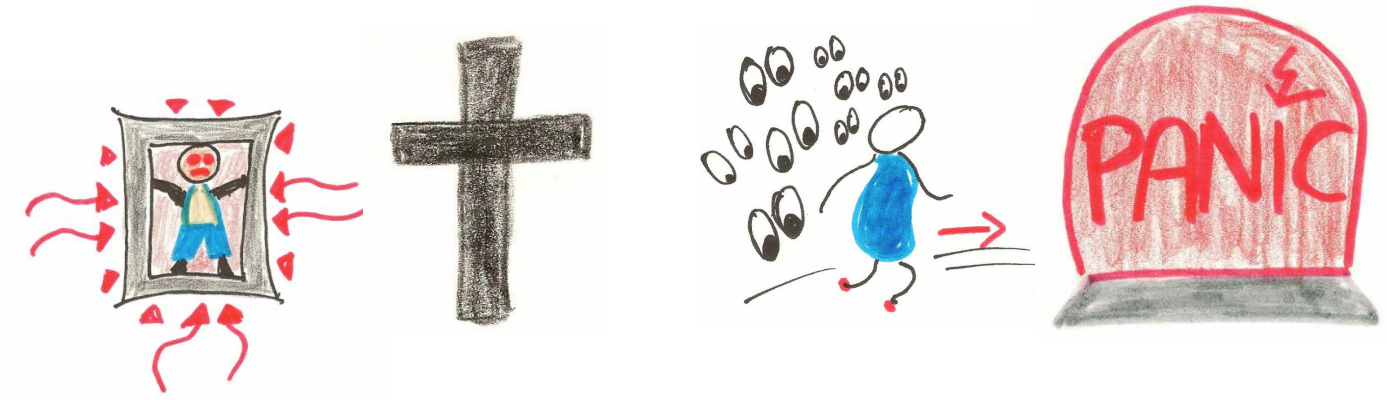
Kopiervorlage 13.1

Psychologie

Klaus Schenck

# Krank vor Angst

Kaufmännische Schule – Wirtschaftsgymnasium
Tauberbischofsheim




Clara

11.09.2016

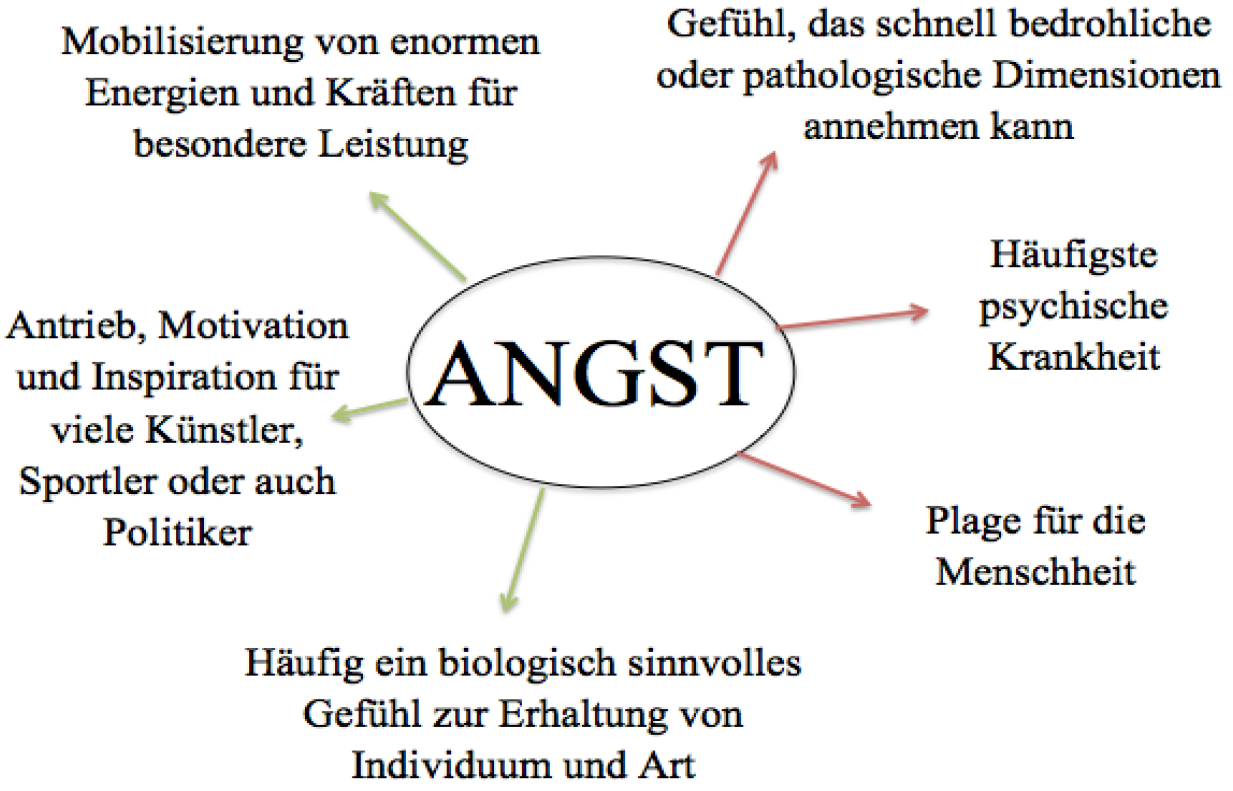
## Gliederung


1. **Was ist Angst?** **3**
2. **Angst ist allgegenwärtig** **5**
3. **Unbegründete & absurde Ängste** **6**
4. **Was passiert bei einer Angsttreaktion?** **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**

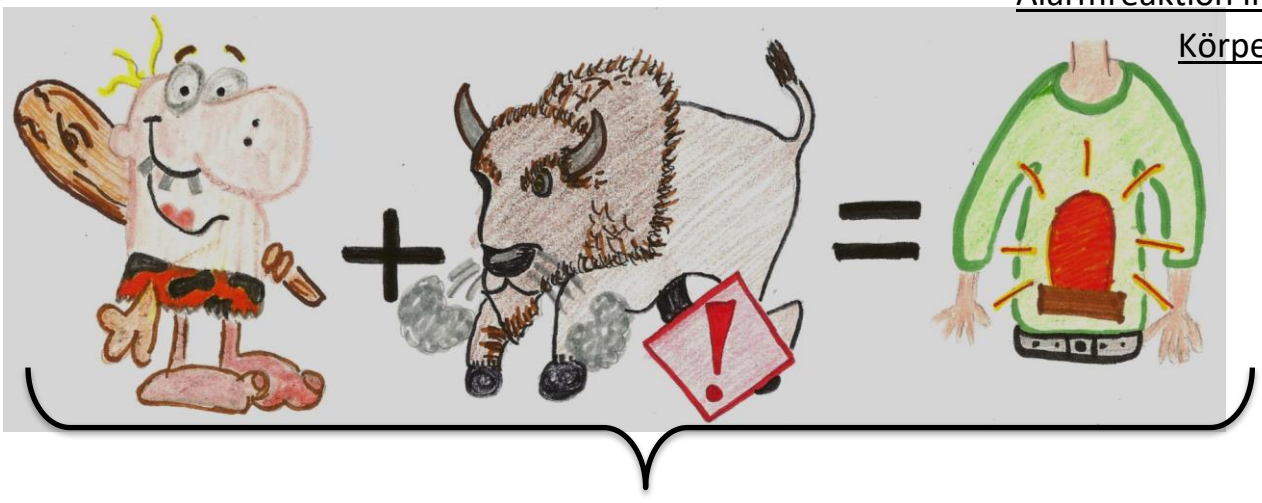
**Krank vor Angst**

Clara

# Was ist Angst?[1]




Alarmreaktion im Körper



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 Tashenbuch Verlag S.31

[2] Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plößl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychatrie Verlag S.188

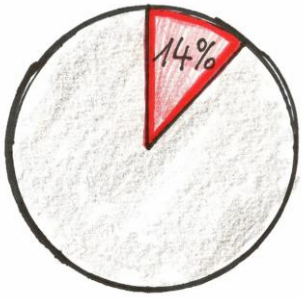
# Krank vor Angst

Clara

Jeder Vierte leidet irgendwann in seinem Leben unter einer Angststörung![3]

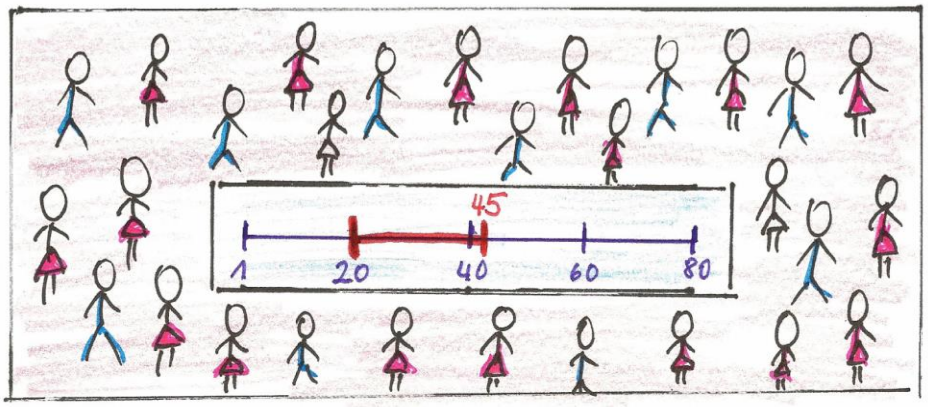
Die meisten Angststörungen werden chronisch, wenn man sie nicht frühzeitig behandelt.

14% der Bevölkerung leiden unter einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung!




Frauen sind von einer Angststörung häufiger betroffen.

Das Alter der Betroffenen liegt zwischen 20&45 Jahren.

