

Kopiervorlage

Angst



Verfasserin: Lea-Marie Heim, Klasse 13.2 am Wirtschaftsgymnasium

der Kaufmännischen Schule in TBB

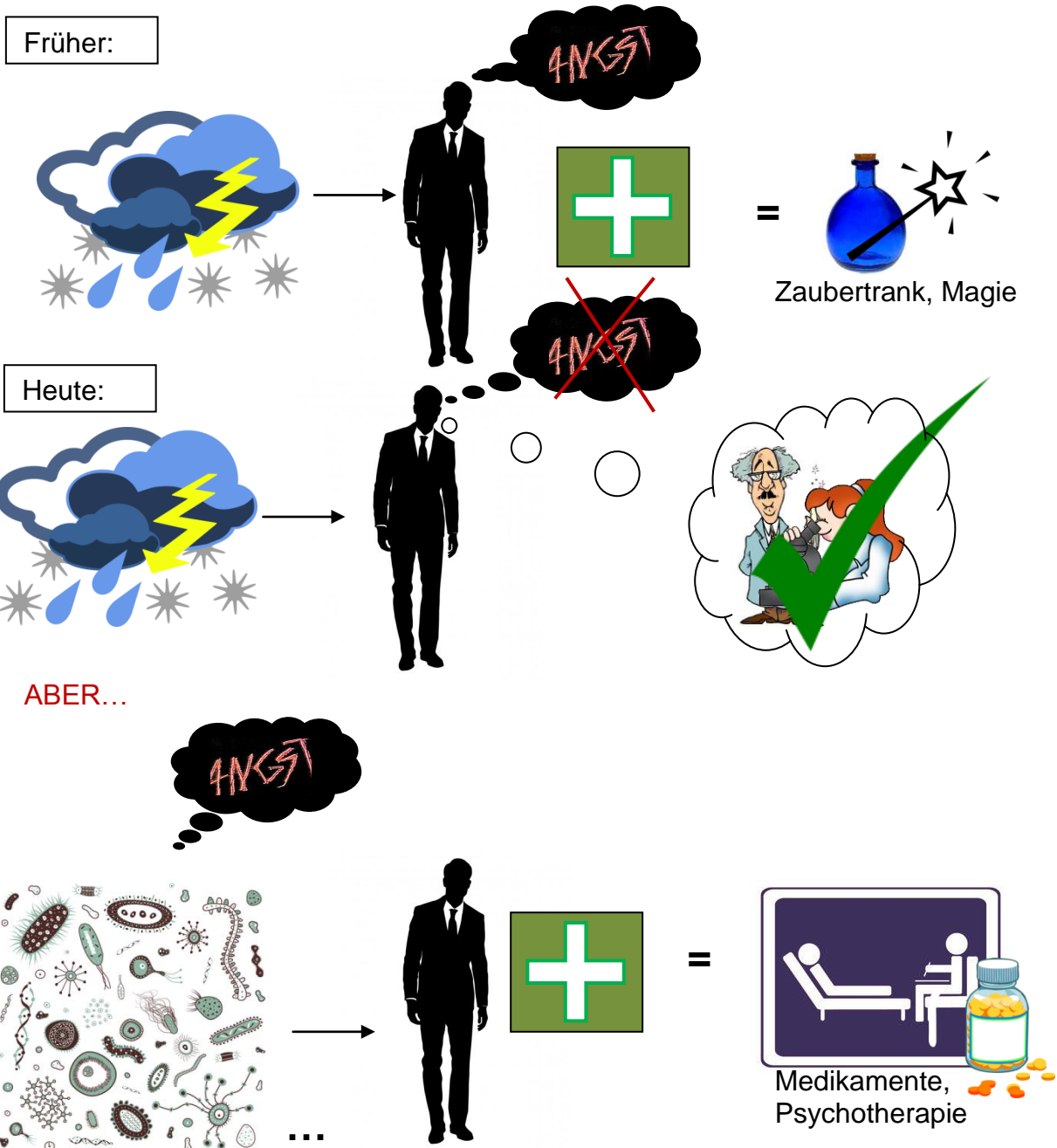
Fach: Psychologie, Fachlehrer: OSR. Klaus Schenck

Abgabetermin: 13.01.2017

Inhaltsverzeichnis

1. Angst	S.3
1.1. Angstentstehung aus medizinischer Sicht	S.4
1.2. Angstentstehung aus psychologischer Sicht	S.6
2. Formen der Angst	S.8
2.1. Reale-/ nicht reale Angst	S.8
2.2. Angstlust	S.9
2.3. „Krankmachende“ Angst	S.9
2.4. Angstneurose	S.10
2.4.1. Symptome	S.11
2.4.2. Arten der Angstneurotiker	S.12
2.5. Phobie	S.13
3. Auftreten der Angst	S.14
4. Angstsymptome	S.15
5. Therapiemöglichkeiten	S.16
5.1. Medikamentengabe	S.16
5.2. Psychotherapie	S.17
5.3. Andere Methoden	S.17
6. Angst als Mittel zum Zweck	S.20
7. Moderne Ängste	S.21
8. Eigene Position zur Angst	S.22
9. Anhang	S.23
9.1. Quellenverzeichnis	S.23
9.2. Selbstständigkeitserklärung	S.25

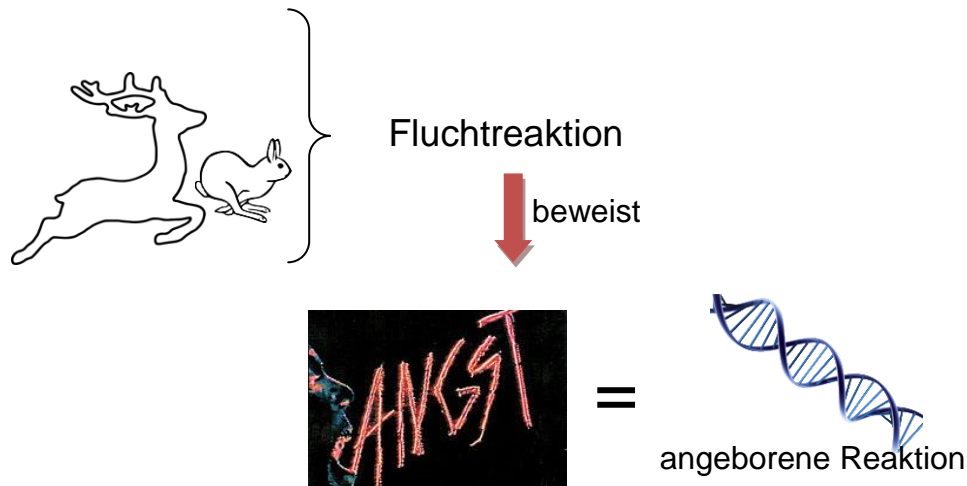
1. Angst



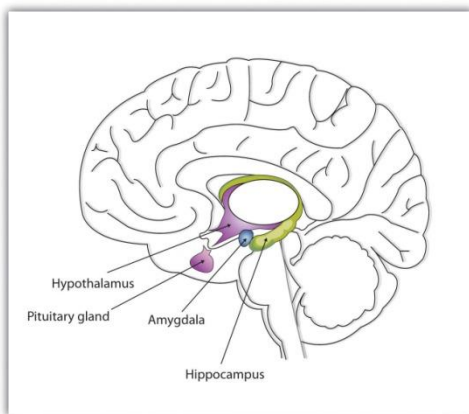
Ängste gab es schon immer, es haben sich lediglich die Angstobjekte und die Heilungsmethoden der Angstkrankheiten verändert. Diese Veränderung liegt größtenteils an der wissenschaftlichen Aufklärung unserer Zeit.

