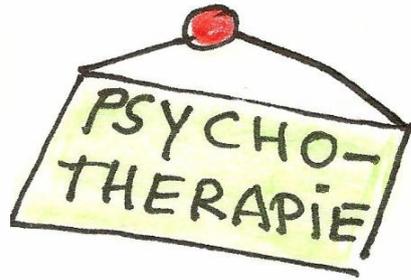
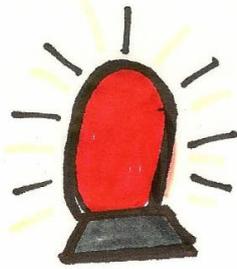


KRISEN



Kopiervorlage 13.1

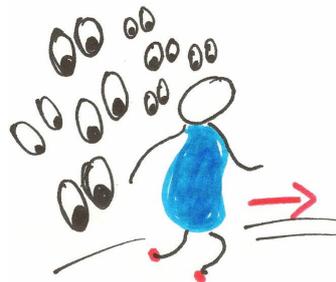
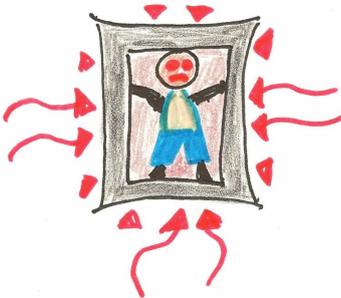
Psychologie

Klaus Schenck

# Krank vor Angst

Kaufmännische Schule – Wirtschaftsgymnasium

Tauberbischofsheim



Clara Zwerger

11.09.2016



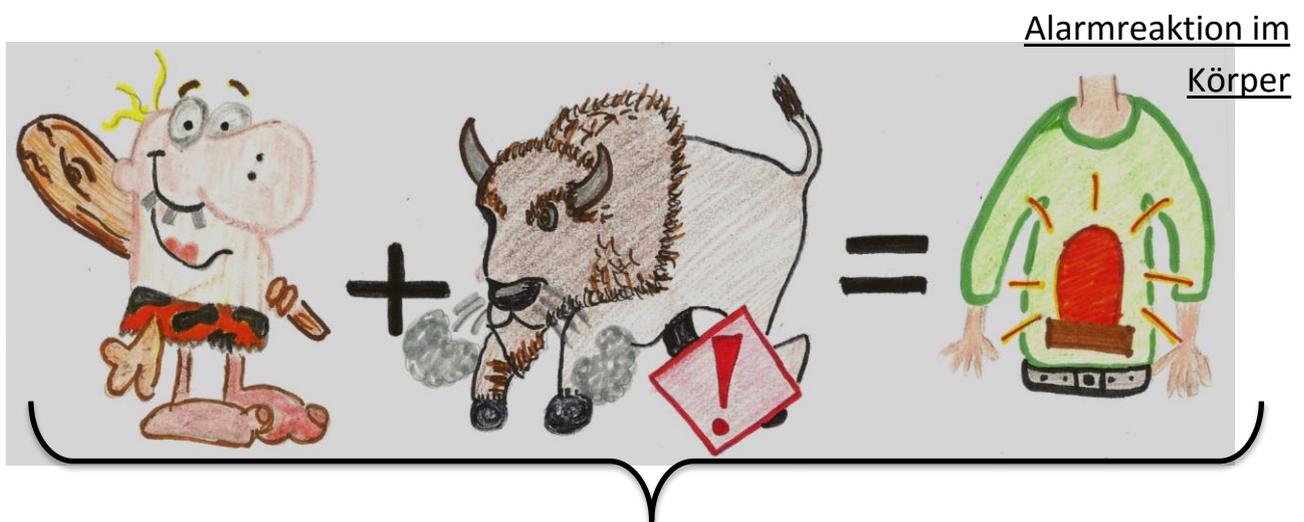
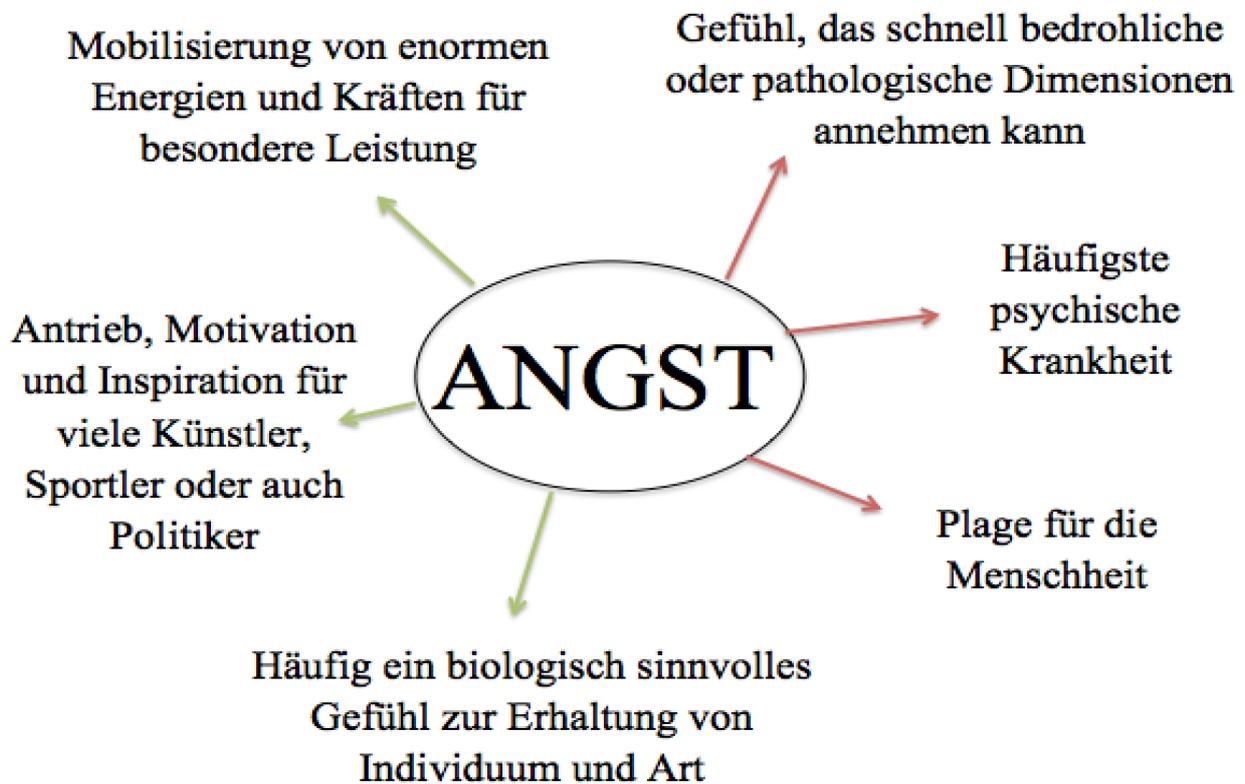
## Gliederung

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

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Was ist Angst?<sup>1</sup>



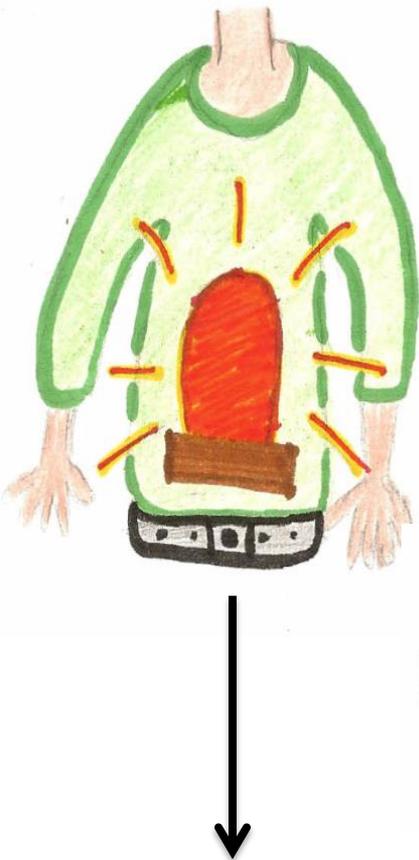
Unsere Vorfahren waren mit vielen Gefahren konfrontiert, wo sie blitzschnell reagieren mussten, um zu überleben.<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> 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!

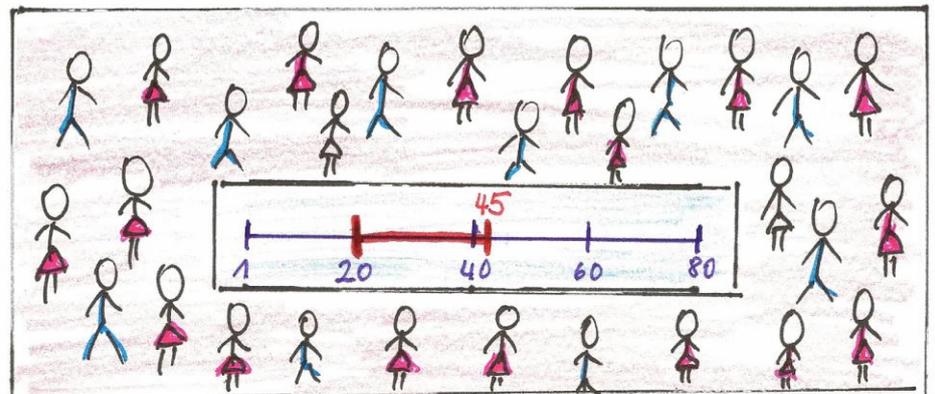
3



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.

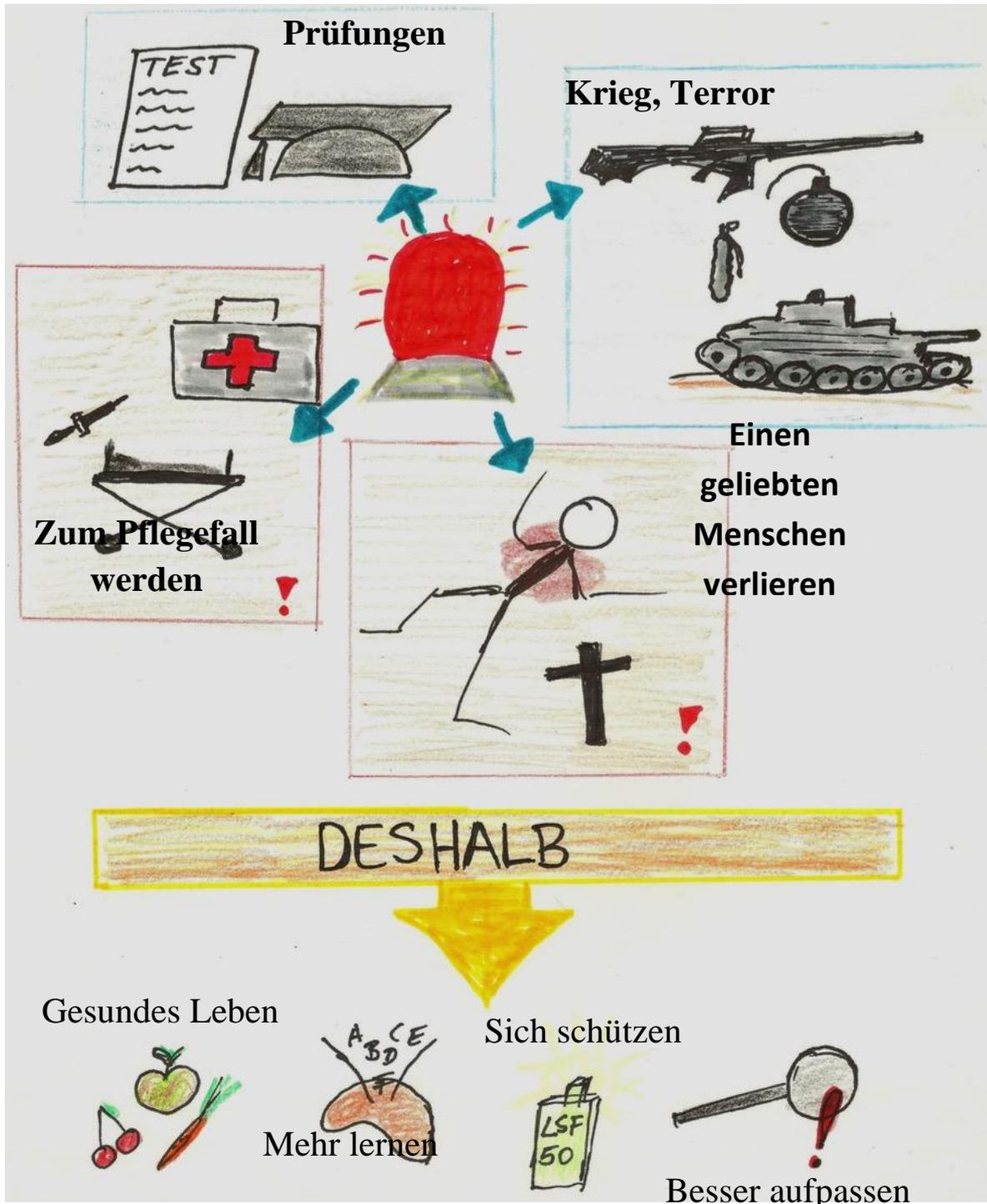
<sup>3</sup> Vgl. Ebd.