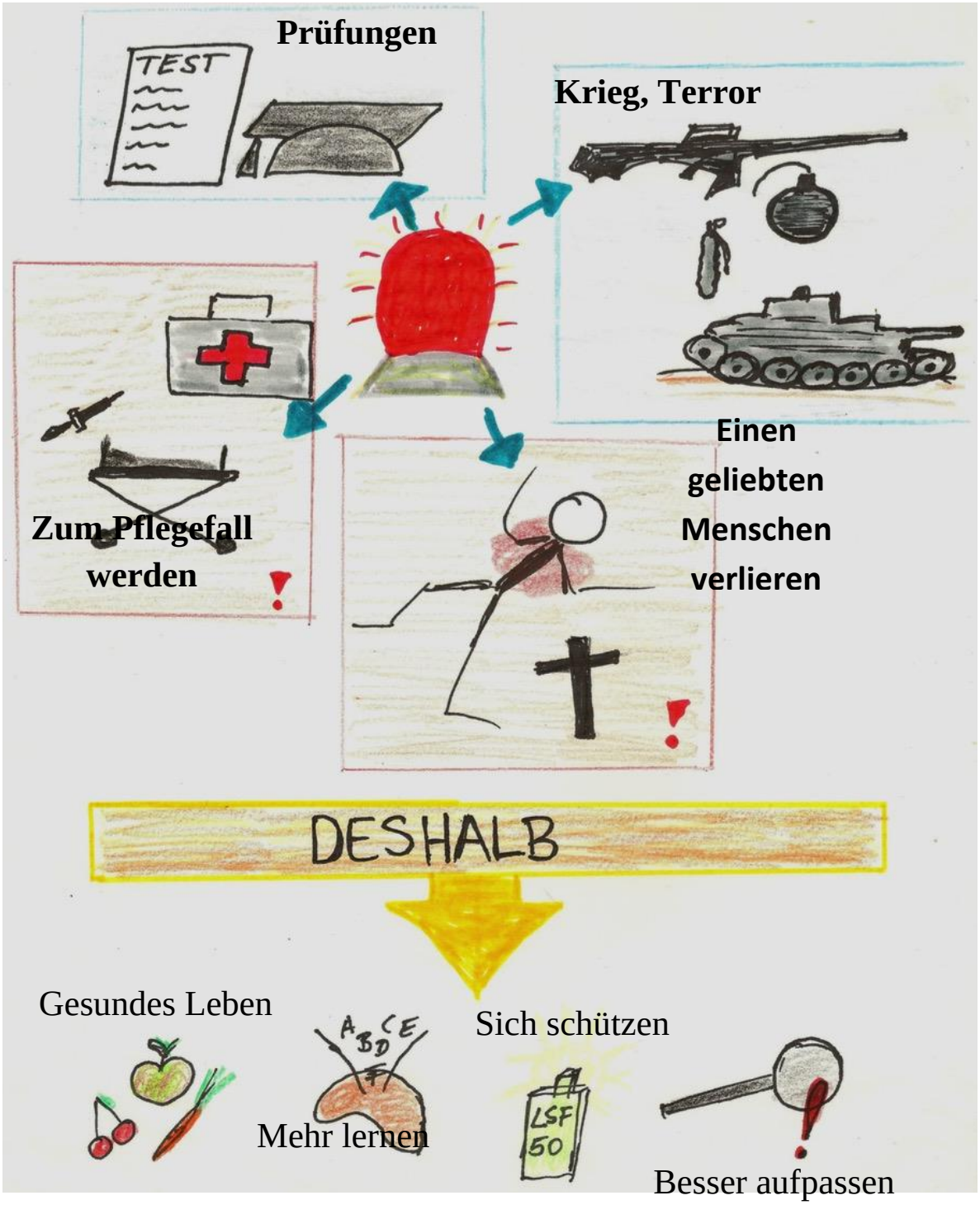



Eine Angststörung tritt häufiger auf als Depression, Alkoholabhängigkeit und Schizophrenie.

[3] Vgl. Ebd.

# Angst ist allgegenwärtig[4]

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

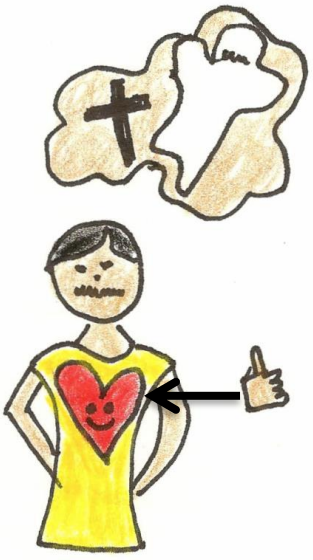
Angst ist sinnvoll und lebensnotwendig.

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

Ein Leben ohne Angst gibt es nicht.

## Unbegründete & absurde Ängste[5]

= 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

# Was passiert bei einer Angstreaktion?[6]

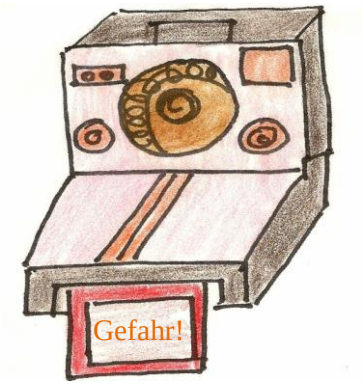
**Bsp.: Die „normale Angst“, wenn man durch eine dunkle Gasse läuft.**

| Gedanken | Körperliche Ebene | Verhalten |
|---|---|---|
| Ich werde sterben!! | - Herzrasen<br>Schweißausbruch | - Flucht<br>- Vermeidung |

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

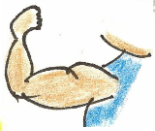
## Gedanken

Rasche Wahrnehmung der Bedrohung




## Körperliche Reaktion

Herzrasen
Beschleunigte Atmung
Schwitzen
Muskelanspannung
Weite Pupillen
Schwindel
Ohrgeräusche
Zittern
Übelkeit

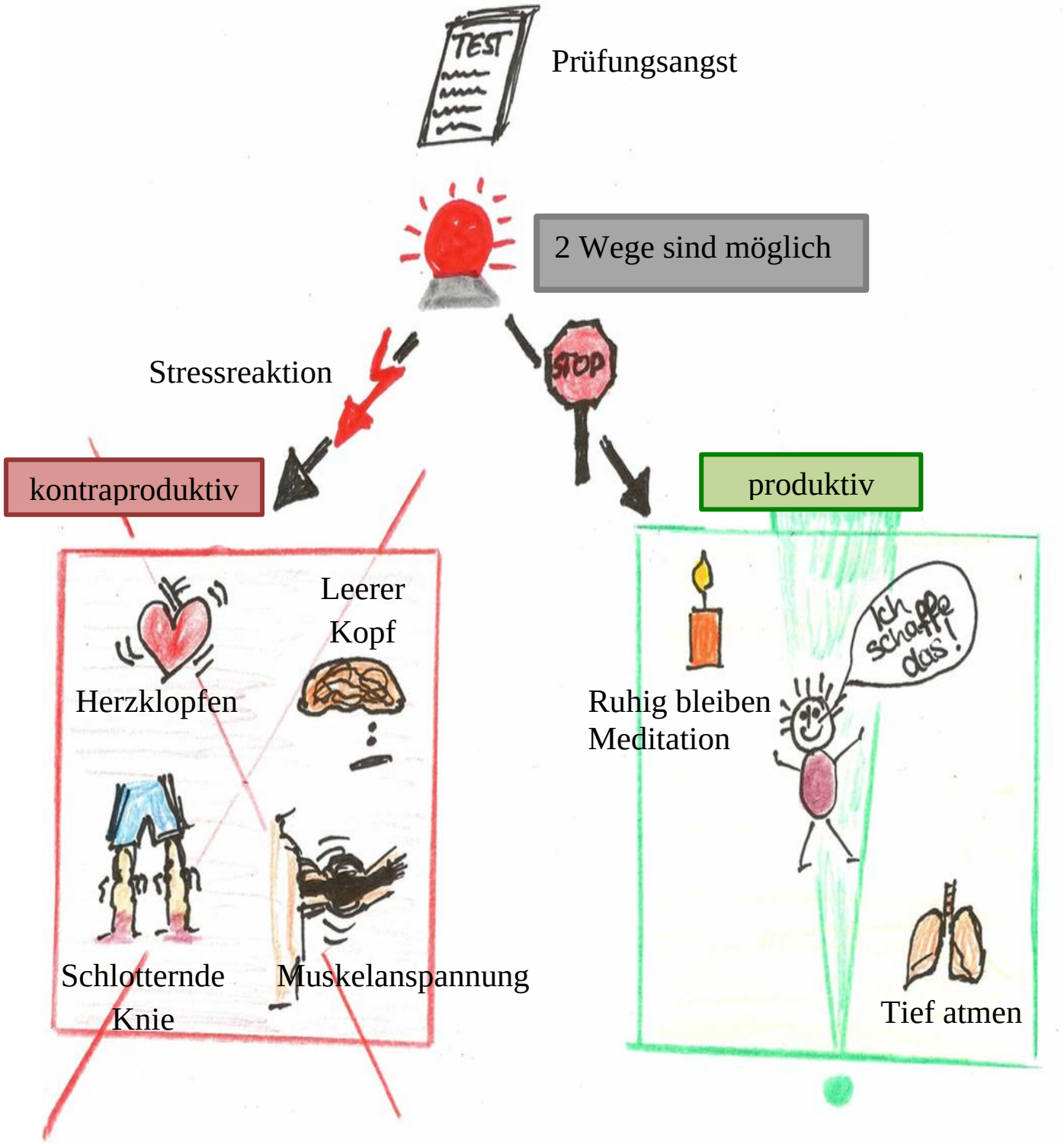


## Verhaltensebene

Vorbereitung und Ausführung von Kampf- oder Fluchtverhalten

[6] Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plößl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychatrie Verlag S.195

## Situation bei einem unter Angststörung Leidenden:[7]




[7] Ebd.

# Die biologische Grundlage für die Entstehung der Angst

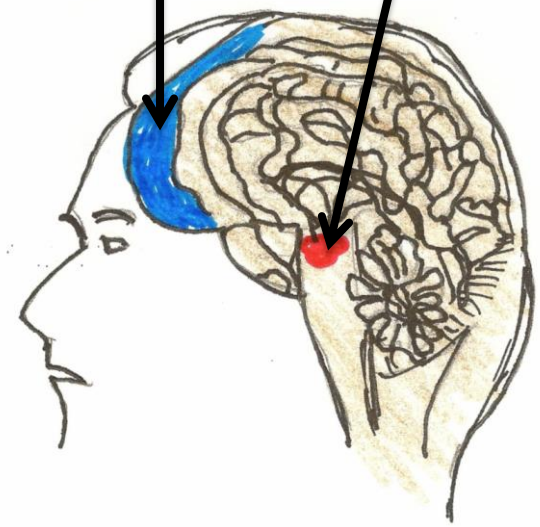
Für die Entstehung der Angst sind bestimmte Regionen im Gehirn verantwortlich.

