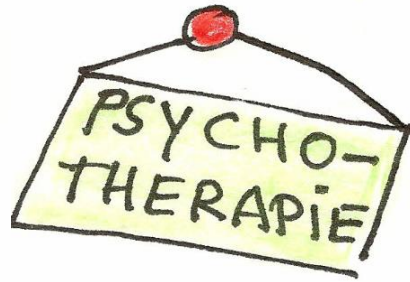


KRISEN



Kopiervorlage 13.1

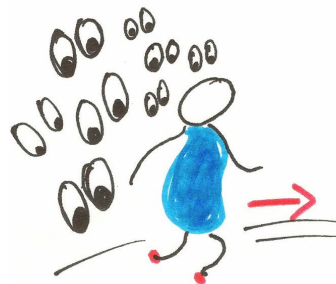
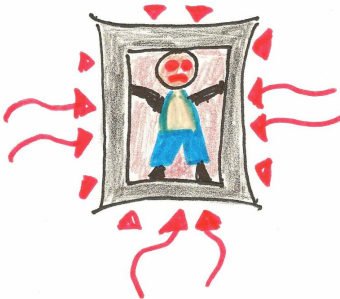
Psychologie

Klaus Schenck

Krank vor Angst

Kaufmännische Schule – Wirtschaftsgymnasium

Tauberbischofsheim



Clara Zwerger

11.09.2016



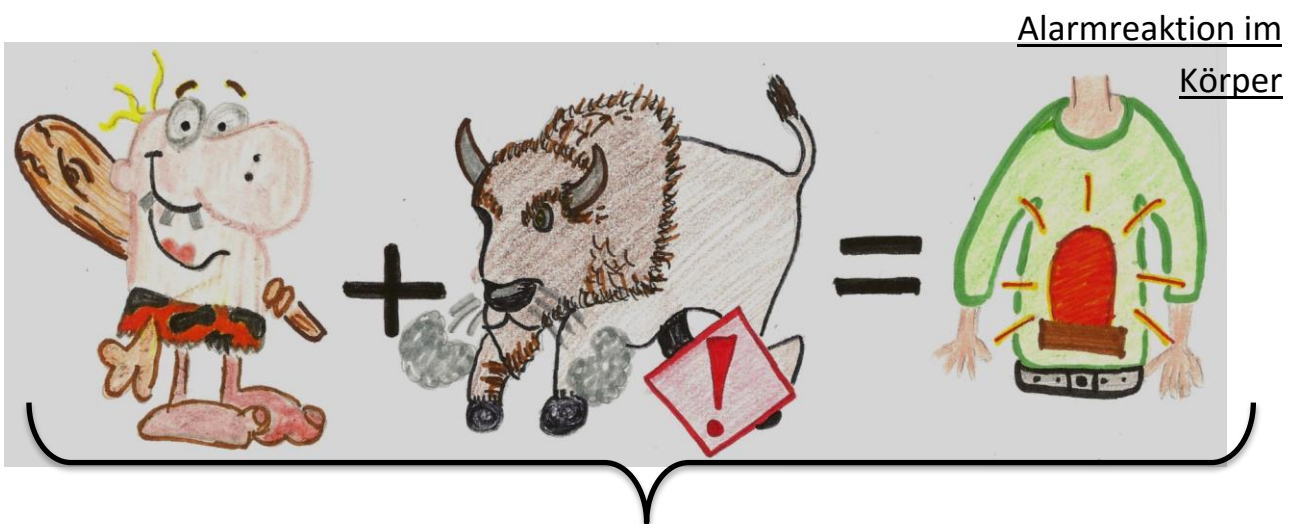
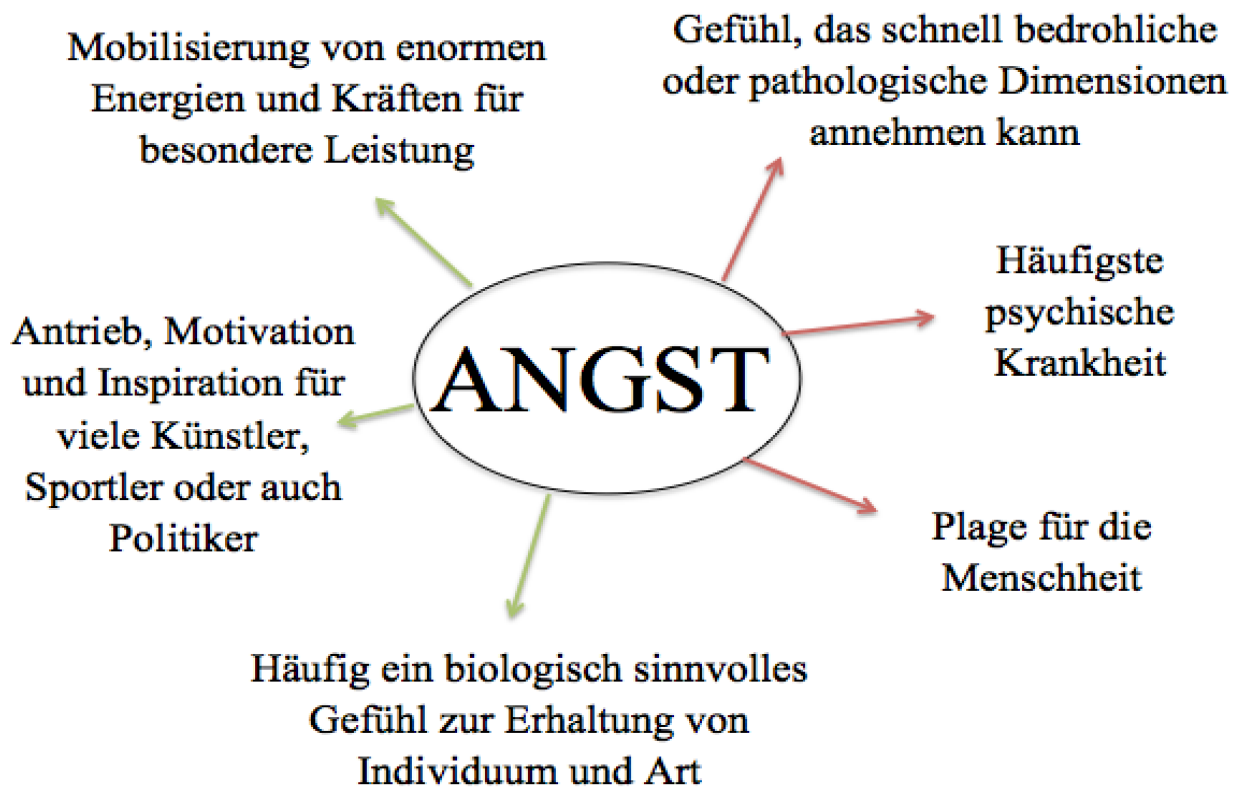
Gliederung

1. Was ist Angst?	3
2. Angst ist allgegenwärtig	5
3. Unbegründete & absurde Ängste	6
4. Was passiert bei einer Angstreaktion?	7
1. Normal Angstreaktion	7
2. Reaktion bei einem unter Angststörung Leidenden	7
3. Situation bei einem unter Angststörung Leidenden	8
5. Die biologische Grundlage für die Entstehung der Angst	9
6. Wann wird das normale Angstgefühl zur Krankheit?	12
7. Normale Ängste im Kinder- & Jugendalter	13
8. Ursachen der Angsterkrankung	14
9. Teufelskreis der Angst	15
10. Verschiedene Erscheinungsformen der Angst	16
1. Panikstörung	17
a. Fallbeispiel	17
b. Kennzeichen	17
c. Symptome	18
2. Agoraphobie	20
a. Fallbeispiel	20
b. Definition	20
c. Ablauf einer Angstreaktion	22
3. Soziale Phobie	23
a. Fallbeispiel	23
b. Merkmale	23
c. Mögliche Ursachen	24
d. Gefahr	25
4. Spezifische Phobie	25
a. Fallbeispiel	25
b. Einteilung	26
c. Merkmale	26
5. Generalisierte Angststörung	27
a. Fallbeispiel	27
b. Ursachen	27
c. Häufige Sorgen & Symptome	28
6. Zwangsstörung	29
a. Fallbeispiel	29
b. Merkmale	29
c. Häufige Gedanken	30
11. Beispiele für Kognition (=Gedankliche Umstrukturierung)	30
12. Welche Therapieform greift bei welcher Form der Angst?	31
13. Literaturverzeichnis	32
14. Selbstständigkeitserklärung	32

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Was ist Angst?¹



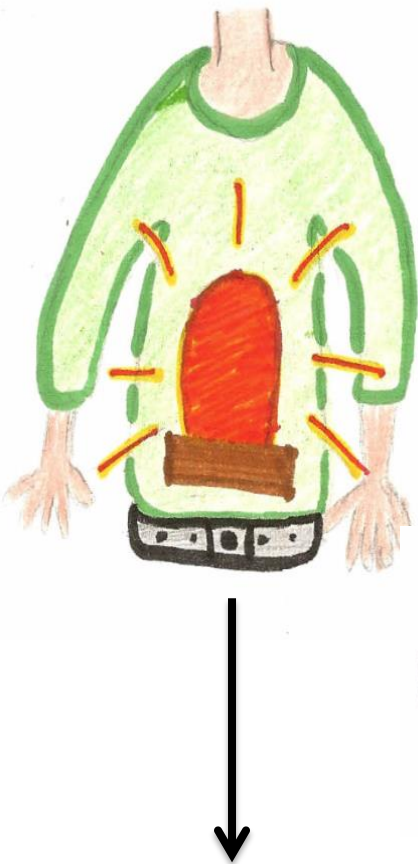
Unsere Vorfahren waren mit vielen Gefahren konfrontiert, wo sie blitzschnell reagieren mussten, um zu überleben.²

¹ Vgl. Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S.31

² Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plöbl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychiatrie Verlag S.188

Krank vor Angst

Clara Zwerger



Jeder Vierte leidet
irgendwann in seinem Leben
unter einer Angststörung!

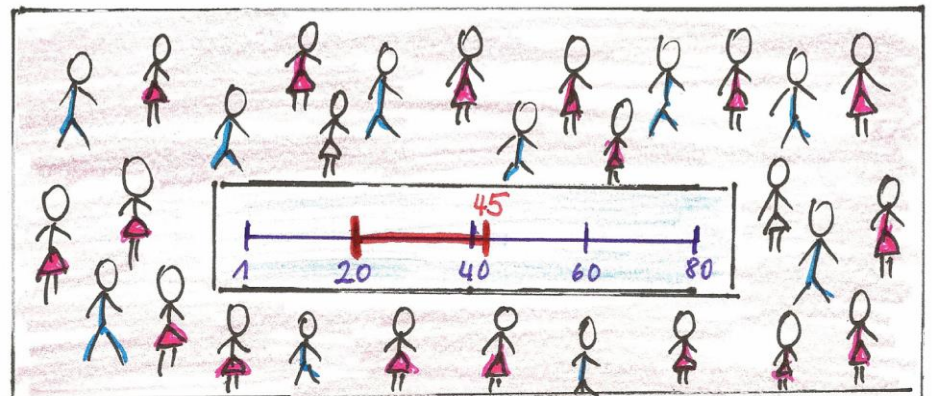
3



Die meisten Angststörungen
werden chronisch, wenn man sie
nicht frühzeitig behandelt.
14% der Bevölkerung leiden unter
einer behandlungsbedürftigen
Angsterkrankung!

Frauen sind von einer
Angststörung häufiger
betroffen.

Das Alter der Betroffenen
liegt zwischen 20&45
Jahren.



Eine Angststörung tritt häufiger auf
als Depression,
Alkoholabhängigkeit und
Schizophrenie.

