

# **Angst und Angstbewältigung**

**Dr. med. Gerhard Gutscher**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie FMH

# Ablauf

- Einführung: Pandemie, Krieg und Angst
- Wann ist Angst normal und wann überwertig/krankhaft?
- Angst - Facts
- Das Phänomen Angst auf vier Ebenen
- Klassifikation der Angststörungen
- Was tun gegen die Angst?
- Hilfen aus christlicher Perspektive
- Hinweise für Betroffene und Angehörige

# Pandemie

## COVID-19-Symptome

(coronavirus disease 2019)

Systemisch:

- **Fieber**
- **Erschöpfung**

Nieren:

- Verminderte  
Funktion\*

Magen-

- Darm-Trakt:
- Durchfall\*

Atemwege:

- **Trockener Husten**
- **Kurzatmigkeit**
- Halsschmerzen\*
- Laufende Nase\*
- Niesen\*

Kreislaufsystem:

- Reduzierte Anzahl  
weißer Blutkörperchen\*



\*Selten

# Covid-19 und die Folgen

- Angst vor Ansteckung und schwerer Erkrankung
- **A - H - A** und Folgen
- Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes
- Angst vor Vereinsamung
- Angst vor der Impfung

# Krieg



# Angst gehört zum Leben

**«In der Welt habt ihr Angst,  
aber seid getrost,  
ich habe die Welt überwunden.»**

(Johannes 16, 33)

2. Zeile wörtlich: „**Doch habt Mut**“

# „Normale Angst“

- Angst ist eine typische, allgemein bekannte menschliche Emotion, ab 6 Monaten nachweisbar



Interesse



Angst



Ekel



Freude



Trauer



Ärger

# Etymologie von Angst

- Anxietas (lat.) = Enge, Engegefühl, Beklemmung
- ango (lat.) = zuschnüren, zusammenpressen

Daher: Angina



# Wozu Angst?

- Angst **schützt** vor Gefahr, es ist ein **Signal**, das uns warnt



# „Normale Angst“

- Dient als Warnsystem für Gefahren
- Führt zu Leistungssteigerung
- Hilft bei der Bewältigung neuer Situationen
- Angst ist Grundvoraussetzung für ein normal funktionierendes Leben



→ Menschen ohne Angst gibt es nicht, denn nur mutigere oder furchtlosere



# Angst versus Furcht

- **Angst und Furcht**
- **Furcht** ist auf ein Objekt gerichtet
- **Angst** ist diffuser,
- schwerer erträglich,
- man kann ihr nicht ausweichen



# Überwertige (krankhafte) Angst

„Gefährlich“ wird Angst dann, wenn sie zu Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen führt, wenn sie *überwertig* wird.

Überwertige (krankhafte) Angst:

- Tritt zu lange und zu häufig auf
- Ist unangemessen stark
- Führt zu Kontrollverlust
- Führt zu Vermeidung
- Führt zu Leidensdruck
- Verhindert wichtige Lebensziele



- Überwertige Angst hat letztlich wenig mit den realen Gefahren zu tun (losgelöste Stressreaktion)
- Überwertige Angst ist objektiv oftmals «sinnlos», subjektiv jedoch vernichtend

# Das Phänomen Angst: Erklärungsmodell

- Angst ist ein mehrdimensionaler Zustand: Sie betrifft die Gedanken, die Gefühle, das Verhalten und vor allem auch den Körper



# Das Phänomen Angst

- Was passiert im Körper, wenn wir Angst haben?

