

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

ANGST

**GESUNDE UND UNGESUNDE ANGST,
ANGSTKREISLAUF, PANIKATTACKEN ...**

PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE & SEELSORGE

SEMINARHEFT

Verstehen – Beraten – Bewältigen



Angst

Gesunde und ungesunde Angst,
Angstkreislauf, Panikattacken ...

Dr. med. Samuel Pfeifer

4. Auflage

ISBN 978-3-906959-59-7

© 2022 MOSAICSTONES, Thun

Druck: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne
schriftliche Genehmigung.

Dieses Seminarheft und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Inhalt

Gesunde und ungesunde Angst – Zeitungsmeldungen	6
Fragen zur Erfassung der Angstneigung	7
«Grundformen der Angst»	8
Der Kreislauf der Angsterfahrung	9
Körperliche Symptome der Angst	10
Funktionelle Störungen	11
Sensibilität und Angstentstehung	12
Die Entstehung der Angst – ein Modell	13
Hirnbioologische Vorgänge bei der Angst	14
Der Verlauf von Angststörungen	15
Deutungen der Angst – Wichtig: Integration der Modelle	16
Die wichtigsten Angststörungen	17
Zwei wesentliche Elemente der Angst	18
Panikstörungen	19
Psychodynamik der Panikstörung	20
Generalisierte Angststörung	21
Spezifische Phobien	22
Soziale Phobie	23
Zwangsstörungen	24
Posttraumatische Belastungsstörung	26
Psychotische Angst	27
Organische Ursachen der Angst – Angstzustände bei Demenz	28
Besonderheiten der Angst im Alter – Psychodynamische Ängste im Alter	29
Angst und Depression	30
Angst bei Kindern	31
Psychodynamik der Angst	32
Konfliktverarbeitung	33
Abwehr: Das Immunsystem der Seele	34
Angst und Seelsorge – Glaubensängste	35
Angst und Seelsorge – Gebete	36
Therapie der Angst: Ein Überblick	37
Leitlinien für die Psychotherapie	38
Interpersonelle Therapie (IPT)	39
Alkohol – Drogen	40
Medikamente bei Angststörungen	41
Prüfungsangst bewältigen	42
Wann ist professionelle Hilfe erforderlich?	43
Weiterführende Literatur – Internetadressen	44

Der Vogel 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 hat viele Gesichter

«**M**assenkrankheit Angst» – so titelte einmal ein bekanntes Magazin. Schon im 19. Jahrhundert sprach der englische Dichter W.H. Auden vom «Zeitalter der Angst». Und im Jahr 2000 beschrieb der Wiener Theologieprofessor Ulrich Körtner die Angst als «eigentliche Signatur unserer Epoche» im Spannungsfeld von individueller Lebensangst und kollektiver Weltangst.

Angst ist ein Grundphänomen der menschlichen Existenz. Sie ist eines der frühesten Gefühle des Kindes. Ohne Angst könnten wir nicht überleben.

Doch Angst hat viele Gesichter. Sie kann den Menschen schützen in gefährlichen Situationen; wenn sie aber entgleist, so kann sie ihn hemmen, isolieren und zerstören.

Angst kann ein Schutz sein, viel öfter aber wird sie zur Qual: von der Atomangst über die Umweltangst, von der Angst vor dem Börsencrash bis hin zu ganz persönlichen existentiellen Ängsten.

Angst wird zur Anfrage an Sinn und Bedeutung des Lebens und ist deshalb auch das häufigste Symptom, das Menschen in eine Psychotherapie 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.

Das Seminarheft will Anregungen geben und auf weitere Literatur verweisen. Mögen die Informationen die Grundlage legen, sich selbst und betroffene Menschen besser zu verstehen und fachgerecht und einfühlsam zu begleiten.

Dr. med. Samuel Pfeifer

HINWEIS:

Zum Thema Angst empfehlen wir Ihnen auch das Bilderbuch «Louis, hab keine Angst» von Rebekka Baumann-Fuchs, erhältlich bei MOSAICSTONES.

