
Angst & Stress

- ❖ Warum es Angst und Stress gibt
- ❖ Möglichkeiten von Angst- und Stressbewältigung
- ❖ Was macht uns Angst?
- ❖ Psychotrauma als Hochstressreaktion
- ❖ Umgang mit traumatisierten Personen (Retraumatisierung, Triggervermeidung, Dissoziation)



Angst & Stress

Mut ist Widerstand gegen die Angst,
Sieg über die Angst,
aber nicht Abwesenheit von Angst.

Mark Twain

Angst & Stress

Biologische & psychologische Funktionen von Angst und Streß (Gerald Hüther; Biologie der Angst; 2018)

Eine bedrohliche Situation löst bei Wirbeltieren eine Reaktion für den Notfall aus - die **Stressreaktion**.

Dauerstress führt zum Untergang, entweder zum Tod durch stressbedingte Erkrankungen oder durch stressbedingte Unfruchtbarkeit. Durch die neuroendokrine Stressreaktion wurde die Entwicklung bestimmt, wer ausgelöscht wurde, weil er sich nicht ausreichend anpassen und welche Lebewesen immer anpassungsfähigere Verhaltensweisen zeigten und überlebten.

Jede Stressreaktion beginnt mit einem Gefühl, das wir als **Angst** kennen.

Angst & Stress

Die Stressreaktion sorgt auch dafür, dass sich zunächst zwar richtige, sich später aber als Sackgassen erweisende Verschaltungen auflösen.

Angst & Stress

Kontrollierbare / Unkontrollierbare Stressreaktion

Kontrollierbare Stressreaktion ... eine nicht erwartete Information trifft in unserer Hirnrinde ein und stört die übliche Routine. Wird eine Lösung und geeignete Verhaltensstrategie gefunden, dann entspannen wir uns wieder.

Unkontrollierbare Stressreaktion ... für die neue bedrohliche Situation findet sich keine Lösung, auch Davonlaufen oder den Kopf in den Sand stecken funktioniert nicht; die im Körper ablaufende Stressreaktion ist nicht mehr anzuhalten, aus Angst wird Wut, Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit; der Mut und unser Selbstvertrauen schwindet.

Angst & Stress

Abhängig von der Vorerfahrungen werden plötzliche Veränderungen der Lebenswelt interpretiert.

Besonders einschneidende Erlebnisse mit anderen Menschen werden über lange Zeit gespeichert.

Aus allen Erfahrungen, die wir machen und von denen andere Menschen berichten, entstehen in unserem Gehirn Vorstellungen und Hypothesen wie wir und die Welt um uns herum sein sollte, wie sie ist und was aus uns wird.

Die Vorstellung von Ereignissen reicht aus, um schwere Stressreaktionen auszulösen.

Angst & Stress

Bei allen sozial organisierten Säugetieren und insbesondere beim Menschen ist psychosozialer Konflikt die wichtigste und häufigste Ursache für die Aktivierung der Stressreaktion.

- unzureichend entwickeltes Repertoire an sozialen Verhaltensstrategien
- rasche, unerwartete Veränderungen des sozialen Beziehungsgefüges
- rascher Wandel kultureller und sozialer Normen
- Unerreichbarkeit von vorgestellten Zielen
- Unerfüllbarkeit von als zwingend empfundenen Bedürfnissen und Wünschen innerhalb des gegebenen soziokulturellen Kontextes
- Defizit an relevanten Informationen / Informationsüberschuß

Angst & Stress

Das effektivste Gegenmittel gegen Angst und Stress bei sozial organisierten Säugetieren ist die Anwesenheit eines Freundes.

Beim Menschen muss diese Person nicht direkt anwesend sein, es reicht, wenn wir wissen, dass es einen Freund, eine Mutter oder irgendjemanden gibt, der an uns denkt und uns helfen wird. Wir können auch daran glauben, dass es etwas gibt, das uns schützt und den richtigen Weg weisen wird.

Das Gefühl, das die Angst besiegt, ist die Liebe.

Angst & Stress

Daraus entsteht jedoch oft die Angst das Geliebte zu verlieren. Daraus erzeugt sich Hass, Wut, Aggression und Feindschaft.

Angst & Stress

Dr. Michael Leodolter

"Xenophobie ein gesellschaftliches Phänomen ist und der einzelne Mensch unter seiner eigenen „Fremdenangst" ja nicht leidet. Man projiziert seine eigenen Ängste, die man mitunter von der Familie mitbekommen hat, auf andere.

Ich lade die Fremden mit meinen Problemen und Ängsten auf und lasse meine Wut dort ab. Das ist eher ein Ventil in Form eines irrationalen, impulsartigen Hinuntertretens."