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Angst ist allgegenwärtig<sup>4</sup>

Begründete Ängste bei real existierenden Gefahren



<sup>4</sup> 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 Ängste<sup>5</sup>

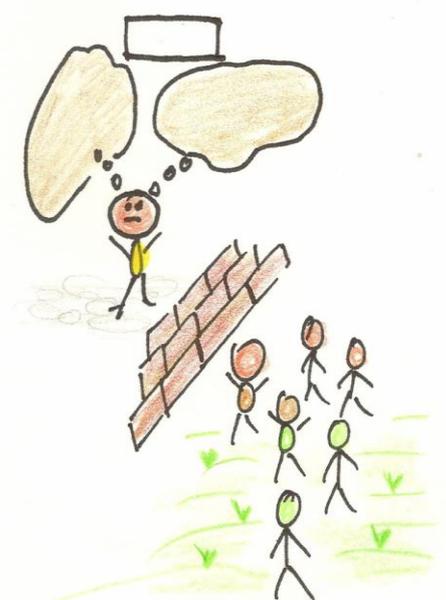
= Ängste haben wenig mit einer real existierenden Gefahr zu tun



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.

<sup>5</sup> Ebd. S. 18

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Was passiert bei einer Angstreaktion?<sup>6</sup>

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

Gedanken

Körperliche Ebene

Verhalten



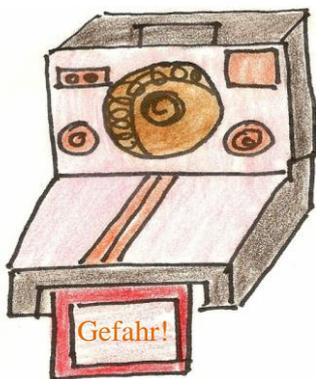
- Herzrasen  
- Schweißausbruch

- Flucht  
- Vermeidung

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

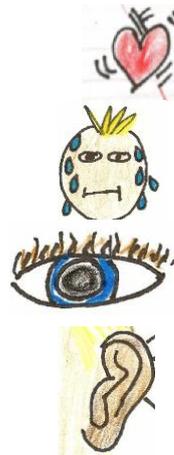
#### Gedanken

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

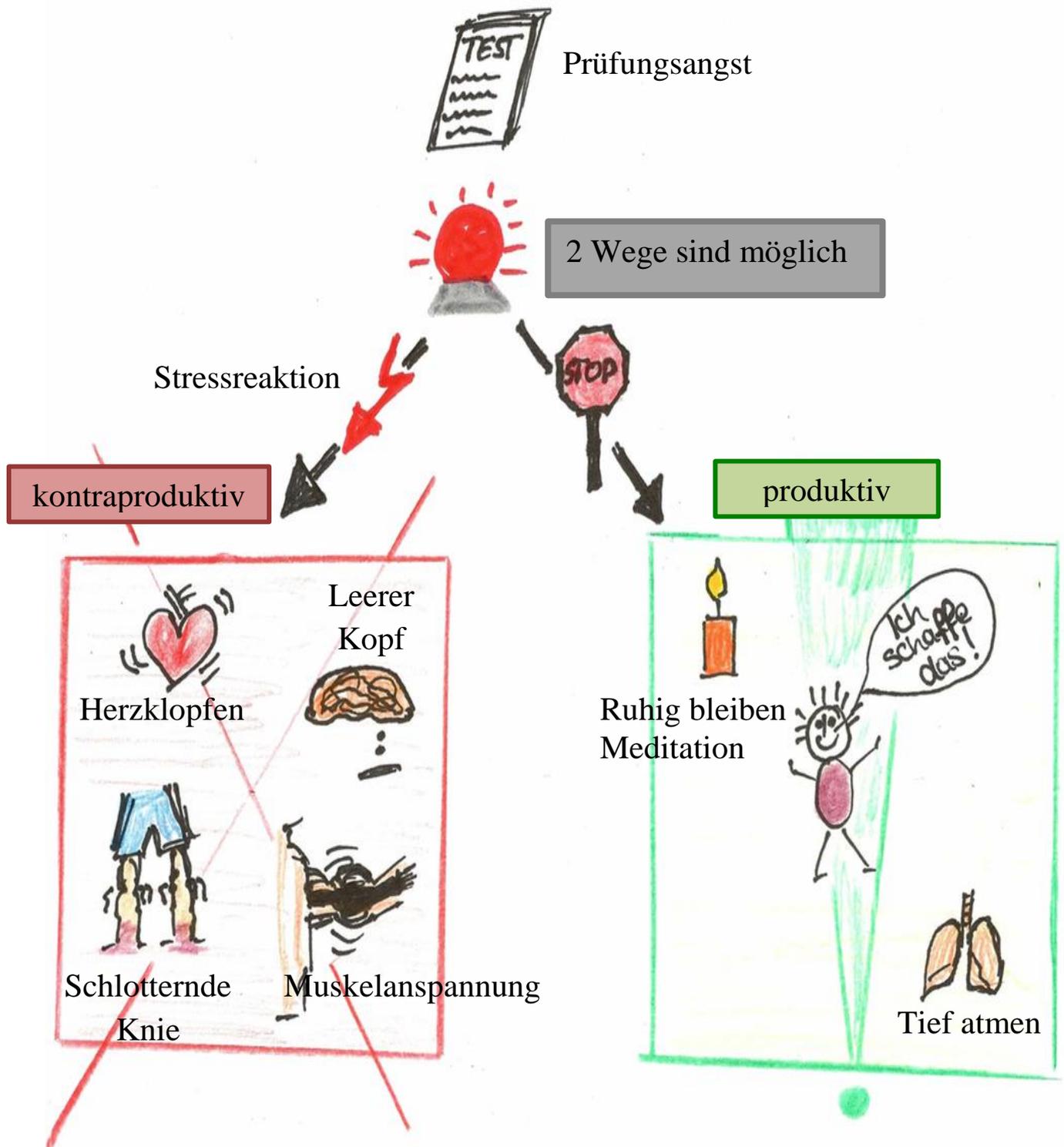


<sup>6</sup> Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plöbl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychiatrie Verlag S.195

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Situation bei einem unter Angststörung Leidenden:<sup>7</sup>



<sup>7</sup> 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.

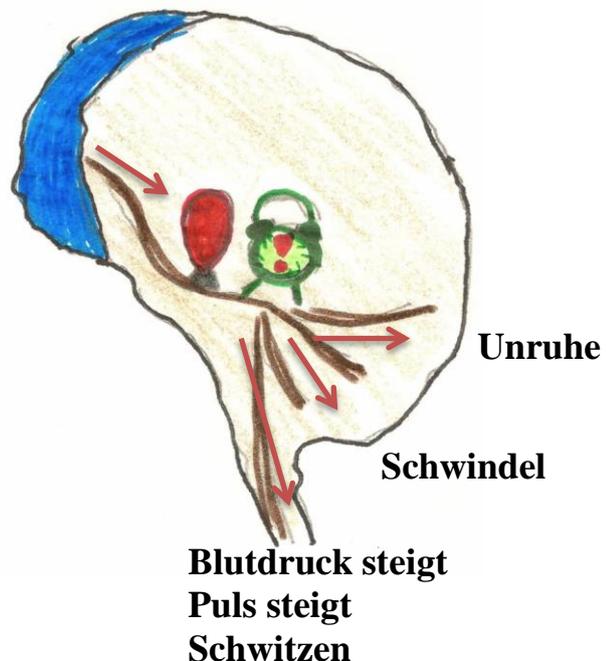
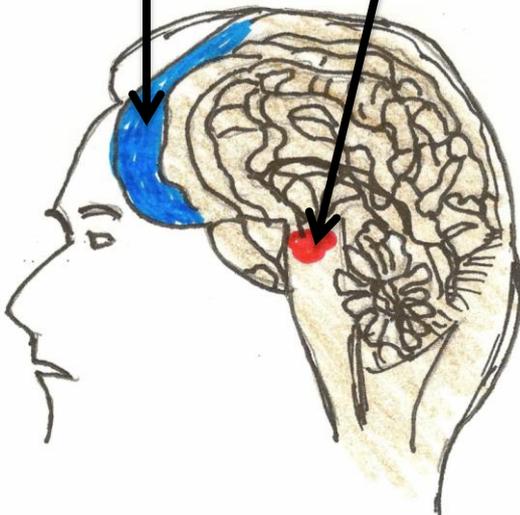
Ohne Angst wären wir nicht in der Lage, uns vor der Gefahr zu schützen.

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.

