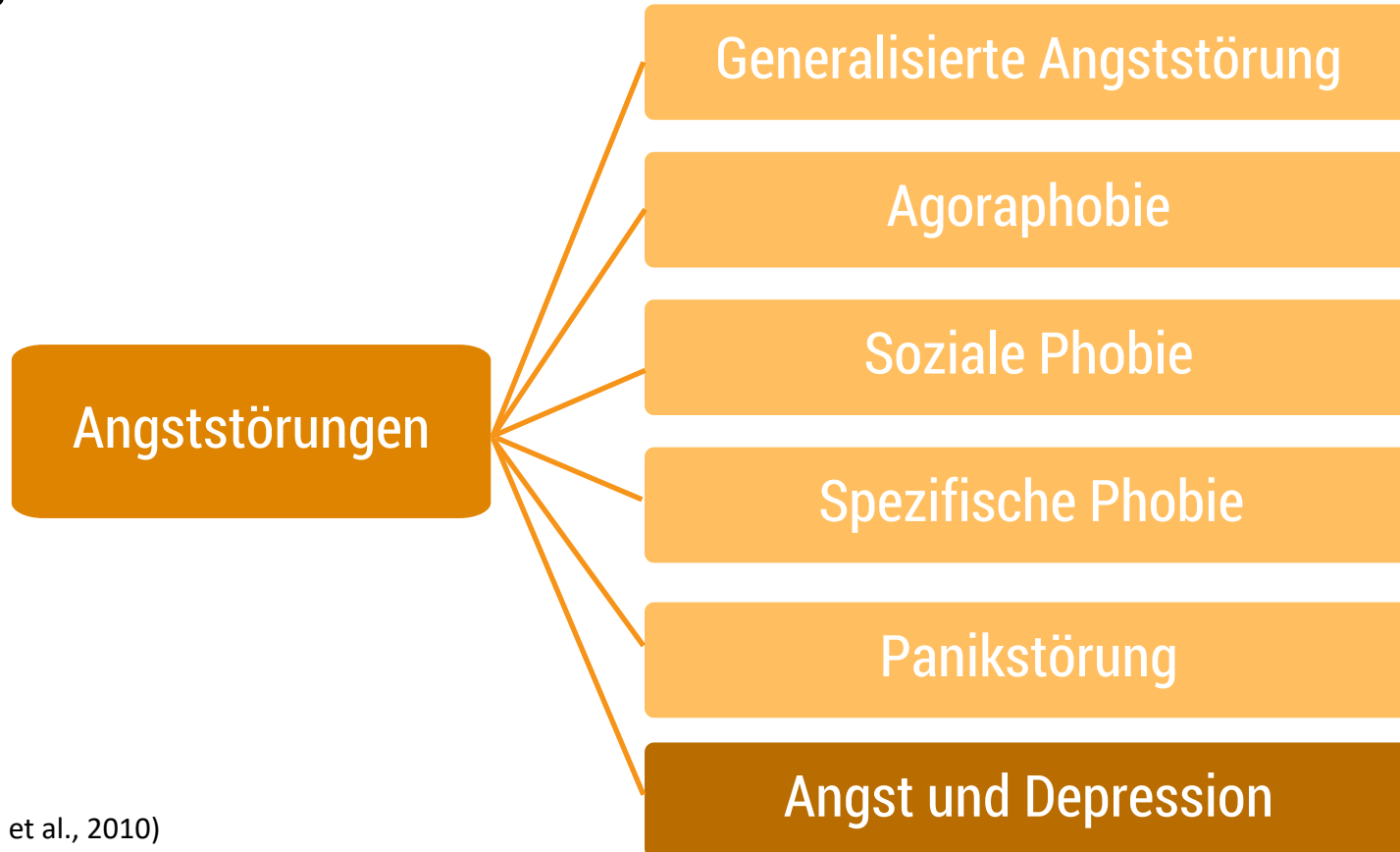
<https://www.ivah.de/>





# Formen der Angst

Angststörung ist ein Überbegriff für verschiedene Formen der Angst:



(Jensen et al., 2010)