Angst & Stress

Prof. Borwin Bandelow

"Fremdenangst entsteht aus einer Mischung aus Urängsten und rationalen Überlegungen.

Die Antwort ist Begegnung, um Vorbehalte abzubauen.

Nicht nur die Einheimischen haben Fremdenangst, das gilt für die Migranten und Flüchtlinge genauso. Manche versuchen oft aus den gleichen Motiven, unter sich zu bleiben und nur in ihrer Heimatsprache zu sprechen, statt sich zu integrieren."

Angst & Stress

Beate Küpper:

"Erster Schritt: ich teile ein anhand eines Merkmals in "die" und in "wir". "Zweiter Schritt ist, dass ich an "wir" Eigenschaften dranhänge, wie "wir" so sind und an "die" Eigenschaften dranhänge, wie "die" so sind. Und dann sind wir ganz schnell bei der Bewertung weil wir dazu neigen, uns selber die positiveren Eigenschaften zuzuschreiben und "den anderen" immer die negativen Eigenschaften. Die sind dann immer irgendwie fauler, unzuverlässiger, weniger intelligent, dreckiger und so weiter." Und so haben sich längst die immer gleichen "Ängste" in unsere Köpfe geschlichen.

Angst & Stress

Spiegel Online; Kolumne von Jan Fleischhauer, 29.03.2016

"Ich habe vor Jahren bei dem Kollegen Harald Martenstein gelesen, dass das statistische Risiko, in einem westlichen Land beim Verschlucken eines Kugelschreiberteilchens zu ersticken um ein vielfaches höher ist als das, an einer Terroristenbombe zu sterben. Jedes Jahr kommen allein in Deutschland ungefähr 300 Menschen wegen verschluckter Kugelschreiberteile ums Leben." "Einem Kommentar zu den Anschlägen von Brüssel habe ich entnommen, dass in Deutschland 500 Menschen an verschluckten Fischgräten verenden, und zwar pro Jahr. Das stellt den islamistischen Terror ebenfalls weit in den Schatten. Seit dem Anschlag auf das World Trade Center haben die Terroristen in den USA und Westeuropa ca. 450 Menschen umgebracht. Selbst die Gefahr, vom Blitz erschlagen zu werden, ist größer als die, bei einem Selbstmordattentat ums Leben zu kommen."

Angst & Stress

Praktische Übungen zum Umgang mit Angst und Stress

- Atemübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Reorientierungsübungen
- Körperübung (Selbstsicherheit, Ausstrahlung)

Angst & Stress



Angst & Stress

Psychotrauma als Hochstressreaktion

Traumen sind kurz oder lang anhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde.

(ICD-10; International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

Angst & Stress

Ein psychisches Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht, und so eine dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses bewirkt.

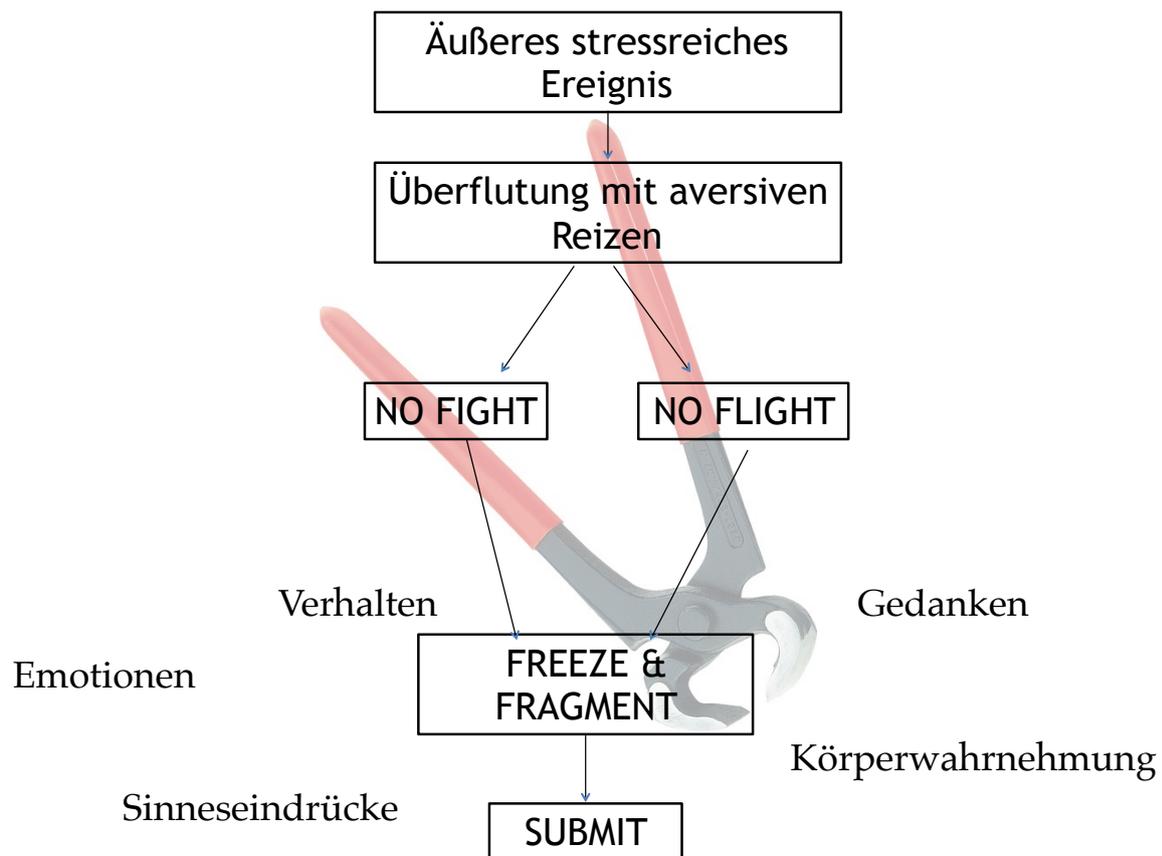
Fischer, Ridesser, Lehrbuch der Psychotraumatologie