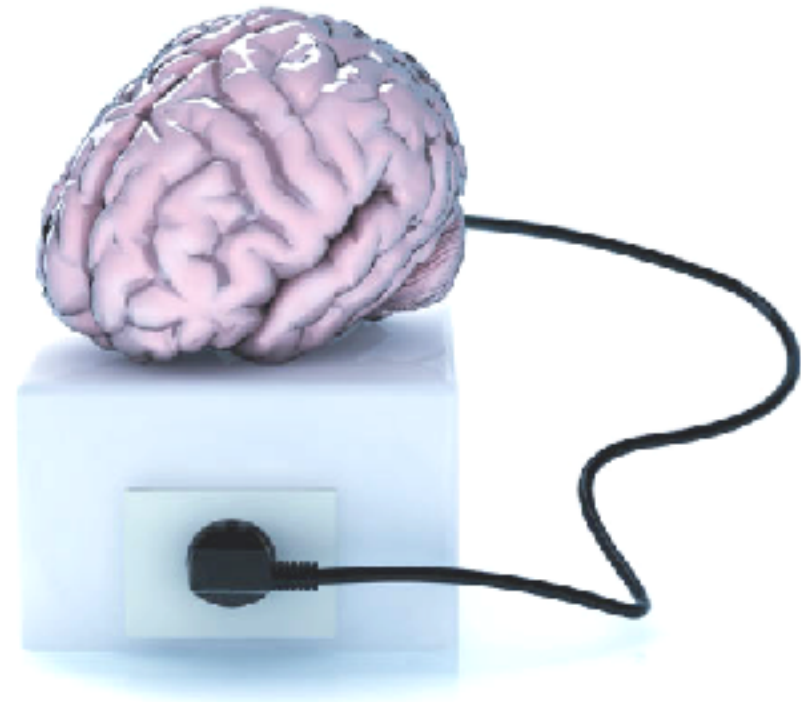


- Herzklopfen, Herzrasen, unregelmässiger Herzschlag
- Schwitzen
- Zittern oder Beben
- Schwindel, Benommenheit oder Schwächegefühle
- Atembeschwerden: Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Schmerzen oder Beklemmungsgefühle im Brustkorb
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Erröten
- Erstickungs- oder Würgegefühle
- Übelkeit oder Magen-Darmbeschwerden, Durchfall
- Kribbeln oder Taubheit in gewissen Körperteilen

# Das Phänomen Angst

Was passiert im Kopf, wenn wir Angst haben?«

- «...Hilfe!»
- «...ich verliere die Kontrolle über mich!»
- «...ich werde verrückt!»
- «...ich falle gleich in Ohnmacht!»
- «...ich schaffe das nicht!»
- «...ich halte das nicht aus!»
- «...ich muss hier weg!»
- «...mir ist schlecht!»
- «...alle sehen mich!»
- «...ich bekomme einen Herzinfarkt!»
- «...ich erstickel!»
- «...ich sterbe!«



# Das Phänomen Angst

Was passiert auf der Gefühlsebene, wenn wir Angst haben?

- Nervosität
- Unsicherheit
- Angst, Panik
  - Todesangst
  - Angst, verrückt zu werden
  - Angst, die Kontrolle zu verlieren





# Das Phänomen Angst

Was passiert auf der Verhaltensebene, wenn wir Angst haben?