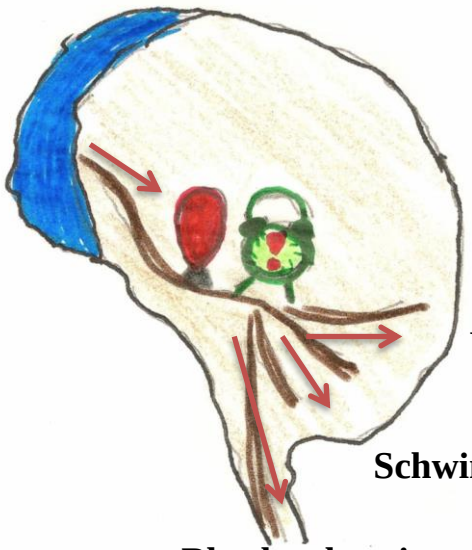
Ohne Angst wären wir nicht in der Lage, uns vor der Gefahr zu schützen.

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.





**Unruhe**

**Schwindel**

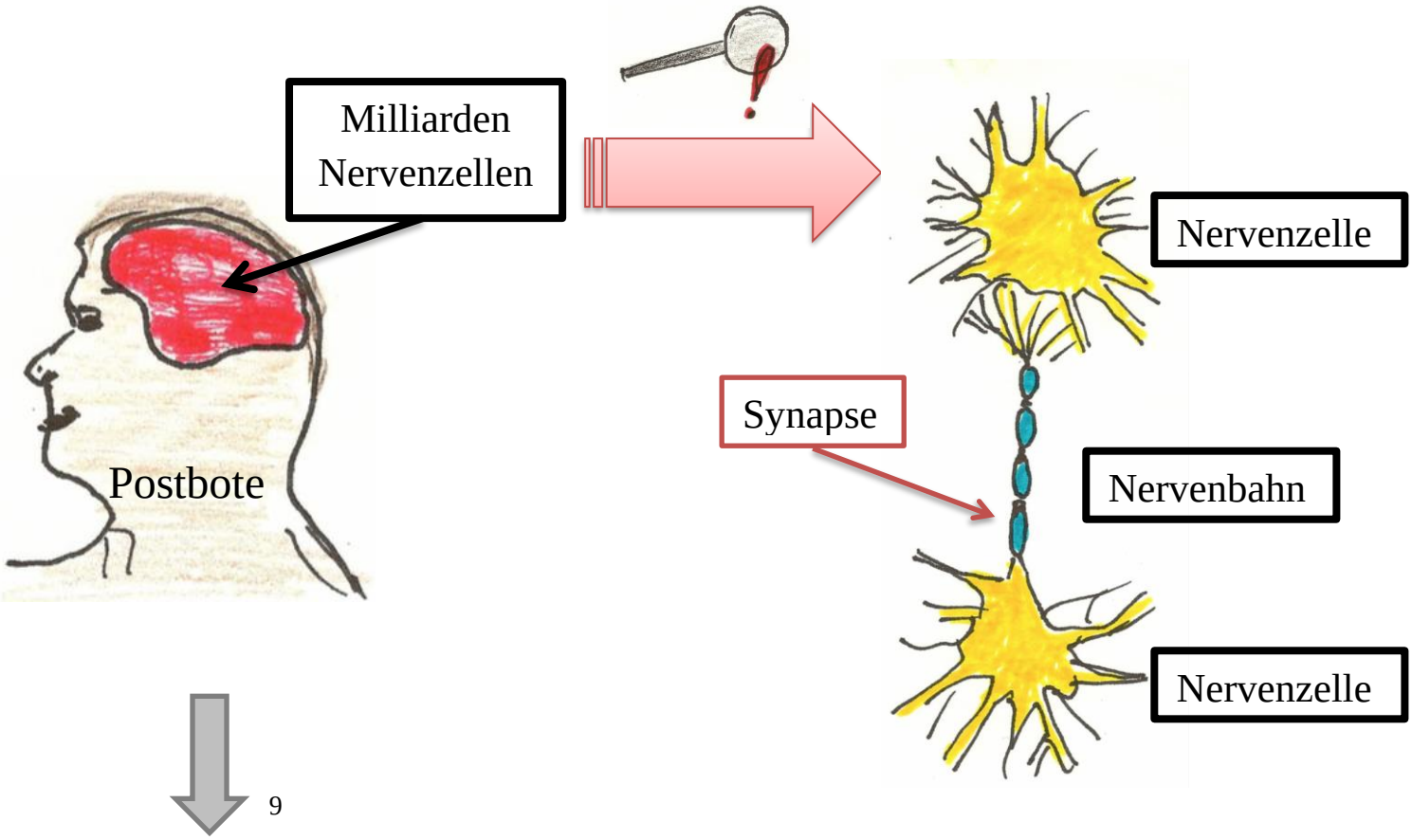
**Blutdruck steigt**
**Puls steigt**
**Schwitzen**

[8]

[8] Ebd. S.189ff.

# Krank vor Angst

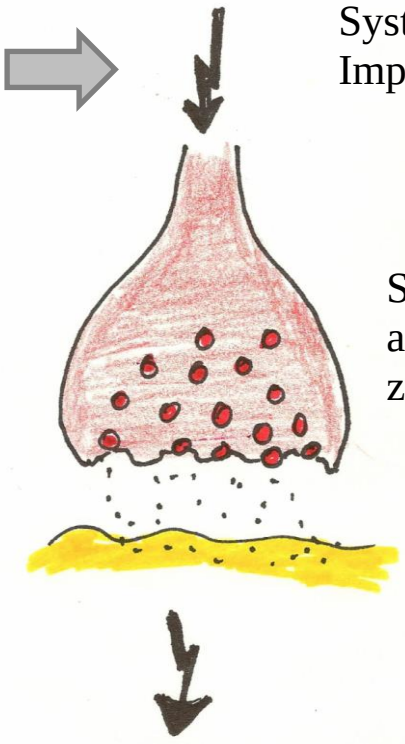
Clara




9

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

Er bekommt Angst!



Systeme werden alarmiert/ Impuls entsteht

Synapse schüttet Botenstoffe aus
z.B. Adrenalin

Nervenzelle nimmt diesen Stoff auf

Impuls wird weitergeleitet

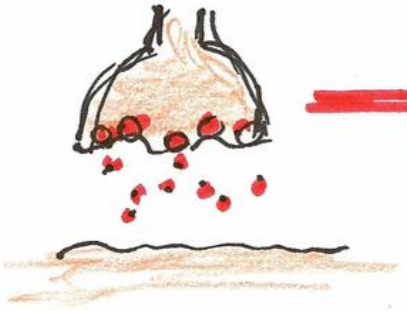
Bei Angsterkrankungen ist das Gleichgewicht der Botenstoffe gestört.

[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

Ausschüttung von Adrenalin

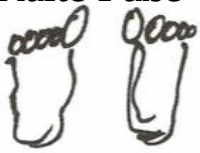


Angstreaktion

Verengung der Blutgefäße

Schwindel

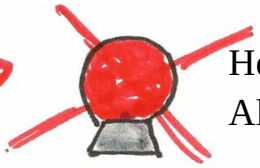
Kalte Füße



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

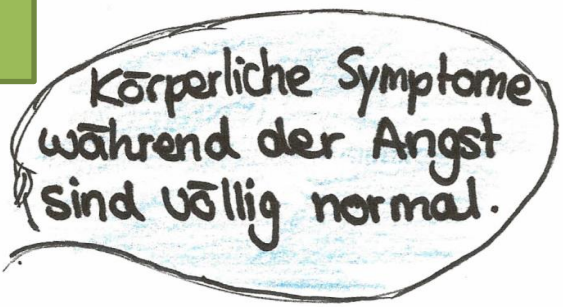
10 11

ANALYSE



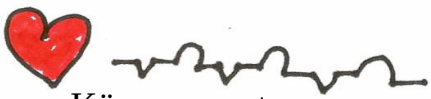
Herunterfahren des Alarmsystems

Angstkontrolle/ Vernunft



Angstgefühle nehmen ab

Automatisches Beenden der Reaktion



Körpersymptome normalisieren sich

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

[11] Ebd.

# Wann wird das normale Angstgefühl zur Krankheit? [12]

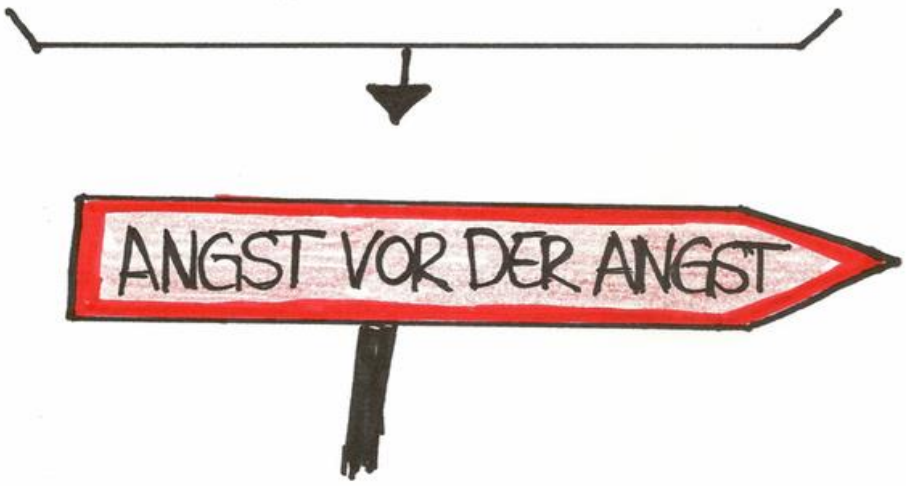
... wenn die Ängste zu häufig auftreten und zu lange dauern