¹ Riemann, Fritz: Grundformen der Angst: eine tiefenpsychologische Studie, Ernst Reinhardt Verlag, München 1987, S.7-9

1.1. Angstentstehung aus medizinischer Sicht

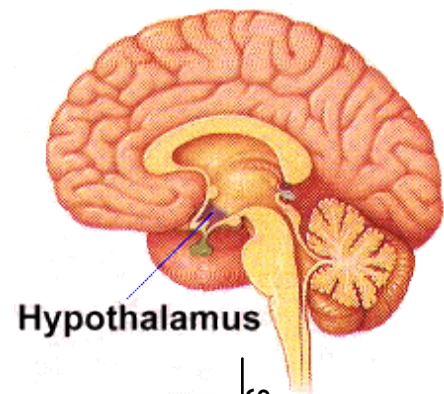


Vorgang:



Limbisches System

Sendet
Stresshormone →



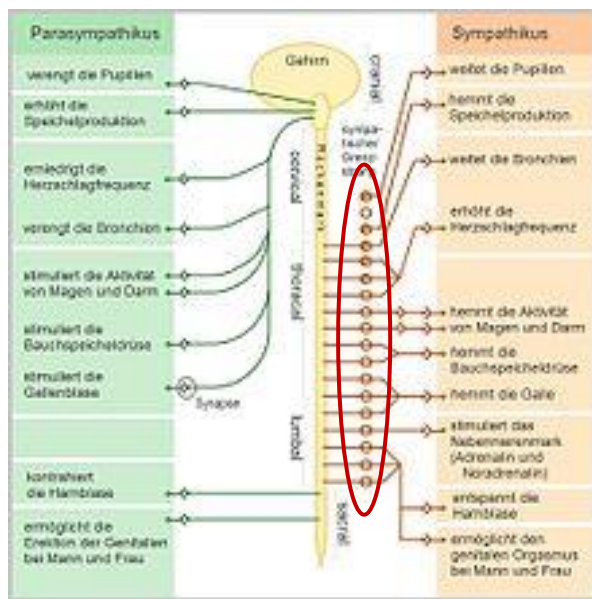
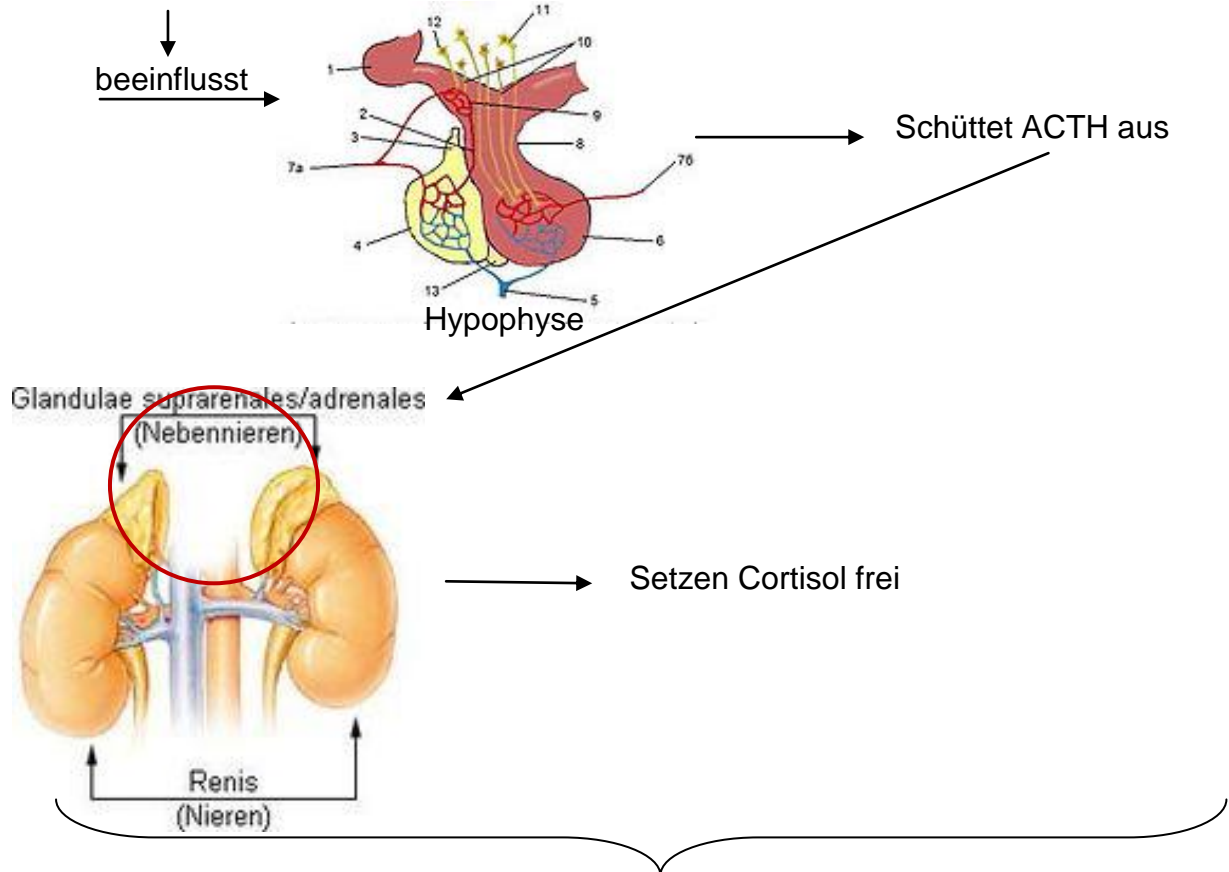
Setzt CRH frei ↓

² Mentzos, Stavros: Neurotische Konfliktverarbeitung, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main, März 1984, S.30

³ <http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/angst/641>, 31.12.2016

Angst

Lea-Marie Heim



Sympathikus

Sobald der Hypothalamus Stresssignale aus dem limbischen System empfängt, setzt er CRH frei, welche die Hypophyse wiederum veranlasst ACTH auszuschütten. ACTH bewirkt das Freisetzen von Cortisol an den Nebennieren, was den Sympathikus beeinflusst. Dadurch erklären sich die entstehenden Angstsymptome wie geweitete Pupillen...

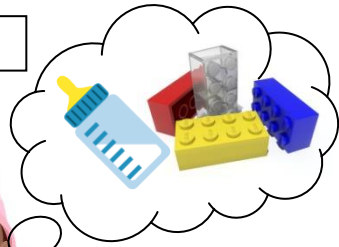
⁴ <http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/angst/641>, 31.12.2016

1.2. Angstentstehung aus psychologischer Sicht

Kleinkind



Große, unbefriedigte
Bedürfnisse



Überschreitung
Reizschwelle



ANGST

Erwachsener



Naturkatastrophen,
Krieg, Terror...

Plötzliche eintretende
Reize mit zu hoher
Intensität

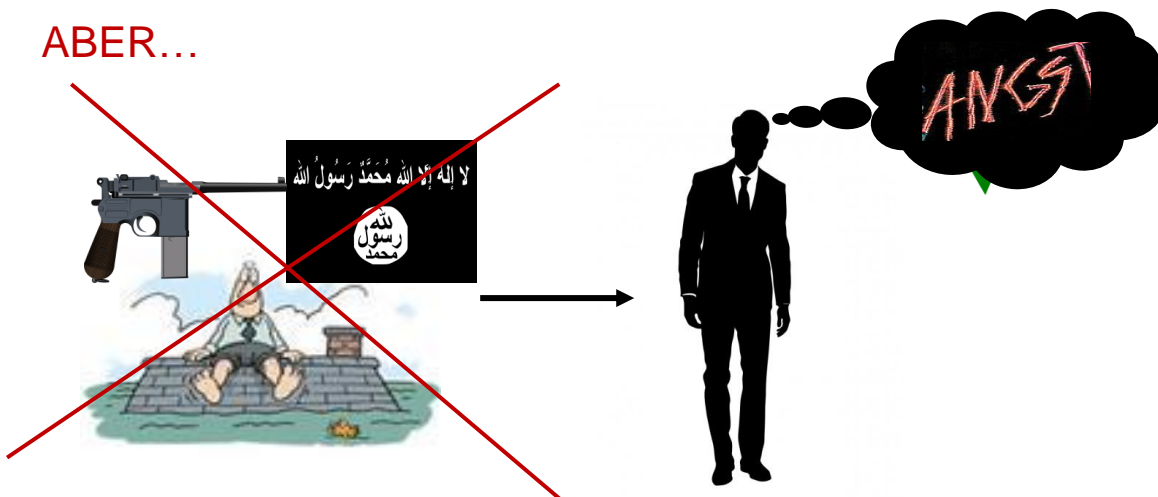


⁵ Mentzos, Stavros: Neurotische Konfliktverarbeitung, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main, März 1984, S.30f.