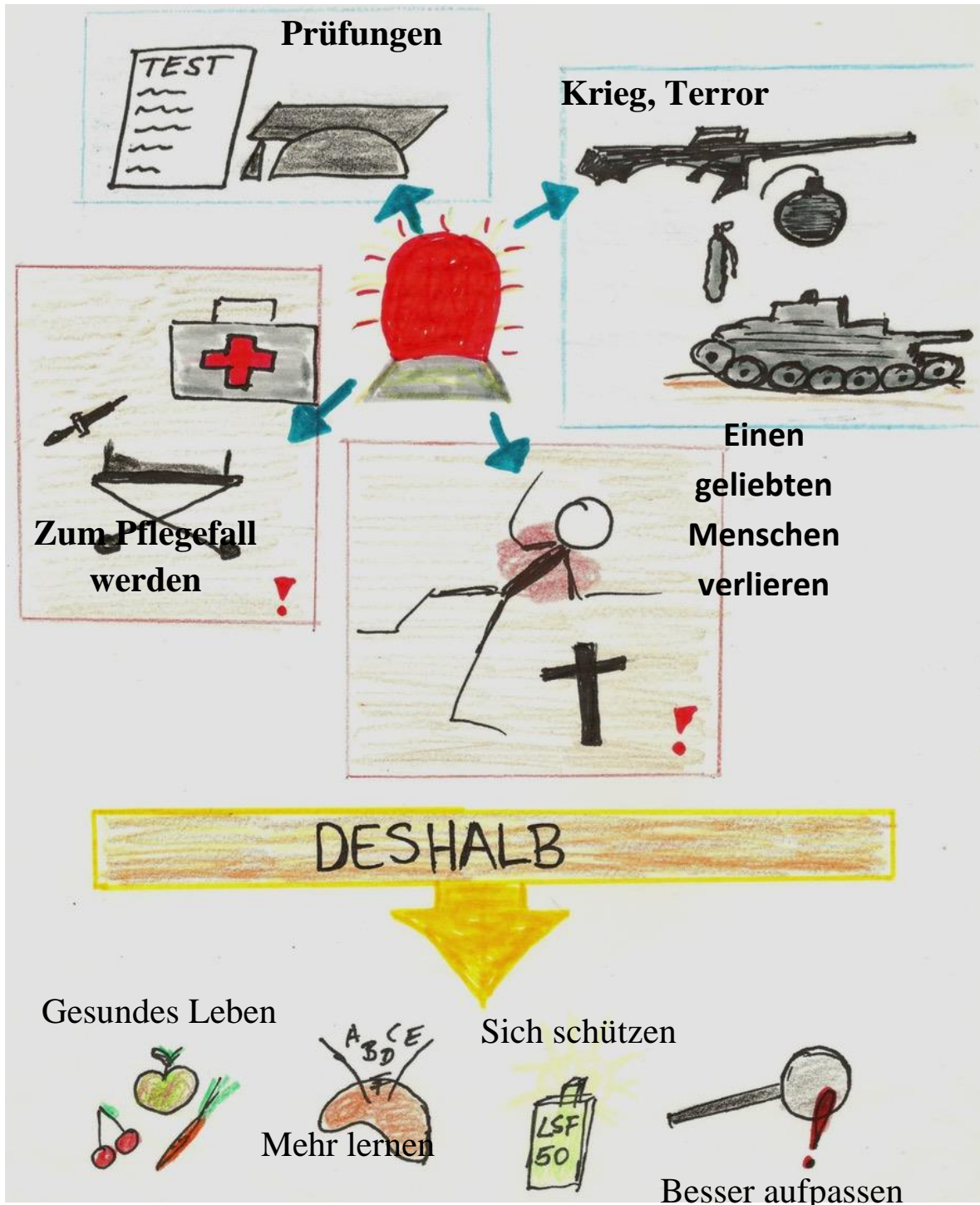
³ Vgl. Ebd.

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Angst ist allgegenwärtig⁴

Begründete Ängste bei real existierenden Gefahren



⁴ Vgl. Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S. 16ff.

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Angst ist sinnvoll und lebensnotwendig.

Angst ist ein Alarmsystem und lässt uns in Gefahr schnell handeln.

Ein Leben ohne Angst gibt es nicht.

Unbegründete & absurde Ängste⁵

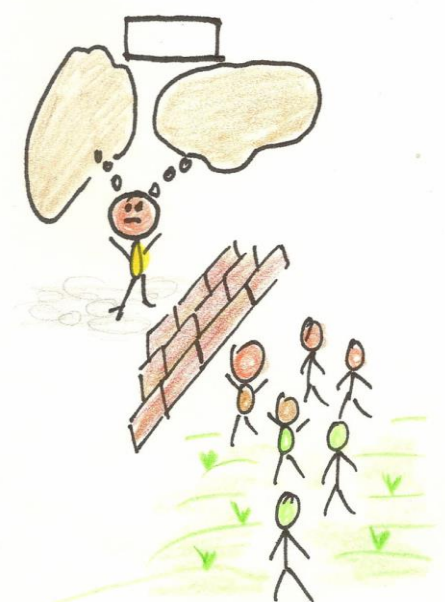
= Ängste haben wenig mit einer real existierenden Gefahr zu tun



Die Angst, im nächsten Moment sterben zu können, obwohl man körperlich völlig fit ist



Die Angst, von einer Wespe gestochen zu werden, wenn man aus dem Haus gehen würde



Die Angst, andere Menschen zu berühren und sich mit einer Krankheit infizieren zu lassen

Alltägliche Sorgen treten in den Hintergrund. Unrealistische Ängste werden zur Krankheit.

⁵ Ebd. S. 18

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Was passiert bei einer Angstreaktion?⁶

Bsp.: Die „normale Angst“, wenn man durch eine dunkle Gasse läuft.

Gedanken

Körperliche Ebene

Verhalten



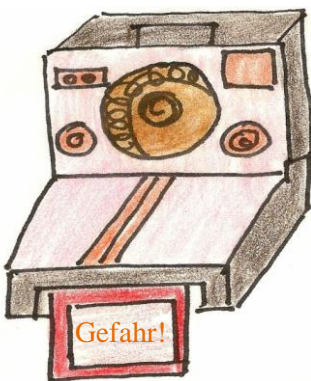
- Herzrasen
- Schweißausbruch

- Flucht
- Vermeidung

Bei Menschen, die unter einer Angststörung leiden, ist der Körper in einem dauerhaften Erregungszustand:

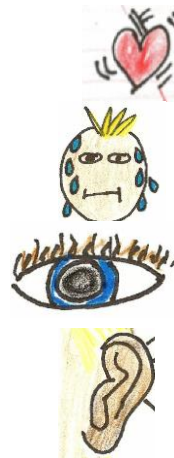
Gedanken

Rasche Wahrnehmung der Bedrohung



Körperliche Reaktion

Herzrasen
Beschleunigte Atmung
Schwitzen
Muskelanspannung
Weite Pupillen
Schwindel
Ohrgeräusche
Zittern
Übelkeit



Verhaltensebene

Vorbereitung und Ausführung von Kampf- oder Fluchtverhalten

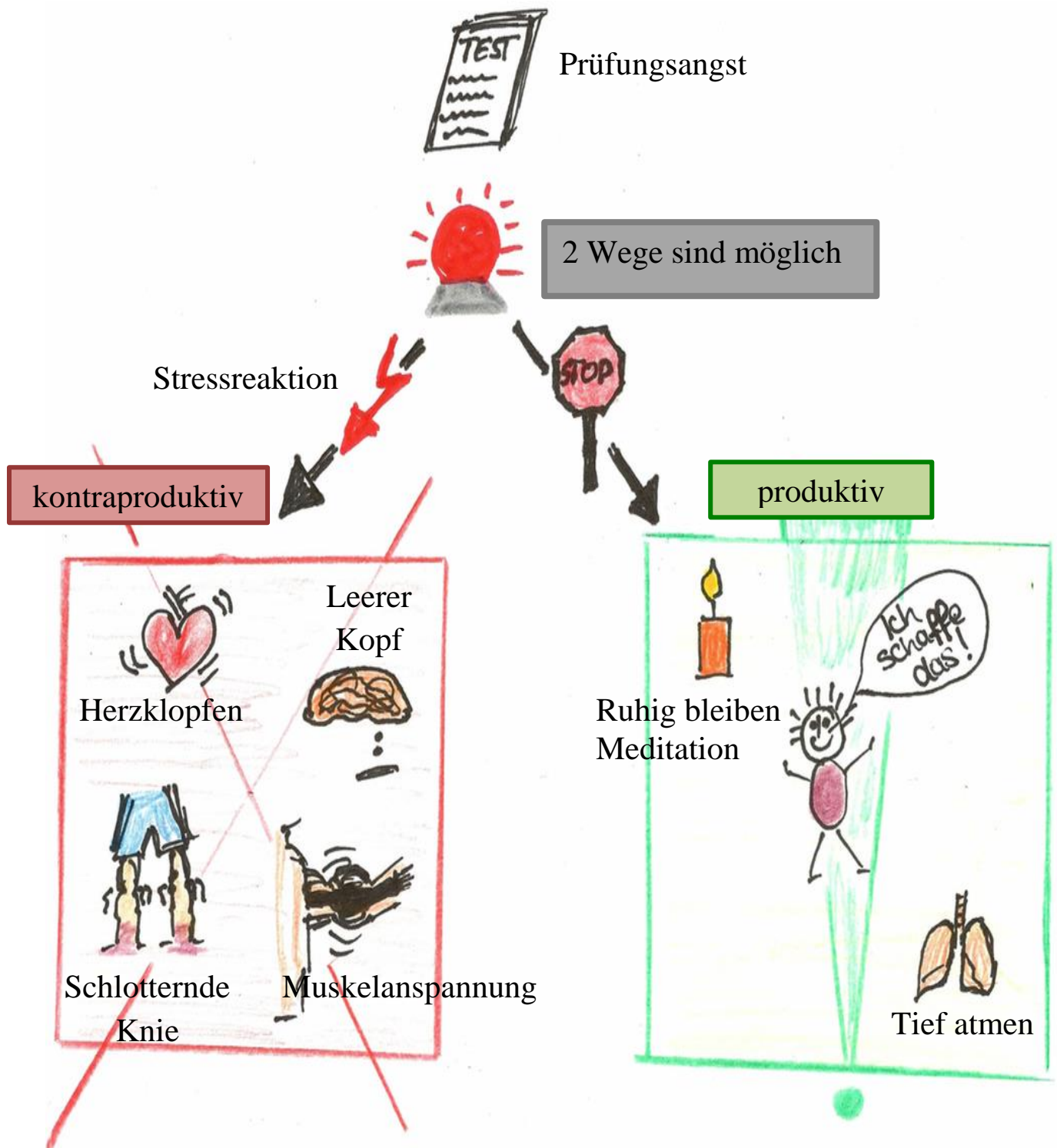


⁶ Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plöbl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychiatrie Verlag S.195

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Situation bei einem unter Angststörung Leidenden:⁷



⁷ Ebd.

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Die biologische Grundlage für die Entstehung der Angst

Für die Entstehung der Angst sind bestimmte Regionen im Gehirn verantwortlich.

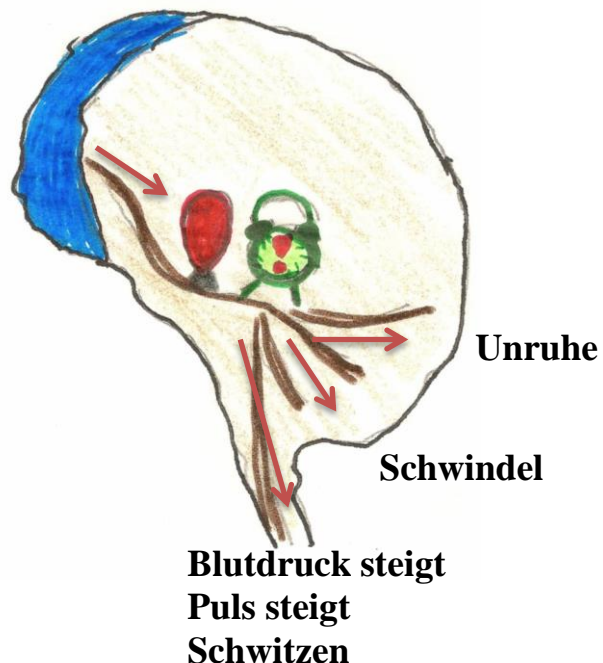
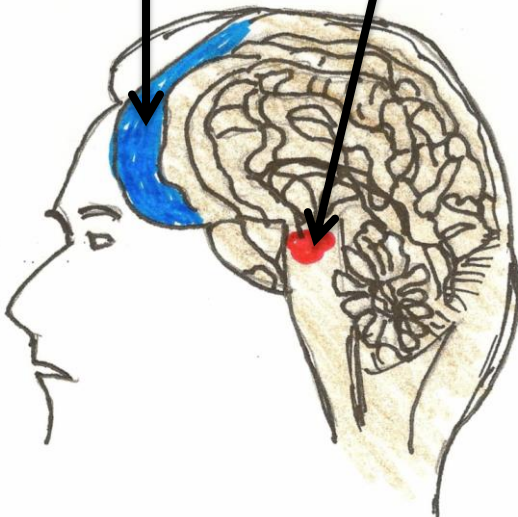
Ohne Angst wären wir nicht in der Lage, uns vor der Gefahr zu schützen.

Stirnhirn/
Angstkontrollsystem

Alarmsystem/
Mandelkern

Das Gefühl der Angst entsteht im Mandelkern, der wie ein Alarmsystem funktioniert. Von hier aus werden alle anderen Systeme alarmiert / aktiviert.