# Behandlung

KOPFVITAMIN®  
Lotsen für Angewandte Psychologie

- Angststörungen sind **gut behandelbar** (v.a. durch Konfrontation)
- je länger man an einer Angsterkrankung litt, umso länger dauert es, sie zu bewältigen

## – Entspannungsverfahren

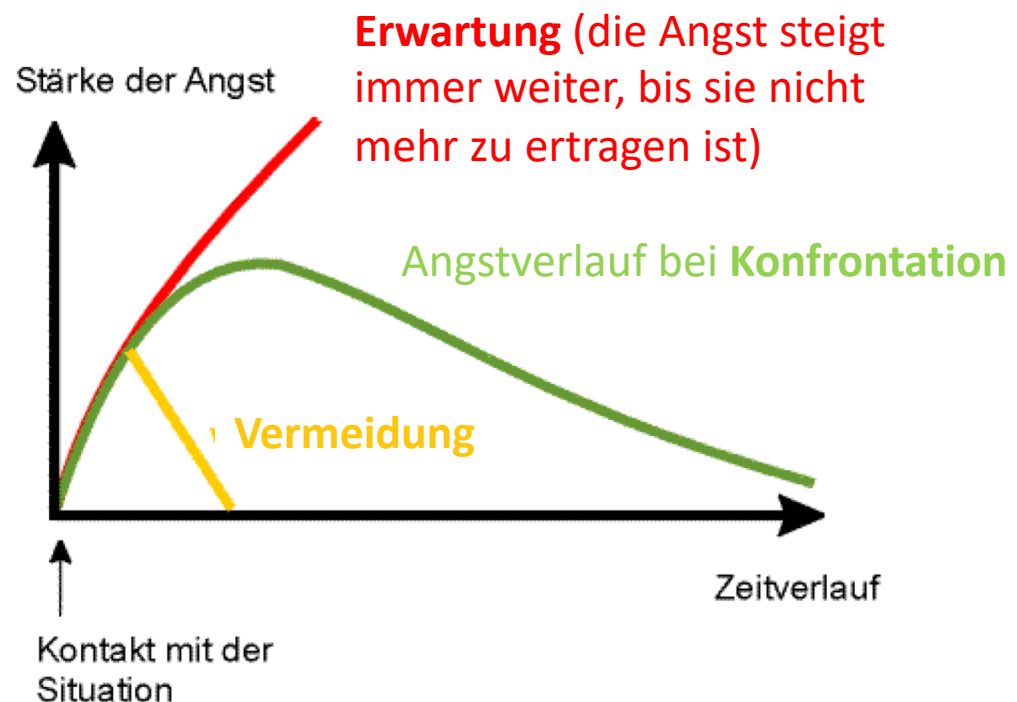
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Biofeedback
- Hypnose