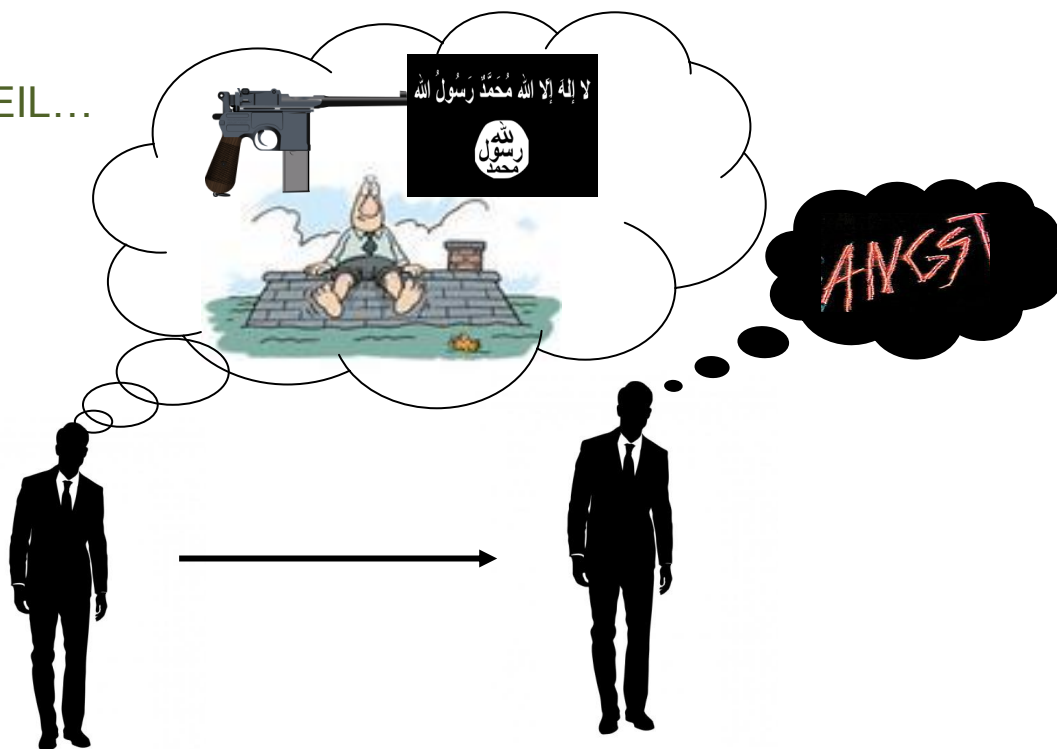
Angst

Lea-Marie Heim

ABER...



WEIL...



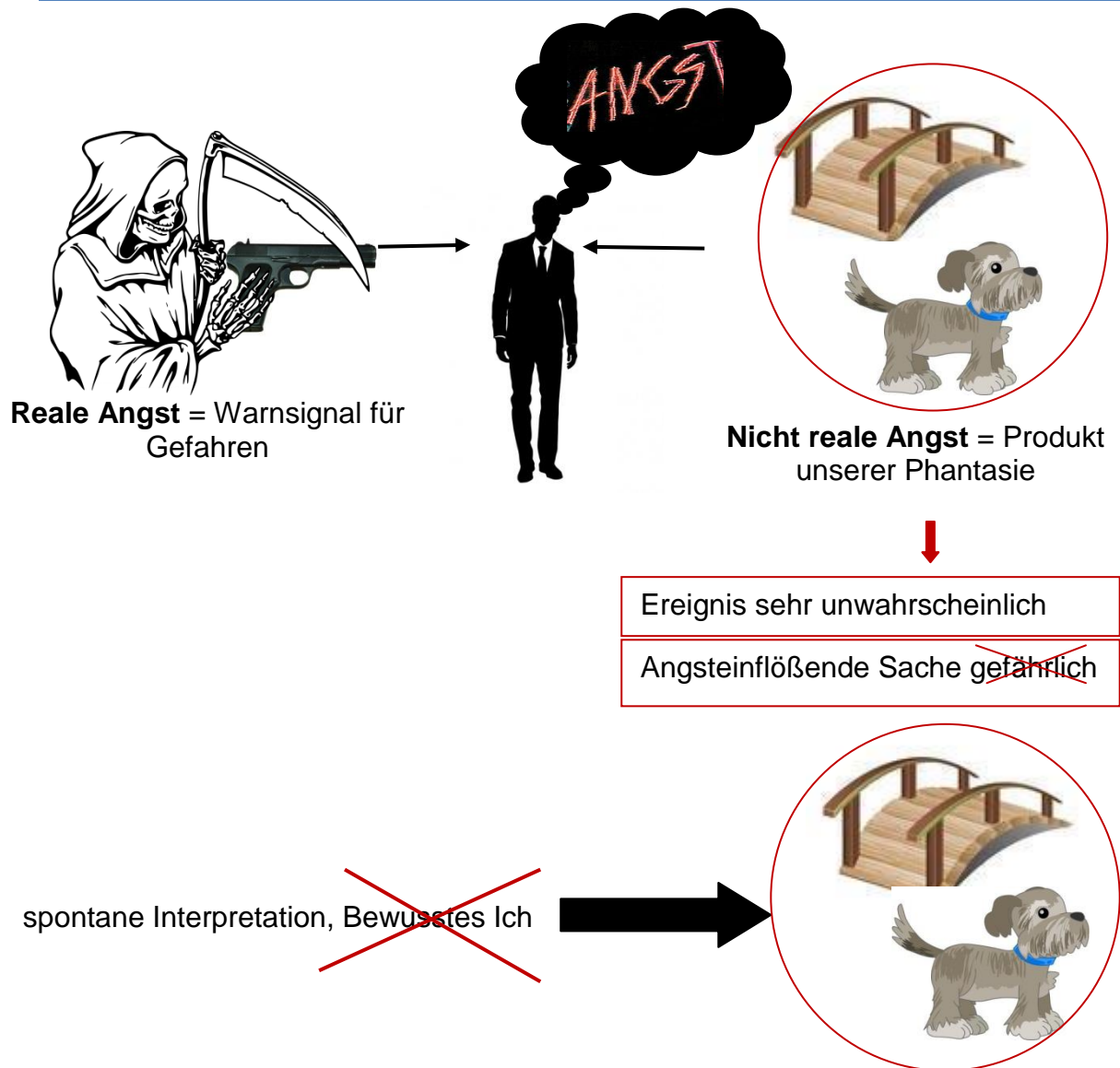
Bei Kleinkindern entsteht Angst, wenn sie große, unbefriedigte Bedürfnisse verspüren und diese auf Grund ihres Alters nicht einordnen und aussprechen können → ihre Angstreizschwelle wird überschritten. Bei Erwachsenen hingegen entsteht sie durch zu hohe Intensität der eintreffenden Gefahr wie z.B. Naturkatastrophen.

Ängste können auch durch reine Vorstellungen, ohne jegliche Gefahrenkonfrontation, ausgelöst werden.

⁶ Becker, Peter: Studien zur Psychologie der Angst, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 1980, S.30f.

2. Formen der Angst

2.1. Reale-/nicht reale Angst

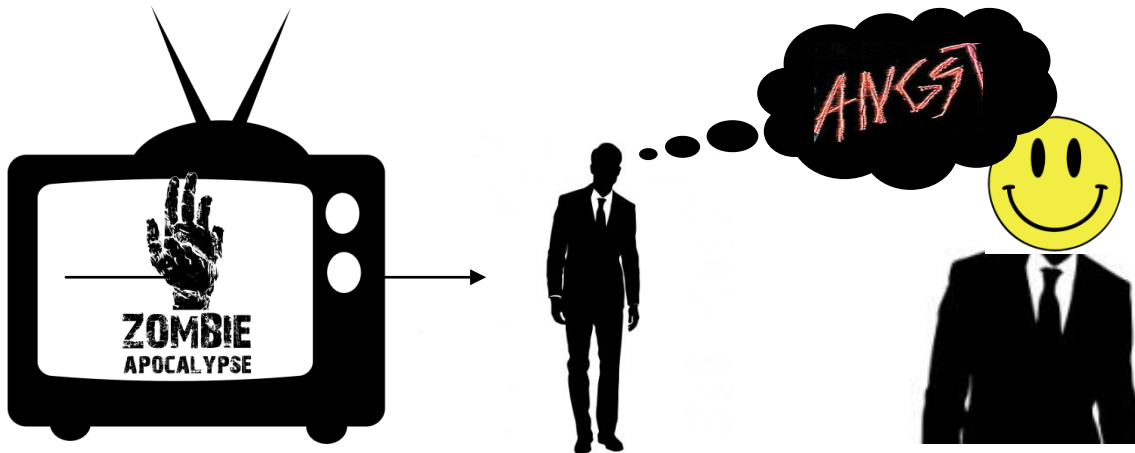


Man unterscheidet grundsätzlich zwischen realen und nicht realen Ängsten. Also Ängsten, denen eine triftige Gefahr zu Grunde liegt, und Ängsten, die auf Grund sehr unwahrscheinlich eintreffender Gefahren ausgelöst werden bzw. Ängsten, bei denen schlichtweg keine Gefahr vorliegt.

Nicht reale Ängste entstehen unbewusst, durch spontane Interpretation/Einstufung eines harmlosen Objekts als „gefährlich“.