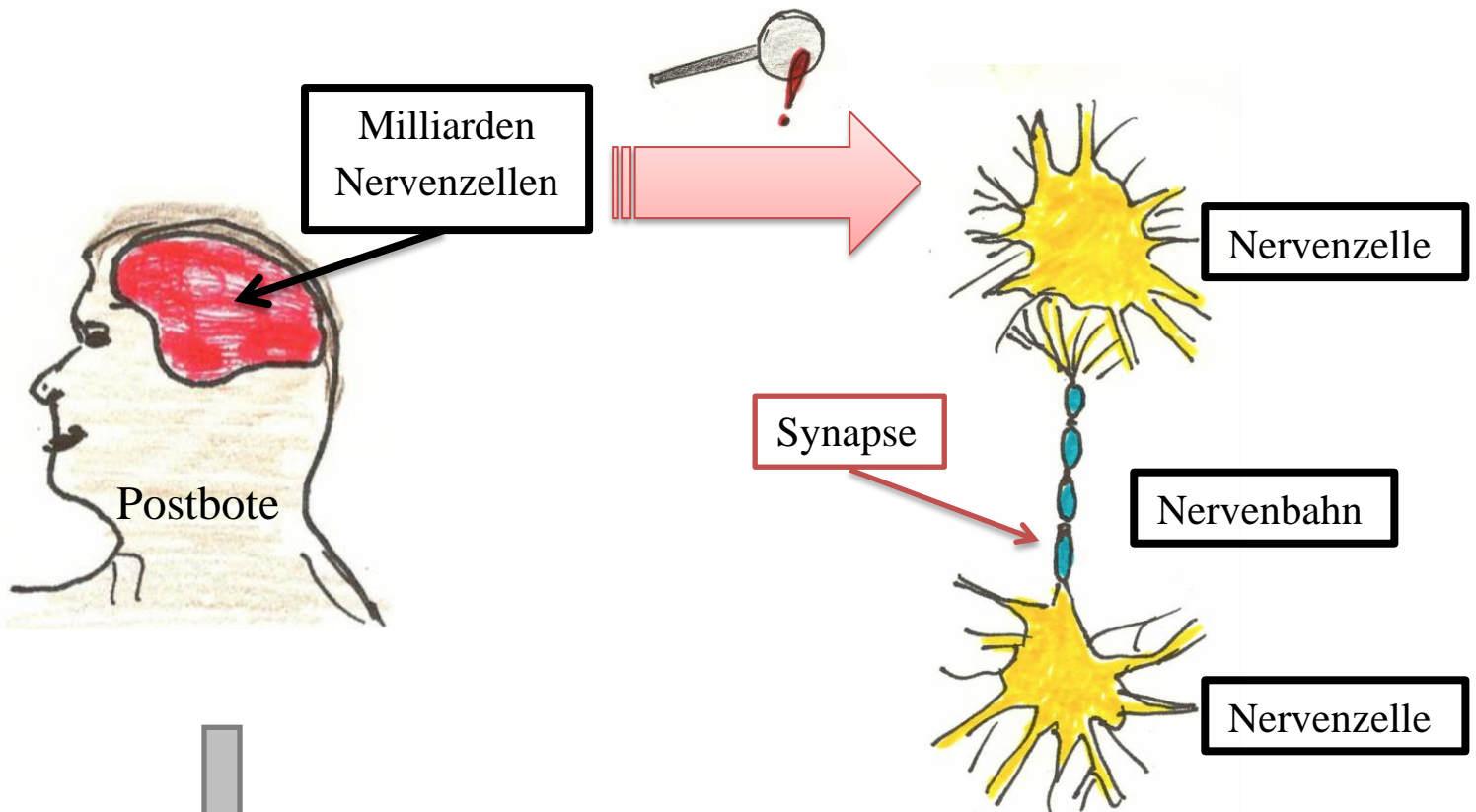
8



⁸ Ebd. S.189ff.

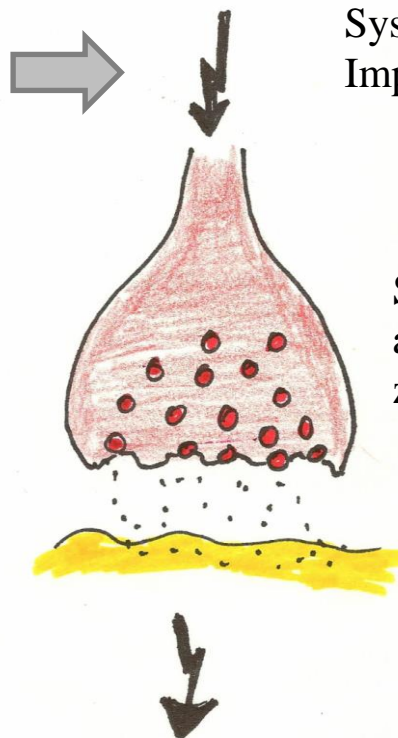
Krank vor Angst

Clara Zwerger



Postbote steht an einem Gartenzaun und kann die Post nicht abgeben, da er von einem großen Hund angebellt wird.
Er bekommt Angst!

Bei Angsterkrankungen ist das Gleichgewicht der Botenstoffe gestört.



Systeme werden alarmiert/
Impuls entsteht

Synapse schüttet Botenstoffe aus
z.B. Adrenalin

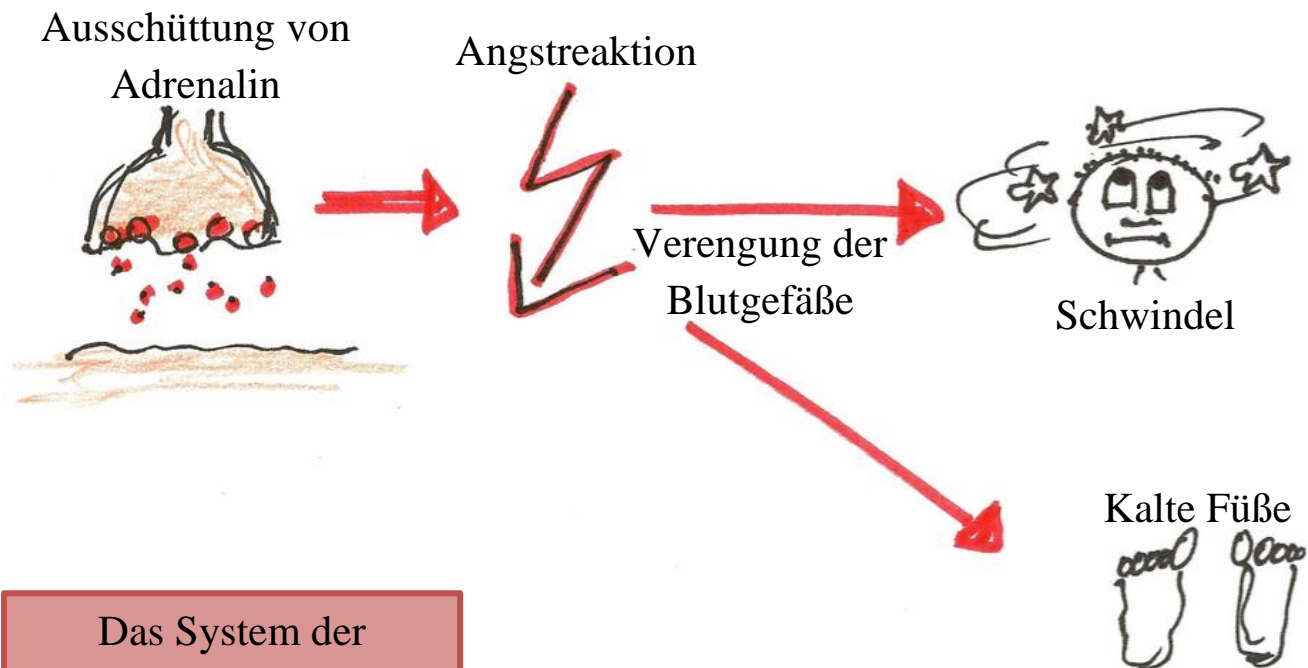
Nervenzelle nimmt diesen Stoff auf

Impuls wird weitergeleitet

⁹ Vgl. Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S. 30

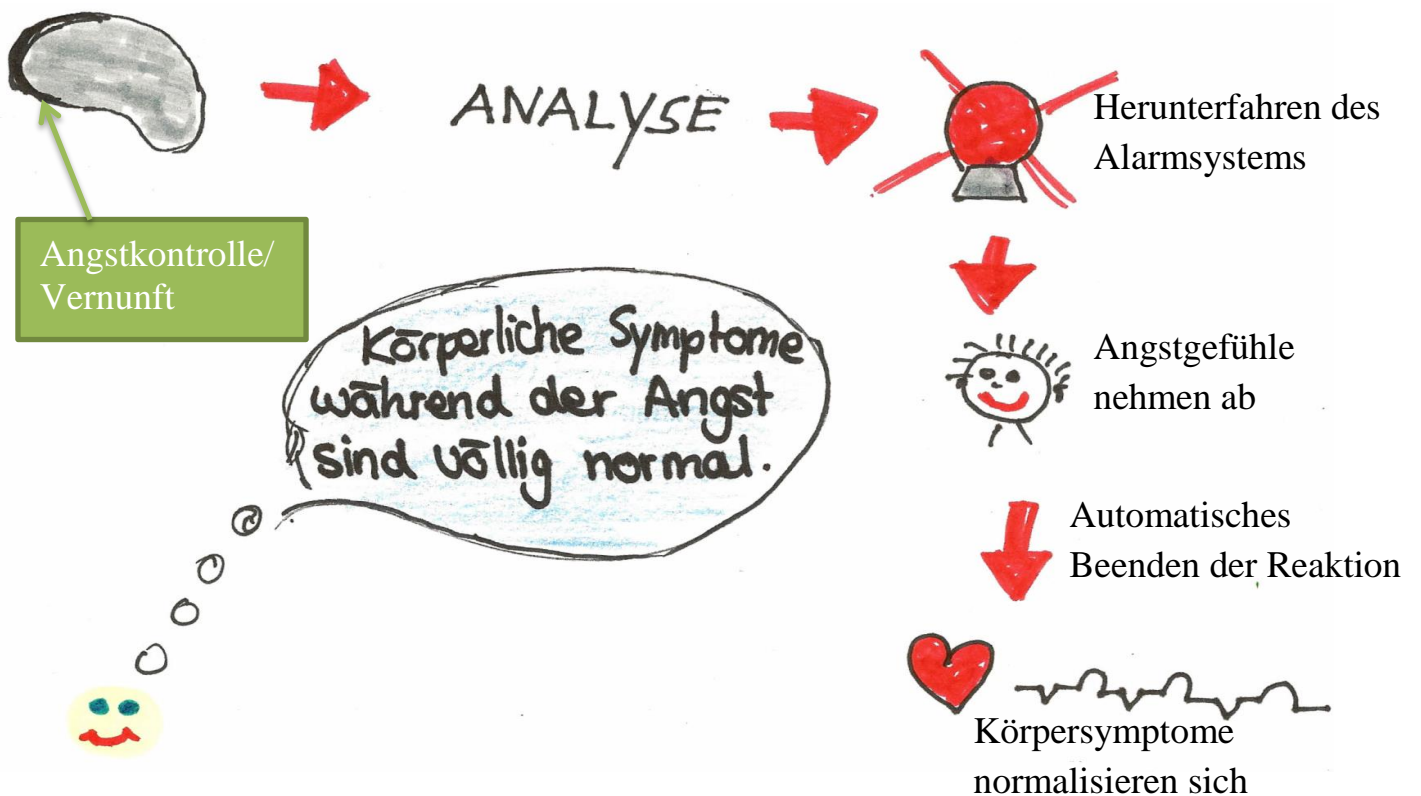
Krank vor Angst

Clara Zwerger



Das System der Angstkontrolle - die Vernunft - arbeitet viel langsamer.