... wenn die Ängste den Betroffenen gefangen nehmen

...wenn die Angst zur Vermeidung führt

...wenn durch die Angst ein Leidensdruck entsteht

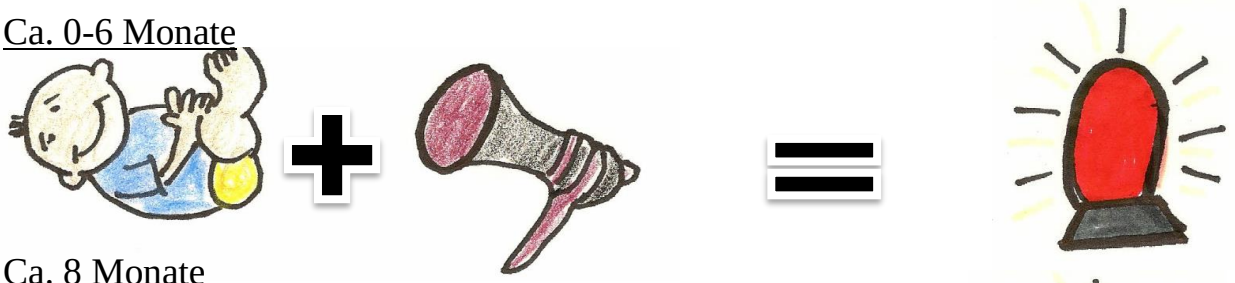
...wenn die Angst zur Bedrohung wird




[12] Vgl. Hammer, Matthias, Irmgard Plößl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychatrie Verlag S.193