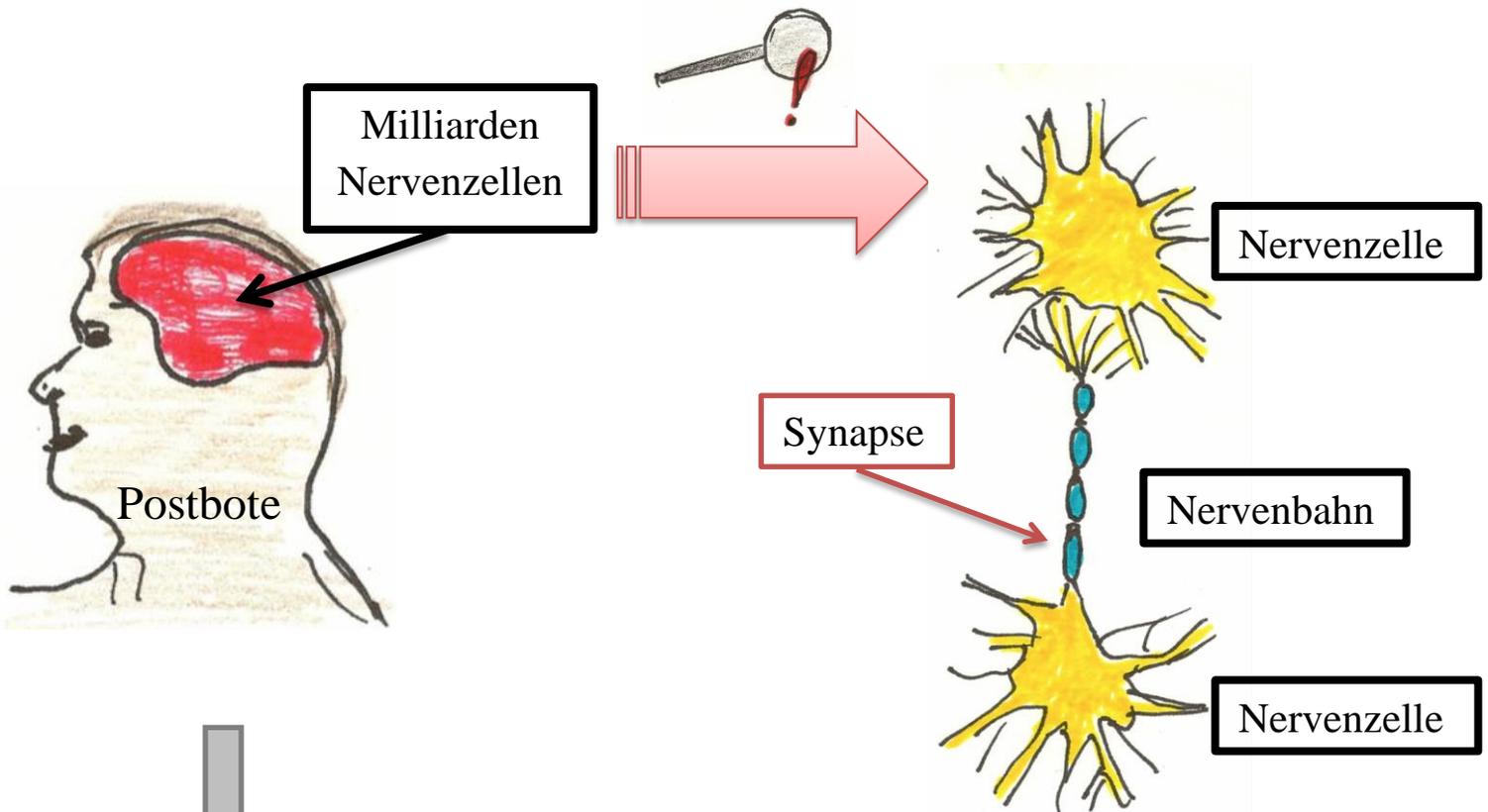
8



<sup>8</sup> Ebd. S.189ff.