10 11



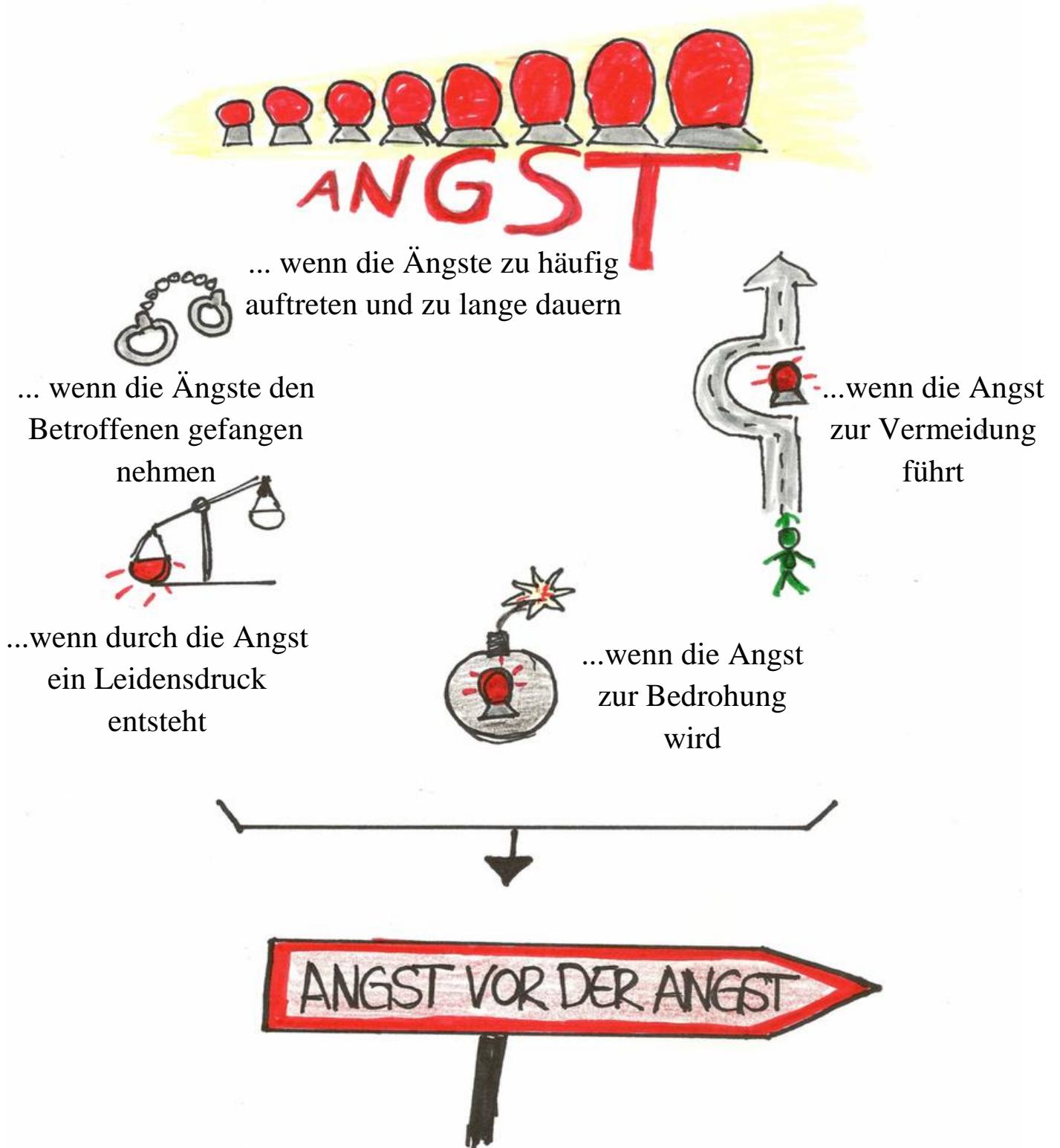
¹⁰ Vgl. Schäfer, Ulrike, Rüther, Eckart: Angst – Schutz oder Qual?. 2004, Berlin. ABW Wissenschaftsverlag GmbH S.15

¹¹ Ebd.

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Wann wird das normale Angstgefühl zur Krankheit?¹²



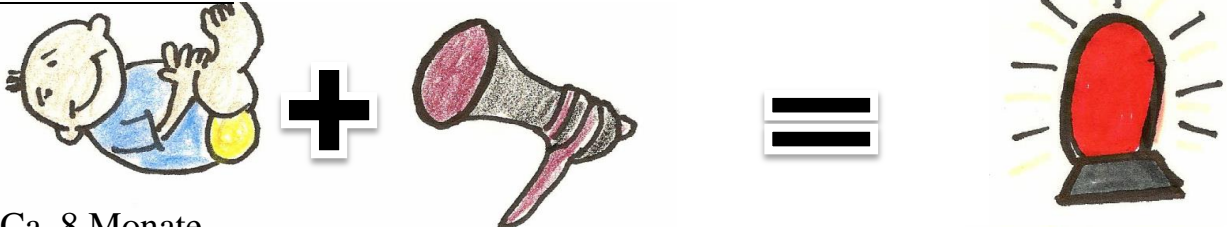
¹² Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plöbl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychiatrie Verlag S.193

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Normale Ängste im Kindes- und Jugendalter¹³

Ca. 0-6 Monate



Ca. 8 Monate



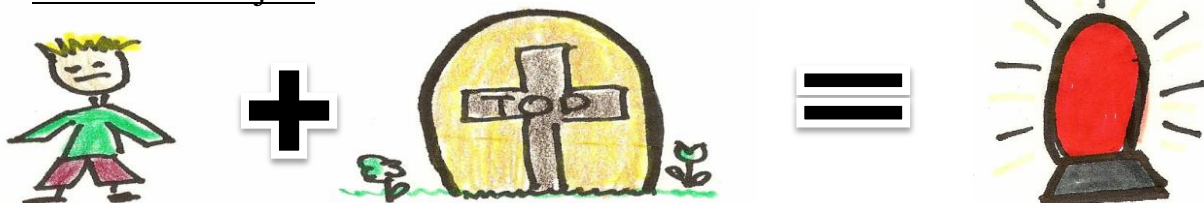
Ca. 2.-4. Lebensjahr



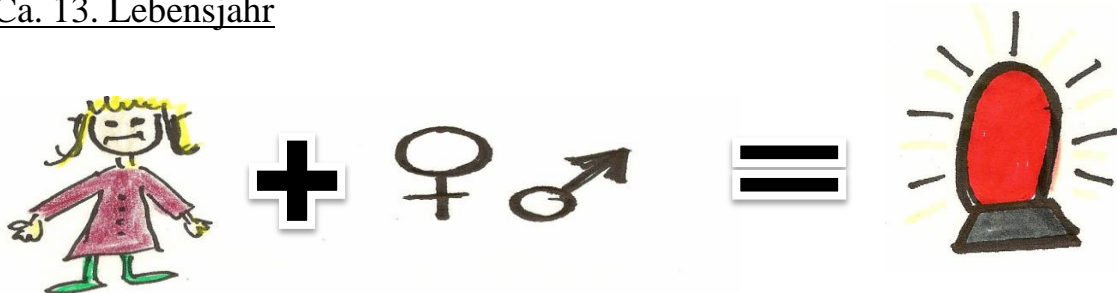
Ca. Grundschulalter



Ca. 12. Lebensjahr



Ca. 13. Lebensjahr



¹³ Vgl. Schäfer, Ulrike, Rüter, Eckart: Angst – Schutz oder Qual?. 2004, Berlin. ABW Wissenschaftsverlag GmbH S.15

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Ursachen der Angsterkrankung¹⁴