# Normale Ängste im Kindes- und Jugendalter[13]

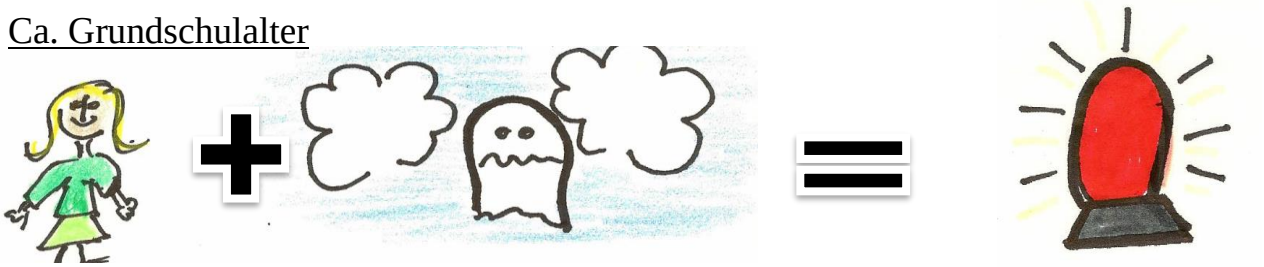
Ca. 0-6 Monate



Ca. 8 Monate

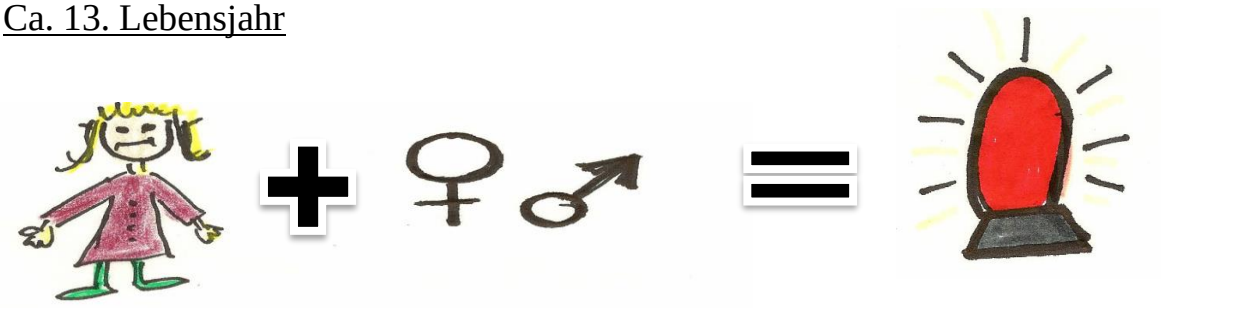
Ca. 2.-4. Lebensjahr

Ca. Grundschulalter



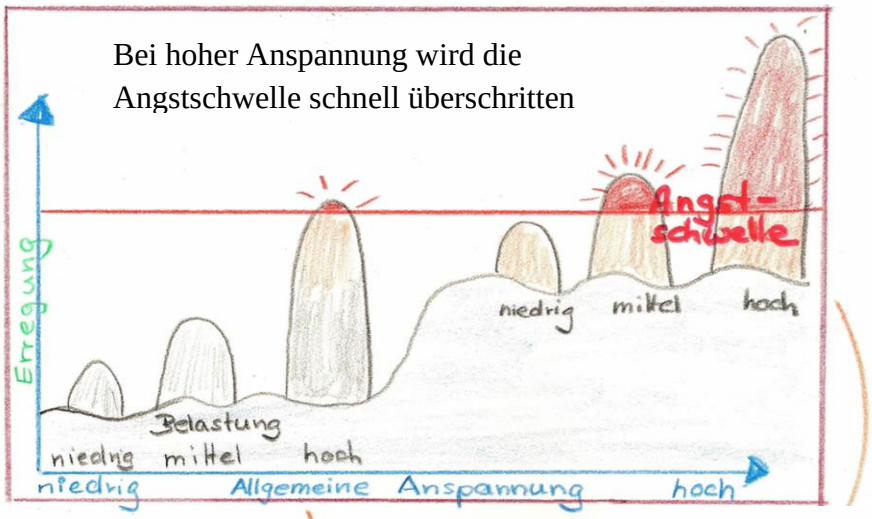
Ca. 12. Lebensjahr

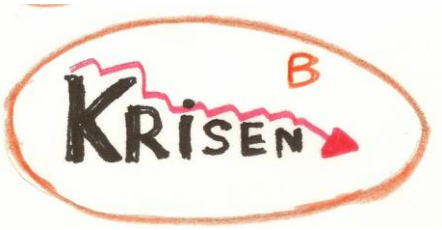
Ca. 13. Lebensjahr



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

# Ursachen der Angsterkrankung[14]



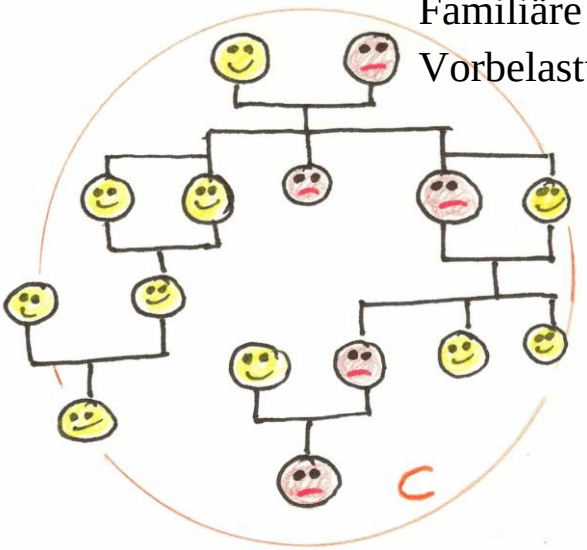

A+E

C+D

Angstreaktionen im Alltag

A

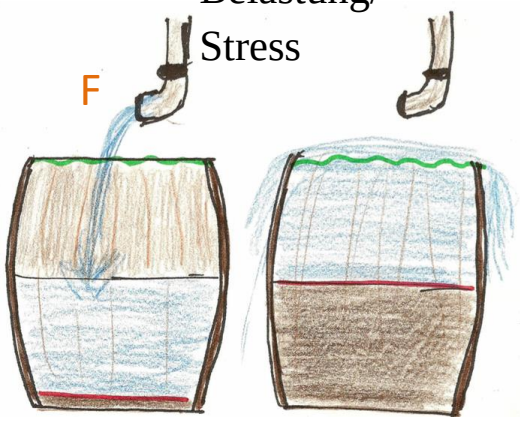
Familiäre Vorbelastung




Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn

B+E

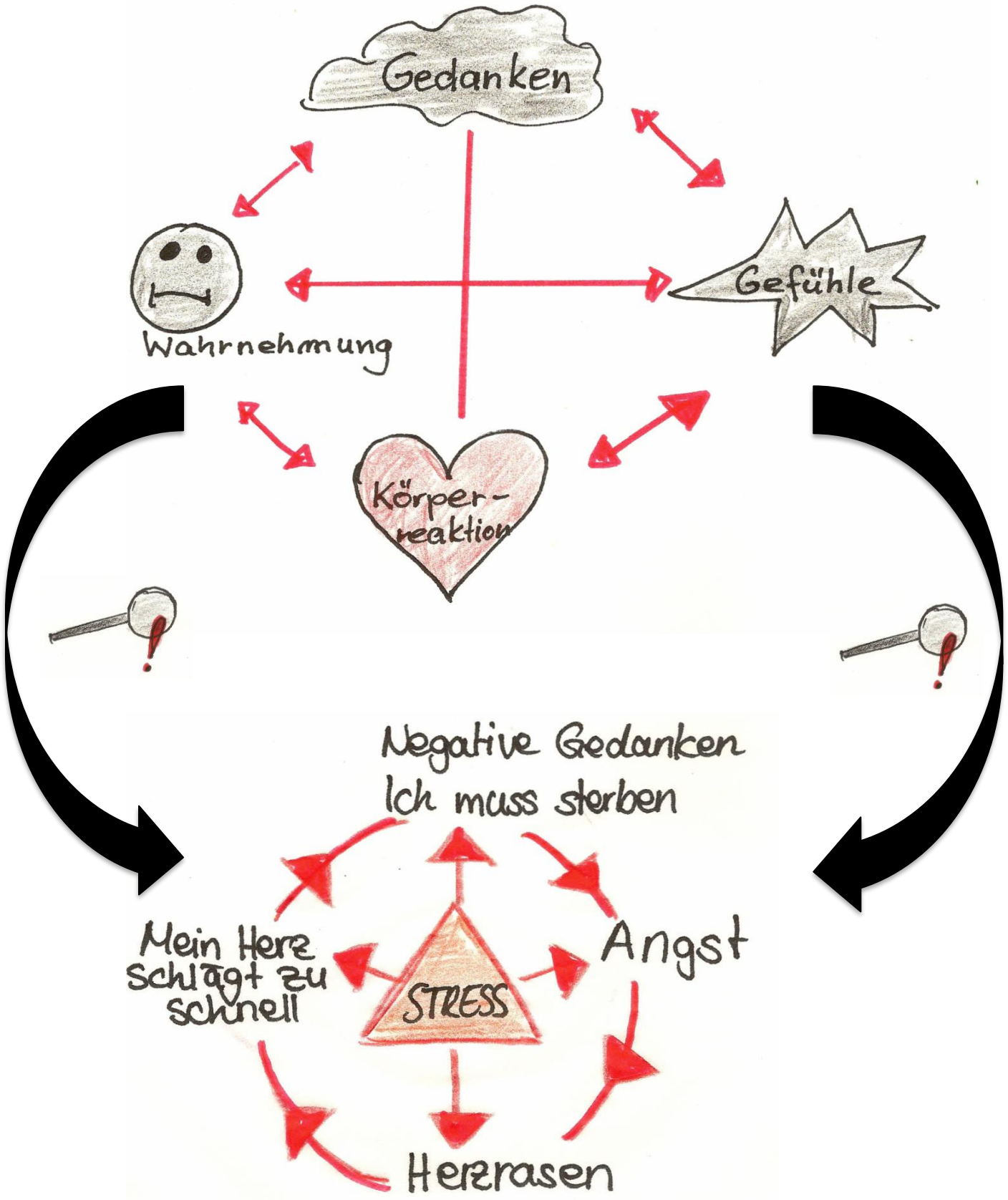
Belastung/ Stress



Drogen & Suchtmittel

[14] Ebd. S.45

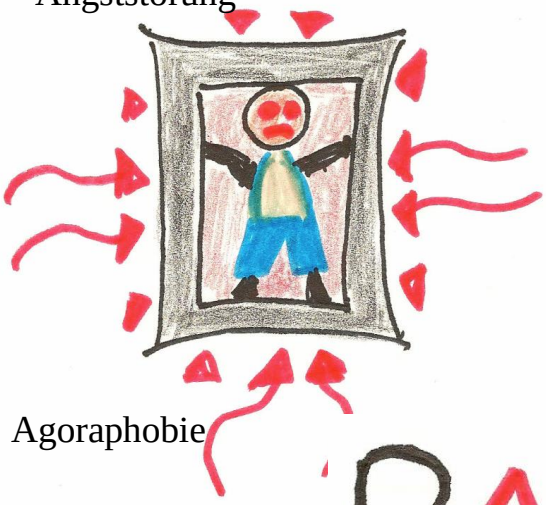
# Teufelskreis der Angst



# Verschiedene Erscheinungsformen der Angst[15]

Generalisierte Angststörung

Spezifische Phobie



Agoraphobie

Soziale Phobie

Panikstörung

Altgr.: Phobie = „Furcht“

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

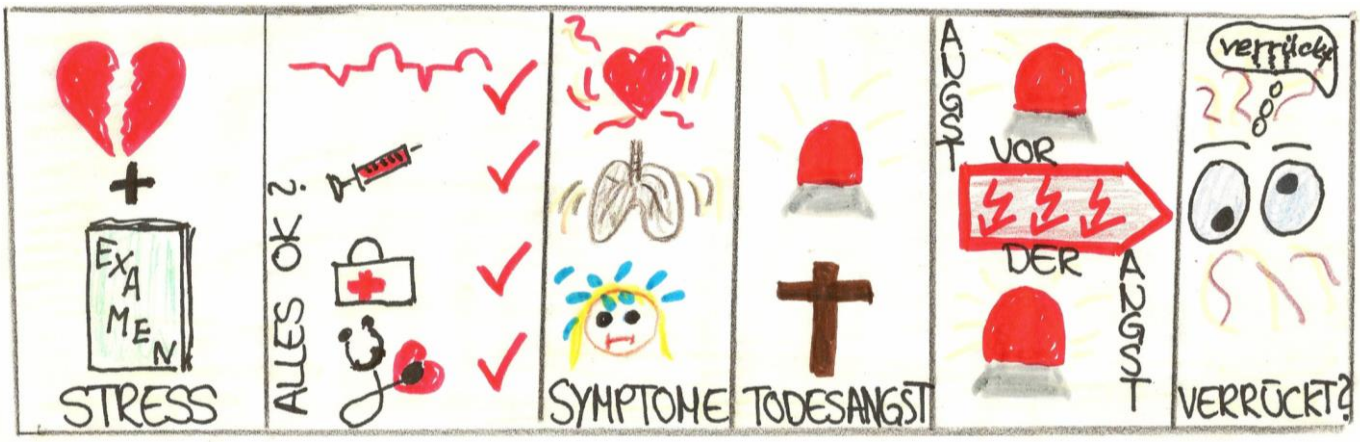
**Furcht** = Seelische Reaktion auf einen Reiz

[15] Ebd. S.19

**Krank vor Angst**

Clara

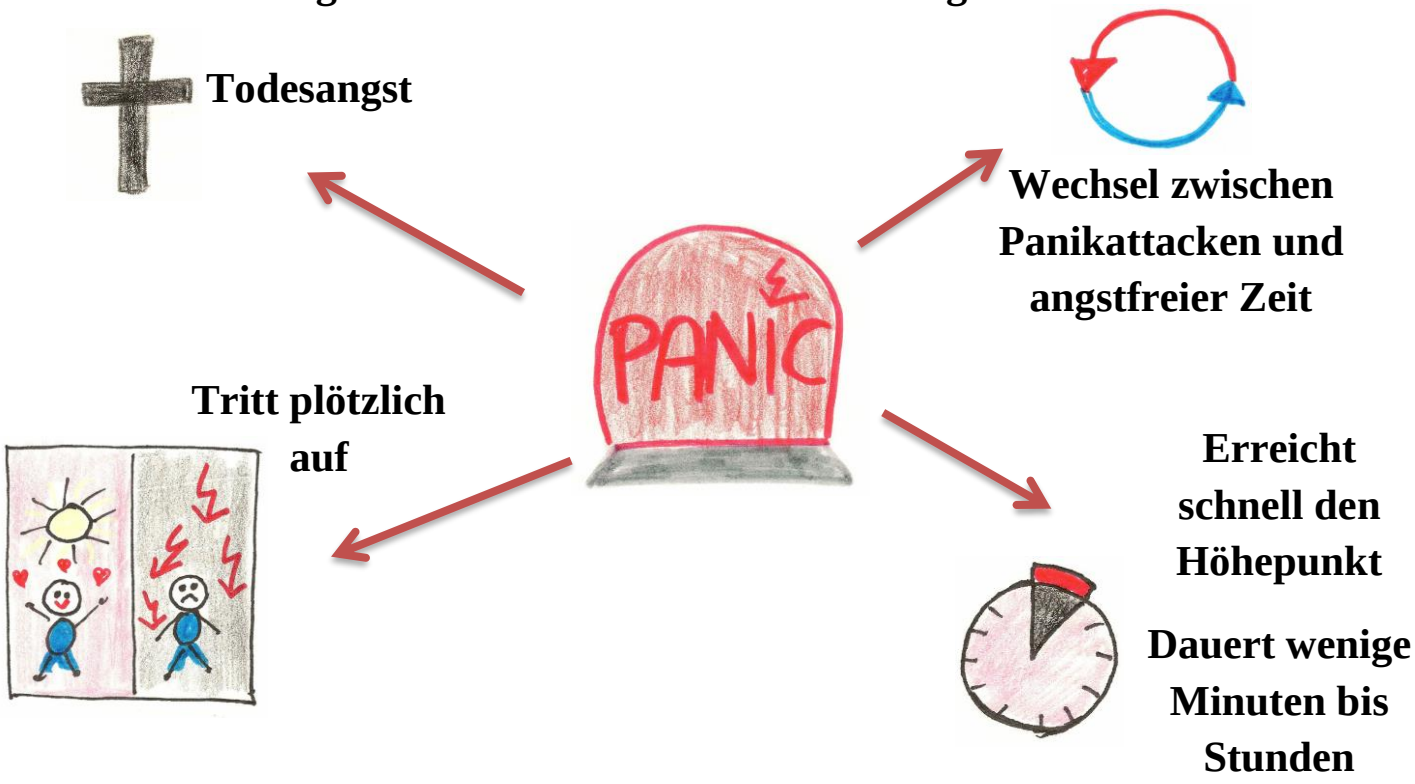
# Panikstörung




## 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

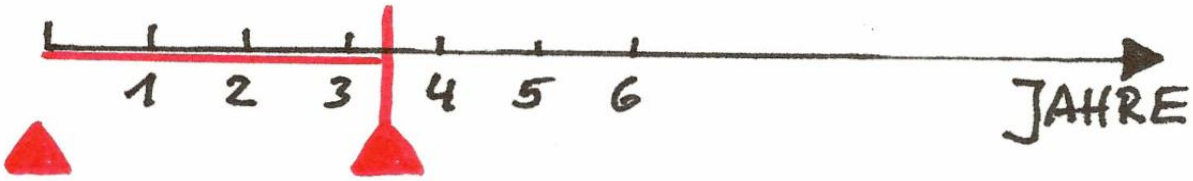
## Panikstörung - Symptome einer Panikattacke[17]

- 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




Erste Symptome treten auf

Diagnose und Eingestehen der Krankheit

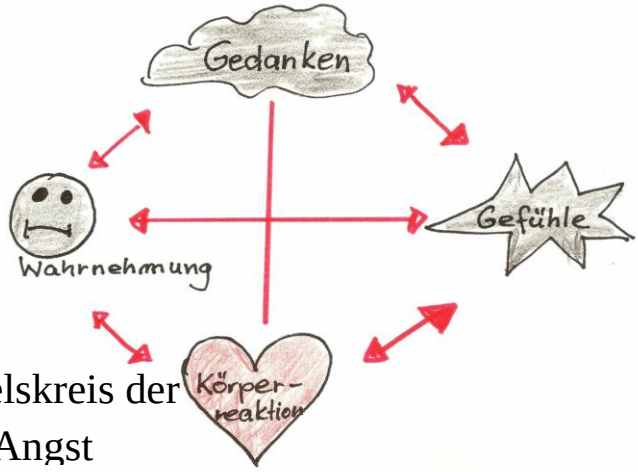
Irgendwann wird die Angst zu einem ständigen Begleiter, da der Betroffene eine Angst vor der Angst entwickelt.