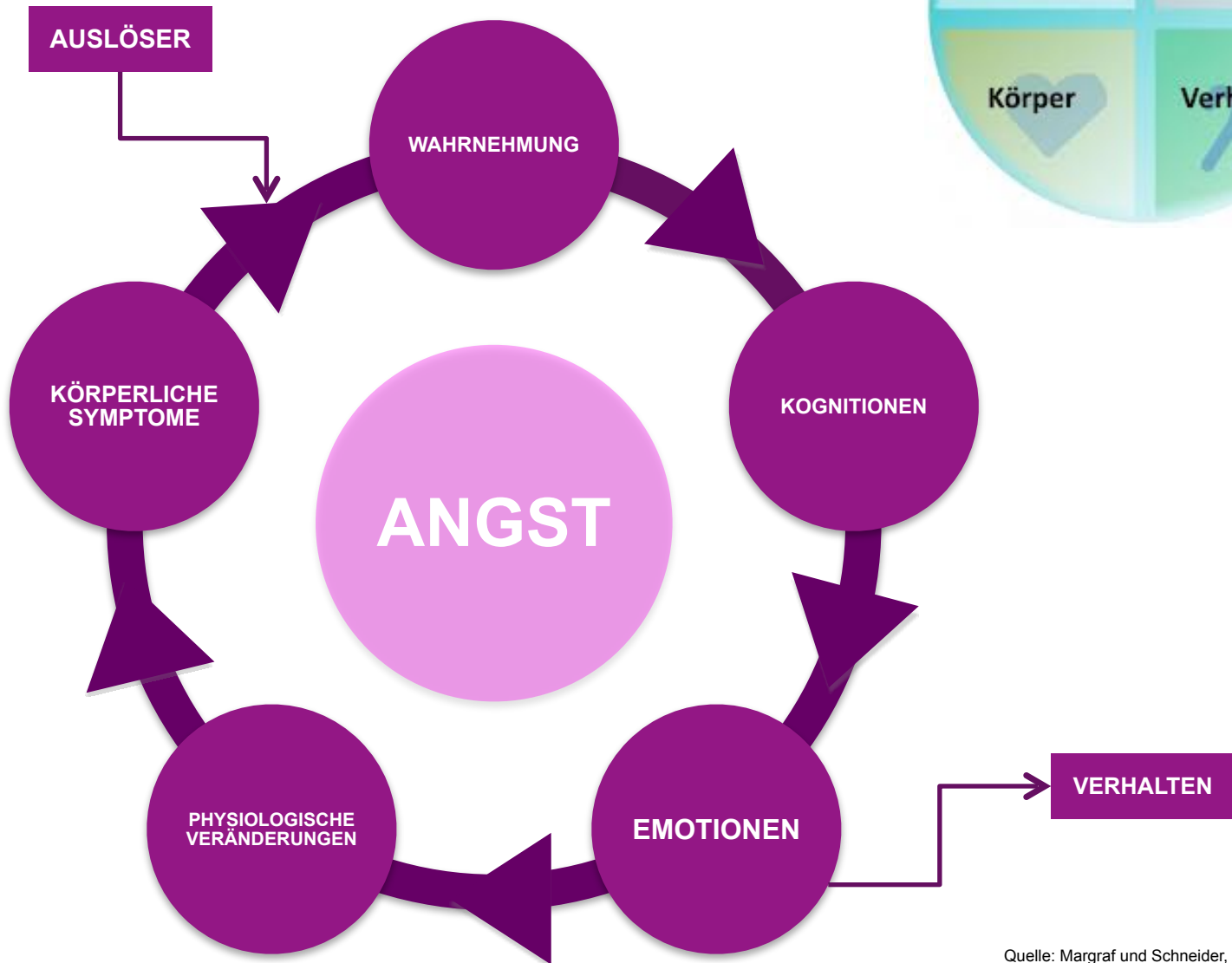
- Flucht
- Angriff
- Erstarren
- Vermeidung
- Generalisierung
- Bagatellisierung
- Verleugnung
- Verdrängung
- Bewältigung



→ **«fight – flight – freeze»**: Kämpfen – Flüchten – Erstarren

- Rasche körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituationen (Stressreaktion: Adrenalin, Cortisol):

# Teufelskreis der Angst



# Man kann vor allem Angst haben (ABC...)

- **A**ngst vor der **A**ngst
- **B**ienen
- **B**eziehungen
- **C**orona
- **D**ieben
- **E**ssen – Magersucht
- **K**rieg. **K**onflikten
- **S**terben
- **T**od
- **V**erfolgung
- **Z**ahnarzt.....

# Grundformen der Angst

Angst vor **Hingabe**  
(und Nähe)



Angst vor  
**Selbstwerdung**  
(und Distanz)

Angst vor **Veränderung**



Angst vor der  
**Notwendigkeit**

# Weitere grundlegende Ängste

- Vernichtungsangst
- Existenzangst
- Angst vor Trennung
- Angst vor Liebesverlust
- Angst verletzt zu werden - Trauma
- Angst blossgestellt zu werden – Scham
- Angst, Fehler zu machen – Schuld
- Angst abgehängt zu werden, nicht mehr up to date zu sein

# Worunter leidet sie?



# Angst - Facts

- Angsterkrankungen sind sehr häufig (jeder 5. – 7. im Laufe seines Lebens)
- Viele Ängste beginnen im Kindesalter, andere im Erwachsenenalter, aber auch im höheren Alter können Ängste neu auftreten
- Es sind mehr Frauen als Männer betroffen (2:1)
- Angsterkrankungen treten weltweit in nahezu gleicher Häufigkeit auf, teilweise kulturelle Unterschiede in der Ausprägung
- Keine Modeerkrankung: Angsterkrankungen hat es schon immer gegeben!