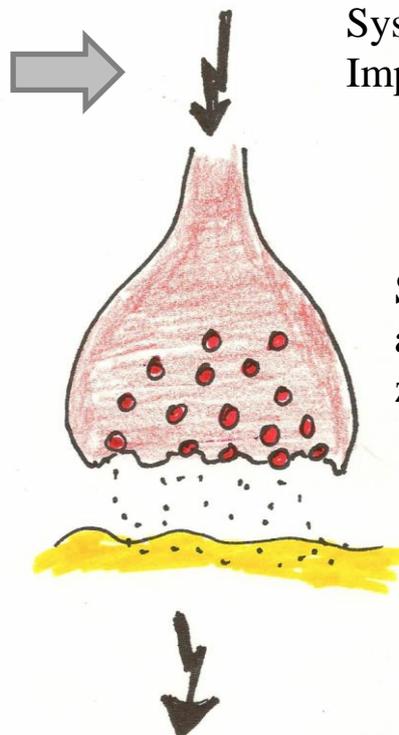
## Krank vor Angst

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

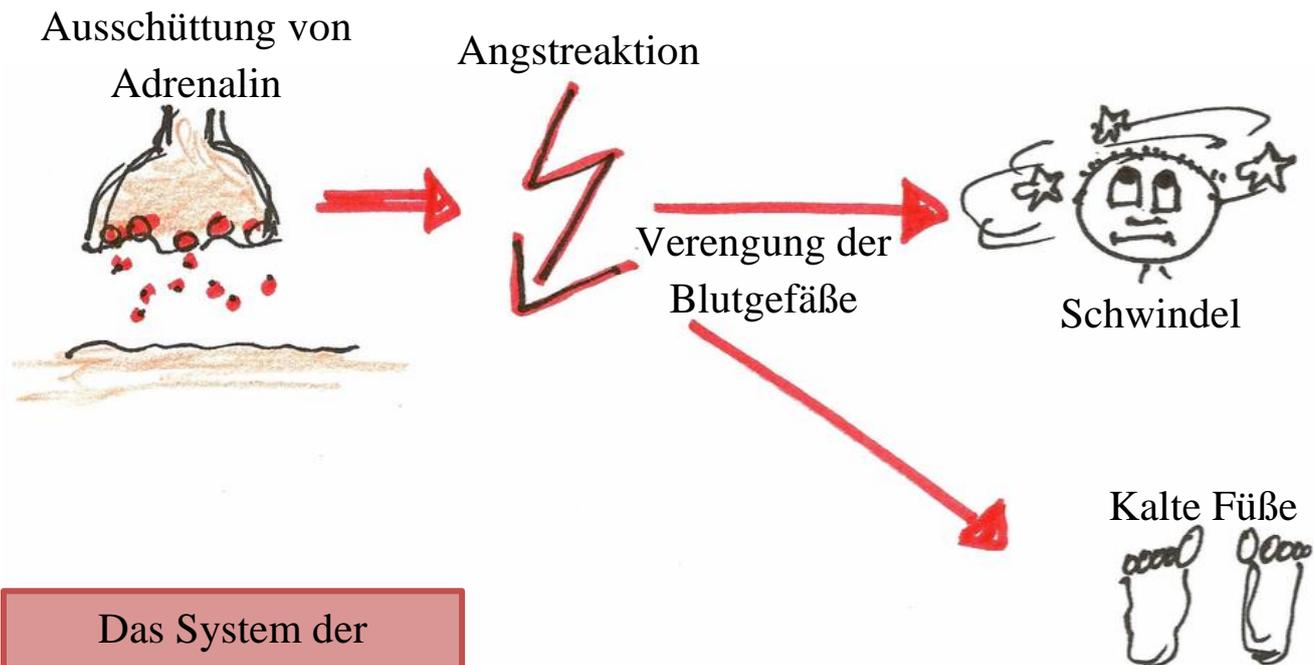
Nervenzelle nimmt diesen Stoff auf

Impuls wird weitergeleitet

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

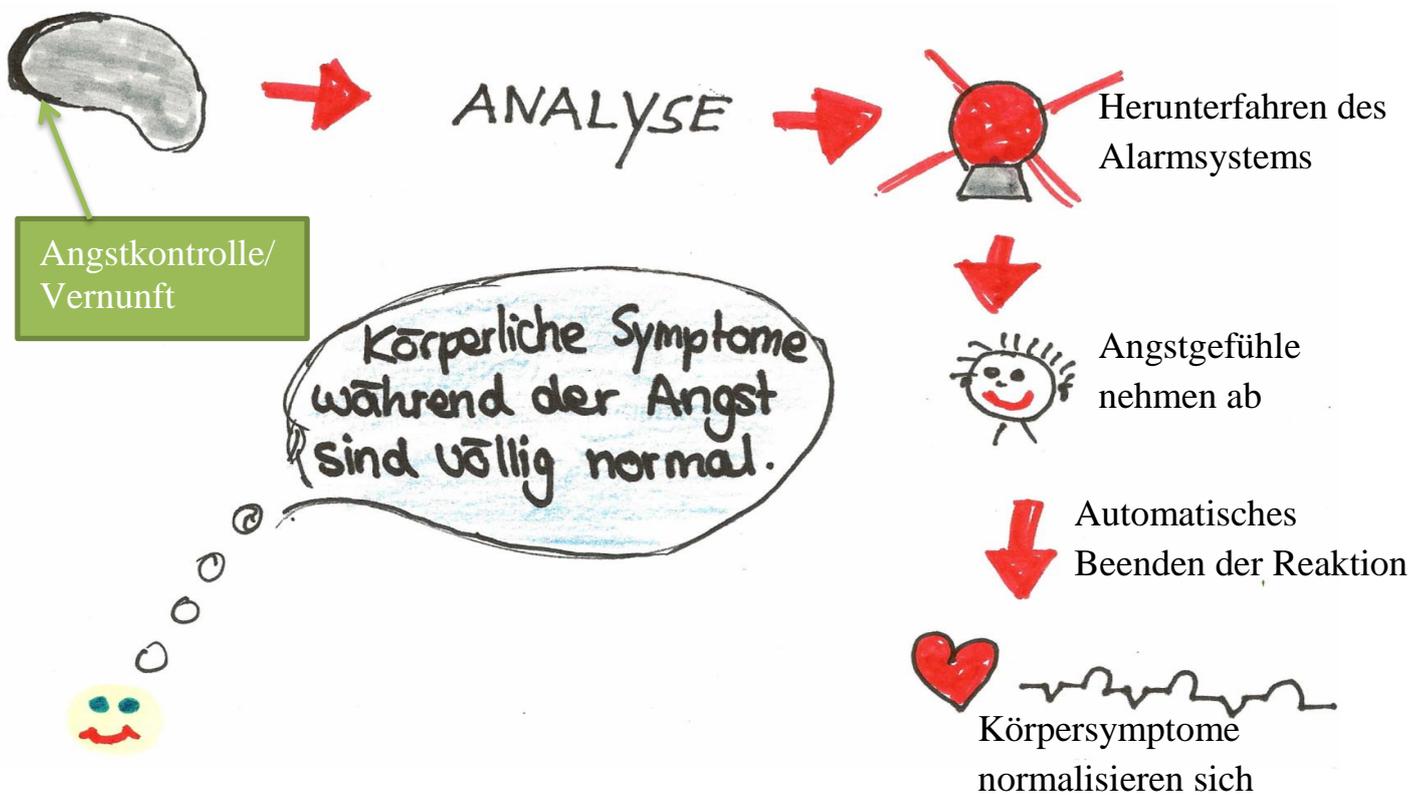
# Krank vor Angst

Clara Zwerger



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

10 11



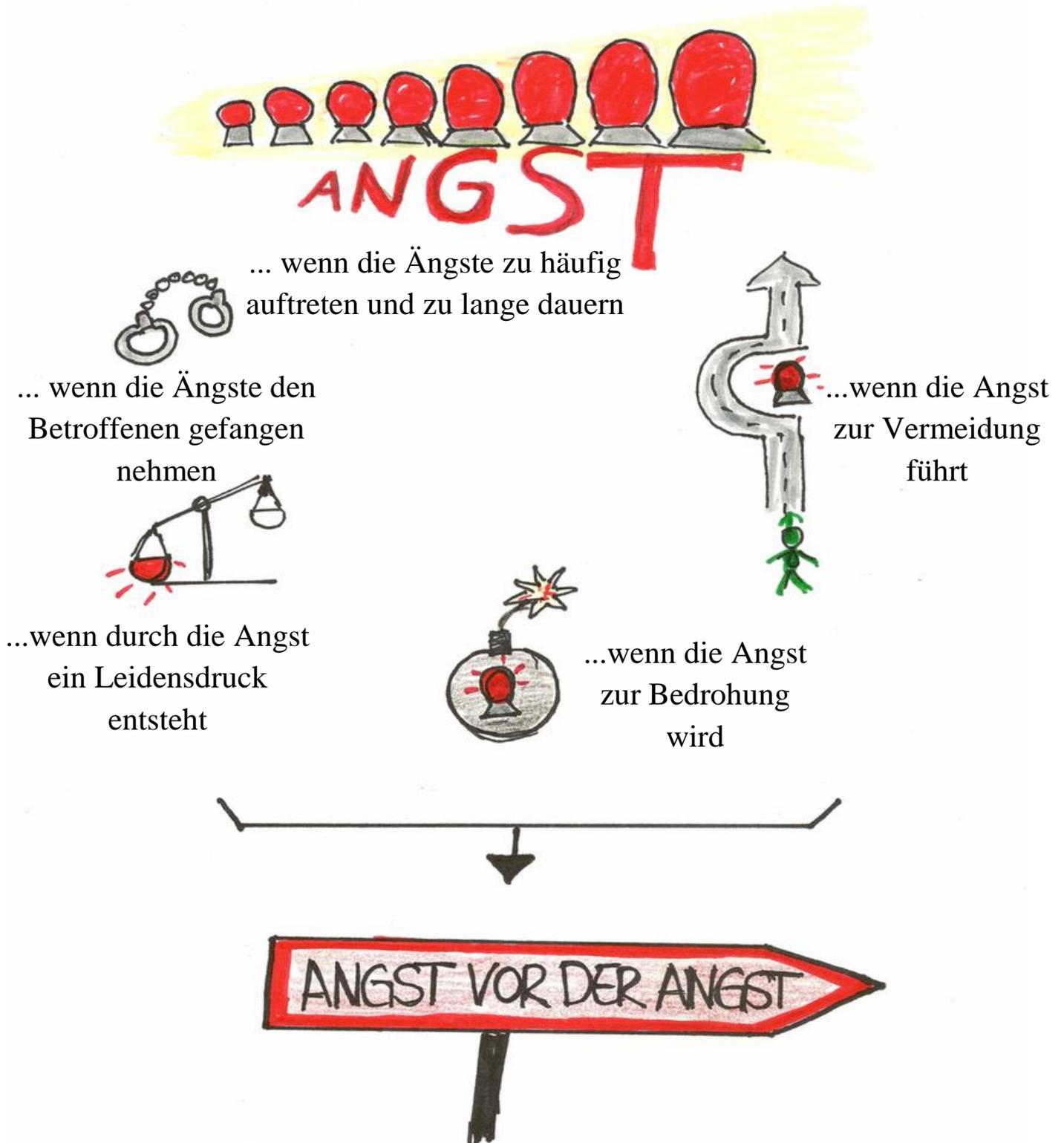
<sup>10</sup> Vgl. Schäfer, Ulrike, Rüther, Eckart: Angst – Schutz oder Qual?. 2004, Berlin. ABW Wissenschaftsverlag GmbH S.15

<sup>11</sup> Ebd.

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Wann wird das normale Angstgefühl zur Krankheit? <sup>12</sup>



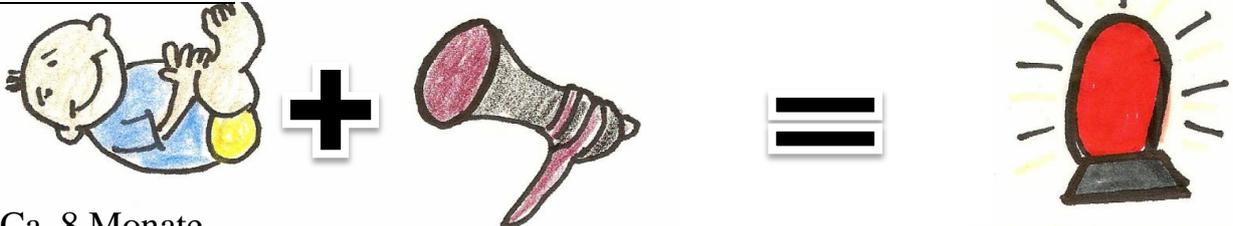
<sup>12</sup> Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plöbl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychiatrie Verlag S.193