Panikstörung

Oft kombiniert mit

Agoraphobie

Aufmerksamkeit wird auf die Angstsymptome gelenkt

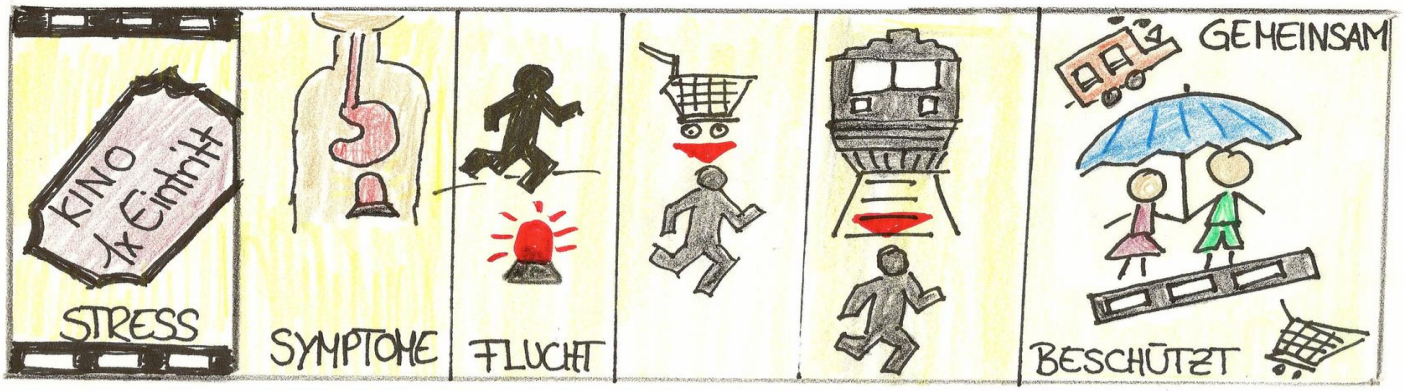



Teufelskreis der Angst

**Krank vor Angst**

Clara

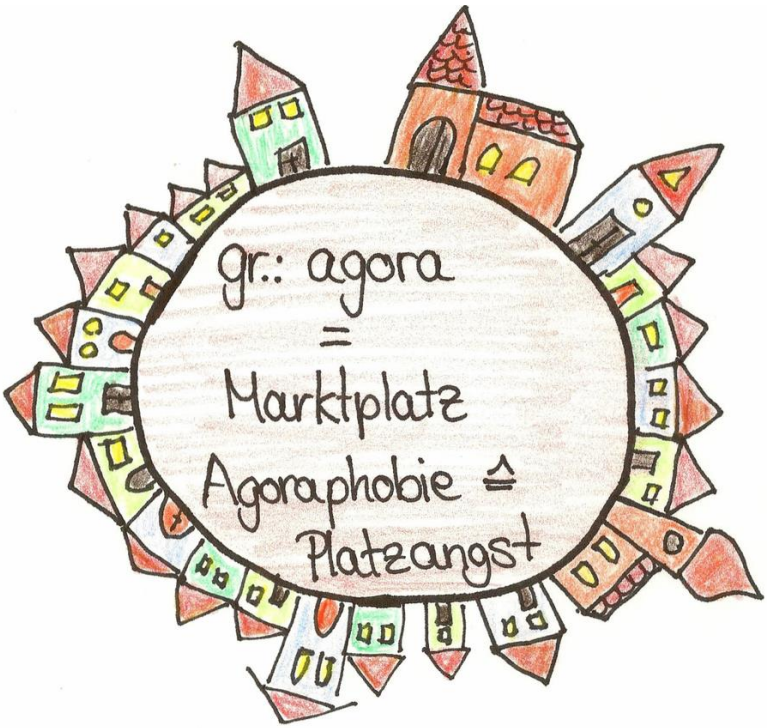
# Agoraphobie




## 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:

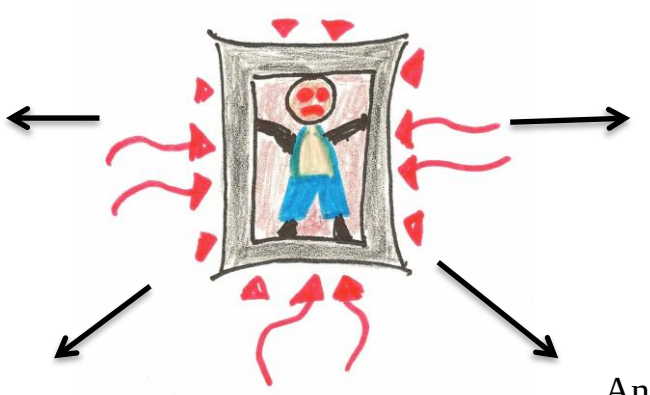



[18] Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 37

# Krank vor Angst

Clara

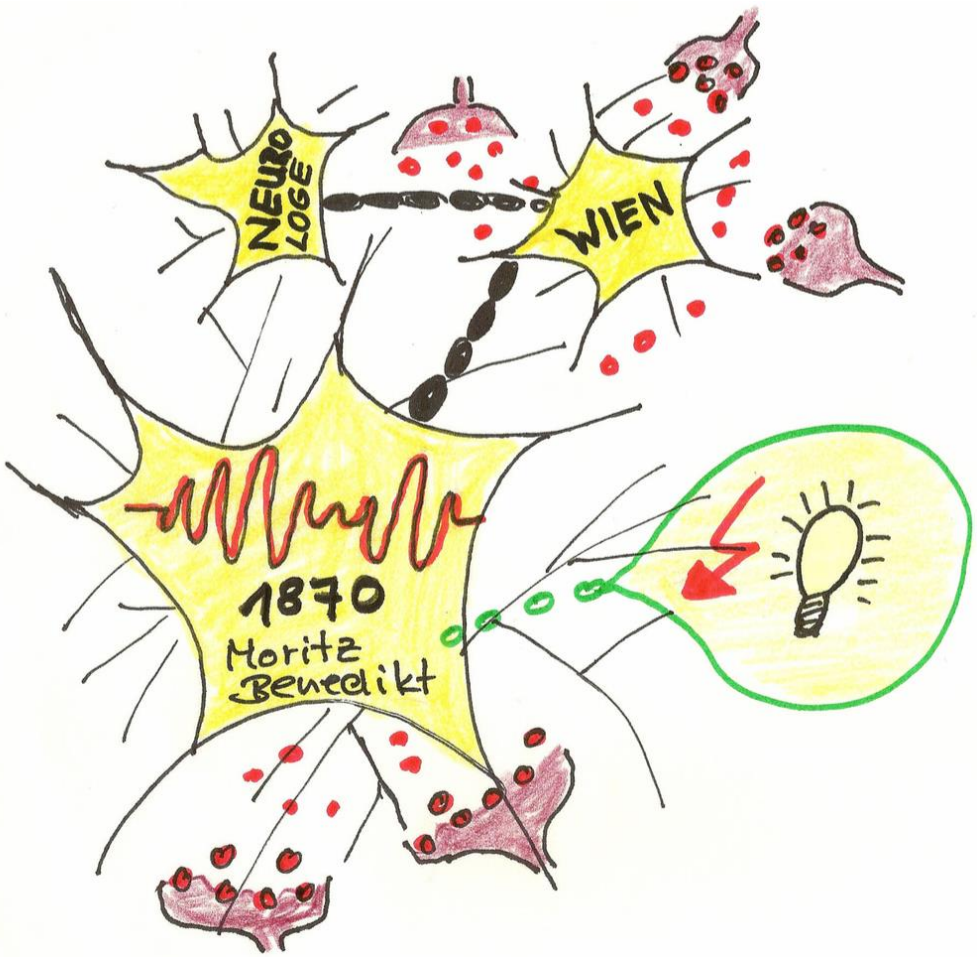
Befürchtung, die Kontrolle zu verlieren



Angst, große ungeschützte Plätze zu überqueren

Häufiges Auftreten: öffentliche Verkehrsmittel, Supermarkt, Fahrstuhl, Theater- und Kinobesuche

Angst, wenn die Flucht unmöglich erscheint




[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

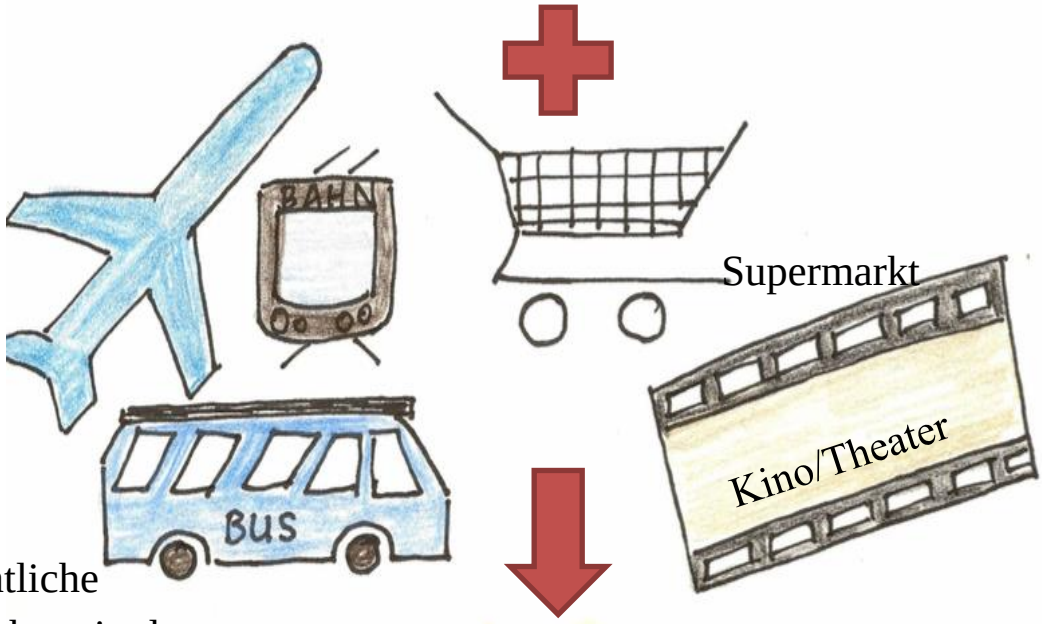
**Krank vor Angst**

Clara

## Agoraphobie – Ablauf der Angstreaktion:

[20]

