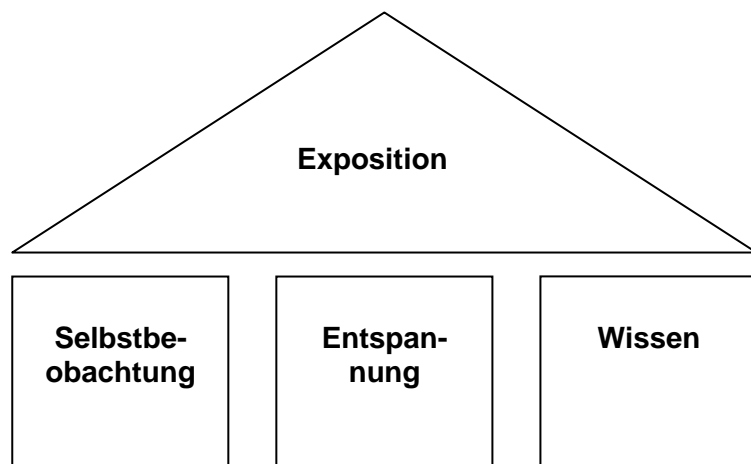


# **Begleitbuch zur Angsttherapie**

**Grundlagenwissen für Patienten**

## Psychotherapie der Angst-Störung

Die Angst-Therapie ist aus verschiedenen Bausteinen aufgebaut. Die grundlegenden Bausteine, auf denen alles aufgebaut ist, sind „Wissen“, „Entspannung“ und „Selbstbeobachtung“. Auf diesen grundlegenden Bausteinen ruht ein anderer wichtiger Baustein: die „Exposition“. In diesem letztem wird die eigentliche Veränderung der Angststörung erzielt, dieser letzte Baustein kann aber erst dann gesetzt werden, wenn die anderen Bausteine schon gelegt sind.



## Angst als sinnvolle Einrichtung der Natur

Angst ist eine universelle biologische Einrichtung. Sie tritt nicht nur bei Menschen auf, sondern ist bei allen Säugetieren zu beobachten. Angst kann von einem flüchtigen, leichten Unwohlsein bis zu extremer Panik reichen. Obwohl Angst unangenehm ist, ist sie nicht gefährlich, sondern eine normale physiologische Reaktion, bei der die normalen Körpervorgänge (z.B. Herzschlag, Atmung) verstärkt aktiviert werden.

**Angst ist ein biologischer Prozess, der selber nicht schädlich ist!**

Angst ist sogar grundsätzlich eine biologisch sinnvolle Reaktion mit hohem Überlebenswert. Sie ist als wichtiges Signal für Bedrohungen im Laufe von vielen tausend Jahren Evolutionsgeschichte entstanden. Die physiologischen Reaktionen wie erhöhter Herzschlag und eine stärkere Durchblutung der großen Muskeln dienen dazu, den Körper auf eine Handlung vorzubereiten - Kampf oder Flucht. In früheren Zeiten, als die Menschen bzw. ihre Vorfahren noch in der freien Natur lebten, war es lebensnotwendig, dass bei Gefahren eine automatische Reaktion eintrat, die sie auf unmittelbares Verhalten vorbereitete (angreifen oder weglaufen). Für die Entwicklung des Menschen (und auch anderer Lebewesen) war die Entstehung von Angstreaktion also sehr wichtig, um den Organismus vor Gefahren zu warnen und somit zu seinem Schutz beizutragen.