## Krank vor Angst

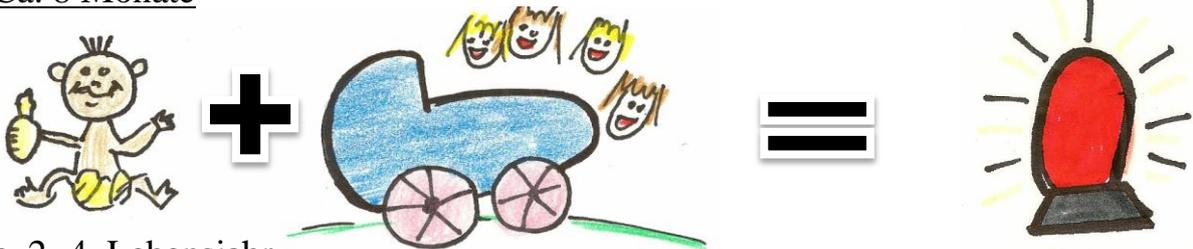
Clara Zwerger

### Normale Ängste im Kindes- und Jugendalter<sup>13</sup>

Ca. 0-6 Monate



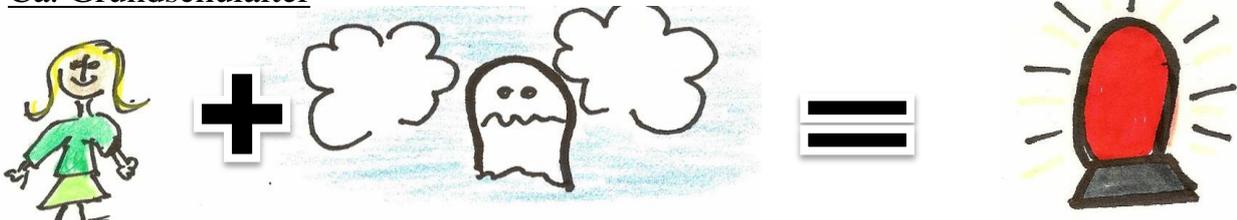
Ca. 8 Monate



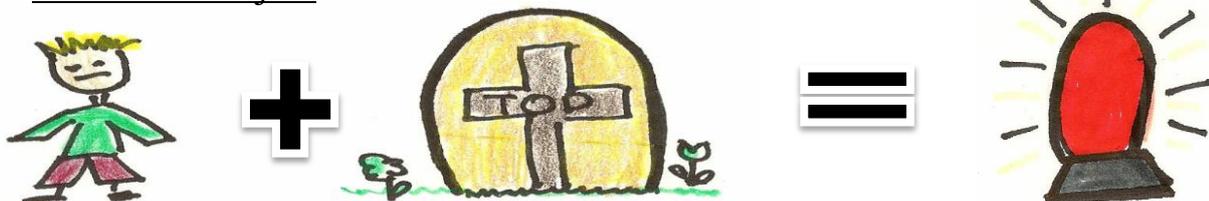
Ca. 2.-4. Lebensjahr



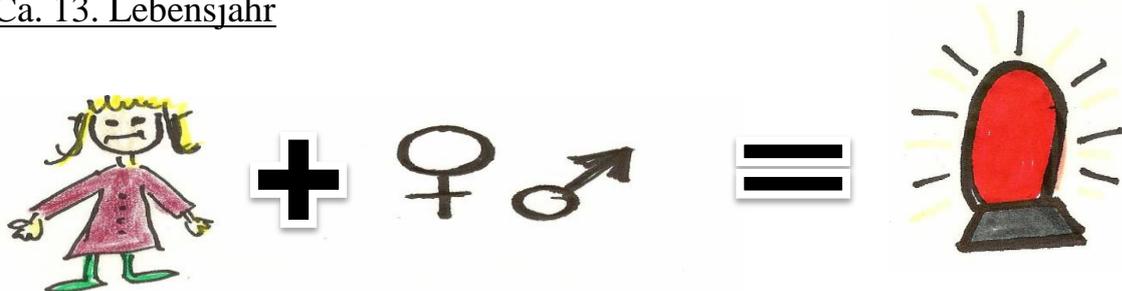
Ca. Grundschulalter



Ca. 12. Lebensjahr



Ca. 13. Lebensjahr



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

# Krank vor Angst

Clara Zwerger

## Ursachen der Angsterkrankung<sup>14</sup>



Angstreaktionen im Alltag

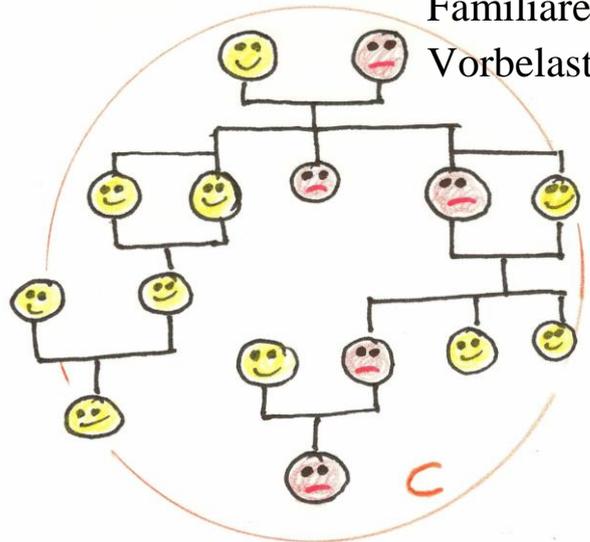
A



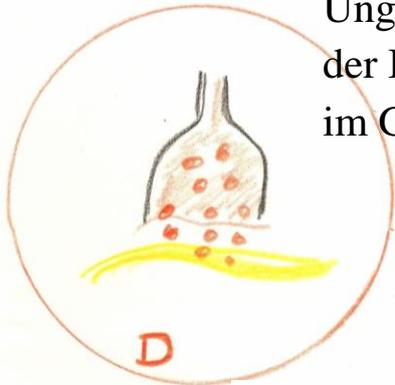
A+E

C+D

Familiäre Vorbelastung



Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn



D

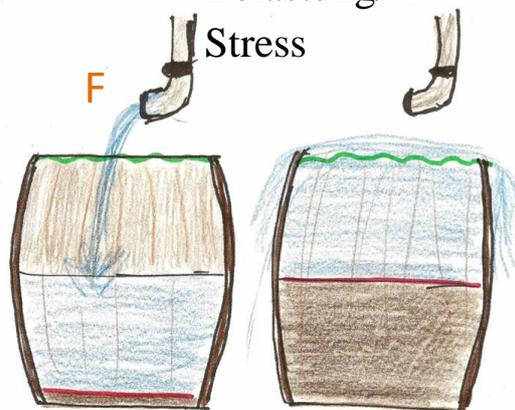
B+E

Drogen & Suchtmittel



E

Belastung/ Stress



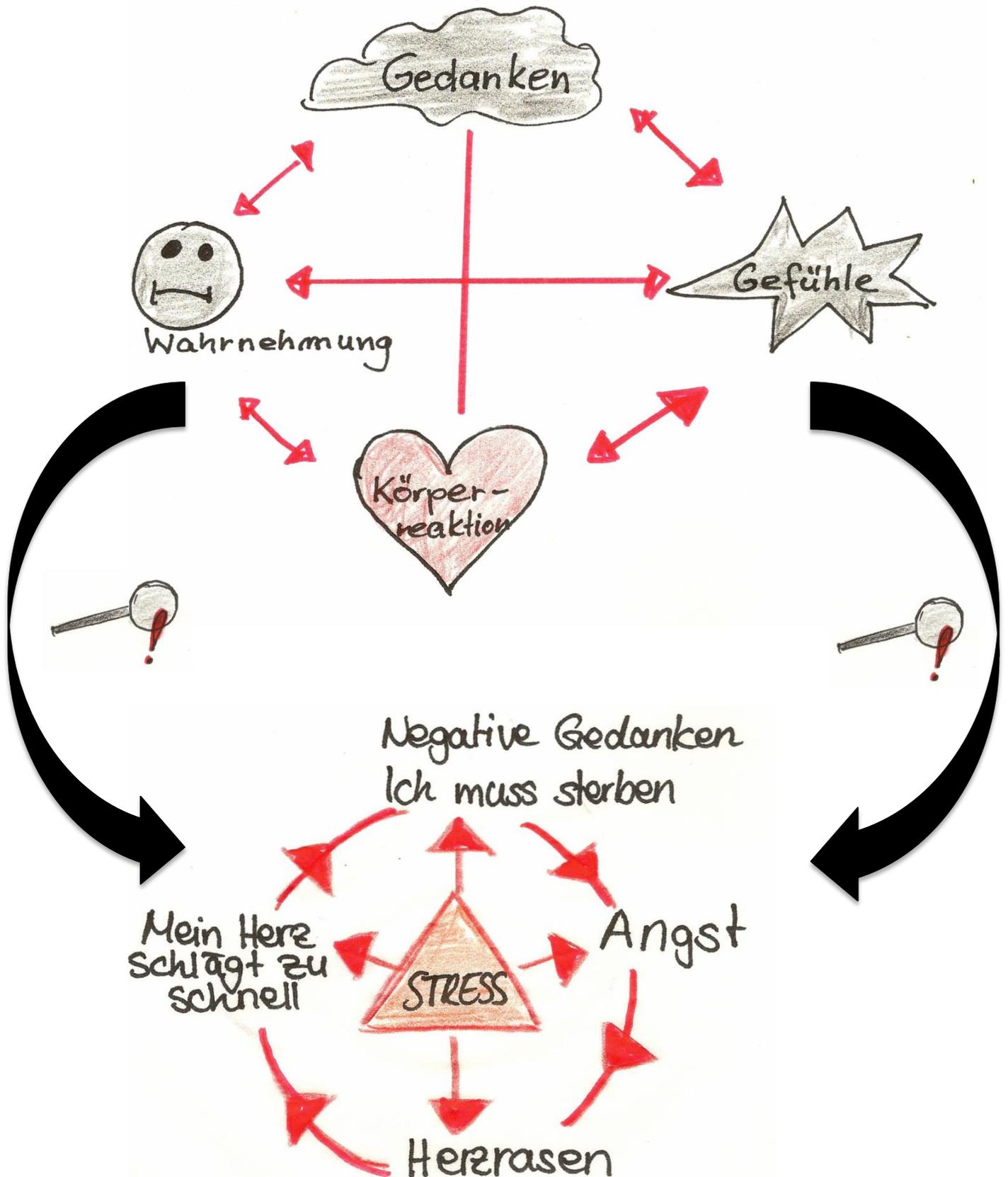
F

<sup>14</sup> Ebd. S.45

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

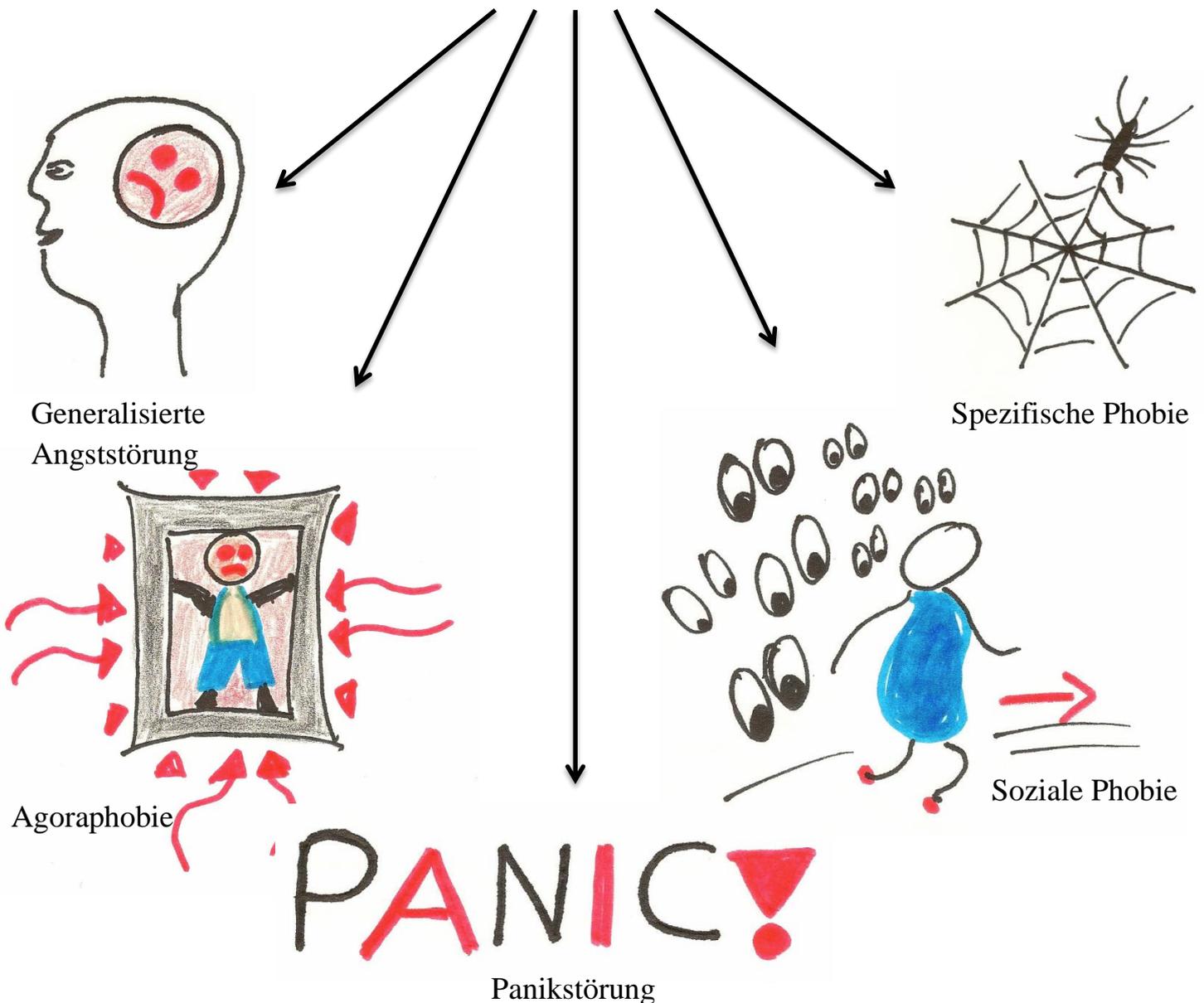
### Teufelskreis der Angst



## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Verschiedene Erscheinungsformen der Angst<sup>15</sup>



Altgr.: Phobie = „Furcht“

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

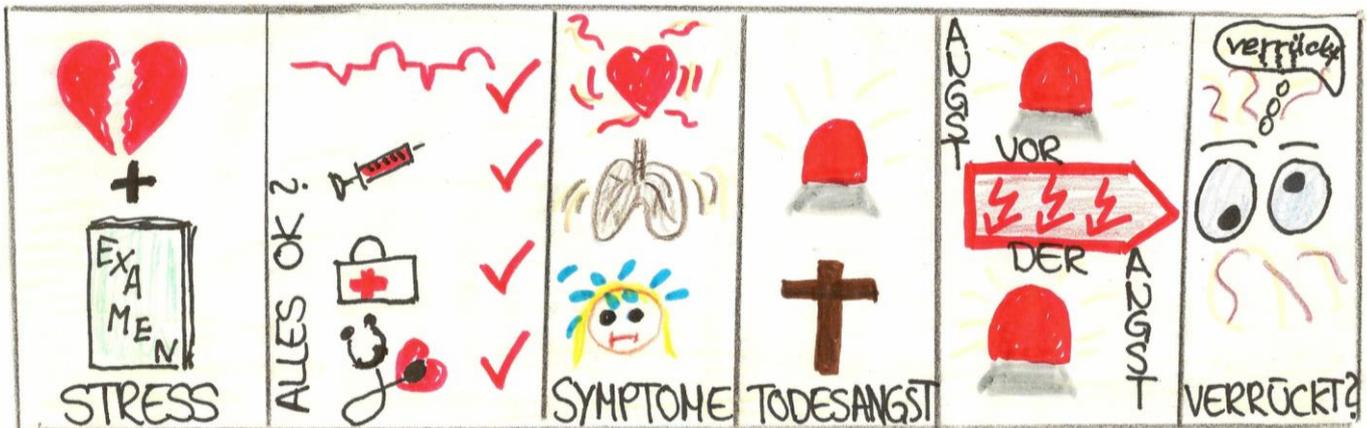
**Furcht** = Seelische Reaktion auf einen Reiz

<sup>15</sup> Ebd. S.19

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

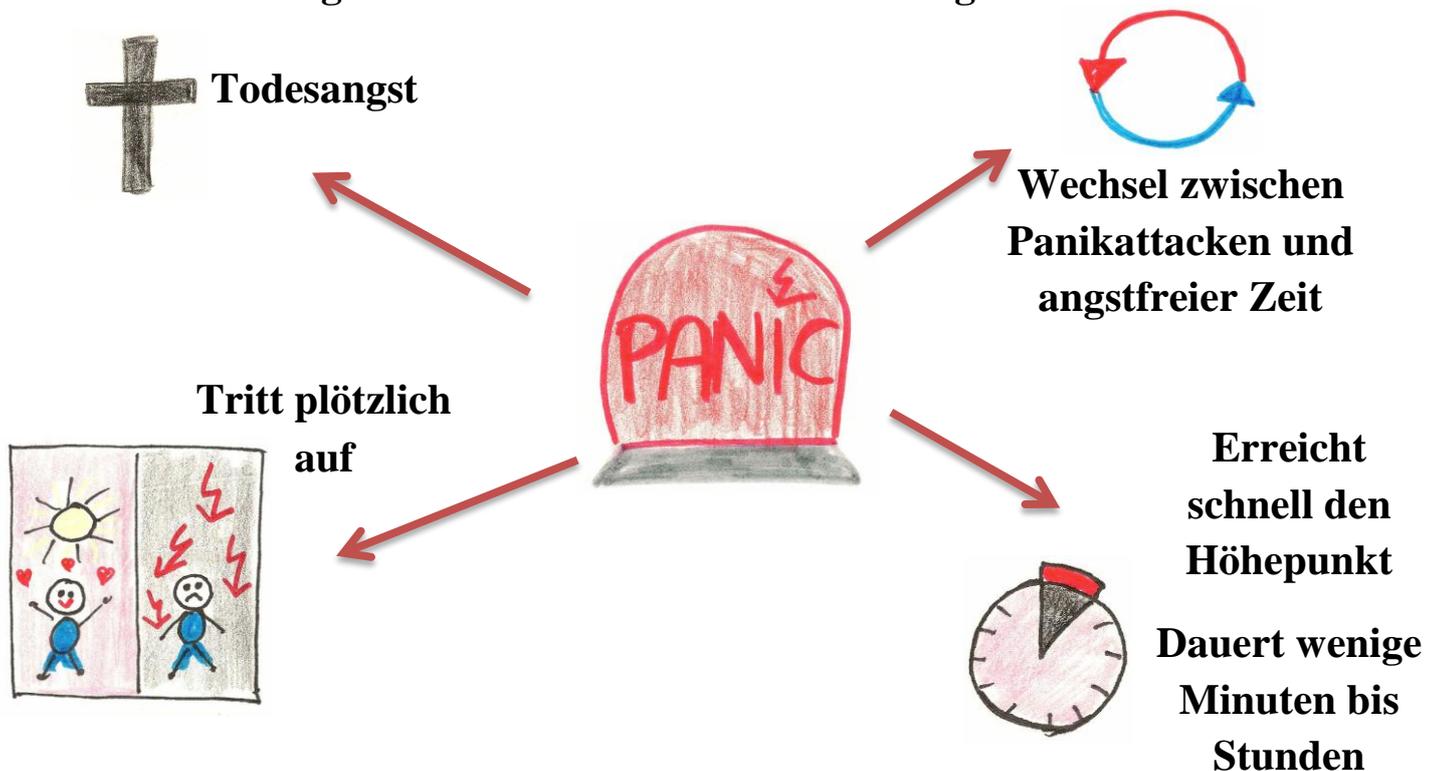
### Panikstörung



#### 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.“<sup>16</sup>

#### Panikstörung - Kennzeichen einer Panikstörung



<sup>16</sup> 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 Panikattacke<sup>17</sup>

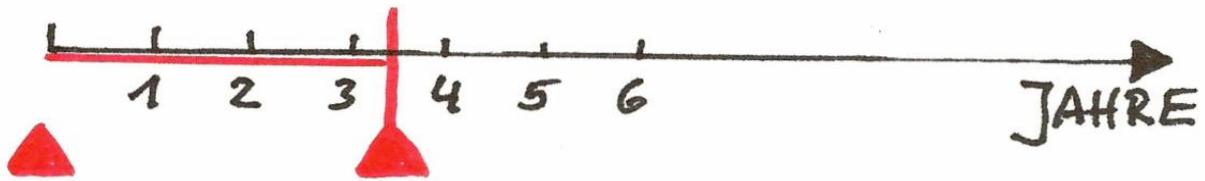
- Schwindel
- Schwitzen
- Herzrasen
- Weiche Knie
- Kalte Füße
- Todesangst
- Magenbeschwerden
- Beschleunigte Atmung
- Muskelanspannung
- Taubheitsgefühl



<sup>17</sup> 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.