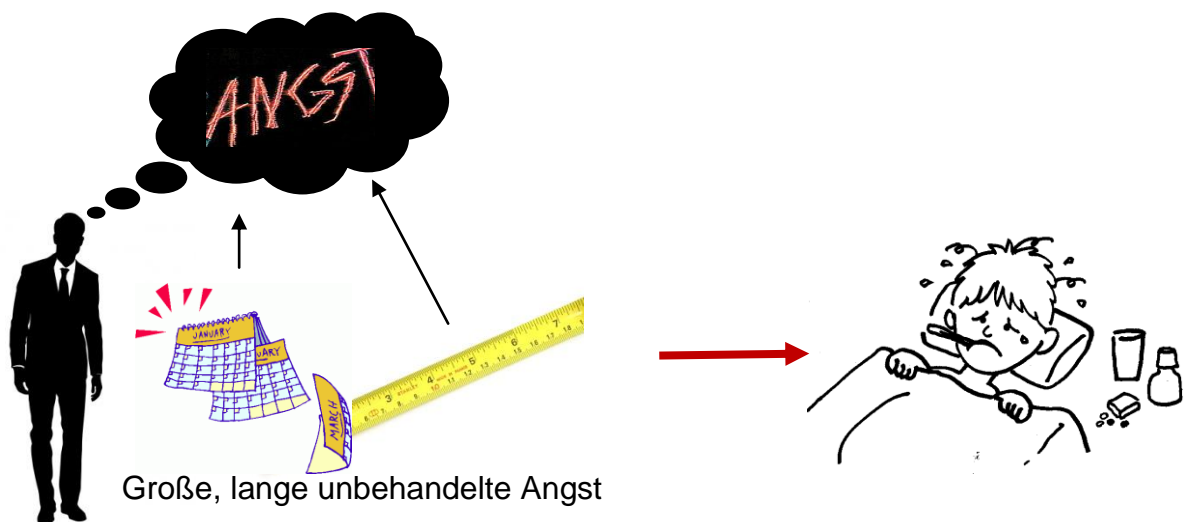
⁷ Knapp, Guntram: Angst und Depression: Grundformen und Pathologie, Verl. Wiss. und Praxis, Sternenfels 2000, S.9-11 & 65

2.2. Angstlust



Angstlust ist eine bewusst herbeigeführte Angst, durch beispielsweise Horrorfilme. Diese Angst wird von dem Betroffenen genossen.

2.3. „Krankmachende“ Angst

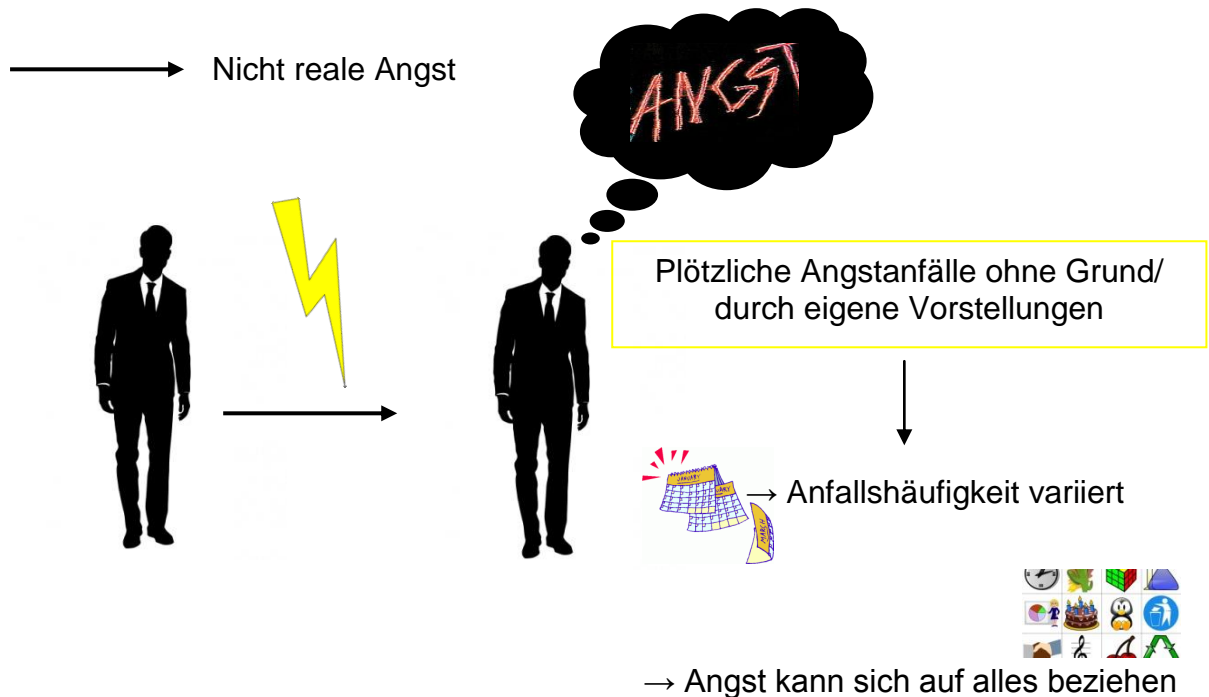


Zu lange unbehandelt gelassene Angststörungen machen uns krank.

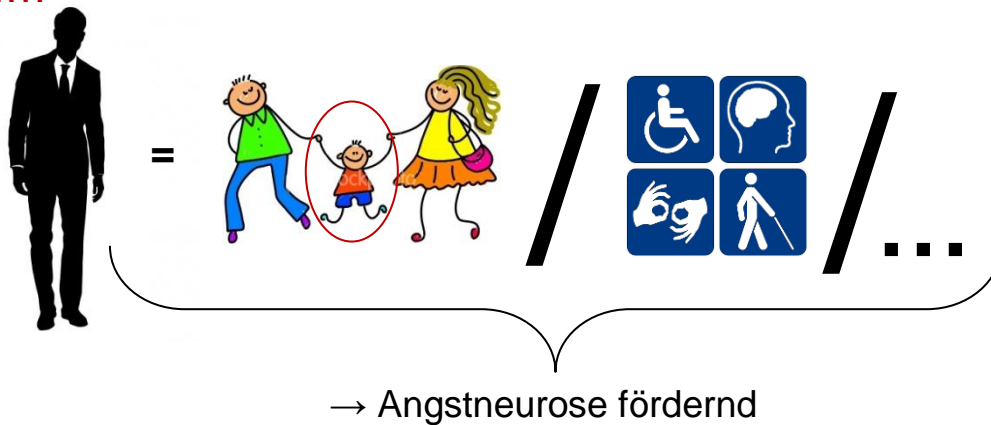
⁸ Lang, H.; Faller, H.: Das Phänomen Angst Pathologie, Genese und Therapie, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt am Main 1996, S.202

⁹ Riemann, Fritz: Grundformen der Angst: eine tiefenpsychologische Studie, Ernst Reinhardt Verlag, München 1987, S.16

2.4. Angstneurose



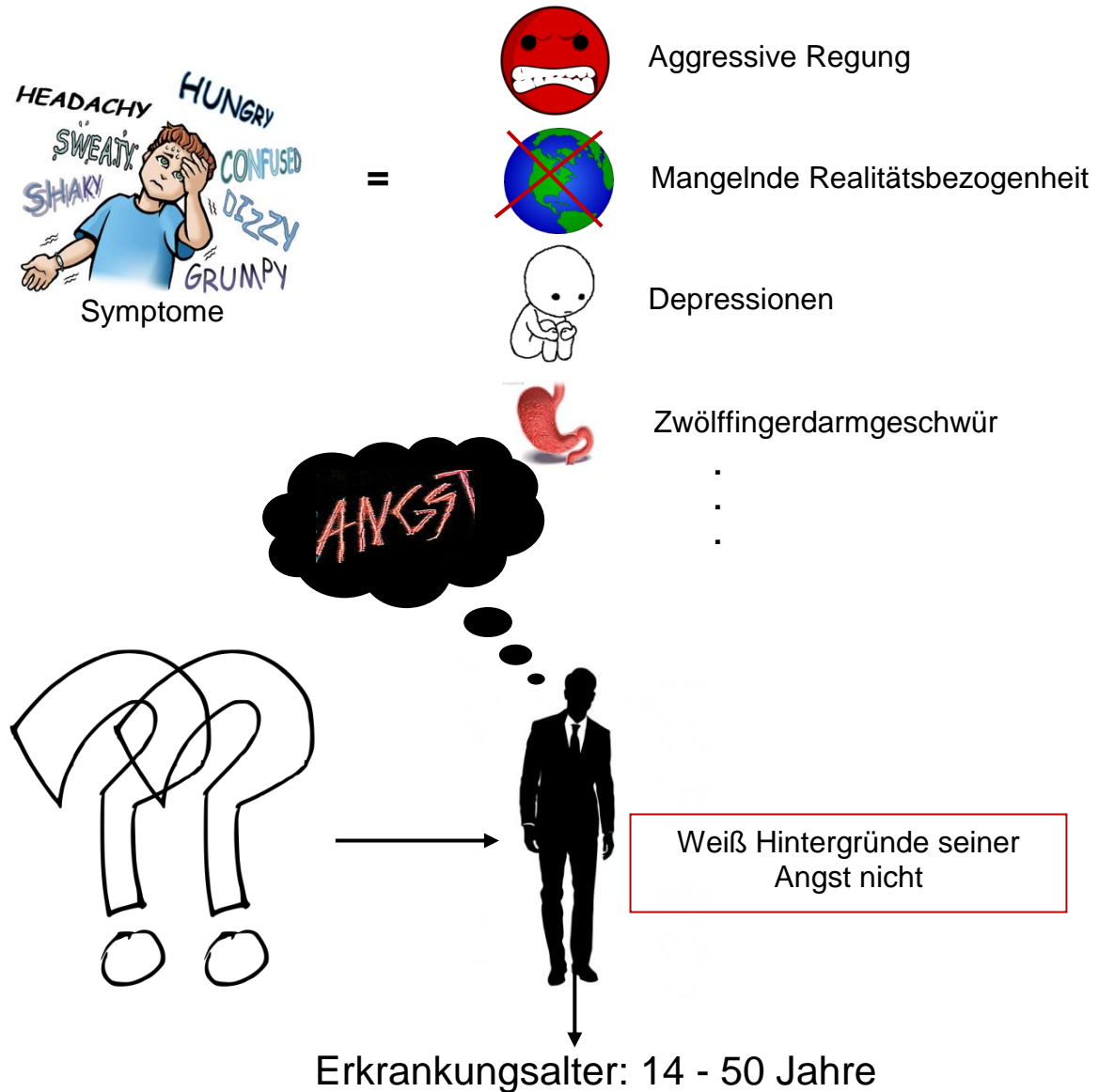
WENN...