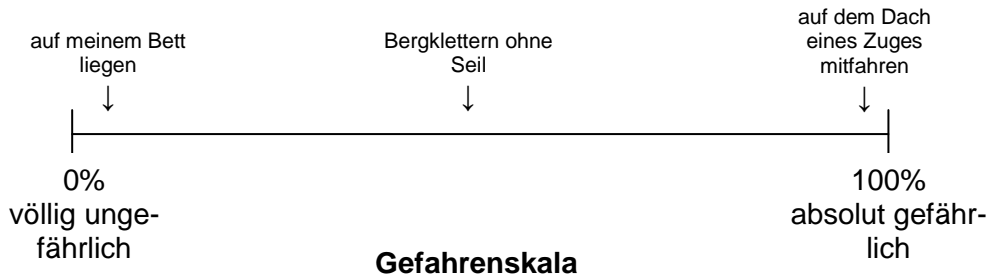


*Angst als angemessene Reaktion auf ein Ereignis*

# Angst, Gefahr und Angststörung

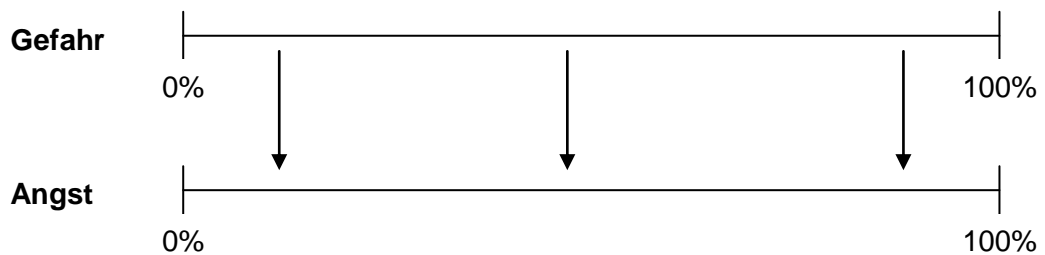
Angst ist ursprünglich eine sinnvolle und gesunde Reaktion eines Organismus auf eine Gefahr. Eine Angststörung liegt dann vor, wenn eine Angst (-reaktion) ausgelöst wird, obwohl keine Gefahrensituation vorliegt.

Ereignisse lassen sich hinsichtlich ihrer Gefährlichkeit auf einer Skala anordnen:



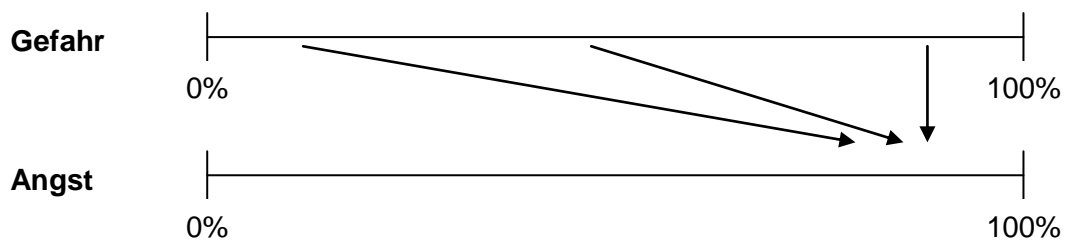
## Normale Angstreaktion

Normalerweise korrespondieren Ausmaß von Gefahr und Ausmaß von Angst. D.h. Situationen, die sehr gefährlich sind, lösen eine große Angst aus und Situationen die nur wenig gefährlich sind, lösen wenig Angst aus.



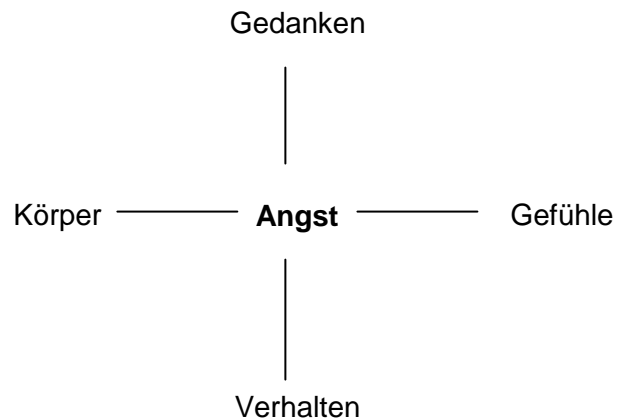
## Angststörung

Bei einer Angststörung reagiert der Organismus mit Angst, obwohl keine Gefahr vorliegt, die Pfeile sind deshalb verschoben. Die Ursachen für diese „Verschiebung“ finden sich im 3-Faktoren-Modell.



## Die „Bestandteile“ von Angst

Angst ist gewissermaßen selber aus mehreren Bestandteilen zusammengesetzt: körperlichen, gedanklichen, gefühlsmäßigen und verhaltensmäßigen. Diese vier Bestandteile zusammen genommen machen das aus, was wir normalerweise mit „Angst“ bezeichnen. Die Bestandteile treten im Allgemeinen gemeinsam auf, müssen aber nicht immer gleichzeitig oder gleich stark sein. Manche Menschen nehmen mehr die körperliche Komponente der Angst wahr, während andere Menschen mehr die Gedanken- oder Verhaltens-Komponente wahrnehmen.