Angstreaktionen im Alltag

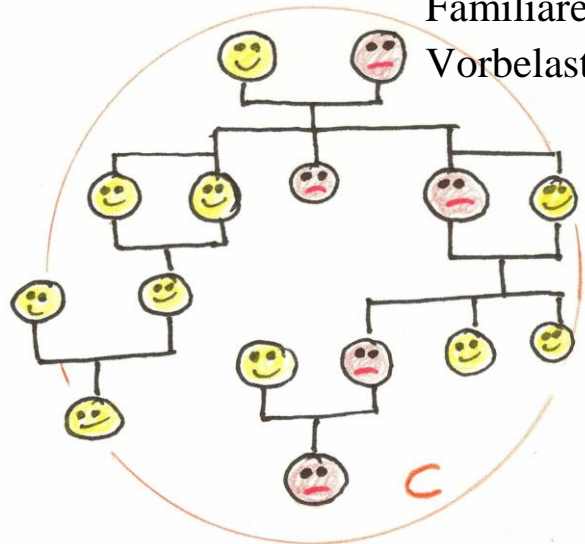
A



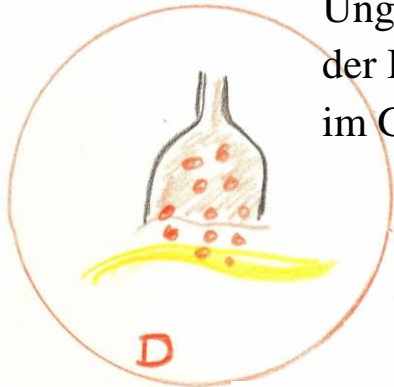
A+E

C+D

Familiäre Vorbelastung



Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn



D

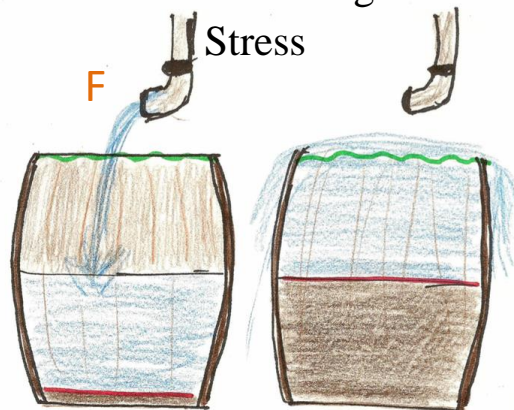
B+E

Drogen & Suchtmittel



E

Belastung/ Stress

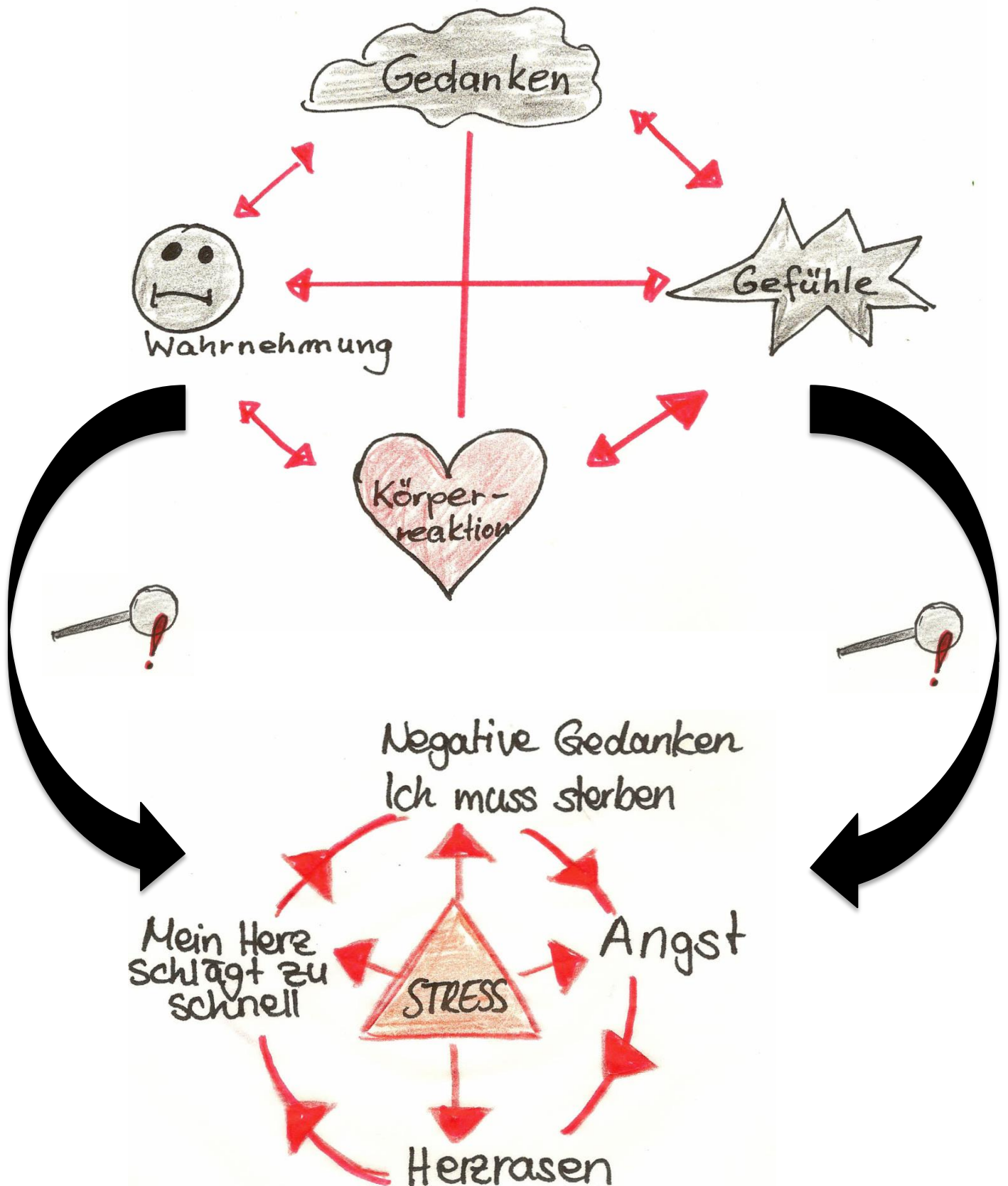


¹⁴ Ebd. S.45

Krank vor Angst

Clara Zwerger

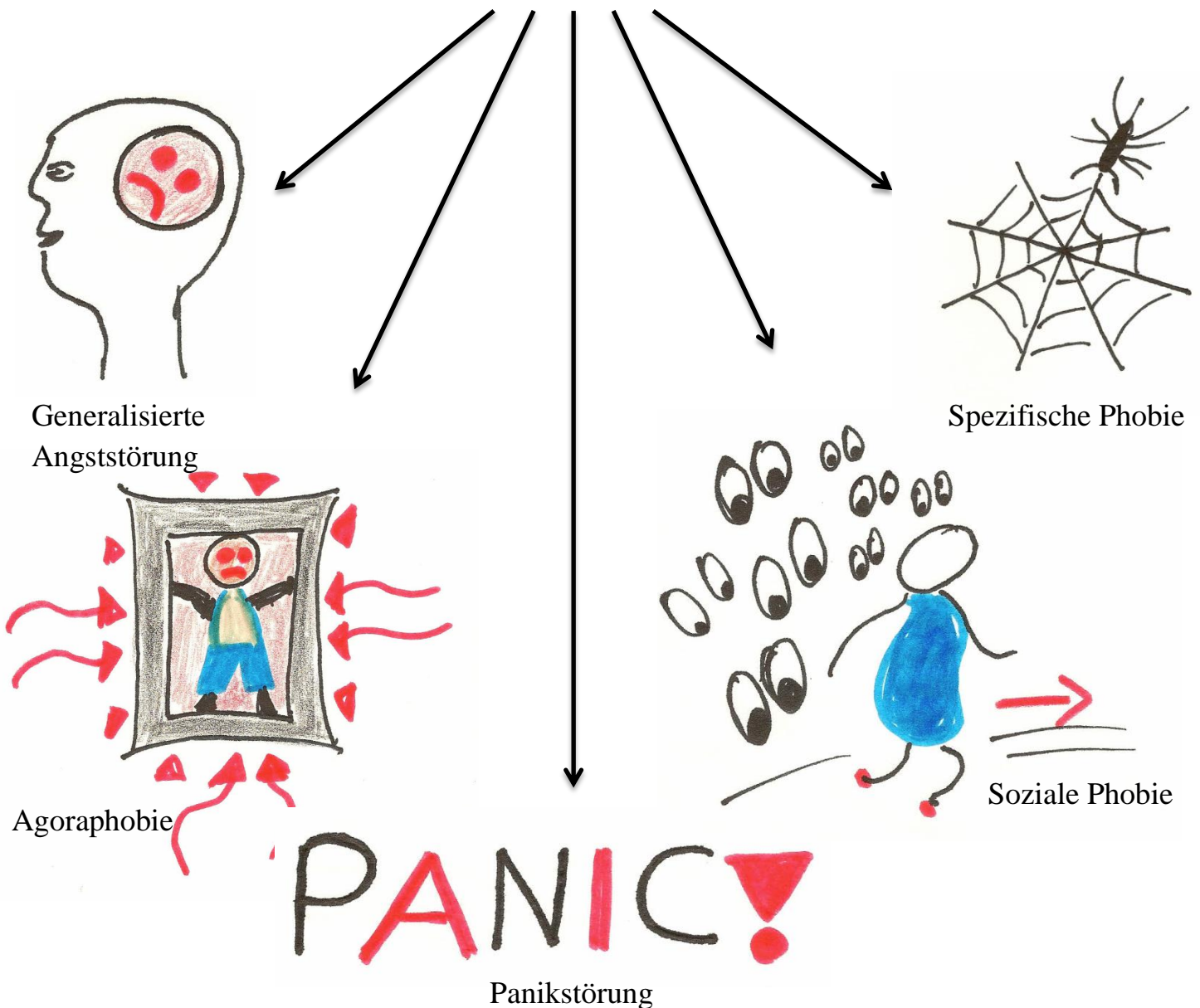
Teufelskreis der Angst



Krank vor Angst

Clara Zwerger

Verschiedene Erscheinungsformen der Angst¹⁵



Altgr.: Phobie = „Furcht“

Angst = ein Gefühl, das vom Vorstellungs- bzw. Erinnerungsvermögen gespeist wird

Furcht = Seelische Reaktion auf einen Reiz

¹⁵ Ebd. S.19

Krank vor Angst

Clara Zwerger

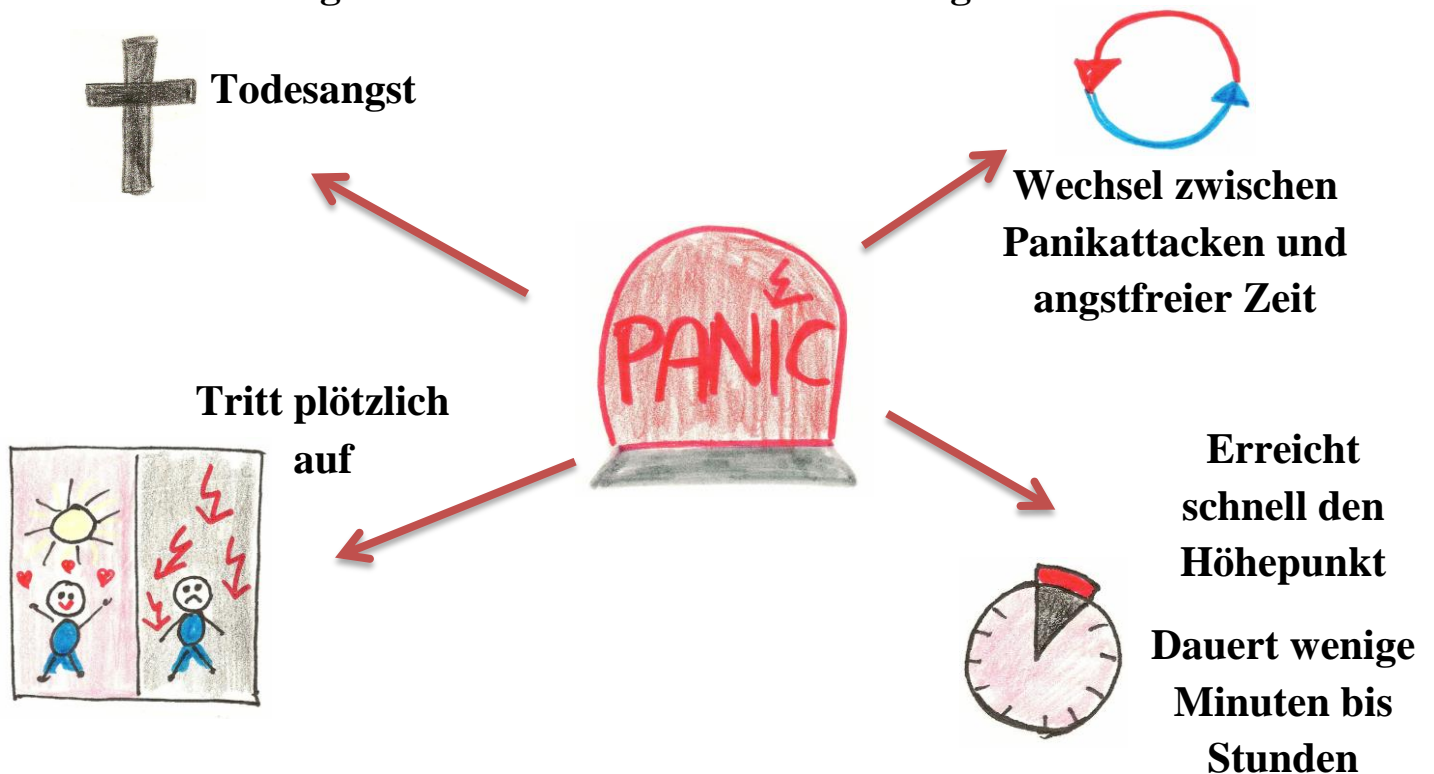
Panikstörung



Fallbeispiel:

Beschreibung einer 24-jährigen Studentin: „An diesem Tag war es nicht, wie es sonst immer war. Alles kam ohne Vorwarnung. Ich wusste nicht, was mit mir los war und der Hausarzt gab auch grünes Licht. Aus heiterem Himmel bekomme ich keine Luft mehr und mein Herz rast! Todesangst überfällt mich. Wenn der Anfall vorbei ist, habe ich Angst, dass es wieder kommt. Ich werde verrückt.“¹⁶

Panikstörung - Kennzeichen einer Panikstörung



¹⁶ Dr. rer.nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 28

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Panikstörung - Symptome einer Panikattacke¹⁷

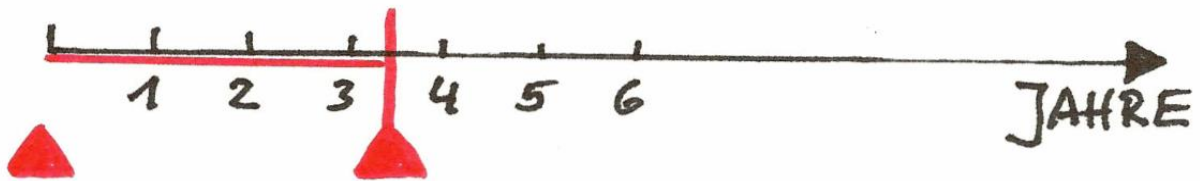
- Schwindel
- Schwitzen
- Herzrasen
- Weiche Knie
- Kalte Füße
- Todesangst
- Magenbeschwerden
- Beschleunigte Atmung
- Muskelanspannung
- Taubheitsgefühl



¹⁷ Vgl. Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S. 65

Krank vor Angst

Clara Zwerger



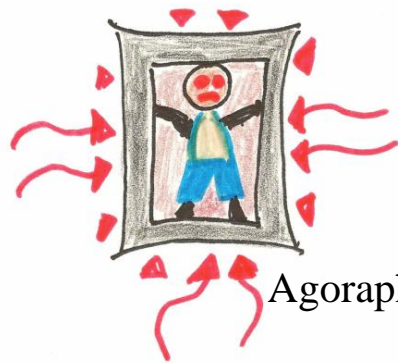
Erste Symptome
treten auf

Diagnose und
Eingestehen der
Krankheit

Irgendwann wird die Angst zu einem
ständigen Begleiter, da der Betroffene eine
Angst vor der Angst entwickelt.

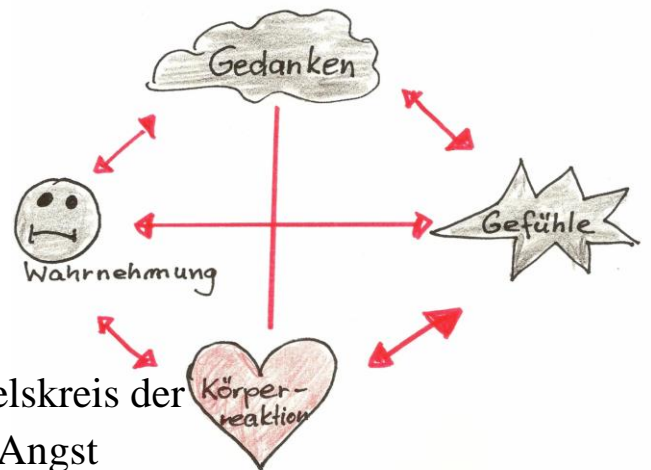
Panikstörung

Oft kombiniert mit



Agoraphobie

Aufmerksamkeit wird auf
die Angstsymptome
gelenkt

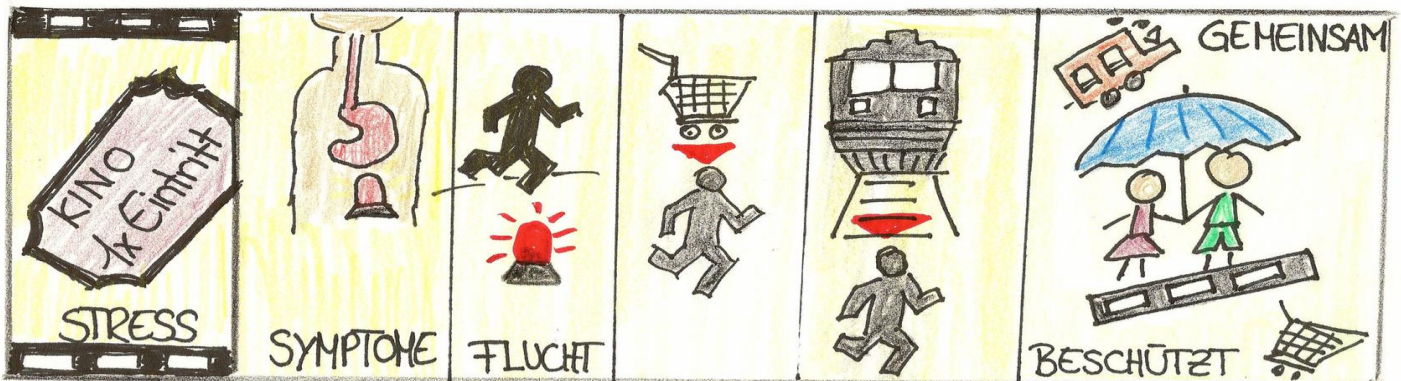


Teufelskreis der
Angst

Krank vor Angst

Clara Zwerger

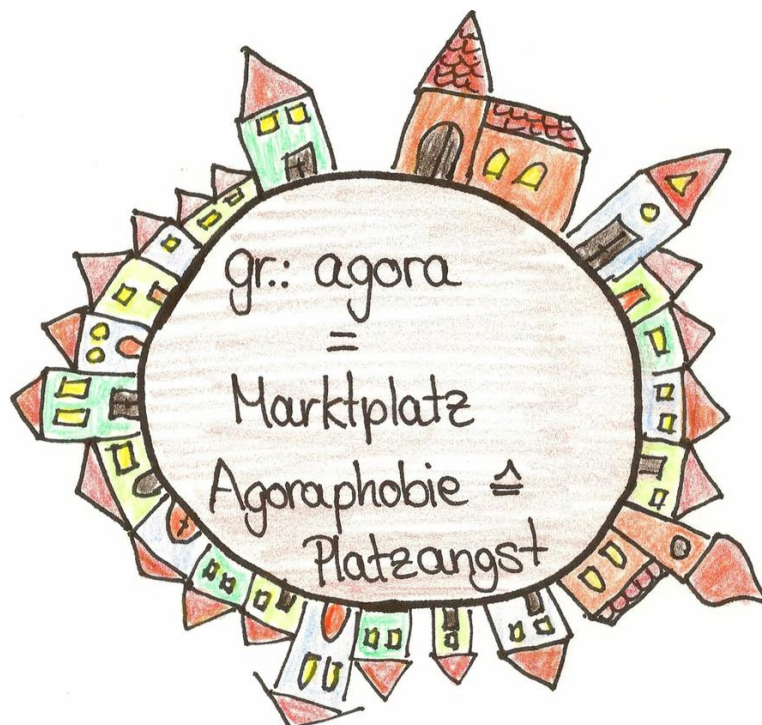
Agoraphobie



Fallbeispiel:

Frau U. hat einen stressigen Beruf und geht an ihrem freien Tag ins Kino. Das Kino ist gut besucht. Als der Film beginnt, bekommt Frau U. ein komisches Gefühl, das vom Magen bis zum Hals steigt. Ihr wird übel. Sie bekommt Angst und will nur noch weg. Dasselbe passiert ihr ein paar Tage später beim Einkaufen und auch im Zug. Sie traut sich seit dem nur noch mit Begleitung ihres Freundes ins Kino oder in den Supermarkt.¹⁸

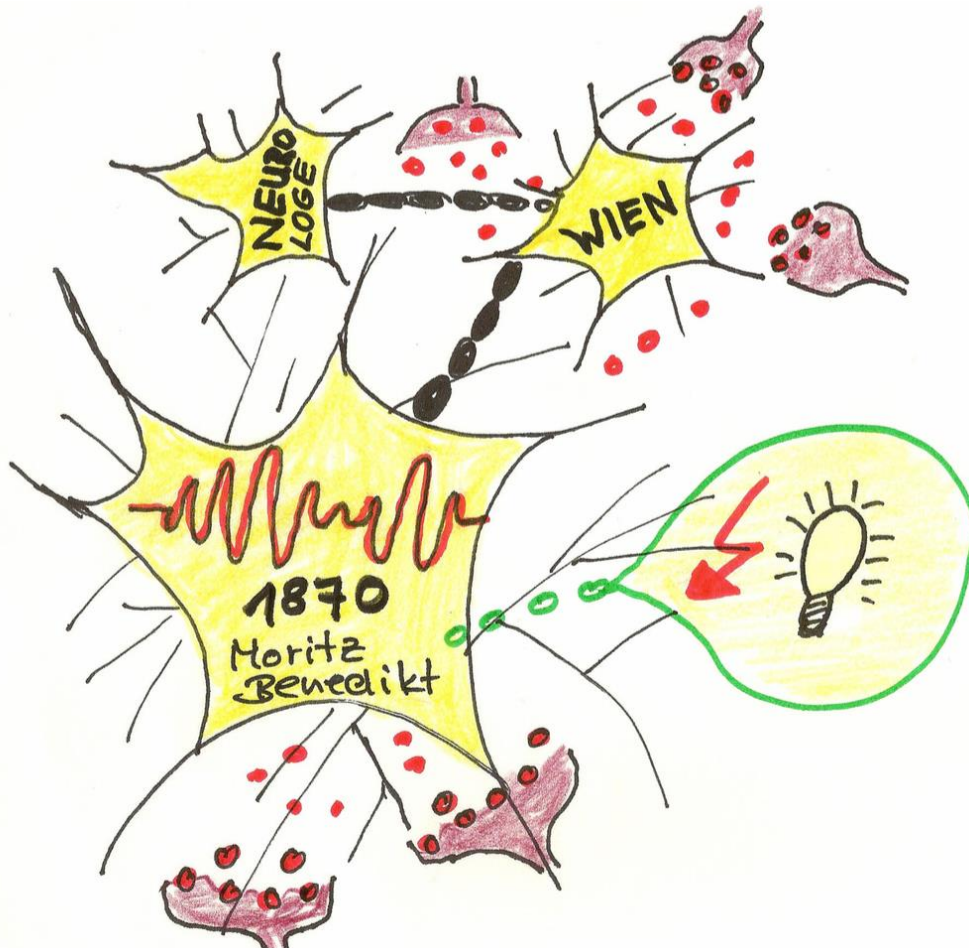
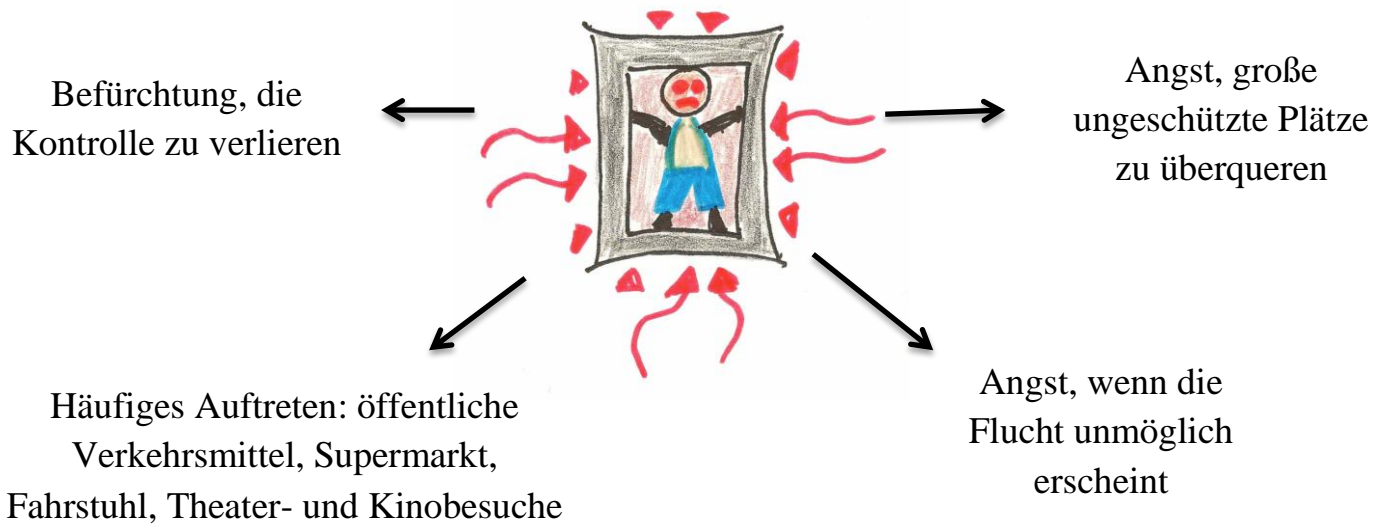
Agoraphobie - Definition:



¹⁸ Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 37

Krank vor Angst

Clara Zwerger



19

Bereits 1870 berichtet der Wiener Neurologe Moritz Benedikt über den „Platzschwindel“.

Man geht davon aus, dass Menschen mit einer Agoraphobie ein hyperaktives Nervensystem haben.

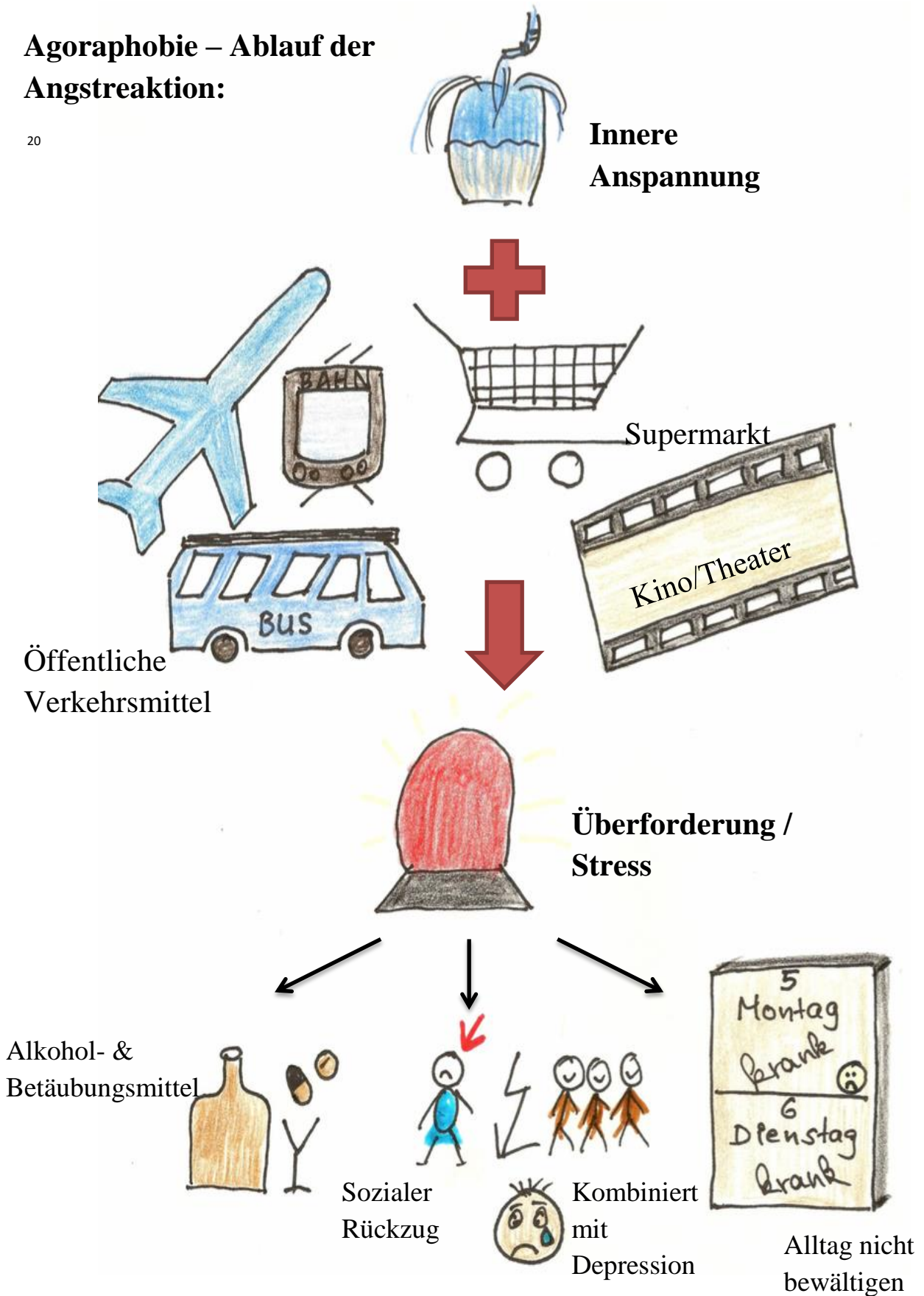
¹⁹ Vgl. Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S. 62

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Agoraphobie – Ablauf der Angstreaktion:

20



Krank vor Angst

Clara Zwerger

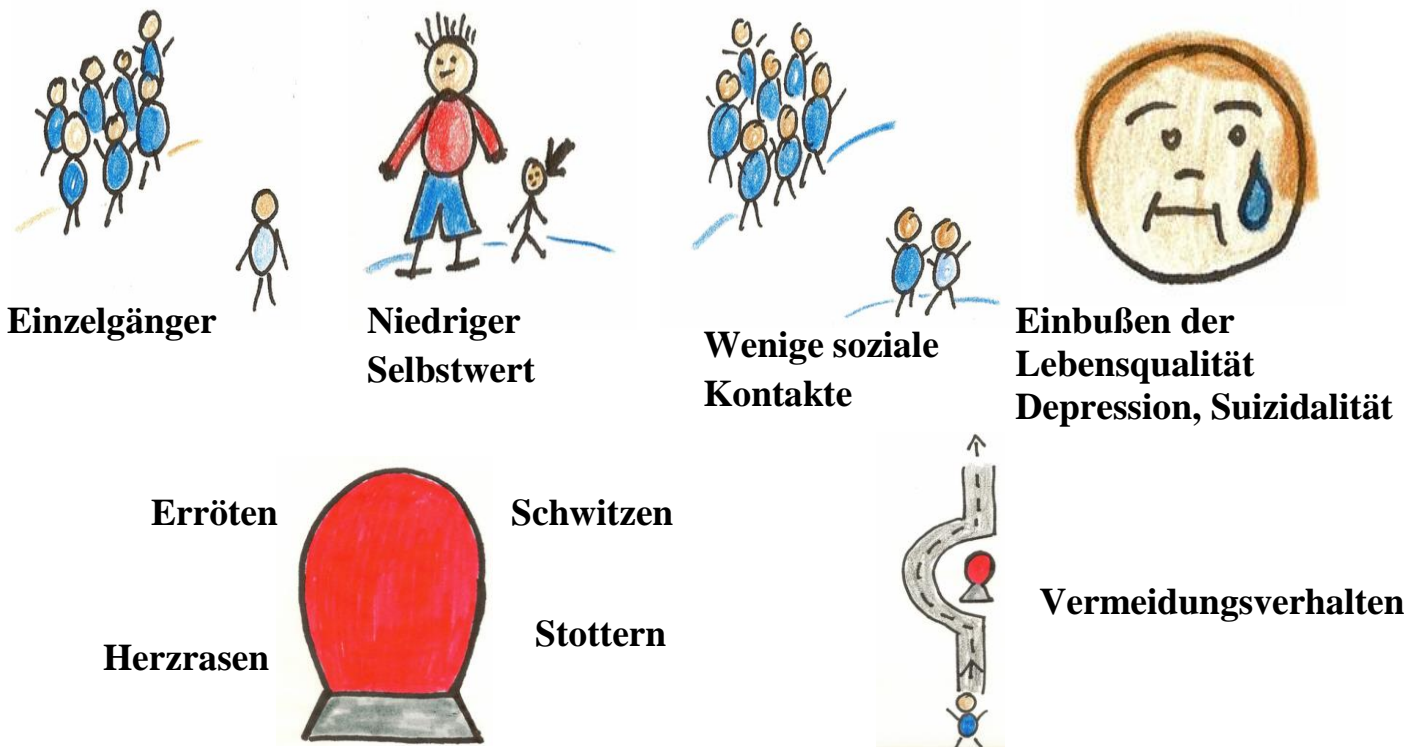
Soziale Phobie



Fallbeispiel:

Sonja E, eine 23-jährige junge Frau in der Ausbildung, hat Angst vor dem Unterricht. Sie hat Angst, wenn sie an die Tafel muss, wenn sie der Lehrer aufruft oder auch wenn sie ein Referat halten muss. Immer dann fängt sie an zu stottern und wird rot. Deshalb meldet sie sich oft krank. Ihre schriftlichen Leistungen sind dagegen sehr gut. Oft denkt sie sich „Sehe ich blöd aus?“, „Bin ich stylisch?“²¹

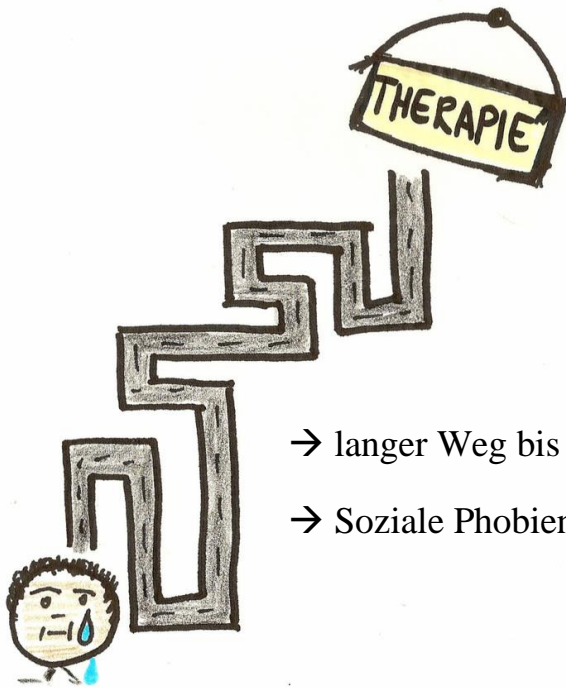
Soziale Phobie - Merkmale:



²¹ Vgl. Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S.52

Krank vor Angst

Clara Zwerger

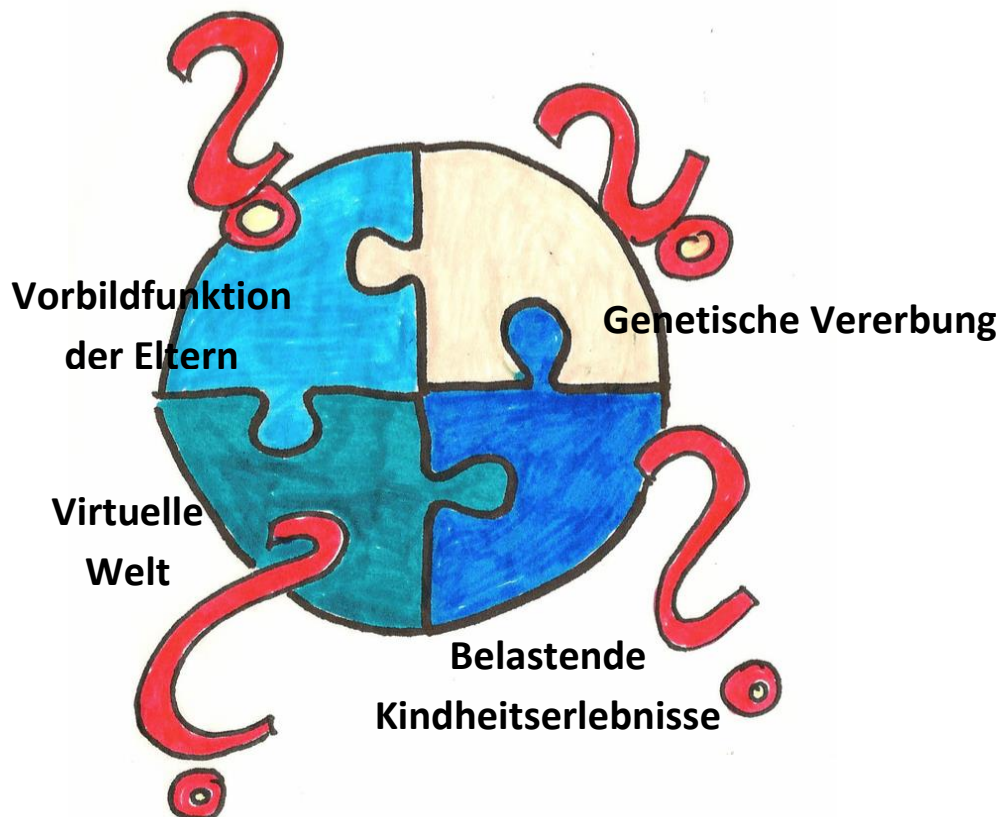


→ langer Weg bis zur Therapie

→ Soziale Phobien werden oft spät erkannt

Die Grenze zwischen extremer Schüchternheit und sozialer Phobie ist fließend.

Soziale Phobie – Mögliche Ursachen:



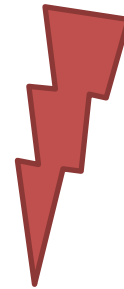
Krank vor Angst

Clara Zwerger

Soziale Phobie - Gefahr :



Angst mit
Alkohol
betäuben



Unsicherheit hinter
einer Zigarette
verstecken

Spezifische Phobien



Fallbeispiel:

Herr M. bekommt jedes Mal wahnsinnige Angst, wenn er eine Spinne in der Wohnung sieht. Je größer die Spinne, umso flauer wird es ihm im Magen, Kälteschauer überrollen seinen Körper. Er verlässt den Raum und ruft seine Frau zu Hilfe, damit sie die Spinne entfernt.²²

²² Vgl. Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 45

Krank vor Angst

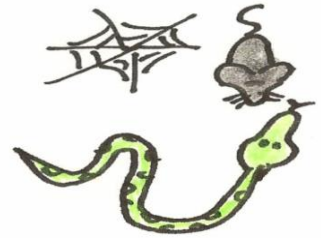
Clara Zwerger

Spezifische Phobie – Einteilung:

Tiere:

Angst vor Spinnen (Arachnophobie)

Angst vor Mäusen, Schlangen (Ophidiophobie)



Naturgewalten:

Angst vor Donner (Keraunophobie)

Angst vor Blitz, Feuer (Pyrophobie)

Angst vor Blut (Hämophobie)

Angst vor Spritzen, Infusionen



Angst vor Lärm (Phonophobie)

Angst vor bestimmten Gegenständen

Angst vor Prüfungen

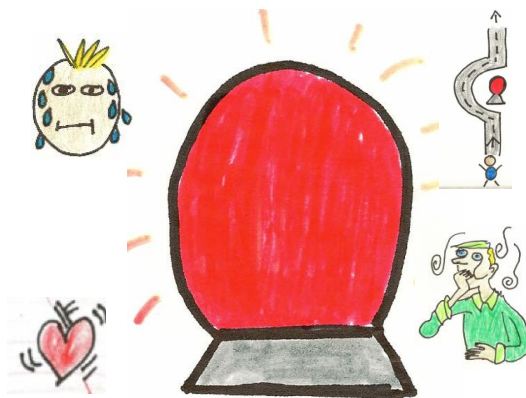


Höhenangst (Akrophobie)

Geschlossene Räume (Klaustrophobie)



Spezifische Phobie – Merkmale:



→ Vermeidung/ Flucht

→ Übelkeit

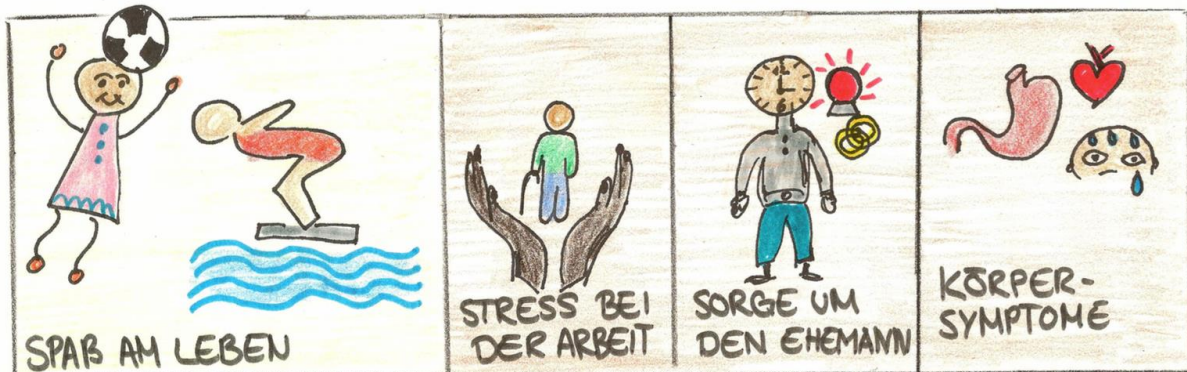
→ Herzrasen

→ Schweißausbrüche

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Generalisierte Angststörung



Fallbeispiel:

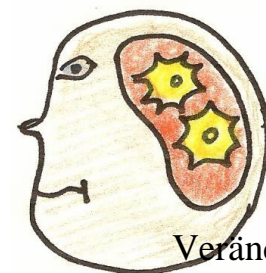
Sabine arbeitet als Pflegerin in einem Altersheim. Sie leidet seit Jahren unter Übelkeit, Bauchschmerzen, schmerzhaften Blähungen, Herzrasen und eine Enge in der Brust. Dazu Sabine: „Ich verstehe das nicht. Früher habe ich auch immer Fußball gespielt und bin vom 10-Meter Brett im Schwimmbad gesprungen. Heute reg’ ich mich schon auf, wenn mein Mann ein paar Minuten zu spät von der Arbeit heimkommt, aus Sorge, es könne ihm was passiert sein.“²³