Angstneurose ist eine Krankheit, welche durch eine nicht reale Angst hervorgerufen wird. Ihre Anfallshäufigkeit und Angstobjekte sind stark variabel. Situationen die angstneurosefördernd wirken, sind etwa der „Einzelkindstatus“, eine Behinderung...

¹⁰ Flöttmann, Holger Bertrand: Angst: Ursprung und Überwindung, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 1993, S. 15-61

2.4.1. Symptome

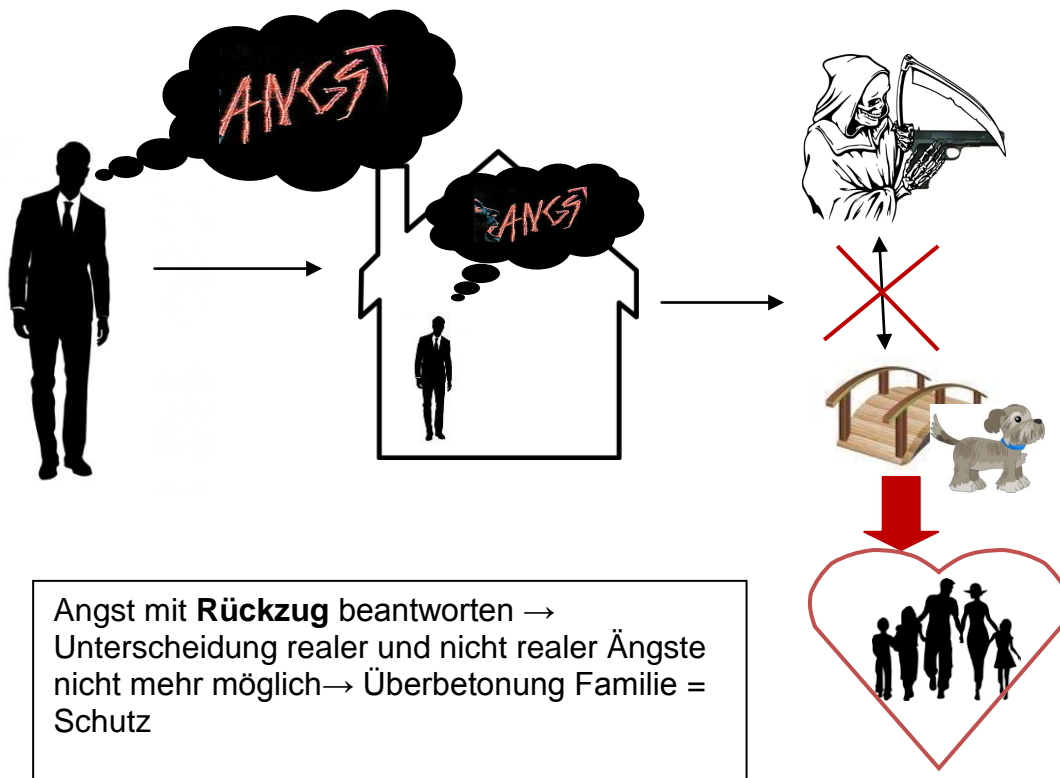
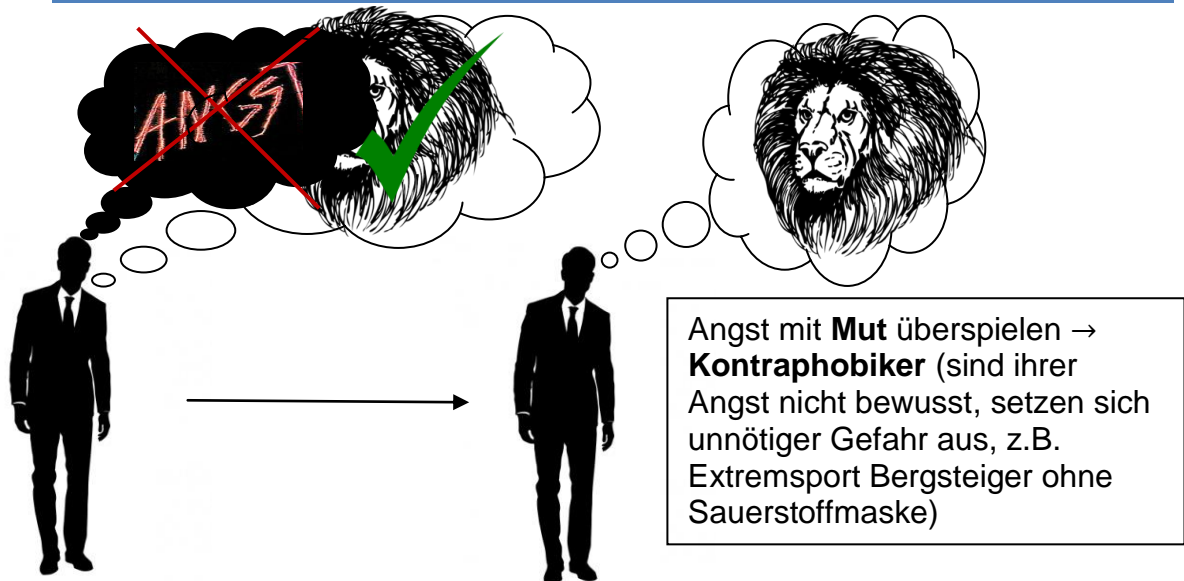


Symptome die Angstneurotiker verspüren, sind eine aggressive Regung, mangelnde Unterscheidungskraft von Realität und Fiktion, Depressionen als Reaktion des sozialen Rückzugs...

An Angstneurose kann man zwischen 14-50 Jahren erkranken. Meist sind dem Betroffenen die Auslöser zu dieser Krankheit aber nicht bewusst.

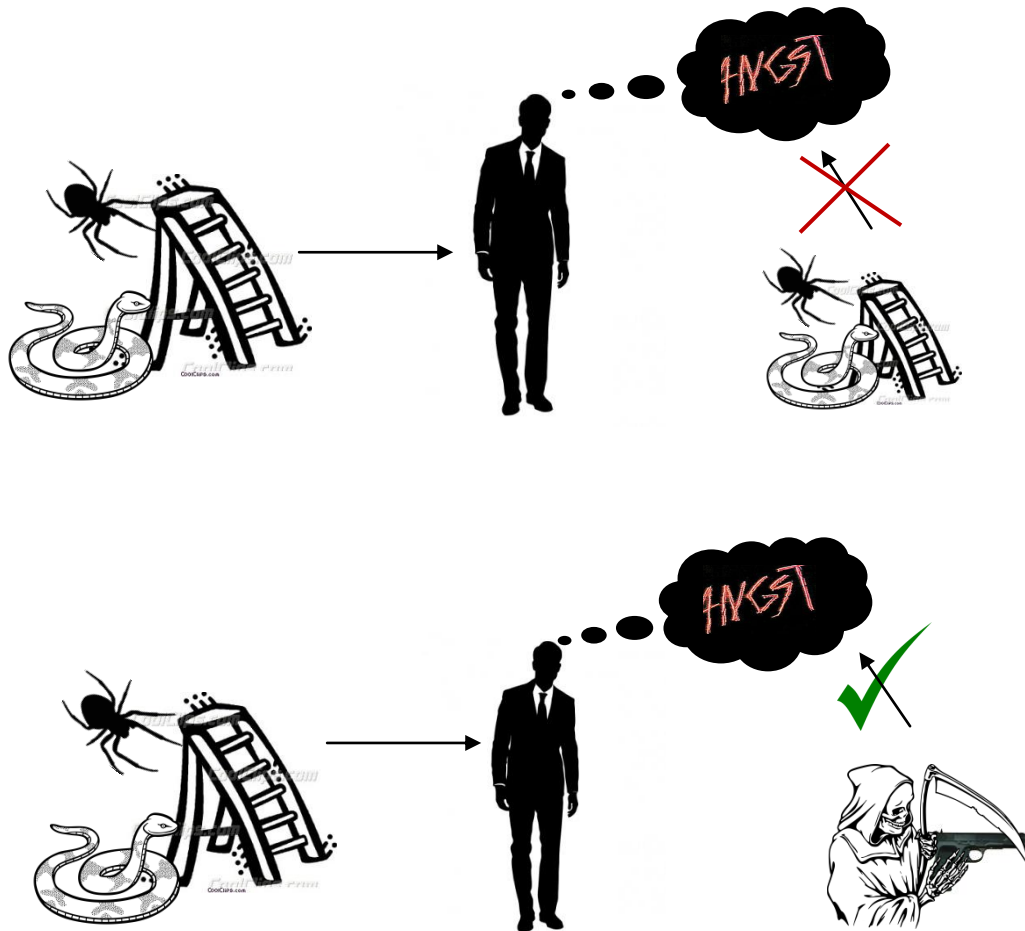
¹¹ Flöttmann, Holger Bertrand: Angst: Ursprung und Überwindung, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 1993, S. 15-21