# Angst - Facts

- Angsterkrankungen werden oft erst nach Jahren erkannt
- Angsterkrankungen «verstecken» sich hinter anderen (oft körperlichen) Symptomen: «Herzbeschwerden», «Reizdarm», «Schlafstörungen», ...
- Aber: Auch körperliche Erkrankungen können zu Angsterkrankungen führen (z.B. nach Herzinfarkt)
- Körperliche Erkrankungen können Angsterkrankungen «imitieren» (z.B. Hormonstörungen, Schilddrüse)
- Angsterkrankungen kommen oftmals nicht allein (Komorbiditäten):
  - Depressionen
  - Abhängigkeiten (Alkohol)
  - Schmerzen
  - Aber auch: Körperliche Erkrankungen (Risikoerhöhung)

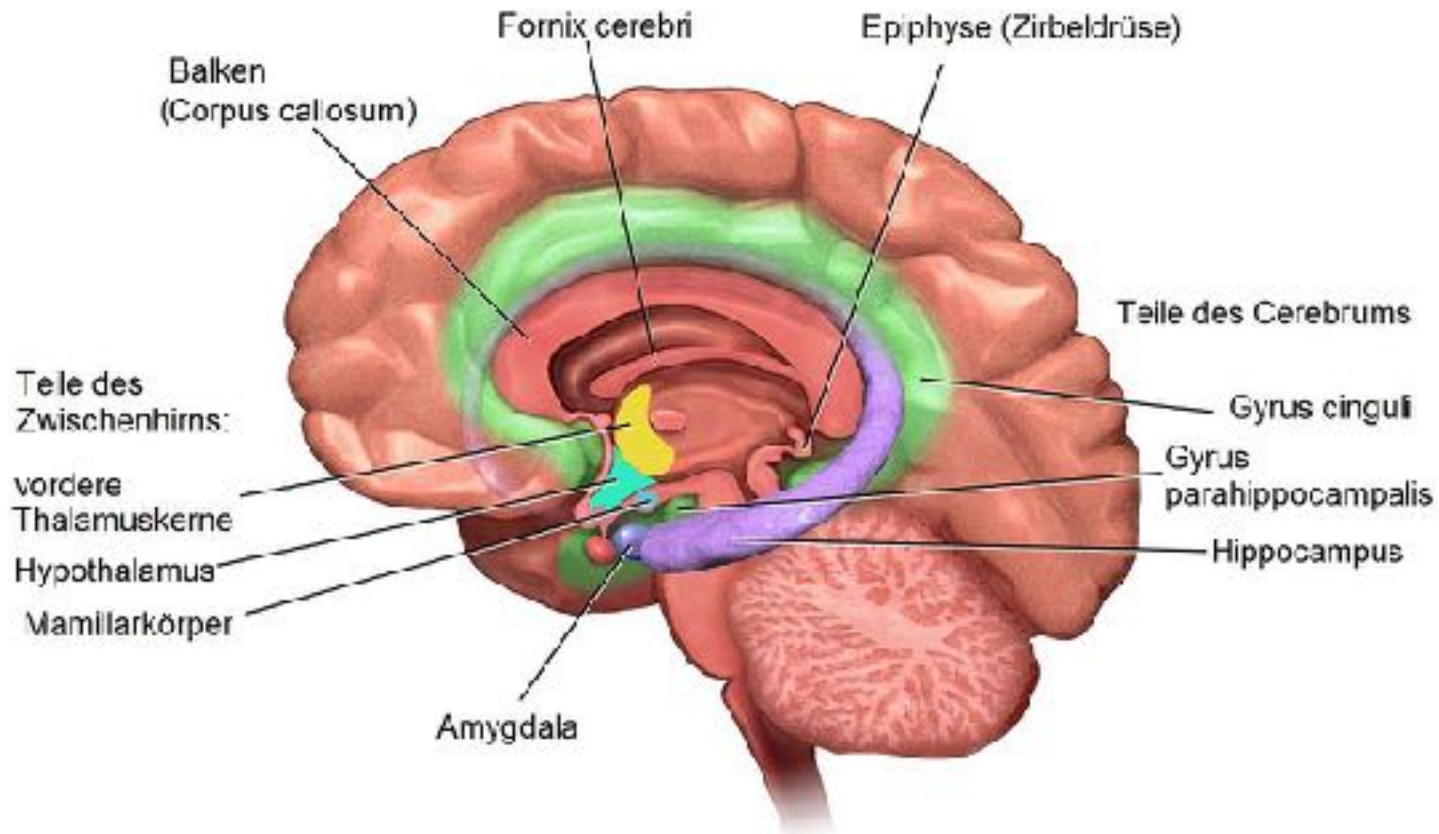


# Neurobiologie der Angst

- «Situationen, die starke Angst auslösen, werden im Gehirn wie Traumata innerhalb des limbischen Systems in den Mandelkernen (Amygdala) gespeichert.» (S. 94 Psychoanalyse der Angststörungen)
- «Die erhöhte **Amygdala-Aktivität** findet sich als gemeinsames Merkmal aller Angststörungen.»
- «In einem Zustand von Angst ist das kreative Verknüpfen von Assoziationen in der Grosshirnrinde, das wir zum Lösen von Problemen benötigen, eingeschränkt.»
- Bei anhaltendem Stress werden **Corticoide** ausgeschüttet:  
Hypothalamus - Hypophyse - Nebennierenrinde

