



DR. MED. SAMUEL PFEIFER

ANGST

VERSTEHEN
BERATEN
BEWÄLTIGEN

PSYCHIATRIE *&* SEELSORGE
SEMINARHEFT

Inhalt

Gesunde und ungesunde Angst	2
Fragen zur Erfassung der Angstneigung	3
Grundformen der Angst	4
Der Kreislauf der Angst	5
Körperliche Symptome	6
Sensibilität und Angstentstehung	8
Hirnbioologische Vorgänge bei der Angst	10
Verlauf von Angststörungen	11
Die wichtigsten Angststörungen	13
Panikstörungen	15
Generalisierte Angststörung	17
Spezifische Phobien	18
Soziale Phobie	19
Zwangsstörungen	20
Posttraumatische Belastungsstörung	22
Psychotische Angst	23
Organische Ursachen der Angst – Angst im Alter	24
Angst und Depression	26
Angst bei Kindern	27
Psychodynamik und Konfliktverarbeitung.....	28
Angst und Seelsorge	31
Therapie der Angst	33
Alkohol und Drogen	36
Medikamente bei Angststörungen	37
Prüfungsangst bewältigen	38
Wann ist professionelle Hilfe erforderlich?	39
Weiterführende Literatur und Internetadressen.....	40

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

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 ...



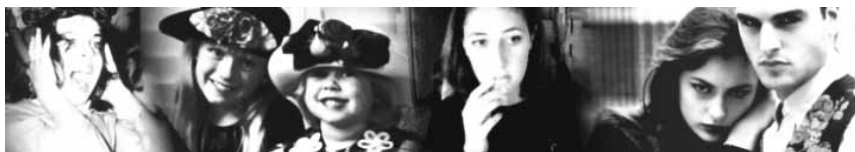
Angstzustände am Arbeitsplatz

«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 Albträume?
<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?



«Grundformen der Angst»

ANGSTBETONTE ASPEKTE DER PERSÖNLICHKEIT

Der deutsche Psychologe Fritz Riemann hat in einem klassischen Text einmal die Störungen der Persönlichkeit als «Grundformen der Angst» bezeichnet. Er verwendete dabei zur Anschaulichkeit ein System der Kräfte, wie es bei den Planeten beobachtbar ist – zentrifugale und zentripetale Kräfte, Kreisen um andere und Drehen um sich selbst.

SCHIZOIDE PERSÖNLICHKEIT

Angst vor der Hingabe, vor dem Du; «Eigendrehung» – Selbstbewahrung und Ich-Abgrenzung. Vermeiden von persönlichen Kontakten, Scheu vor Begegnungen, Versachlichung von mitmenschlichen Beziehungen. Folgen: Isolation, Partnerschaftsprobleme, Aggression.

DEPRESSIVE PERSÖNLICHKEIT

Angst, ein eigenständiges Ich zu werden, erlebt als Herausfallen aus der Geborgenheit. Eigenbewegung als «Trabant» ausgerichtet auf «Drehung um ein größeres Zentrum», d.h. Abhängigkeit von andern durch mangelnde Selbständigkeit. Verlustangst als dominierende Angst, Angst vor isolierender Distanz, vor Trennung, vor Ungelobtheit, Einsamkeit, Verlassenwerden. Folgen: Ausweichen vor der Individuation, hohe Erwartungshaltung und häufige Enttäuschungen.

ZWANGSHAFT PERSÖNLICHKEIT

Sehnsucht nach Dauer und Ordnung; Angst vor Vergänglichkeit und Veränderung. Eigenbewegung: «zentripetale Bewegung» der stabilisierenden Schwerkraft. Vorurteile und Ängste gegenüber Neuem, Ungewohntem, Unbekanntem. Grundproblem: Übermäßiges Sicherheitsbedürfnis, mangelnde Flexibilität und mangelnde Anpassungsfähigkeit. Zaudern, Zögern, Zweifeln, Kontrollieren als Ausdruck der Angst.

HYSTERISCHE PERSÖNLICHKEIT

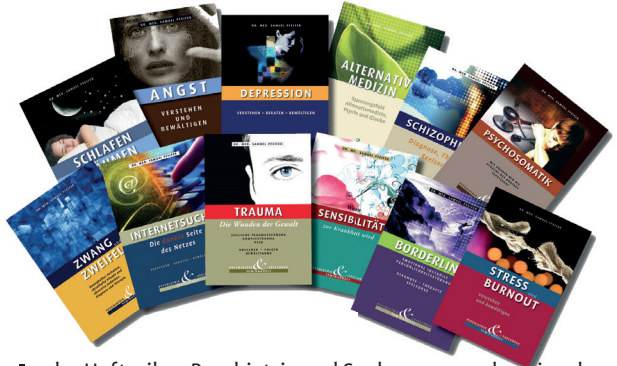
Angst vor dem Endgültigen, Unausweichlichen, vor der Notwendigkeit und vor der Begrenztheit unseres Freiheitsdranges. Eigenbewegung «zentrifugal». Angst vor Einschränkungen, Traditionen und festlegenden Gesetzmäßigkeiten. Partnerschaftsprobleme ergeben sich aus der Angst vor Konventionen, Rollen und mitmenschlichen Grenzen. Angst vor dem Eingesperrtsein, der Ausweglosigkeit, ständige Sehnsucht nach Freiheit mit häufigen Enttäuschungen, wenn Phantasien nicht wahr werden.

WEITERE INFORMATIONEN:

Riemann F.: Grundformen der Angst.
Reinhardt Verlag, Basel.

REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»

- ▶ *Angst verstehen und bewältigen*
- ▶ *Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Stress und Burnout*
- ▶ *Depression verstehen und bewältigen*
- ▶ *Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Der sensible Mensch und seine Lebensnöte*
- ▶ *Alternativmedizin, Psyche und Glaube*
- ▶ *Psychosomatik*
- ▶ *Schlafen und Träumen*
- ▶ *Zwang und Zweifel*
- ▶ *Internetsucht*
- ▶ *Trauma – Die Wunden der Gewalt*



In der Hefreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben.

Die Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer sind neu als gedruckte Hefte und als PDFs erhältlich beim Verlag mosaicstones:

<https://www.mosaicstones.ch/suche/Seminarheft>



Samuel Pfeifer
Psychotherapie & Seelsorge

PSYCHIATRIE UND RELIGION – PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT / SEELSORGE

https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w