2.4.2. Arten der Angstneurotiker



¹² Flöttmann, Holger Bertrand: Angst: Ursprung und Überwindung, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 1993, S. 26f.

2.5. Phobie



Wahre Angst → Verdrängung/Verschiebung Angst auf greifbare Dinge,
welche man vermeiden kann → alles Böse wird beispielsweise einer
harmlosen Spinne zugeschrieben

¹³ Kisser, T.; Rippl, D.; Tiedtke, M. (Hrsg.): Angst Dimensionen eines Gefühls, Wilhelm Fink Verlag, München 2011, S.8-25

3. Auftreten der Angst

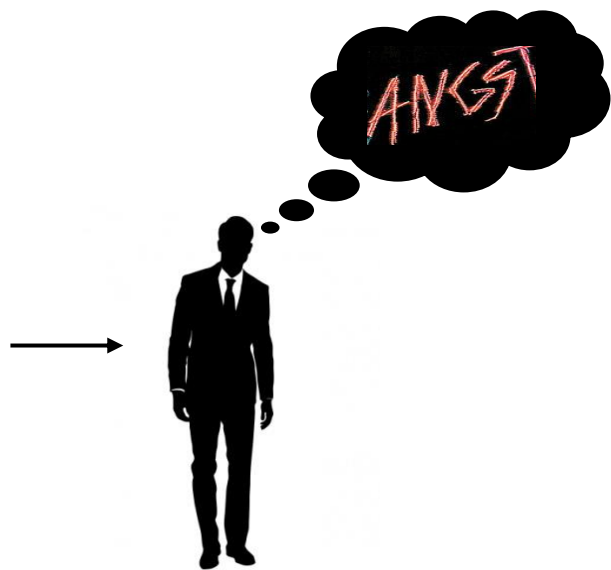


Nicht reale Angst besteht entweder seit der Kindheit...

...oder...



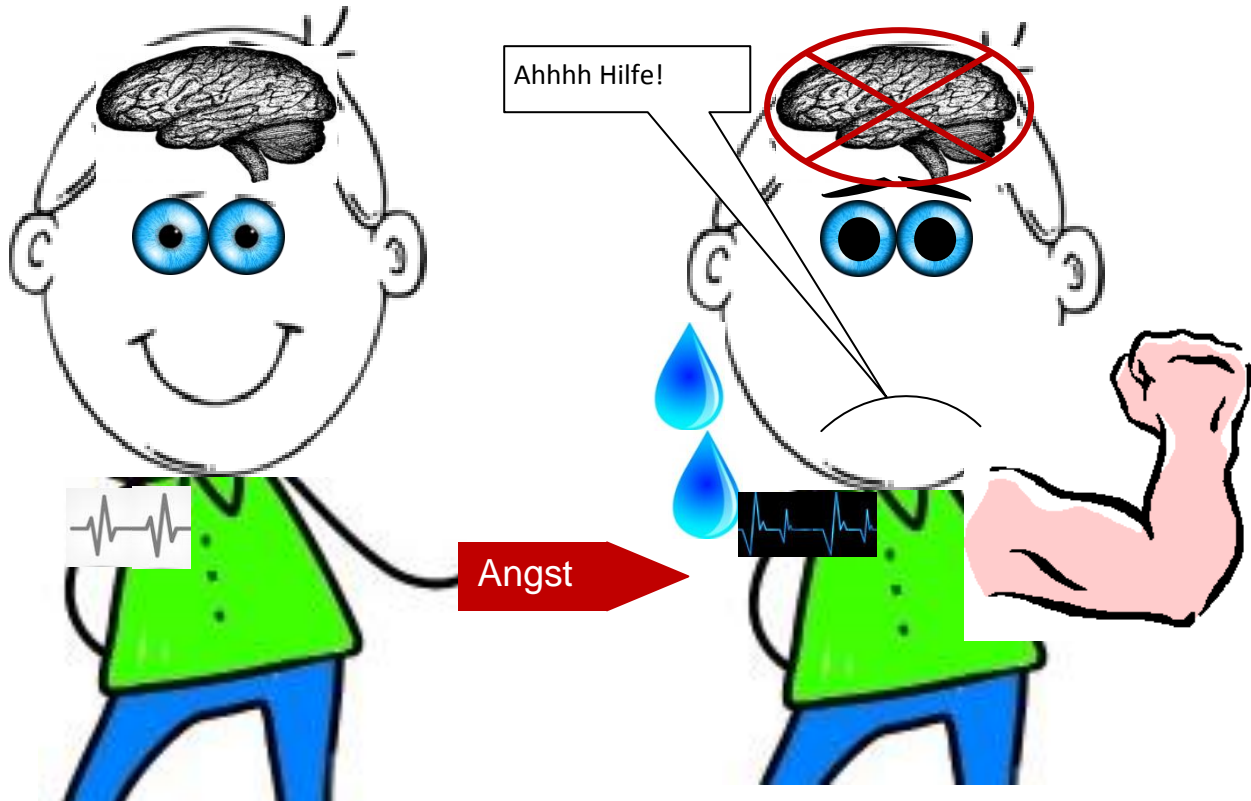
Umzug, Heirat, Schwangerschaft..



...im Erwachsenenalter durch einschneidende Ereignisse.

¹⁴ Flöttmann, Holger Bertrand: Angst: Ursprung und Überwindung, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 1993, S. 32f.

4. Angstsymptome



- + Elektrische Leitfähigkeit Haut +
- + Ausschüttung Adrenalin +
- + ...