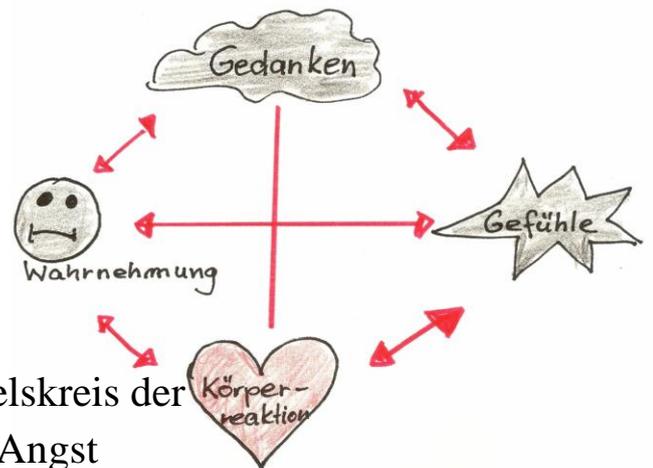
Panikstörung

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.<sup>18</sup>

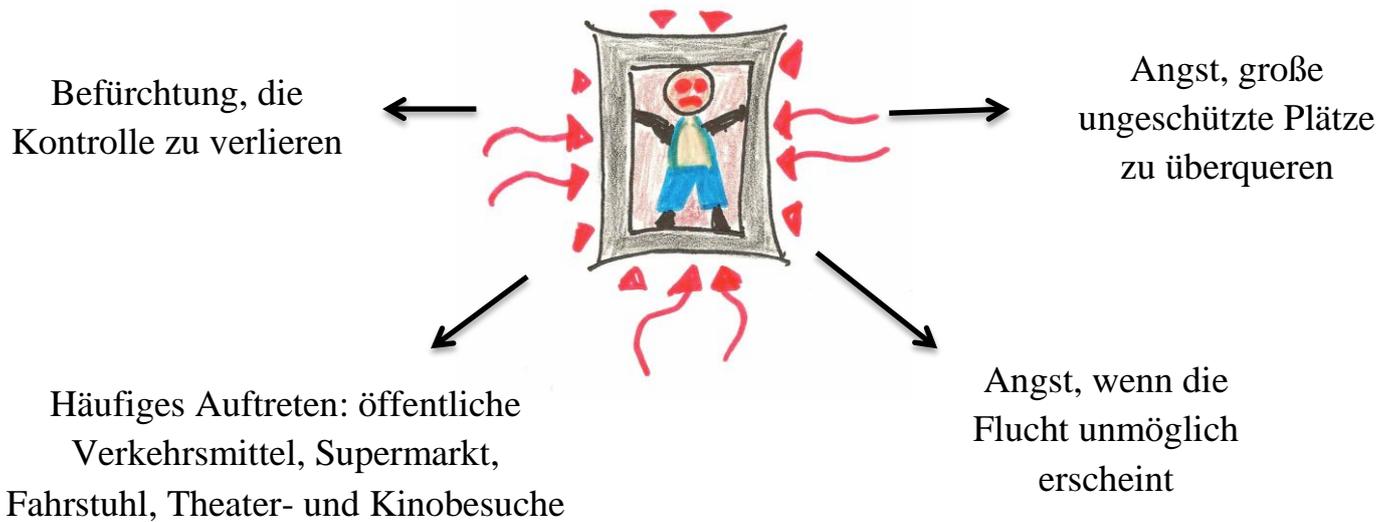
#### Agoraphobie - Definition:



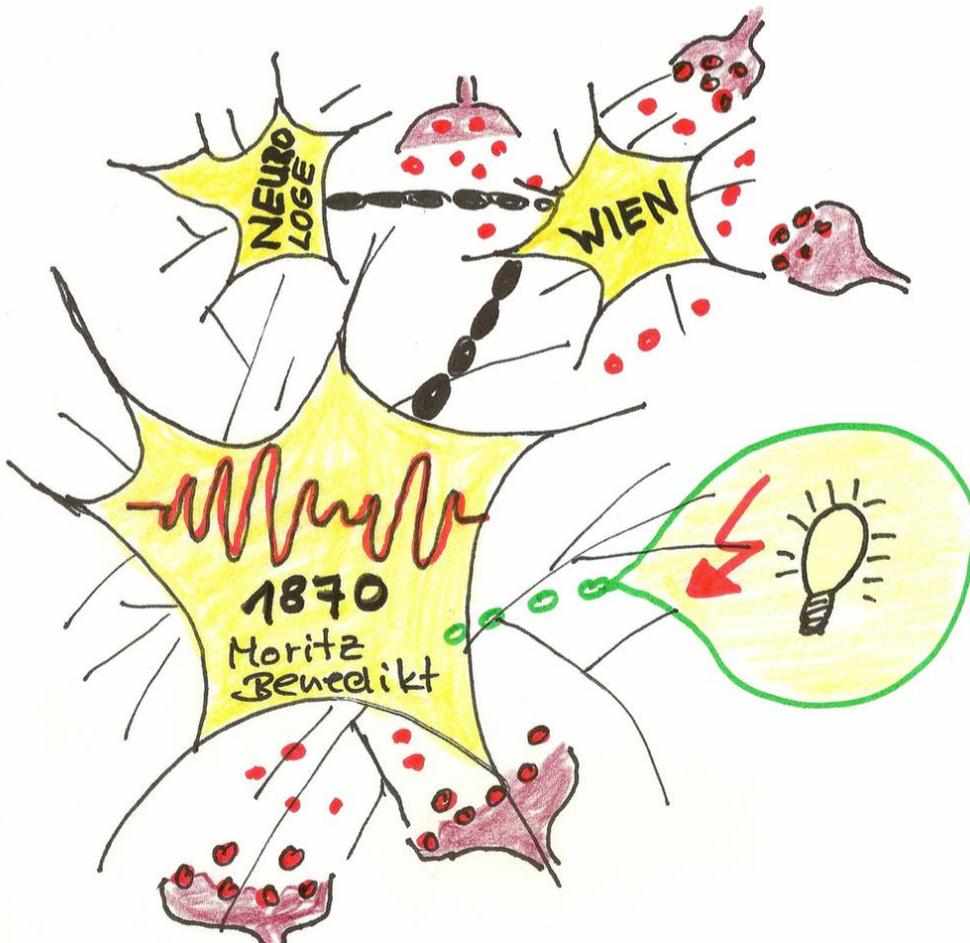
<sup>18</sup> Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 37

## 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.

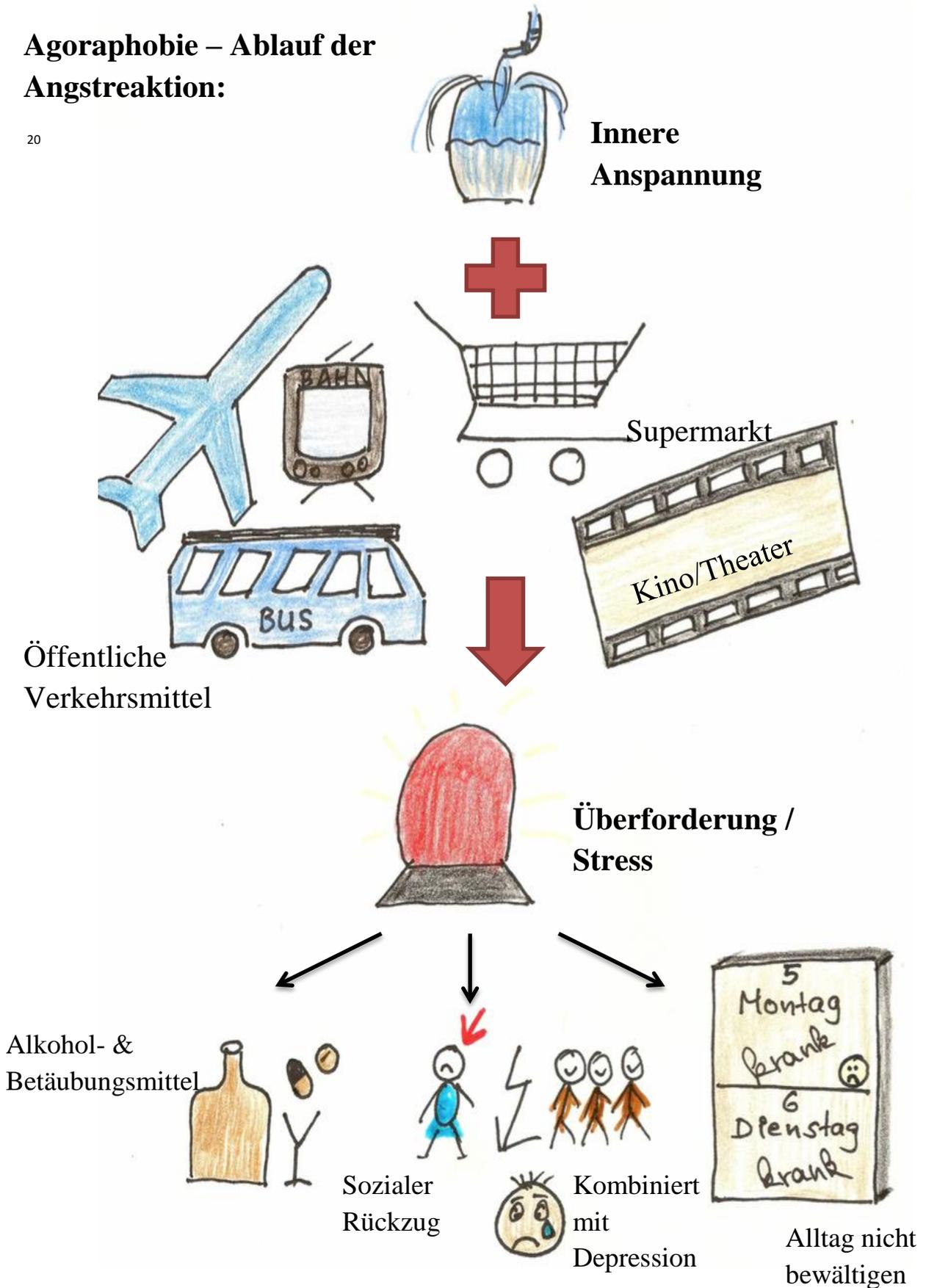
<sup>19</sup> Vgl. Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S. 62