## – Psychotherapie

- Exposition:  
sich den Angstauslösern aussetzen

## – Medikamente

## – Sport



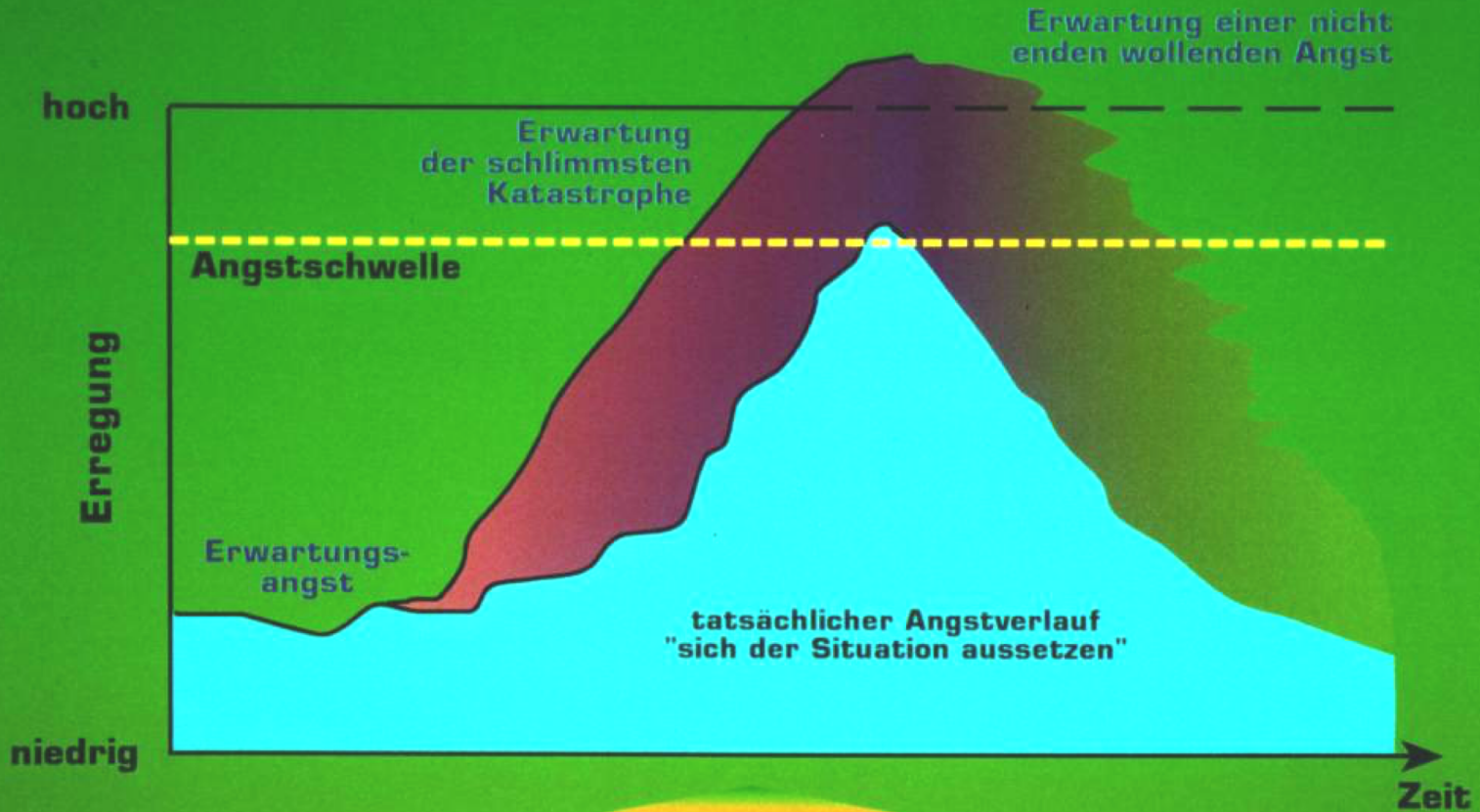


# Behandlung

KOPFVITAMIN®  
Lotse für Angewandte Psychologie

## Verlauf

### Das Problem bei der Angst als Krankheit





# Exposition

## Funktionsweise

- Der Situation zu begegnen und die große Angst mit den körperlichen Reaktionen zu ertragen.
- Dass Ihre Angst nur so nachlässt, weil Sie sich durch die Stellungnahme daran gewöhnen.
- Sie lernen die Angst vor der Angst abzubauen und gewinnen so das Vertrauen zurück Ihre Ängste aushalten zu können.
- Durch die bewusste Beobachtung der Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen in der Situation, können Sie besser erkennen, mit welchen Gedanken Sie die Angst steigern oder abbauen.



# Exposition

## Vor der Konfrontation

- wie die Angststörung entstanden ist,
- wie sich diese äußert,
- in welchen Situationen Ihre Angst auftritt,
- mit welchen Gedanken auf die körperlichen Symptome reagiert wird,
- wie wurde bisher versucht, die Angst abzubauen,
- welche Situationen gemieden werden,
- warum gerade jetzt, dass Verhalten verändert werden will und mit welchem Ziel.