Angst \neq generalisierbar

Symptome & Intensität variieren von Individuum zu Individuum

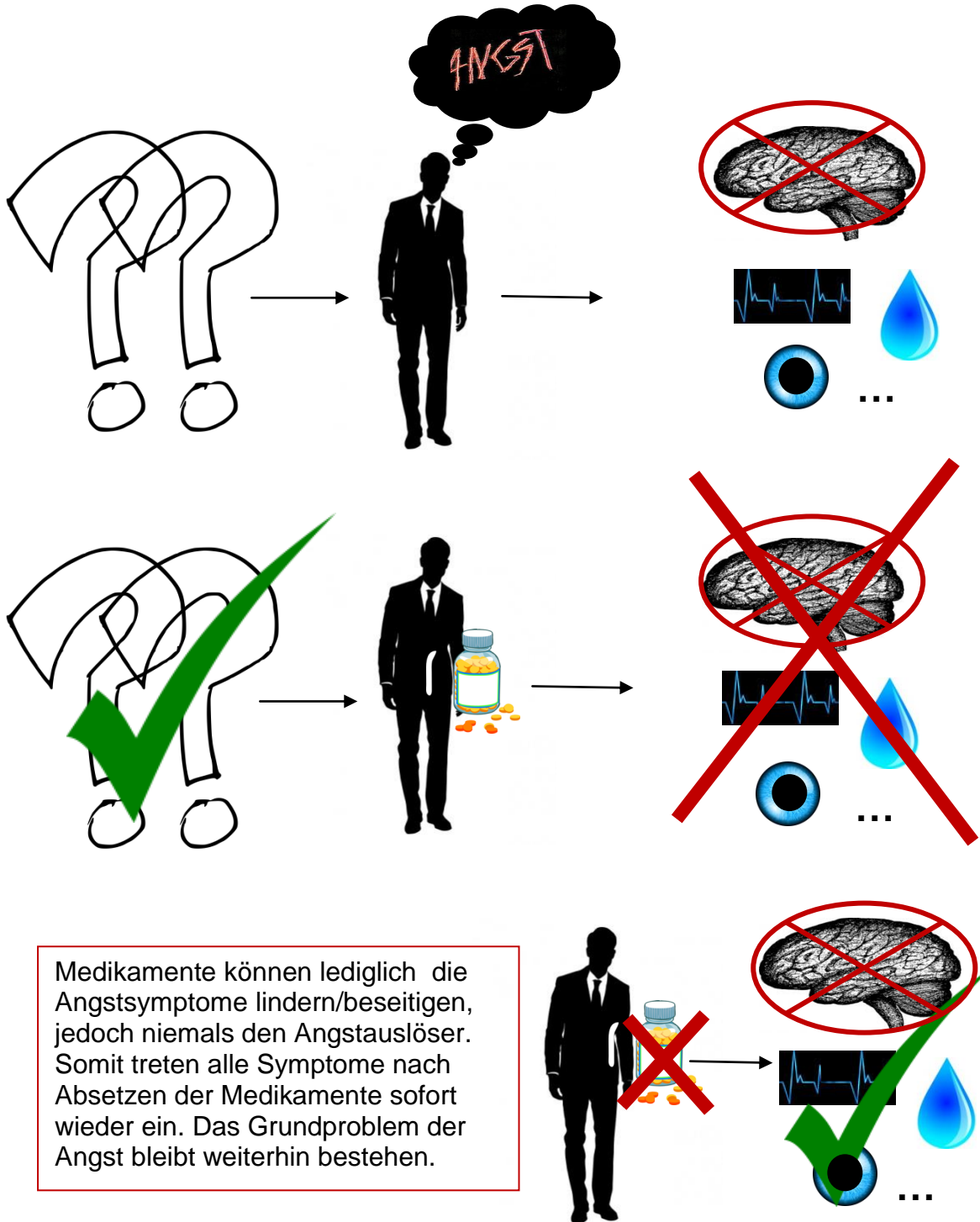
Angst äußert sich in Symptomen wie Herzrasen, Verkrampfung der Muskulatur, verstärkte Schweißbildung, vergrößerte Pupillen, Aussetzen der Denkfähigkeit und vielen weiteren unterschiedlichen Anzeichen.

¹⁵ Guntersdorfer, Ivett Rita: Angst aus der Perspektive der Psychologie bei Arthur Schnitzler und Christa Wolf, Verlag Königshausen & Neumann GmbH, Würzburg 2013, S. 21-29

¹⁶ Becker, Peter: Studien zur Psychologie der Angst, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 1980, S.20-23

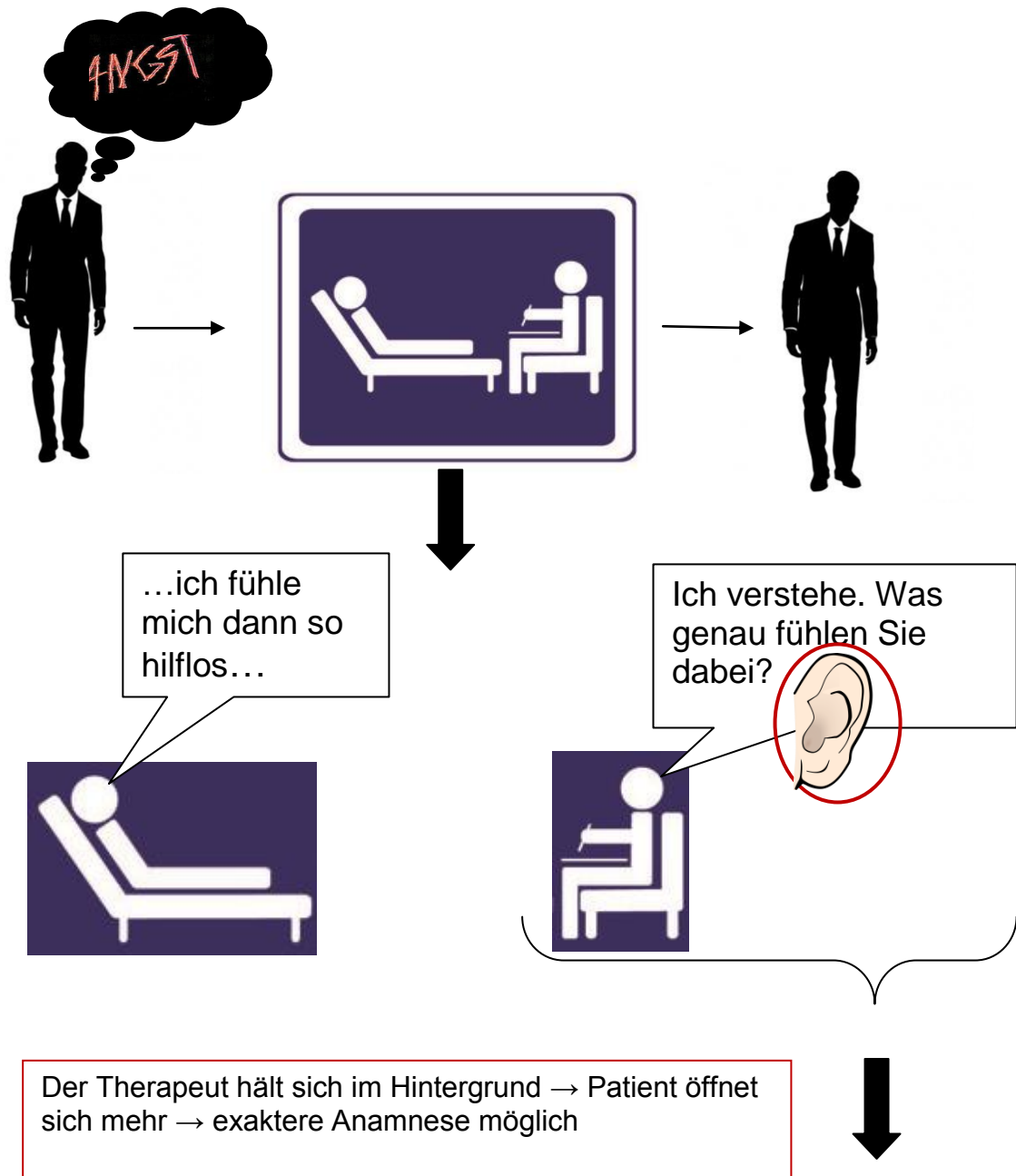
5. Therapiemöglichkeiten

5.1. Medikamentengabe



¹⁷ Knapp, Guntram: Angst und Depression: Grundformen und Pathologie, Verl. Wiss. und Praxis, Sternenfels 2000, S.43

5.2. Psychotherapie



¹⁸ Knapp, Guntram: Angst und Depression: Grundformen und Pathologie, Verl. Wiss. und Praxis, Sternenfels 2000, S.44f.


¹⁹ Baßler, Thomas: Von Freud zu Freud on damals bis heute oder von den Sinnen zur Sinnlichkeit, vom Verstehen zum Verstand, vom Primär- zum Sekundärprozess, Verlag Königshausen & Neumann GmbH, Würzburg 2013, S.591

Angst


Lea-Marie Heim

Therapieverlauf:


1.



Symptome bestimmen & verstehen
2.



Krankheitsbild erstellen
3.



Lebenslauf & Lebensgeschichte analysieren

²⁰ Knapp, Guntram: Angst und Depression: Grundformen und Pathologie, Verl. Wiss. und Praxis, Sternenfels 2000, S.44f.

²¹ Baßler, Thomas: Von Freud zu Freud on damals bis heute oder von den Sinnen zur Sinnlichkeit, vom Verstehen zum Verstand, vom Primär- zum Sekundärprozess, Verlag Königshausen & Neumann GmbH, Würzburg 2013, S.591

Angst

Lea-Marie Heim

4.



Lebensumstände betrachten

5.



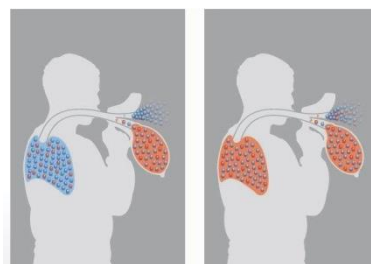
Angstursache ermitteln

Die Psychotherapie ist eine verbal geprägte Art der Heilung, wobei der Therapeut den Schilderungen seines Patienten aufmerksam zuhört und daraus den Therapieverlauf wie oben abgebildet beschreibt.