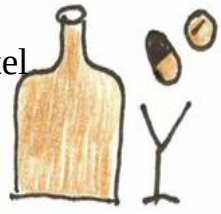
**Innere Anspannung**




Supermarkt

Öffentliche Verkehrsmittel

**Überforderung / Stress**



Alkohol- & Betäubungsmittel

Sozialer Rückzug

Kombiniert mit Depression

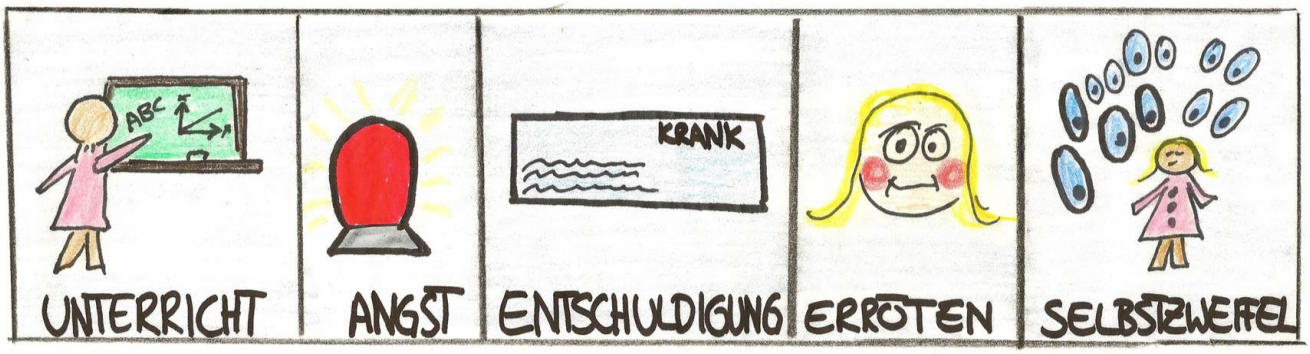
Alltag nicht bewältigen

[20] Ebd. S 284

**Krank vor Angst**

Clara

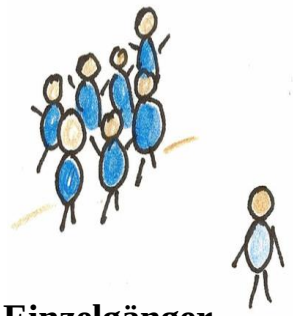
# Soziale Phobie




## 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:



**Einzelgänger**

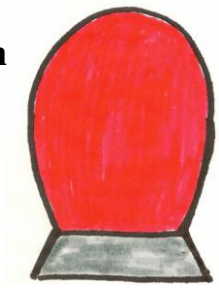
**Niedriger Selbstwert**

**Wenige soziale Kontakte**

**Einbußen der Lebensqualität**
**Depression, Suizidalität**

**Erröten**

**Herzrasen**



**Schwitzen**

**Stottern**

**Vermeidungsverhalten**

[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

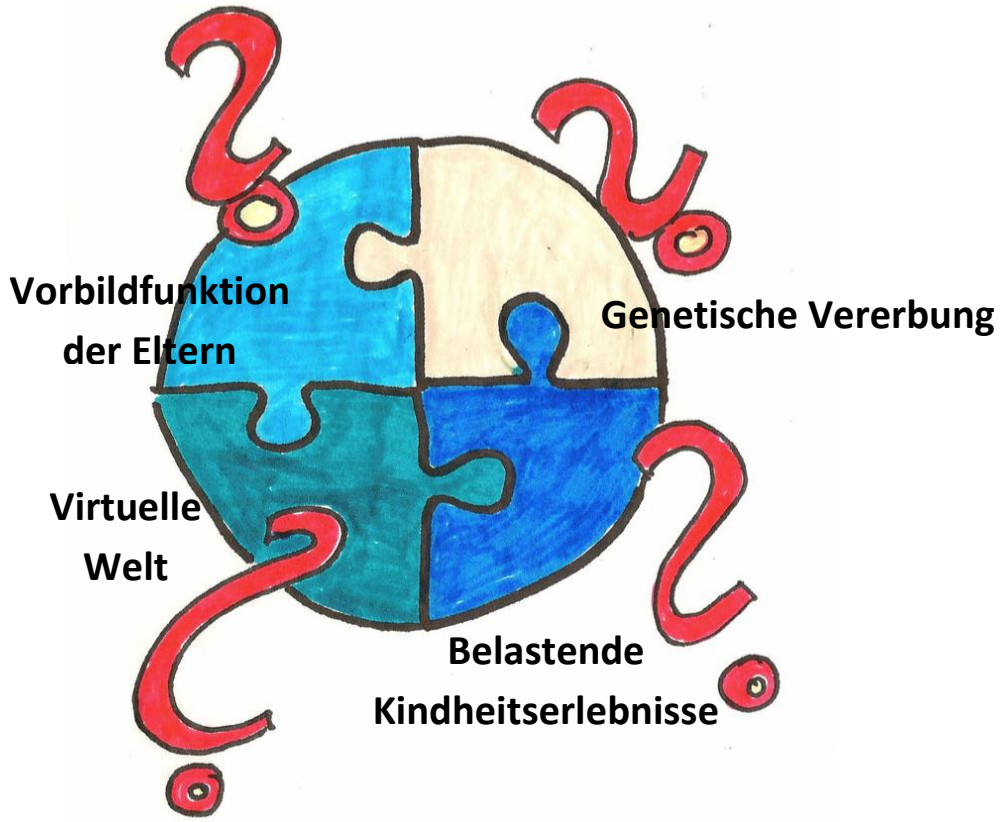
Clara

Die Grenze zwischen extremer Schüchternheit und sozialer Phobie ist fließend.

→ langer Weg bis zur Therapie

→ Soziale Phobien werden oft spät erkannt

## Soziale Phobie – Mögliche Ursachen:

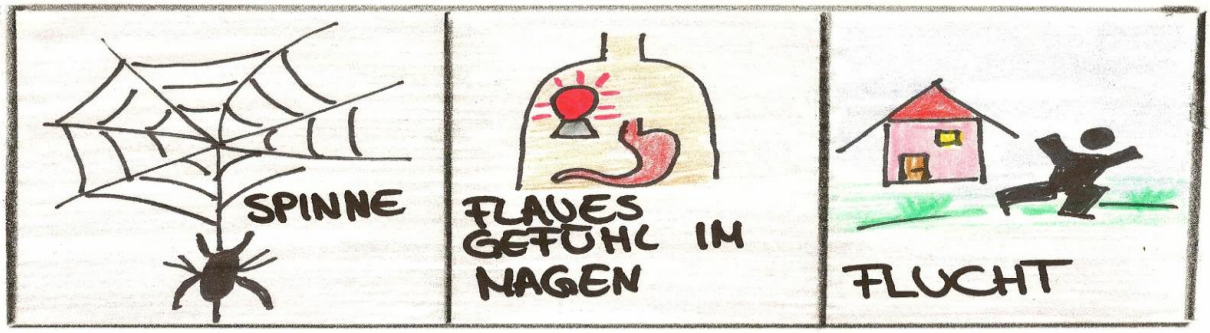


## Soziale Phobie - Gefahr :

Angst mit Alkohol betäuben

Unsicherheit hinter einer Zigarette verstecken

## Spezifische Phobien




### Fallbeispiel:

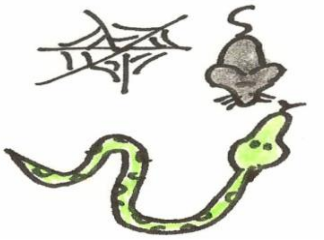
**Herr M.** bekommt jedes Mal wahnsinnige Angst, wenn er eine Spinne in der Wohnung sichtet. Je größer die Spinne, umso flauer wird es ihm im Magen, Kälteschauer überrollen seinen Körper. Er verlässt den Raum und ruft seine Frau zu Hilfe, damit sie die Spinne entfernt.[22]

[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

## Spezifische Phobie – Einteilung:



**Tiere:**
Angst vor Spinnen (Arachnophobie)
Angst vor Mäusen, Schlangen (Ophidiophobie)

**Naturgewalten:**
Angst vor Donner (Keraunophobie)
Angst vor Blitz, Feuer ( Pyrophobie)

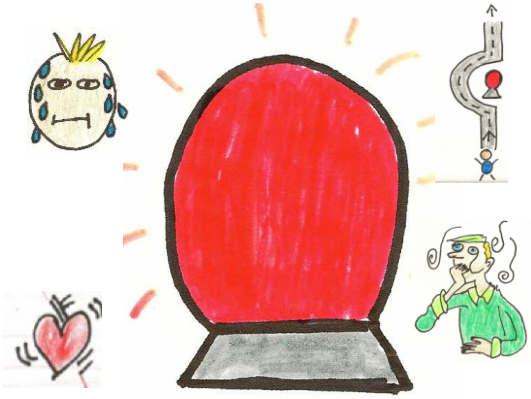
Angst vor Blut (Hämophobie)
Angst vor Spritzen, Infusionen

Angst vor Lärm (Phonophobie)
Angst vor bestimmten Gegenständen
Angst vor Prüfungen

Höhenangst (Akrophobie)

Geschlossene Räume (Klaustrophobie)