Symptom	Körperliche Bedeutung
Erhöhung Herzfrequenz, stärkerer Herzschlag	Transport von Sauerstoff und Glukose in Gewebe und Muskulatur
Schweißausbrüche, Taubheitsgefühle, Übelkeit	Blutumverteilung durch gefäßmotorische Veränderungen, Erweiterung der Gefäße in den großen Muskeln der Arme und Beine
Zittern, Unruhe, Wärme	Vorspannung zum „Warmmachen“ im Rahmen einer Erhöhung der Muskelspannung
Benommenheit	Versorgung des Gehirns mit Blut und Sauerstoff wird reduziert
„Brustenge“	Mit dem Ziel, die Sauerstoffversorgung zu verbessern, wird die Atmung beschleunigt und vertieft
kalter Schweiß	Vorbereitung der „Kühlsysteme des Körpers“ als Schutz vor Überhitzung
Schwindel	Muskuläre Verspannung hat als Folge eine Erhöhung des Muskeltonus im Hals-Wirbel-Bereich. Dadurch wird das Gleichgewichtsorgan im Innenohr irritiert, was Schwindel auslöst
Trockener Mund, flaes Gefühl im Magen bis zur Übelkeit, Durchfall	Einschränkung der Verdauungsfähigkeit ist durch die Reduktion der Magensäureproduktion
Unwirklichkeitsgefühle (Geräuschüberempfindlichkeit)	Erweiterung der Pupillen und Steigerung der Empfindlichkeit von Hörapparat und des Gleichgewichtsorgan, um Informationen aufzunehmen





# Was heißt das für den Umgang?

- Verständnis und **Wissen** um Angstproblematik
- Angstsymptome dürfen **nicht** (absichtlich oder unabsichtlich) **verstärkt** werden
  - Immer den angstbedingten Wünschen entsprechen (z.B. keine Ausflüge allein unternehmen)
  - Ängste des Betroffenen als unveränderlich hinnehmen
- **Nicht „angst-komplementär“ reagieren** (Schonung, Beschützen, Überbehütung)
- dann ist ein Auseinandersetzen mit den Symptomen nicht mehr notwendig/möglich



# Was heißt das für den Umgang?

## • häufige Ängste („Sorgen“) von älteren Menschen:

- Angst vor körperlichem Leiden (z.B. vor Schmerzen während des Sterbeprozesses)
- Angst vor Demütigung durch Hilflosigkeit und Abhängigkeit von anderen
- Angst vor Verlust der persönlichen Würde (Abhängigkeit von anderen)
- Angst vor Einsamkeit
- Angst, wichtige Ziele aufgeben zu müssen
- Sorge vor den Folgen, die er eigene Tod für die Angehörigen haben könnte
- Empfohlenes Gesprächsverhalten des Arztes:
  - Empfindungen nicht explizit als Angst ansprechen, sondern als **verständliche Sorge** (Informationsvermittlung bzgl. Gefühlsäußerung: Sorgen ≠ Zeichen persönlicher Schwäche, keine Notwendigkeit für Scham)



# Was heißt das für den Umgang?

<b>Behandlung</b>	<b>Alltagshilfe</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeinärzte</li><li>• Niedergelassene Psychiater</li><li>• Psychotherapeuten</li><li>• Psychiatrische Krankenhäuser/Abteilungen (stationär)</li><li>• Tageskliniken (teilstationär)</li><li>• Institutsambulanzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beratungsstellen</li><li>• Betreutes Wohnen/ Wohnheime</li><li>• Krisennotdienste/ Krisenhilfe</li><li>• Sozialpsychiatrischer Dienst</li><li>• Tagesstätten</li></ul>

Es gibt Anlaufstellen für Betroffene – man muss sie nur kennen!



# Angststörungen

## Fazit

Angststörungen können unterschiedlich ausgeprägt sein.

Für das Umfeld sind folgende Tipps unabhängig von der jeweiligen Erkrankung hilfreich...

- ✓ Verständnis für die Betroffenen und Wissen zu der Erkrankung aufzubauen (Ratgeber, Selbsthilfebücher, **Psychoedukation**)
- ✓ Erfahrungen mit anderen auszutauschen (Selbsthilfe-Gruppen)
- ✓ **Konfrontationstherapie** stellt wirksamste Therapie dar
- ✓ Soziales Umfeld kann beim Fördern und Fordern der Betroffenen helfen und den **Alltagstransfer** unterstützen



KOPFVITAMIN®  
Lotse für Angewandte Psychologie



@Kopfvitamin