Angst & Stress

Traumatypen

- ❖ Typ I – Trauma: Monotrauma, Schocktrauma (einmaliges Ereignis außerhalb der Erfahrungsnorm; z.B. Vergewaltigung, Überfall, Unfall, Naturkatastrophe,...)
- ❖ Typ II – Trauma: komplexe Traumatisierung (mehrmalige, sich wiederholende Ereignisse, die mit traumatischem Erleben einhergehen; z.B. andauernde sexuelle, körperliche, seelische Gewalt, länger dauernde Entführungen,...)
- ❖ Kombination von Typ I und Typ II

Kaskade der Stressbewältigung „Traumatische Zange“ Huber, Trauma und die Folgen



19

Angst & Stress

Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Für die Diagnose nach ICD-10 müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- ❖ Der Betroffene war (kurz oder lang anhaltend) einem belastendem Ereignis von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß ausgesetzt, das bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.
- ❖ Es müssen anhaltende Erinnerungen an das traumatische Erlebnis, oder das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks, Träumen oder Albträumen), oder eine innere Bedrängnis in Situationen, die der Belastung ähneln oder damit in Zusammenhang stehen, vorhanden sein.

Angst & Stress

- ❖ Der Betroffene vermeidet (tatsächlich oder möglichst) Umstände, die der Belastung ähneln.

Mindestens eines der folgenden Kriterien (1. oder 2.) ist erfüllt:

1. eine teilweise oder vollständige Unfähigkeit, sich an einige wichtige Aspekte des belastenden Erlebnisses zu erinnern;
2. anhaltende Symptome einer erhöhten psychischen Sensitivität und Erregung, wobei mindestens zwei der folgenden Merkmale erfüllt sein müssen: Ein- und Durchschlafstörungen, Reizbarkeit und Wutausbrüche, Konzentrationsschwierigkeiten, Hypervigilanz, erhöhte Schreckhaftigkeit

Die Symptome müssen innerhalb von sechs Monaten nach dem belastenden Ereignis (oder der Belastungsperiode) aufgetreten sein.

Angst & Stress

Häufig sind zudem

- ❖ sozialer Rückzug,
- ❖ ein Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit,
- ❖ Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen,
- ❖ sowie eine Beeinträchtigung der Stimmung wahrzunehmen.

Potentielle Folge von „Typ I“ Ereignissen

Angst & Stress

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung

(DESNOS disorder of extreme stress not otherwise specified)

Potentielle Traumafolgestörungen bei „Typ II“ Traumata

Zusätzlich zur PTBS vorkommende Symptomatik:

- ❖ Veränderungen in der Regulation von Affekten und Impulsen (Umgang mit Ärger, autodestruktives Verhalten, Suizidalität, Störungen der Sexualität, exzessives Risikoverhalten)
- ❖ Veränderungen in Aufmerksamkeit und Bewusstsein (Amnesien, zeitlich begrenzte dissoziative Episoden und Depersonalisationserleben)

Angst & Stress

- ❖ Veränderungen der Selbstwahrnehmung (Ineffektivität, Stigmatisierung, Schuldgefühle, Schamhaftigkeit, Isolation und Bagatellisierung, Verlust des Selbstwertgefühls)
- ❖ Veränderungen in Beziehungen zu anderen (Unfähigkeit anderen Personen zu vertrauen, Reviktimisierung, Viktimisierung anderer Personen)
- ❖ Somatisierung
- ❖ Veränderungen von Lebenseinstellungen (Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, Verlust früherer stützender Grundüberzeugungen)

Angst & Stress

Komorbide Erkrankungen

- ❖ Depression
- ❖ Angststörung
- ❖ Missbrauch psychotroper Substanzen
- ❖ Dissoziative Störung
- ❖ Somatoforme Störung

Angst & Stress

Dissoziation (Jochen Peichl)

Die Dissoziation ist zunächst ein für uns alle erfahrbarer Zustand (Alltagsphänomen) und nichts weiter als das Gegenteil von Assoziation.