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Agoraphobie – Ablauf der Angstreaktion:

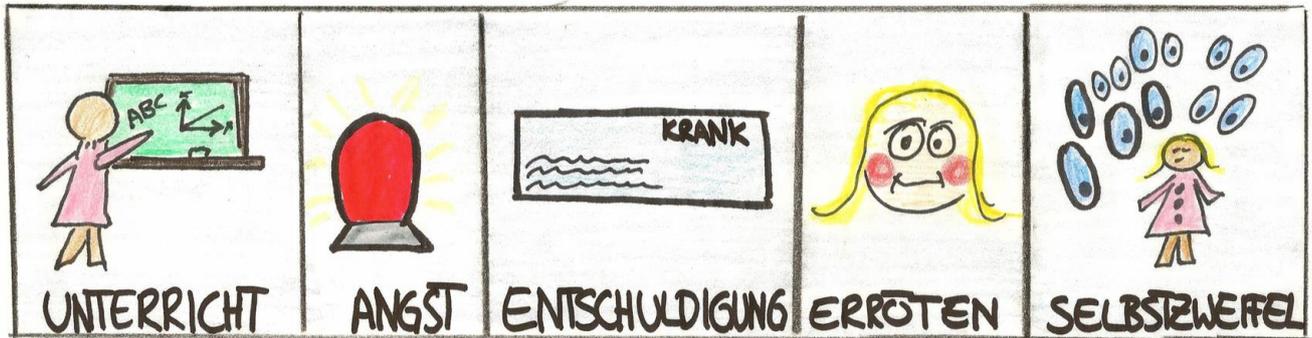
20



## Krank vor Angst

Clara Zwerger

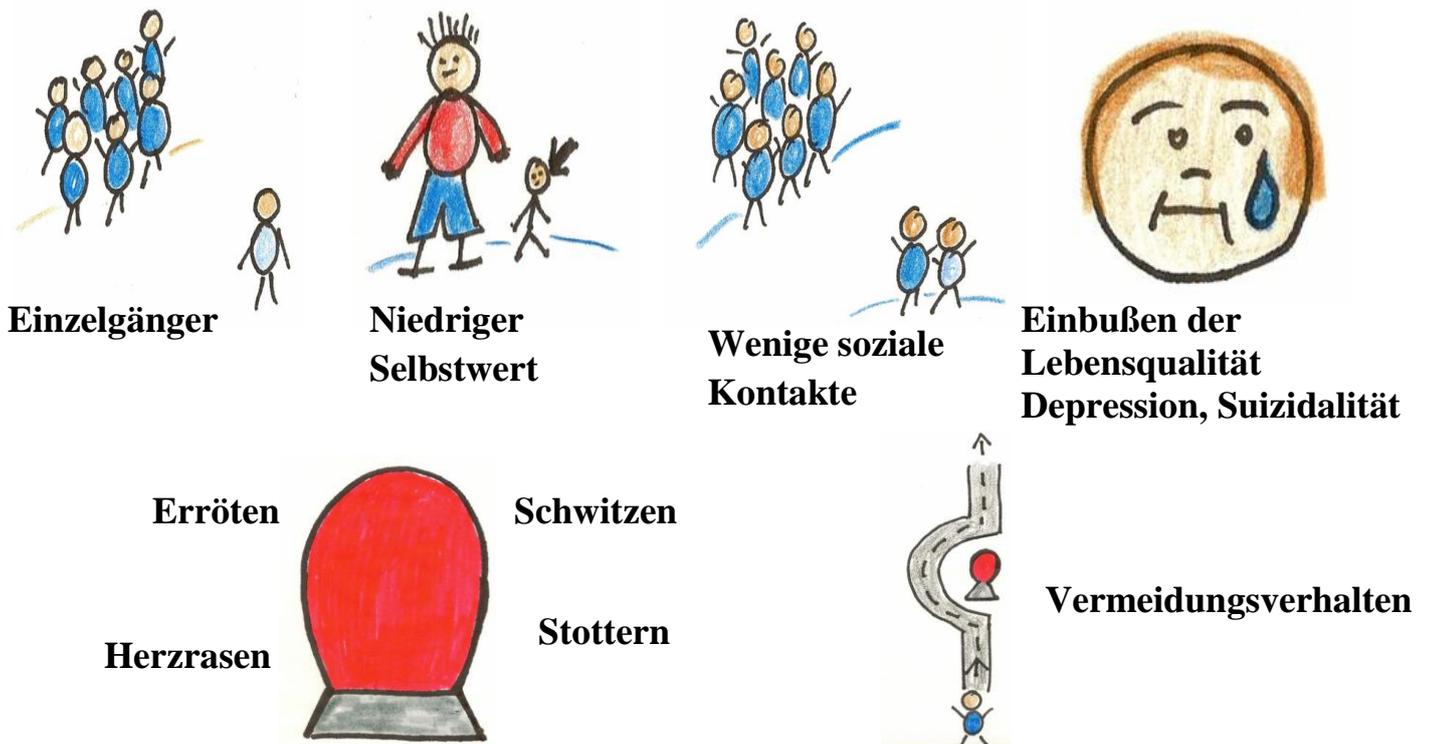
### Soziale Phobie



#### 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?“<sup>21</sup>

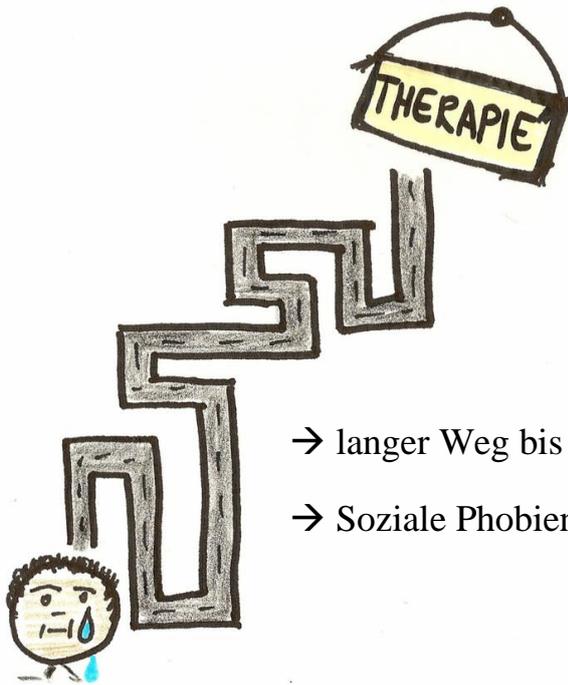
#### Soziale Phobie - Merkmale:



<sup>21</sup> 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

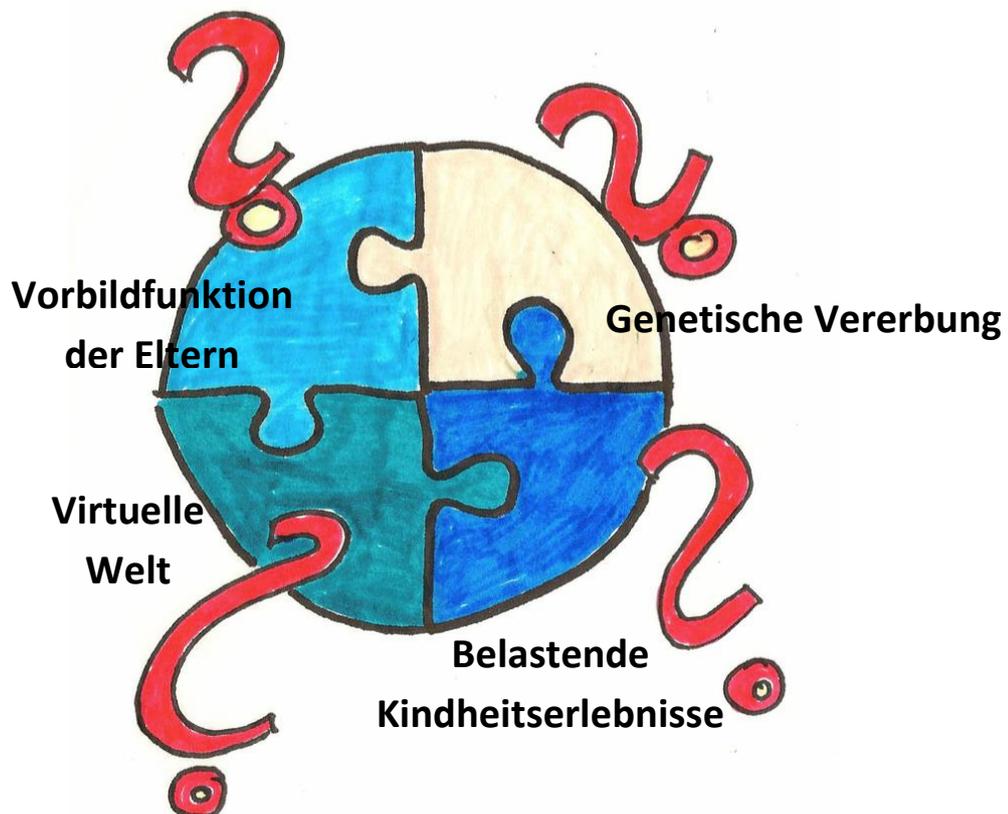


→ langer Weg bis zur Therapie

→ 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.<sup>22</sup>

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

## Krank vor Angst

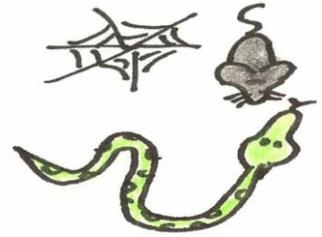
Clara Zwerger

### 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

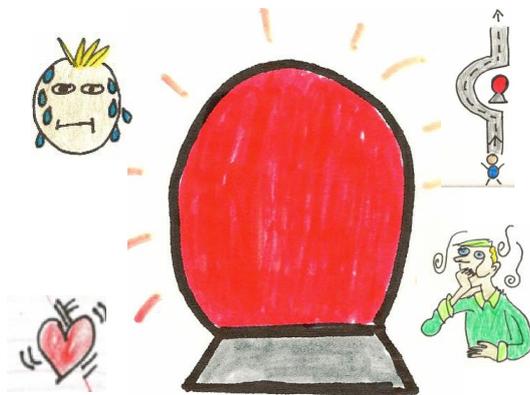


Höhenangst (Akrophobie)

Geschlossene Räume (Klaustrophobie)



### Spezifische Phobie – Merkmale:



→ Vermeidung/ Flucht

→ Übelkeit

→ Herzrasen

→ Schweißausbrüche

## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Generalisierte Angststörung



#### Fallbeispiel:

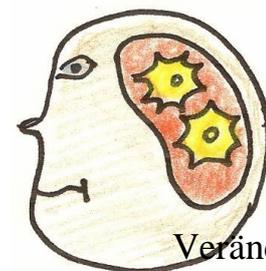
**Sabine** arbeitet als Pflegerin in einem Altersheim. Sie leidet seit Jahren unter Übelkeit, Bauchschmerzen, schmerzhaften Blähungen, Herzrasen und eine Enge in der Brust. Dazu Sabine: „Ich verstehe das nicht. Früher habe ich auch immer Fußball gespielt und bin vom 10-Meter Brett im Schwimmbad gesprungen. 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.“<sup>23</sup>