Gesunde und ungesunde Angst



GESUNDE ANGST

- Realangst (vor echten Gefahren)
- Gewissensangst (z.B. bei der Versuchung, etwas zu stehlen)
- Vitalangst als Warnsymptom einer körperlichen Erkrankung (z.B. Herzinfarkt, Lungenembolie)

UNGESUNDE ANGST

Krankhafte Angst ist durch folgende Eigenschaften gekennzeichnet:

1. Die Angstreaktion ist der Situation nicht angemessen.
2. Die Angstreaktionen dauern viel länger als der Auslöser.
3. Die betroffene Person hat keine Möglichkeit der Erklärung, der Verminderung oder der Bewältigung der Angst.
4. Es kommt zu einer (massiven) Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Zeitungsmeldungen

Durchbruch in der Angstforschung

«Was geschieht im Gehirn von Menschen, die von krankhaften Angstzuständen geplagt werden? Und weshalb haben die heute üblichen Medikamente so viele unerwünschte Nebenwirkungen? Ein Forscherteam von Universität und ETH Zürich ist der Antwort auf diese Fragen ein Stück näher gekommen. Zusammen mit Kollegen der Firma Roche haben sie zumindest bei Mäusen herausgefunden, wo genau im Gehirn die Angst sitzt.»



zumindest bei Mäusen ...

Angstzustände am Arbeitsplatz

«Neue Techniken und hektische Arbeitsabläufe, wachsender Leistungsdruck und Angst um den Arbeitsplatz: Bei immer mehr Menschen führt der Stress zu Angstzuständen oder Depressionen. Hinzu kommen psychosomatische Erkrankungen wie Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Nervosität oder Herzrhythmusstörungen. Eine vergleichende Untersuchung in zwei Abteilungen – eine mit Umstrukturierung und eine ohne Veränderung – zeigte, dass die von Rationalisierungsmaßnahmen betroffenen Mitarbeiter viermal so hohe Ausfallzeiten durch psychische Krankheiten hatten wie ihre Kollegen, die davon nicht betroffen waren.»

Fragen zur Erfassung der Angstneigung

Angstneigung wird in der Fachsprache oft auch als «Neurotizismus» bezeichnet. Die folgenden Fragen sind in einem sehr verlässlichen und weit verbreiteten Fragebogen (Eysenck-Persönlichkeits-Inventar) enthalten:

JA	NEIN	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fällt es Ihnen sehr schwer, ein «Nein» als Antwort hinzunehmen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wechselt Ihre Stimmung häufig?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fühlen Sie sich manchmal ohne Grund einfach «miserabel»?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Werden Sie plötzlich schüchtern, wenn Sie mit einem Fremden sprechen wollen, der für Sie attraktiv ist?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Grübeln Sie oft über Dinge nach, die Sie nicht hätten tun oder sagen sollen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sind Ihre Gefühle verhältnismäßig leicht zu verletzen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Schäumen Sie manchmal vor Energie über, während Sie das andere Mal ausgesprochen träge sind?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Verlieren Sie sich oft in Tagträumereien?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Werden Sie oft von Schuldgefühlen heimgesucht?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Würden Sie sich als innerlich gespannt und empfindlich bezeichnen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wenn Sie etwas Wichtiges getan haben, haben Sie dann oft das Gefühl, dass Sie es eigentlich hätten besser machen können?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gehen Ihnen so viele Gedanken durch den Kopf, dass Sie nicht schlafen können?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bekommen Sie Herzklopfen oder Herzjagen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Haben Sie Schüttelanfälle bzw. fangen Sie plötzlich zu zittern an?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Geraten Sie leicht aus der Fassung?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sorgen Sie sich um schreckliche Dinge, die vielleicht geschehen könnten?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Haben Sie häufig Alpträume?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Werden Sie von Leiden und Schmerzen geplagt?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Halten Sie sich für einen «nervösen» Menschen?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sind Sie leicht gekränkt, wenn andere an Ihnen oder Ihrer Arbeit etwas bemängeln?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Haben Sie Minderwertigkeitsgefühle?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Machen Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Leiden Sie an Schlaflosigkeit?