Wir fügen mentale Inhalte zusammen (assoziiieren) und trennen wieder (fraktuieren) oder schieben beiseite (dissoziieren), was von unserem Gehirn als zu unwichtig oder zu brisant eingeschätzt wird.

Angst & Stress

Dissoziation ist der teilweise oder völlige Verlust der integrativen Funktionen von Bewusstsein, Gedächtnis, personeller Identität und der Selbst- und Umweltwahrnehmung.

peritraumatische Dissoziation... während die Person traumatisiert wird

posttraumatische Dissoziation... in der Zeit danach

Die Dissoziation im Zuge einer Traumaerfahrung ist eine autoprojektive Wahrnehmungsveränderung des Gehirns mit dem Ziel, dem Individuum das Überleben zu ermöglichen und uns emotional vor dem Unvorstellbaren zu schützen.

Angst & Stress

Dissoziation bedeutet eine Unterbrechung der normalerweise integrativen Funktionen von

- a) Bewusstsein (Trancezustände, Ohnmachten, dissoziative Krampfanfälle...);
- b) Gedächtnis (Amnesien);
- c) Körper- und Selbstwahrnehmung (Depersonalisation, z.B. Taubheitsgefühle, sich distanziert, wie im Film oder Traum fühlen);
- d) Umgebungswahrnehmung (Derealisation, z.B. alles wie im Nebel; vertraute Orte wie fremd; Tunnelblick...);
- e) Identität (Verwirrung, wer man ist; „außer sich sein“, „andere da innen“ oder andere „Personen“ werden wahrgenommen; „Viele-Sein“)

(nach Michaela Huber)

Angst & Stress

Dissoziation in die Über- oder Unterspannung

- ❖ Wahrnehmung der DIS
 - Hochspannung: wird von uns als bedrohlich empfunden; Spannung braucht ein Ventil; Eigensicherheit und Sicherheit anderer Kinder steht im Vordergrund
 - Unterspannung: flache Atmung, Blick wird unscharf, starrt auf einen Punkt, rollt mit den Augen, Kennzeichnung des Übergangs in einen anderen Persönlichkeits- / Bewusstseinszustand durch schnelle Wimpernbewegungen
- ❖ Ziel Unterbrechung des Dissoziationsmusters

Angst & Stress

Dissoziationstopps

- ❖ sind Reize, die das Muster unterbrechen sollen (klare, direktive Anweisungen, klare und kräftige Stimme, einfache Sätze, eindeutige Aufforderung ohne jedoch konfrontativ zu werden)
- ❖ sie stören, unterbrechen, wirken unangenehm, vielleicht auch lästig
- ❖ müssen einfach, schnell erreichbar und durch den Klienten alleine anwendbar sein
- ❖ Erarbeitung des Übergangs, damit der Klient die Methoden selbst anwenden kann
- ❖ Selbst gut im Hier und Jetzt orientiert sein

Angst & Stress

- ❖ **Atmen** (akut und auch als regelmäßige Atemübung)
- ❖ **Erdung und Bewegung** (Körper spüren, aufstehen, Fenster öffnen, Konzentration auf die Füße lenken, Körper abklopfen, Wii spielen, Wackelbrett, Tanzen; regelmäßiges Bewegungsangebot, um Dauerspannung zu reduzieren)
- ❖ **Berührungsreize, Geruch und Geschmack** (Gummibänder, Igelbälle, Steine mit spitzen Stellen, Eis, Pfefferminzbonbons, Duftfläschchen,...)
- ❖ **Sehen und Hören im Hier und Jetzt** (Verkürzte Version der 5-4-3-2-1-Übung; Betrachtung eher oberhalb der Blickachse; selbst Musik machen, Geräusche)
- ❖ **Ablenken**
- ❖ **Kognitive Reorientierung** (gezieltes Ansprechen der Person, nach der Uhrzeit oder dem Alter fragen, Alltagsbezogene Fragen, mit dem falschen Namen ansprechen, Rechenaufgaben, Rätsel, etc.)
- ❖ **Körperkontakt herstellen - mit ausdrücklicher Erlaubnis!** (an der Hand nehmen; Schaukeln, schwere Decke einwickeln, Bad nehmen, Duschen,...)

Angst & Stress

- ❖ **Selbstreflexions - Übungen**