## Spezifische Phobie – Merkmale:



→ Vermeidung/ Flucht

→ Übelkeit

→ Herzrasen

→ Schweißausbrüche

# Generalisierte Angststörung

## Fallbeispiel:

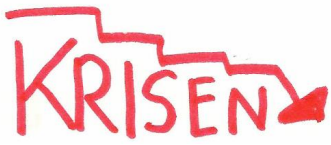
**Sabine** arbeitet als Pflegerin in einem Altersheim. Sie leidet seit Jahren unter Übelkeit, Bauchschmerzen, schmerzhaften Blähungen, Herzrasen und eine Enge in der Brust. Dazu Sabine: „Ich verstehe das nicht. Früher habe ich auch immer Fußball gespielt und bin vom 10-Meter Brett im Schwimmbad gesprungen.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

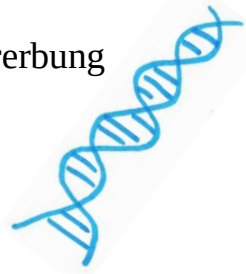
Trennungsängste in der Kindheit

Veränderungen im Gehirn




Belastende Lebensereignisse

Vererbung



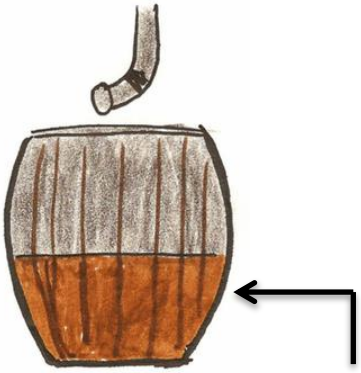
[23] Vgl. Dr. rer. nat. Gabriele Roszinski-Köcher: Wissenswertes über Angststörungen – Ein Patientenratgeber der HEXAL AG.2006, München. HEXAL AG S. 61

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

# Generalisierte Angststörung – Häufige Sorgen & Symptome

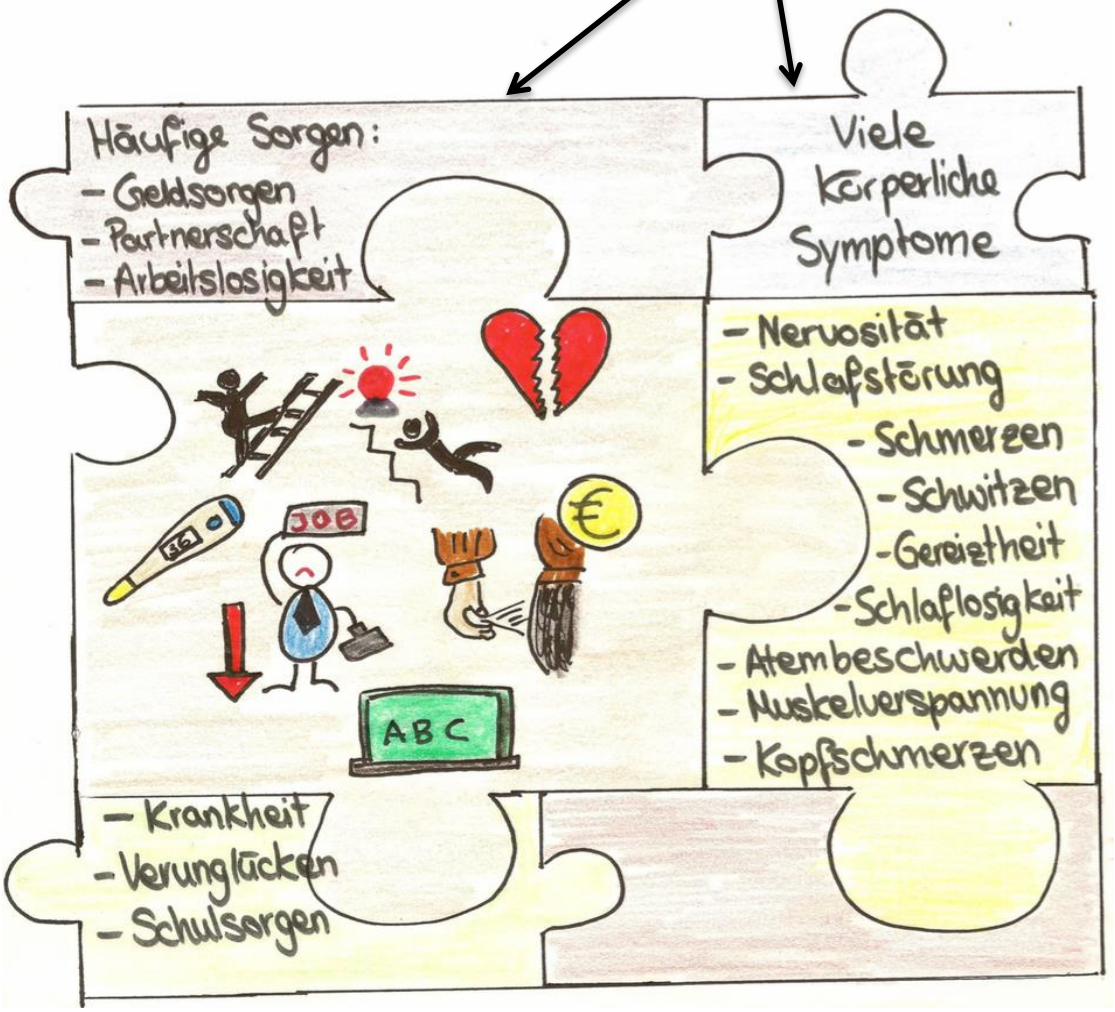
**Gedankenspirale**

Betroffene finden keine Lösung/ Ausweg mehr



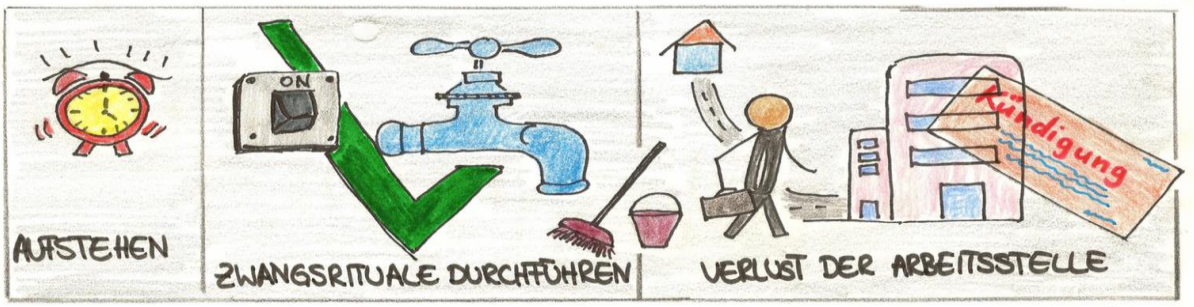
Ständige Anspannung durch Stress (dauerhafte Grundempfindlichkeitsstörung)

[25]




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

# 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**

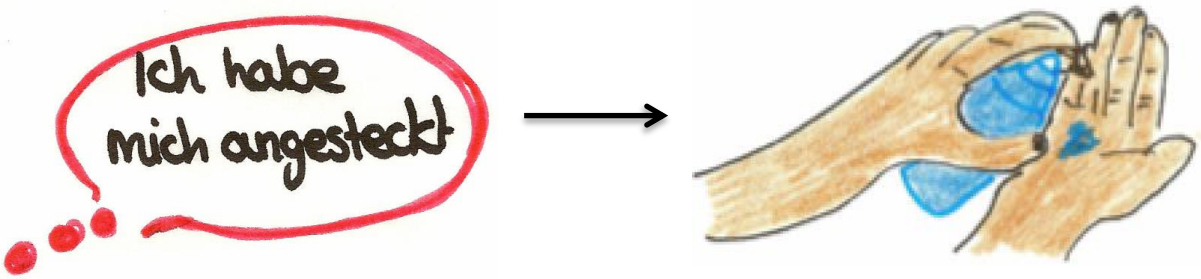
**Lähmender Einfluss auf den Alltag**

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

## 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“ |

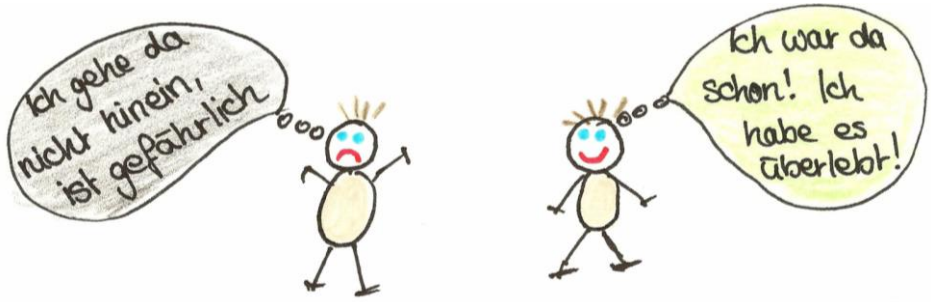
Beispiel: Entstehung Händewaschzwang




## 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

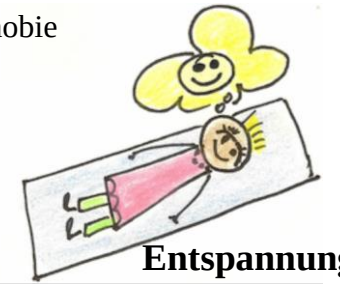
# Welche Therapiemöglichkeit greift bei welcher Form der Angst?

Zwangsstörung
Generalisierte Angststörung
Panikstörung
Spezifische Ängste
Agoraphobie
Soziale Phobie

**Kognition**

Spezifische Ängste
Generalisierte Ängste
Zwangsstörung
Panikstörung
Soziale Phobie
Agoraphobie

Zwangsstörung
Spezifische Ängste
Agoraphobie
Panikstörung



**Entspannungs-verfahren**
Generalisierte Angststörung
Spezifische Ängste
Soziale Phobie

Zwangsstörung

**Sorgenbuch/ Freudenbuch**
Generalisierte Angststörung

**Medikamente**
Zwangsstörung
Generalisierte Angststörung
Agoraphobie
Panikstörung
Soziale Phobie

Reality?

**Realitätsüberprüfung**
Generalisierte Angststörung
Panikstörung

# Literaturverzeichnis


- Bandelow, Borwin: Das Angstbuch- Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. 2004, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Tashenbuch Verlag
- Hammer, Matthias, Irmgard Plößl: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 2012, Köln: Psychatrie Verlag
- Schäfer, Ulrike, Rüther, 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 benutzen 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