Generalisierte Angststörung – Ursachen:²⁴



Erziehung

Trennungsängste in der Kindheit



Veränderungen im Gehirn

KRISEN

Belastende Lebensereignisse

Vererbung



²³ Vgl. Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 61

²⁴ Vgl. Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag

Krank vor Angst

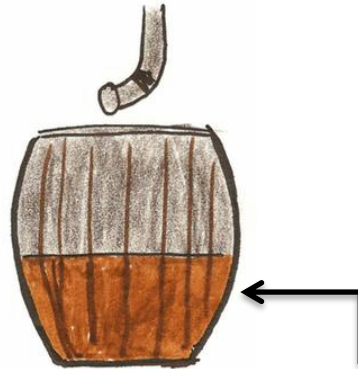
Clara Zwerger

Generalisierte Angststörung – Häufige Sorgen & Symptome



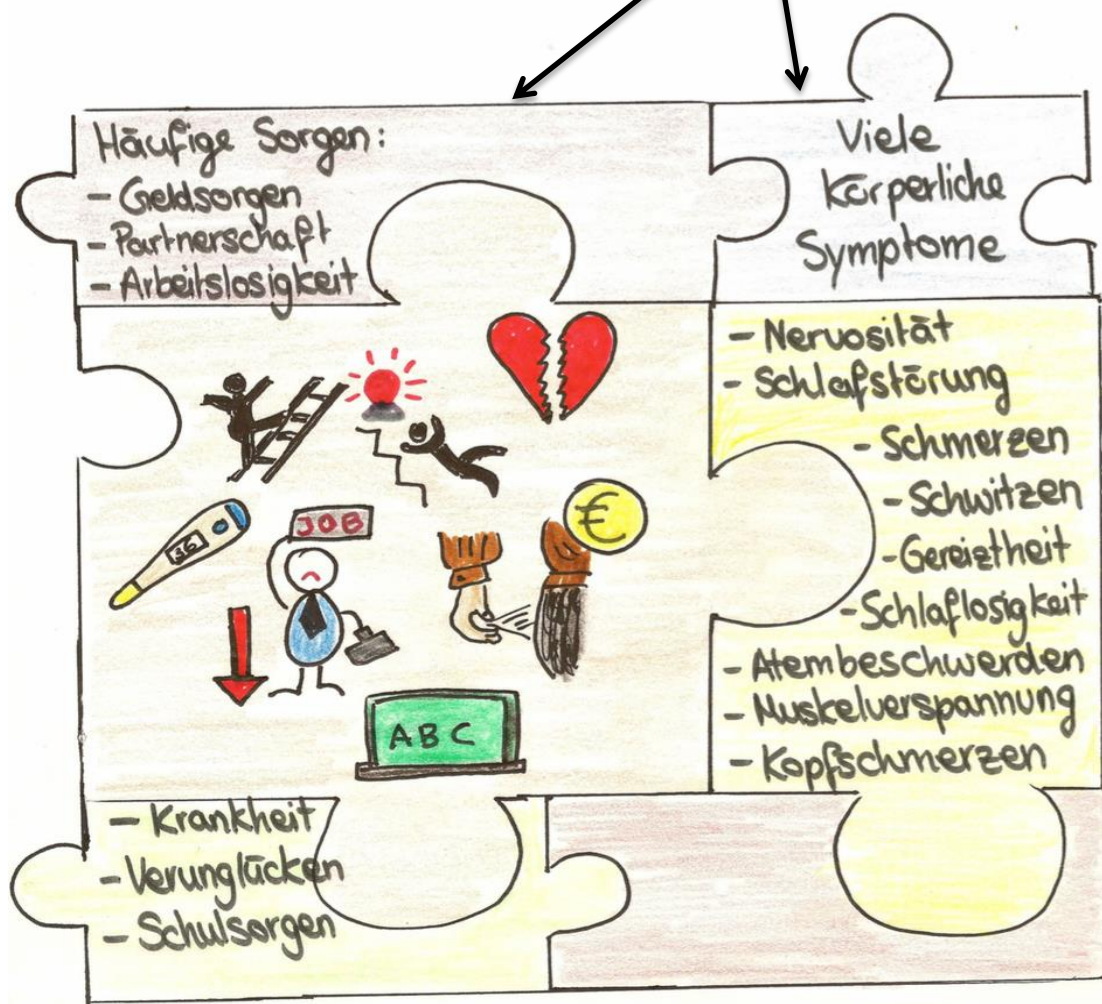
Gedankenspirale

Betroffene finden
keine Lösung/
Ausweg mehr



Ständige Anspannung durch Stress (dauerhafte
Grundempfindlichkeitsstörung)

25

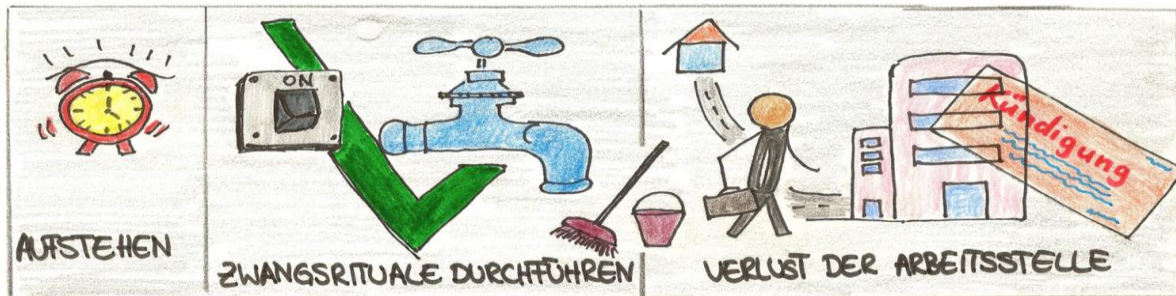


²⁵ Vgl. Schäfer, Ulrike, Rüter, Eckart: Angst – Schutz oder Qual?. 2004, Berlin. ABW Wissenschaftsverlag GmbH S.37

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Die Zwangsstörung



Fallbeispiel:

Herr B. verlor seine Arbeitsstelle, weil er fast regelmäßig zu spät kam. Und dies, obwohl er drei Stunden vor Arbeitsbeginn aufstand und keinen weiten Arbeitsweg hatte. Aber er musste jeden Tag folgende Rituale durchführen, sonst konnte er das Haus nicht verlassen: Wohnung putzen, verschiedene Dinge ordnen, Lichtschalter und Wasserhähne kontrollieren, Türschlösser überprüfen. Hinderte er sich selbst oder wurde von anderen an diesen Handlungen gehindert, traten massive Ängste auf.²⁶

Zwangsstörung – Merkmale:



Geprägt von Listen, Zweifeln,
Regeln & übertriebener Angst

Lähmender Einfluss auf den
Alltag



²⁶ Vgl. Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S.67

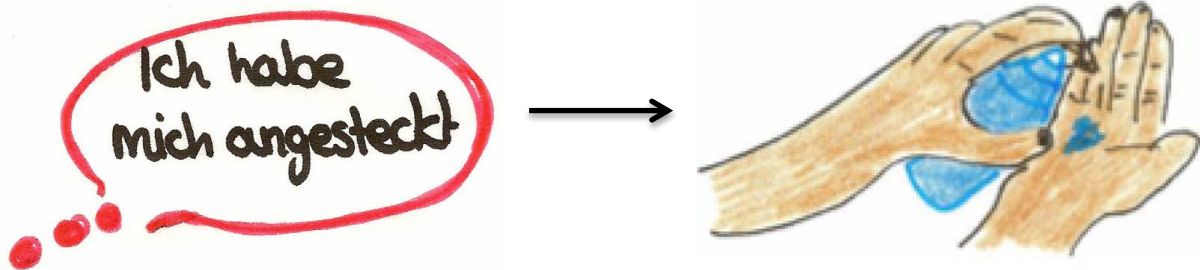
Krank vor Angst

Clara Zwerger

Zwangsstörung – Häufige Gedanken:²⁷

Inhalt	Zwangsgedanken
Verschmutzungsbefürchtung	„ Ich habe mich auf der Toilette beschmutzt “
Ansteckungsbefürchtung	„ Ich habe mich mit AIDS infiziert „
Kontrolle	„ Ich habe die Haustür nicht abgeschlossen „
Magische Einstellung	„ Wenn ich etwas Rotes berühre, muss jemand sterben“
Aggressive Impulse	„ Ich werde mein Baby ersticken“

Beispiel: Entstehung Händewaschzwang

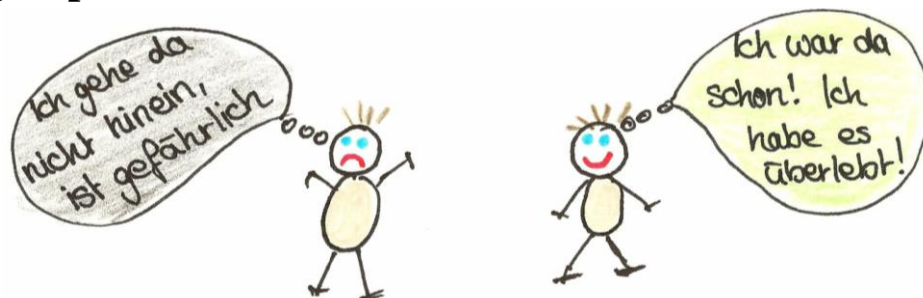


Beispiele für Kognition (= gedankliche Umstrukturierung)

Soziale Phobie



Agoraphobie

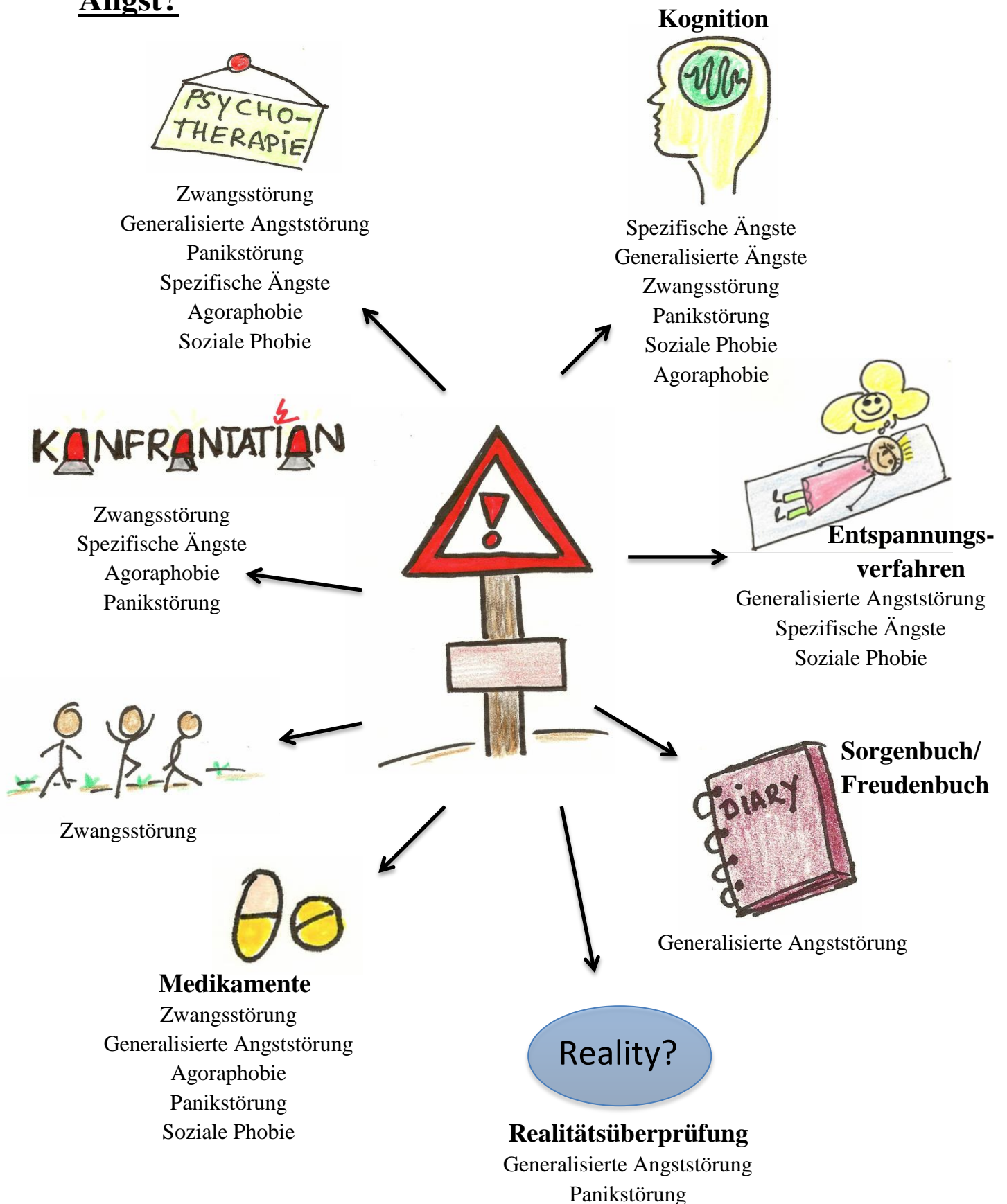


²⁷ Vgl. Schäfer, Ulrike, Rüther, Eckart: Angst – Schutz oder Qual?. 2004, Berlin. ABW Wissenschaftsverlag GmbH S.41

Krank vor Angst

Clara Zwerger

Welche Therapiemöglichkeit greift bei welcher Form der Angst?



Krank vor Angst

Clara Zwerger

Literaturverzeichnis

- Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Hammer, Matthias, Irmgard Plöchl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychatrie Verlag
- Schäfer, Ulrike, Rüter, Eckart: Angst – Schutz oder Qual?. 2004, Berlin. ABW Wissenschaftsverlag GmbH
- Vgl. Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG. 2006, München. HEXAL AG

Selbständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich diese Kopiervorlage ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Die benutzten Quellen, die wörtlich und inhaltlich übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keine Prüfungsbehörde vorliegen.

Ort, Datum

Schülerin