### 1. Körperliche Symptome

Angst führt zu einer Erhöhung der Herzfrequenz und zu einem stärkeren Herzschlag. Dies ist als Vorbereitung für körperliche Aktivität lebensnotwendig, weil so der Blutkreislauf beschleunigt werden kann, indem der Transport von Sauerstoff ins Gewebe und der Abtransport von Stoffwechselprodukten aus dem Gewebe verbessert wird. Neben einer erhöhten Aktivität des Herzens verändert sich auch der Blutfluss. Grundsätzlich wird Blut von den Stellen, an denen es nicht gebraucht wird, durch Verengung der Blutgefäße weggenommen und an die Orte transportiert, wo ein erhöhter Bedarf herrscht (durch Dehnung der dortigen Blutgefäße). So wird z.B. Blut aus der Haut, den Fingern und den Zehen weggenommen. Dies ist nützlich, wenn der Körper angegriffen und in irgendeiner Form verletzt wird, da es dann unwahrscheinlich ist, dass man verblutet. Folglich sieht die Haut bei Angst oft blass aus und fühlt sich kalt an, die Finger und Zehen werden häufig kalt und fühlen sich taub und kribblig an. Es gibt noch zahlreiche weitere körperliche Symptome.

### 2. Gedankliche Symptome

Wenn wir Angst haben, sind unsere Gedanken von angstspezifischen Inhalten geprägt. Für Angst spezifisch sind Inhalte, die mit „Gefahr“ oder „Bedrohung“ zu tun haben. Was als Gefahr oder Bedrohung gesehen wird, kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein.

### 3. Verhaltens-Symptome (Handlungen)

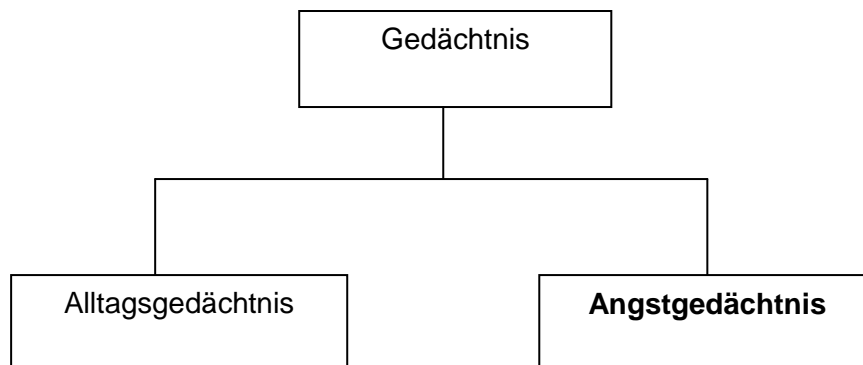
Typische Angst-Handlungen ist die Flucht aus oder die Vermeidung der angstauslösenden Situation. Ein weiteres typisches Verhalten ist das sogenannte Sicherheitsverhalten. Damit ist gemeint, dass viele Menschen glauben, Situationen nur dann ohne Angst überstehen können, wenn sie bestimmte "Hilfsmittel" immer bereithalten. Ein häufiges Beispiel für solche Hilfsmittel ist das ständige Mittragen der Telefon-Nummer des Hausarztes oder von "Medikamenten für den Notfall".

### 4. Gefühlsmäßige Symptome

Angst zeigt sich nicht nur in einem Angst-Gefühl selber, sondern es treten häufig auch noch andere Gefühle auf wie: Gefühle der Hilflosigkeit, Ohnmachtgefühle, Gefühle von Verzweiflung oder Engegefühle und Gefühle des Ausgeliefertseins.

## Angstgedächtnis und Alltagsgedächtnis

Der Mensch besitzt nicht nur ein Gedächtnis, vielmehr ist es richtig, von mehreren Gedächtnissystemen zu sprechen. Für die Angstbehandlung ist es wichtig zu wissen, dass es ein „Alltagsgedächtnis“ und ein „Angstgedächtnis“ gibt. Diese beiden Gedächtnisse funktionieren nach völlig unterschiedlichen Prinzipien, die Ihnen für die Angstbehandlung bekannt sein müssen:



- genau
- langsam
- bewusst
- sprachlich
- symbolisches Lernen möglich

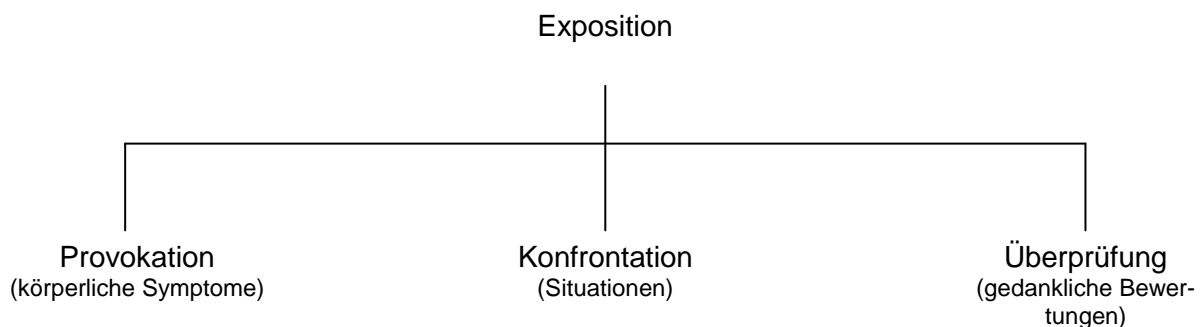
- ungenau
- schnell
- unbewusst
- nicht-sprachlich
- lernt nur durch konkrete Erfahrung

Als eine Konsequenz ergibt sich, dass die Angststörung nur durch korrigierende Erfahrungen (sogenannte „Expositionen“) therapiert werden kann; d.h. darüber reden oder etwas zu wissen allein hilft nicht!

## Exposition

Eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung von Angststörungen spielen katastrophisierende Bewertungen. Katastrophisierende Bewertungen sind unangemessene Bewertungen der Realität. Diese unangemessenen Bewertungen werden in einem speziellen Gedächtnissystem vorgenommen. Dieses Gedächtnissystem ist unserem Bewusstsein und somit unserer Sprache, nicht zugänglich. D.h. selbst wenn wir darüber reden verändern wir die entscheidenden Gedächtnisstrukturen nicht! Die Gedächtnisstrukturen lassen sich nur durch faktische Erfahrungen, die in konkreten Situationen gemacht werden, verändern, d.h. indem die Bewertungen exponiert – also der Realität ausgesetzt – werden.

Das Ziel der Exposition ist somit die Herbeiführung einer korrigierenden Erfahrung. Diese korrigierende Erfahrung führen zu einer Korrektur der katastrophisierenden Bewertungen, infolgedessen kommt es zur einer Habituation (Löschung) der Angstreaktion. Das wird dadurch erreicht, indem sich der gefürchteten Situation bzw. der angstausslösenden körperlichen Symptome ausgesetzt („exponiert“) wird, was eine korrigierende Erfahrung ermöglicht.



**Provokation** ist die absichtliche Herbeiführung von angstausslösenden körperlichen Symptomen, wie z.B.: Schwindel, Herzrasen oder Schwitzen.

Die **Konfrontation** besteht in dem Aufsuchen von gefürchteten Situationen, wie z.B.: Kaufhaus, U-Bahn, Bus oder Aufzug.

Eine **Überprüfung** der katastrophisierenden Bewertung besteht darin, diese Bewertungen herauszufordern, indem die Bewertungen verstärkt („zugespitzt“) werden

Alles muss in Bezug auf individuelle Symptome, Situation und Bewertungen persönlich geplant werden!