#### Generalisierte Angststörung – Ursachen:<sup>24</sup>



Erziehung

Trennungsängste in der Kindheit

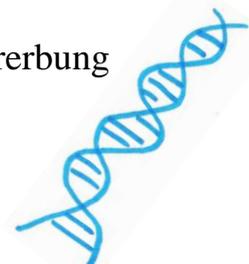


Veränderungen im Gehirn

**KRISEN**

Belastende Lebensereignisse

Vererbung



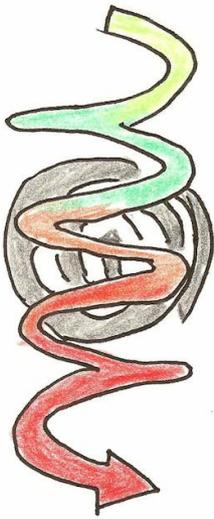
<sup>23</sup> Vgl. Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 61

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

## Krank vor Angst

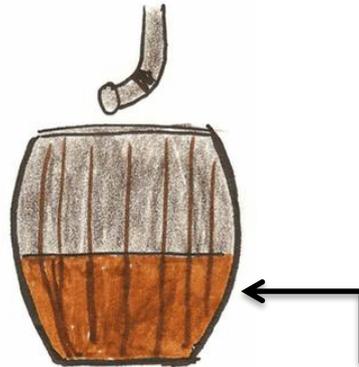
Clara Zwerger

### Generalisierte Angststörung – Häufige Sorgen & Symptome



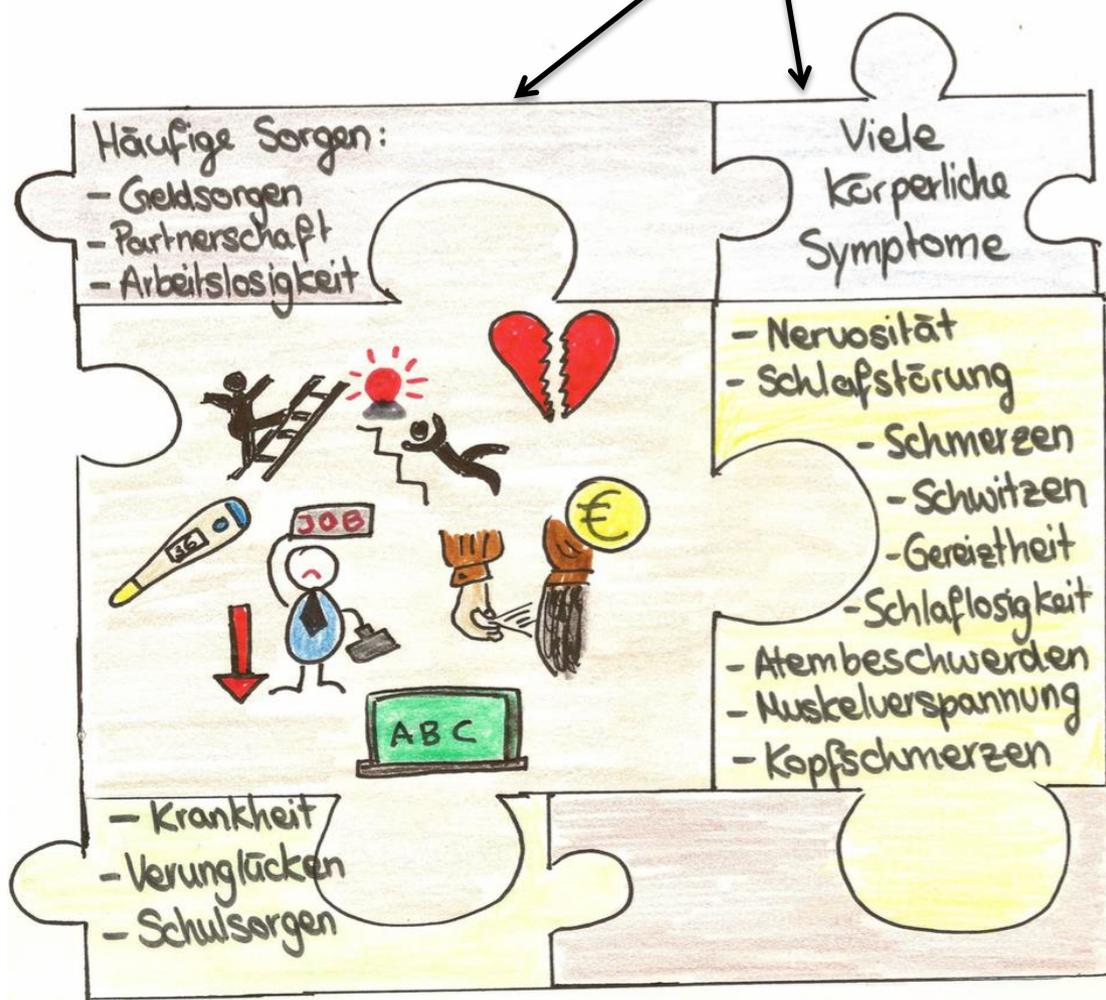
#### Gedankenspirale

Betroffene finden  
keine Lösung/  
Ausweg mehr



Ständige Anspannung durch Stress (dauerhafte  
Grundempfindlichkeitsstörung)

25



<sup>25</sup> Vgl. Schäfer, Ulrike, Rüther, 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.<sup>26</sup>

#### Zwangsstörung – Merkmale:



Geprägt von Listen, Zweifeln,  
Regeln & übertriebener Angst

Lähmender Einfluss auf den  
Alltag



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

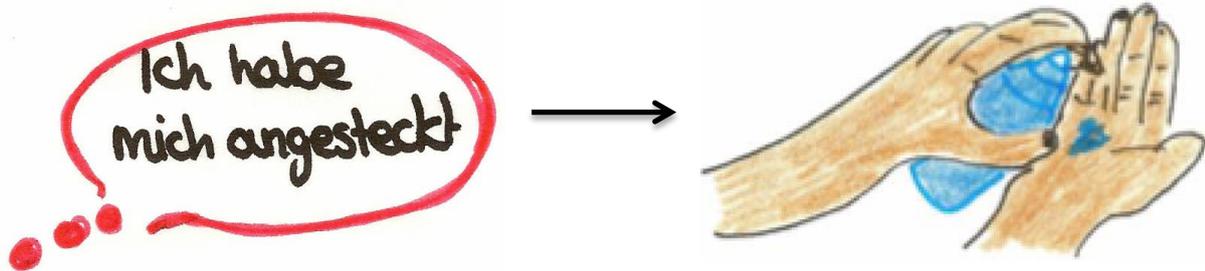
## Krank vor Angst

Clara Zwerger

### Zwangsstörung – Häufige Gedanken:<sup>27</sup>

Inhalt	Zwangsgedanken
Verschmutzungsbedürfnis	„ Ich habe mich auf der Toilette beschmutzt “
Ansteckungsbedürfnis	„ 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 Händewaschwang

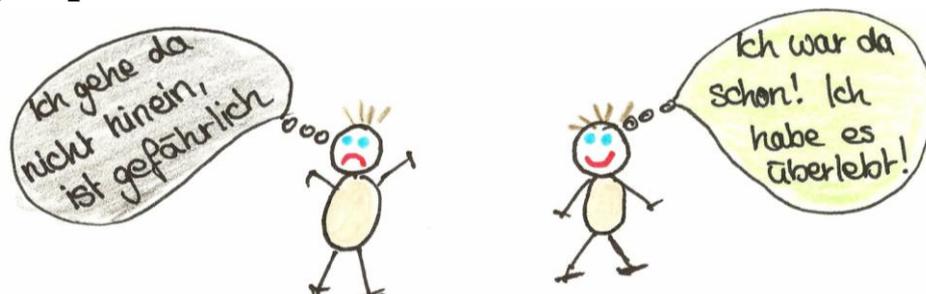


### Beispiele für Kognition (= gedankliche Umstrukturierung)

#### Soziale Phobie



#### Agoraphobie

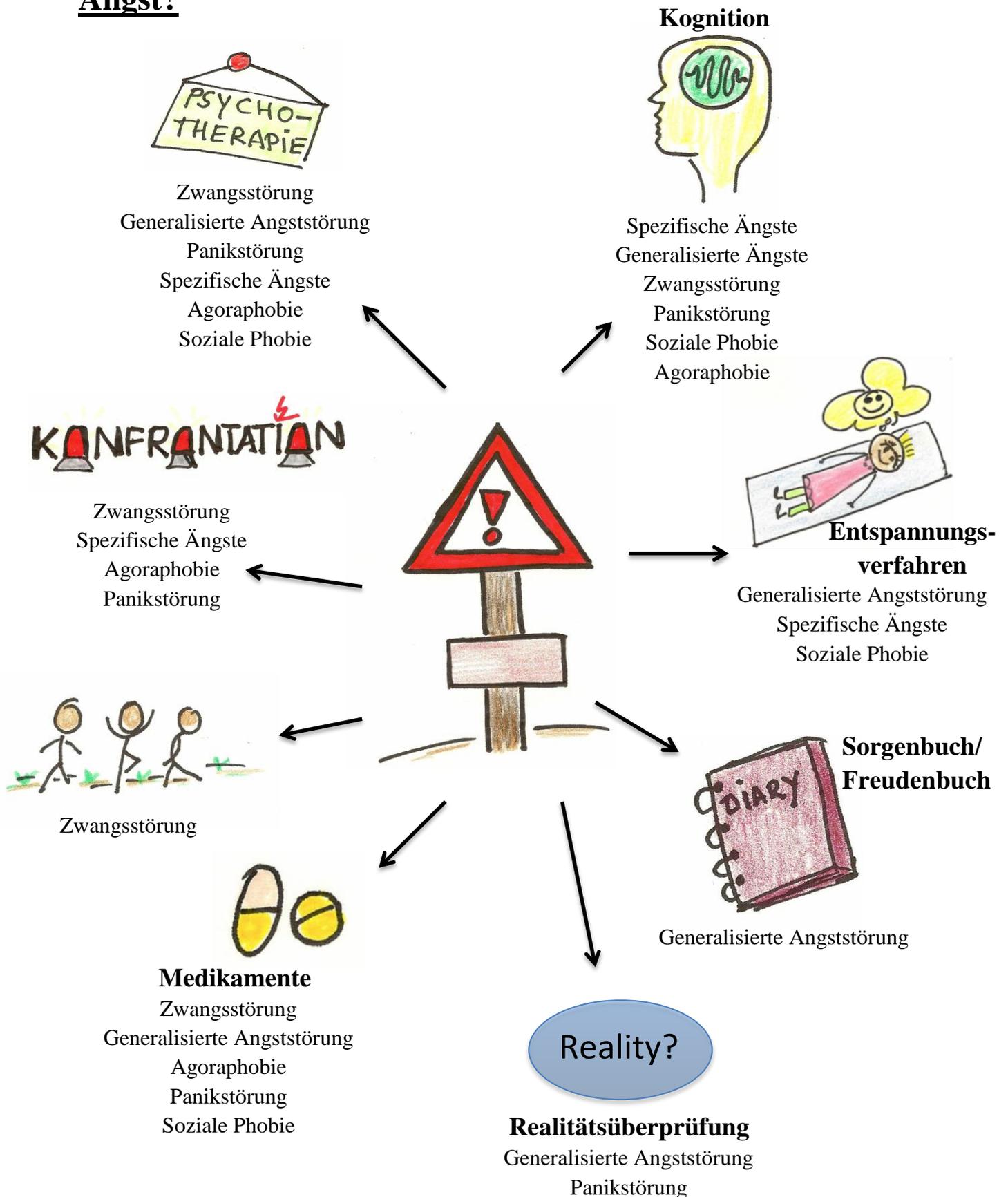


<sup>27</sup> Vgl. Schäfer, Ulrike, Rüter, Eckart: Angst – Schutz oder Qual?. 2004, Berlin. ABW Wissenschaftsverlag GmbH S.41

## 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