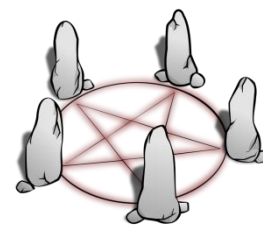
5.3. Andere Methoden



Yoga



Atemübungen



Magische Praktiken

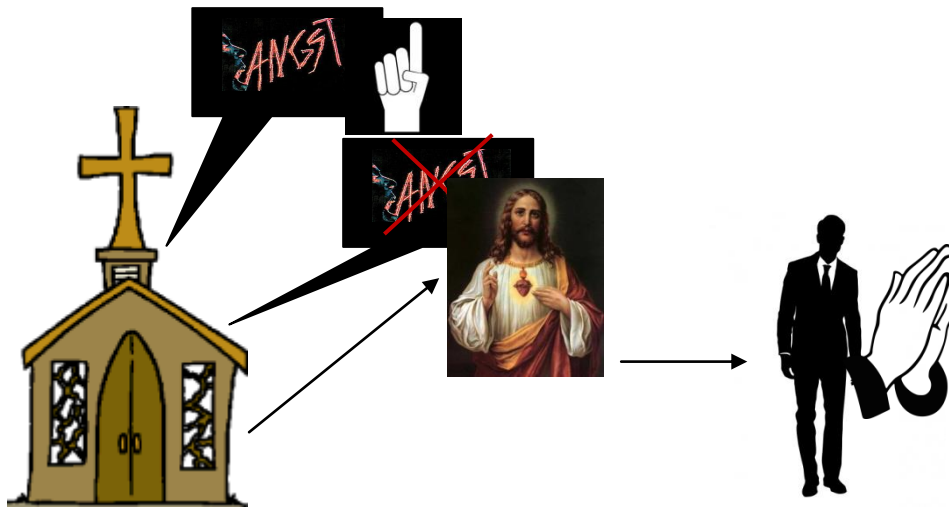
...

Andere Arten der Angstüberwindung sind z.B. Yoga, Atemübungen oder magische Praktiken.

²² Knapp, Guntram: Angst und Depression: Grundformen und Pathologie, Verl. Wiss. und Praxis, Sternenfels 2000, S.44f.

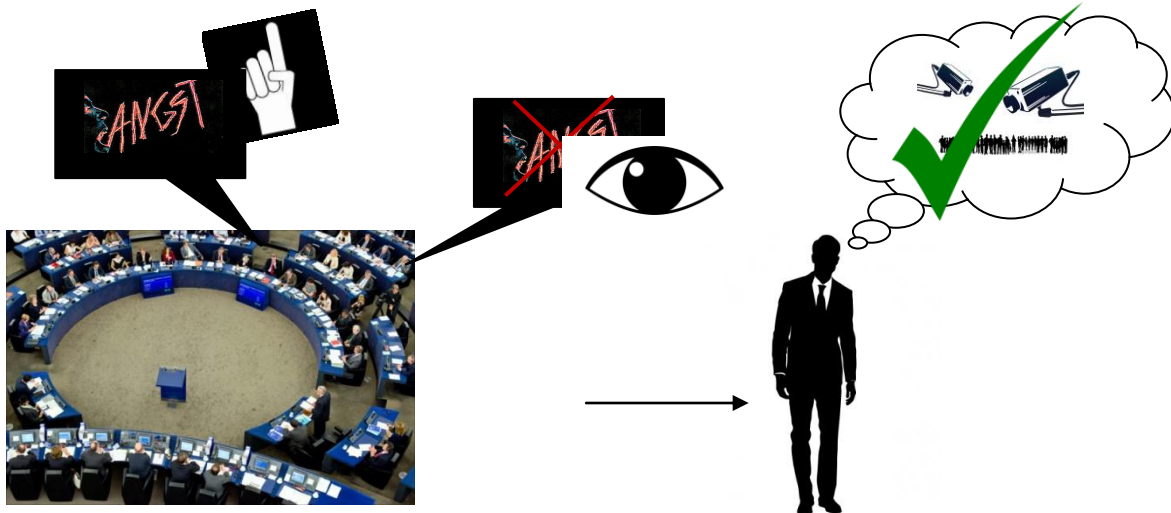
²³ Becker, Peter: Studien zur Psychologie der Angst, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 1980, S.309

6. Angst als Mittel zum Zweck



„Angst ist das Thema der Religionen, ihr Versprechen ist Furchtlosigkeit und ihre bevorzugten Hilfsmittel sind Gebete und Rituale“ S.29

25



Staat imaginiert Gefahr → Bürger bereit, Freiheiten für Sicherheit aufzugeben

²⁴ Kisser, T.; Rippl, D.; Tiedtke, M. (Hrsg.): Angst Dimensionen eines Gefühls, Wilhelm Fink Verlag, München 2011, S.70f.

²⁵ Kisser, T.; Rippl, D.; Tiedtke, M. (Hrsg.): Angst Dimensionen eines Gefühls, Wilhelm Fink Verlag, München 2011, S.29

7. Moderne Ängste



„Wir erleben gegenwärtig eine umfassende „Politisierung von Ängsten.“²⁶

„Wenn die Angst ein Zeichen der Hilflosigkeit ist, wie Freud behauptet, so zeigt sich dies in der Gegenwart nicht nur als individuelles, sondern als Symptom der Gesellschaft.“²⁷

In unserer heutigen krisengeprägten Zeit überwiegt die Angst vor Terror, Atomwaffen, Naturkatastrophen etc. Wir lassen uns in diesen Zeiten von schrecklichen Ereignissen mehr denn je beeinflussen und durch diese Ängste leiten.

²⁶ Kisser, T.; Rippl, D.; Tiedtke, M. (Hrsg.): Angst Dimensionen eines Gefühls, Wilhelm Fink Verlag, München 2011, S.33

²⁷ Kisser, T.; Rippl, D.; Tiedtke, M. (Hrsg.): Angst Dimensionen eines Gefühls, Wilhelm Fink Verlag, München 2011, S.89

8. Eigene Position zur Angst

Ich denke, von mir selbst behaupten zu können, dass ich kein außergewöhnlich ängstlicher Mensch bin. Meine Ängste bezogen sich, soweit abweichend von den normalen Entwicklungsängsten, schon immer einzig und allein auf die Angst vor harmlosen Insekten. So plagt mich beispielsweise im Sommer die Angst vor Wespen, Bienen oder fliegenden Käfern. Den Rest des Jahres versuche ich mich dann darin, harmlosen kleinen Spinnen erfolgreich aus dem Weg zu gehen. Gelingt mir dies nicht, endet dies häufig in kleinen Panikattacken, die selten unbemerkt bleiben.

Nach dem Einlesen in die komplexe und umfangreiche Thematik der Angst, verstand ich jedoch, dass Schreianfälle und Fluchtversuche, nach Sichtung eines solchen Tieres, nicht der richtige Weg zum weiterführen sein wird. Anstatt diesen Verhaltensweisen werde ich auf Grund des Gelernten, nun versuchen, mich mit meinen Ängsten weiter auseinander zu setzen und deren Ursachen genauer auf den Grund zu gehen. Erst wenn ich die Ursachen meiner Tierphobien kenne und damit umzugehen weiß, werde ich diese, im Laufe meines Lebens, hoffentlich erfolgreich ablegen können.

Somit wird meine Devise in Zukunft „fight“ statt „flight“ heißen.

9. Anhang

9.1. Quellenverzeichnis

1. Literatur:

- Baßler, Thomas: Von Freud zu Freud on damals bis heute oder von den Sinnen zur Sinnlichkeit, vom Verstehen zum Verstand, vom Primär- zum Sekundärprozess, Verlag Königshausen & Neumann GmbH, Würzburg 2013
- Becker, Peter: Studien zur Psychologie der Angst, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 1980
- Flöttmann, Holger Bertrand: Angst: Ursprung und Überwindung, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 1993
- Guntersdorfer, Ivett Rita: Angst aus der Perspektive der Psychologie bei Arthur Schnitzler und Christa Wolf, Verlag Königshausen & Neumann GmbH, Würzburg 2013
- Kisser, T.; Rippl, D.; Tiedtke, M.(Hrsg.): Angst Dimensionen eines Gefühls, Wilhelm Fink Verlag, München 2011
- Knapp, Guntram: Angst und Depression: Grundformen und Pathologie, Verl. Wiss. und Praxis, Sternenfels 2000
- Lang, H.; Faller, H.: Das Phänomen Angst Pathologie, Genese und Therapie, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt am Main 1996
- Mentzos, Stavros: Neurotische Konfliktverarbeitung, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main, März 1984
- Riemann, Fritz: Grundformen der Angst: eine tiefenpsychologische Studie, Ernst Reinhardt Verlag, München 1987

Angst

Lea-Marie Heim

2. Internetadressen:

- <http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/angst/641>

Einzelne Clipartbilder wurden nicht nachgewiesen!

9.2. Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und findet sich auch nicht im Internet. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt, also nur freie Clipartbilder benutzt.

Ort, Datum

Schülerin