### Voraussetzungen für die Exposition

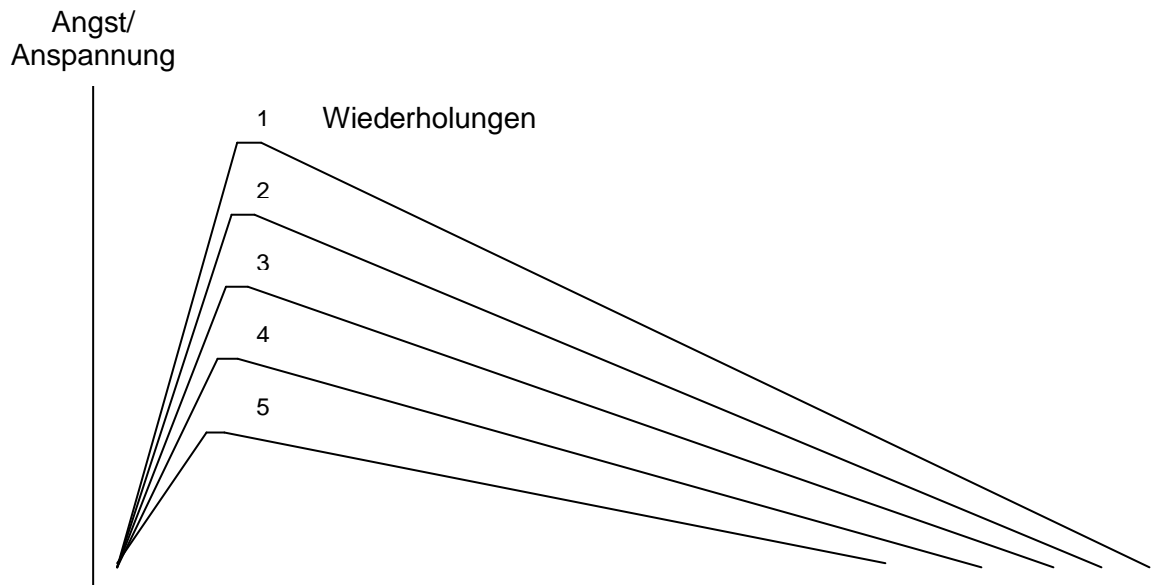
Die Situationen müssen sich eignen, korrigierende Erfahrungen zu machen. D.h. die Situation muss für die Konfrontation planbar sein und müssen geplant werden – überraschende Situationen sind deshalb vollkommen ungeeignet! Weiterhin muss die Situation eine lang anhaltende Angstreaktion zulassen können, damit überhaupt eine Habituation eintreten kann – völlig ungeeignet sind deshalb nur kurz andauernde oder schnell vorübergehende Situationen.

### Durchführung der Exposition

Ziel ist es, so lange in der Situation zu bleiben, bis von selbst eine Abnahme der Angst eintritt, ohne jegliche Unterdrückung der Angst, Ablenkung von der Angst oder Selbstberuhigung.

Genauso wie die Angst bei einer Angststörung fälschlicherweise gelernt wurde, so wird diese Angstreaktion in der therapeutischen Konfrontation wieder „verlernt“!

## Die eigentliche Therapie der Angststörung: Verlernen von Angst – Habituation (Löschung)



### Die Angstreaktion wird „gelöscht“, wenn

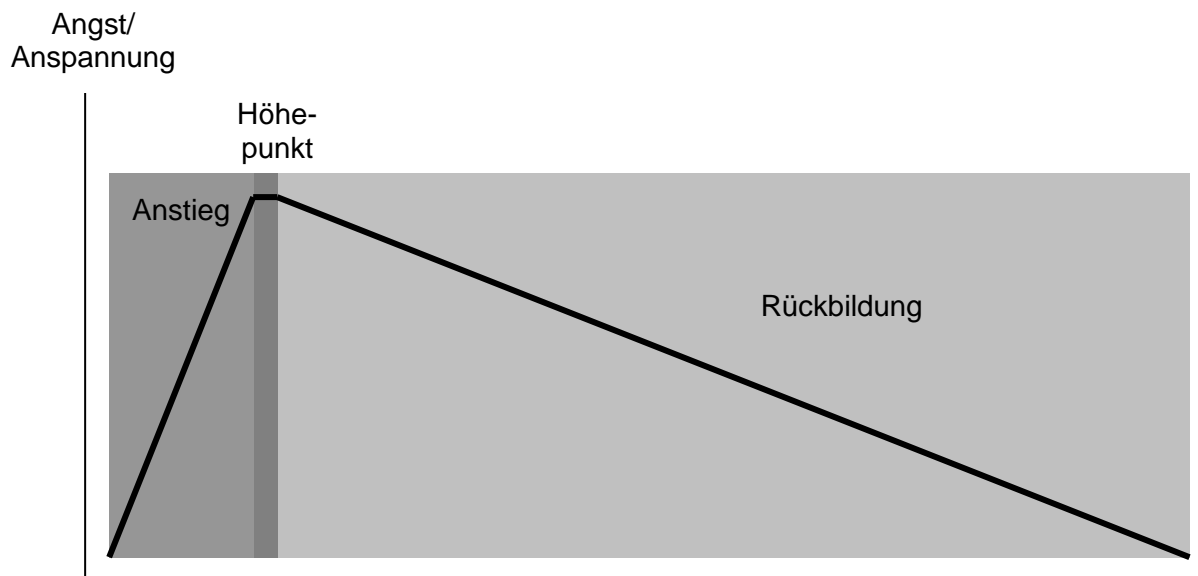
- die befürchtete Situation aufgesucht wird,
- eine äußerliche wie innerliche Konfrontation vorgenommen wird,
- das befürchtete Ereignis nicht eintritt und
- so lange in der gefürchteten Situation verblieben wird, bis eine merkliche Abnahme der Angst stattfindet,
- dieser Vorgang so häufig wie möglich wiederholt wird.

### Eine Löschung kann nicht stattfinden, wenn

- die befürchtete Situation vermieden wird (Vermeidung),
- aus der Situation vor einer deutlichen Abnahme der Angst geflüchtet wird (Flucht),
- die Konfrontation mit der Situation innerlich vermieden wird, z.B. durch Ablenkung (gedankliches Vermeiden),
- Selbstberuhigung oder Hilfsmittel zur Beruhigung (z.B. Tabletten, Handy, Begleitperson) mitgenommen werden (Sicherheitsverhalten),
- die Angst einen hohen funktionalen Wert hat,
- Stressoren das Stress-Niveau hoch halten.

Jedes Flucht-, Vermeidungs- oder Sicherheitsverhalten setzt einen Lernprozess in Gang, der die Angststörung verstärkt!

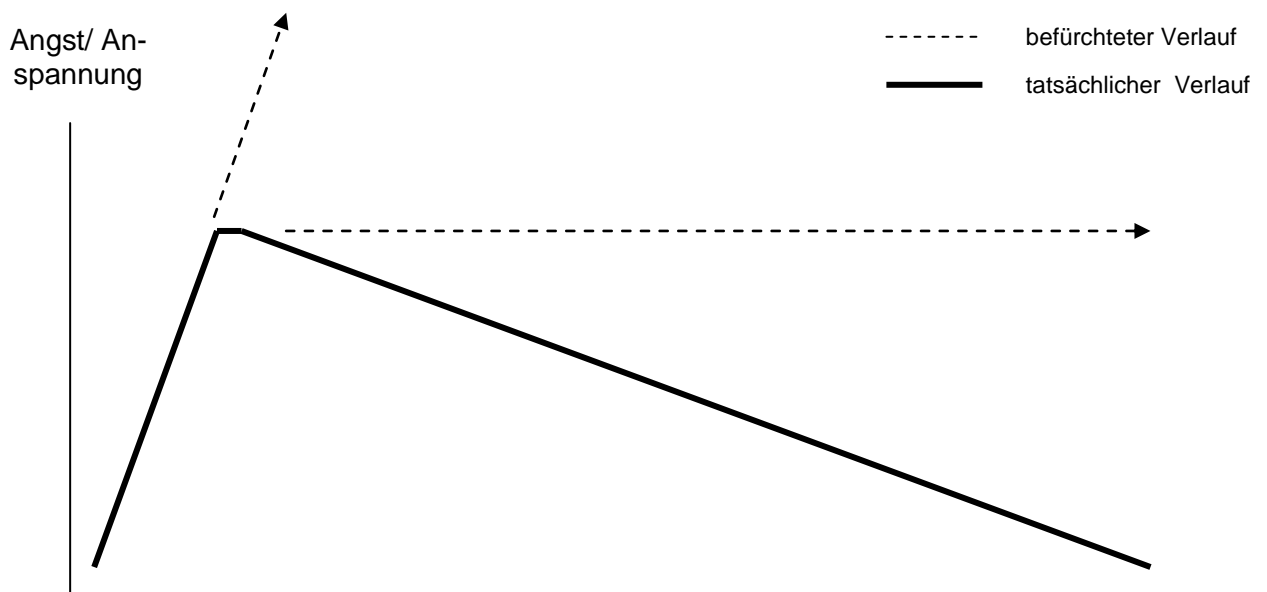
## Angstverlauf (Phasen der Angst)



Eine Angstreaktion läuft in drei verschiedenen Phasen ab: Anfangsphase, Höhepunkt und Rückbildungsphase.

Die Rückbildungsphase ist häufig viel länger als die Anfangsphase, da z.B. die ausgeschütteten Hormone wieder abgebaut und die in Gang gesetzten physiologischen Prozesse wieder zurückgebildet werden müssen.

## Falsche Vorstellungen über den Angstverlauf



Die meisten Menschen mit einer Angststörung haben eine falsche Vorstellung über den Verlauf eines Angstanfalls. Weder steigt Angst unendlich noch nimmt sie nie mehr ab!