# Neurobiologie der Angst

## Das limbische System



# Die vielen Gesichter der Angst

## Die Klassifikation nach ICD-10

### ■ **Phobien (ICD-10 F40)**

- F40.0 Agoraphobie
- F40.1 Soziale Phobien
- F40.2 Spezifische (isolierte) Phobien

### ■ **Sonstige Angststörungen (ICD-10 F41)**

- F41.0 Panikstörung
- F41.1 Generalisierte Angststörung
- F41.2 Angst und depressive Störung gemischt



# Panikstörung



Wiederkehrende schwere Panikattacken, sich nicht auf eine spezifische Situation beschränken und nicht vorhersehbar sind

- Körperliche Symptome mit schnellem Anstieg und Dauer von wenigen Minuten bis 30 Minuten
- Entwicklung von Erwartungsangst
- Angst vor Sterben oder Kontrollverlust

# Agoraphobie mit oder ohne Panikstörung

Angst und Vermeidung von Situationen, in welchen eine Flucht schwierig ist

- Öffentliche Plätze, Menschenmengen, geschlossene Räume, Verkehrsmittel, Konzerte, Theater, Kino, ...
- Angst vor Ohnmacht, Tod oder Kontrollverlust



# Spezifische Phobien



Übermäßige Angst vor bestimmten Objekten, Situationen oder Tätigkeiten mit daraus folgendem Vermeidungsverhalten

- Tierphobien: Angst vor Spinnen, Schlangen, Insekten, Hunden, Katzen, Mäusen
- Situative Phobien: Flugangst, Höhenangst, Tunnel, Autofahren, Aufzüge, Dunkelheit
- Natur-Phobien: Donner, Wasser, Wald
- Verletzungsphobien: Anblick von Blut, Spritzen, Verletzungen



# Soziale Phobien



Furcht vor und Vermeidung von sozialen Situationen: Angst, sich peinlich oder beschämend zu verhalten, Angst vor Beurteilung durch andere.

## Beispiele:

- vor Publikum sprechen
- Gespräche führen
- fremde Personen ansprechen
- Gruppenaktivitäten (Party, Geschäftsessen)
- Bewerbungsgespräche
- Autoritätspersonen gegenüberzutreten



# Generalisierte Angststörung

Diffuse und anhaltende Angst, die nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist, sondern frei über alltägliche Ereignisse und Probleme flottierend ist

- Symptome: Befürchtungen, motorische Spannung, vegetative Übererregbarkeit
- Angst vor einem Unglück, Geldsorgen, Vorahnungen, uvm





# Was tun gegen die Angst?

Wo setzen **psychotherapeutische Verfahren** an?

- Psychoedukation
- Entwicklung Erklärungsmodell
- Entspannungsverfahren
- Kognitive Therapie
- Verhaltenstherapie
- Reizkonfrontation
- Psychodynamische Psychotherapie



*Körper:  
z. B. Herzklopfen,  
Schwitzen, Zittern*



*Denken/Fühlen:  
z. B. „Es wird etwas  
Schlimmes geschehen“*



*Verhalten:  
z. B. Vermeidung,  
Flucht*

# Behandlung: Psychotherapie

## Entspannungsverfahren

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Imaginationen
- Atemübungen
- Biofeedback
- ...



# Behandlung: Psychotherapie



## Kognitive Therapie

- Änderung des Denk- und Bewertungsstils
  - Kognitive Umstrukturierung der dysfunktionalen Kognitionen: Formulieren hilfreicher Gedanken
  - Weg vom Katastrophengedanken
  - Weg vom Schwarz-weiss-Denken
- 
- Beispiel
    - «Ich werde gleich sterben!»
    - «Meine Herzschmerzen und mein Herzklopfen sind harmlose Stresssymptome, ich habe diese schon öfters erlebt und sie sind immer wieder abgeklungen. Ich bin am Herzen gesund und dass es jetzt so stark klopft, ist Ausdruck davon, dass es gesund und stark ist.»

# Behandlung: Psychotherapie

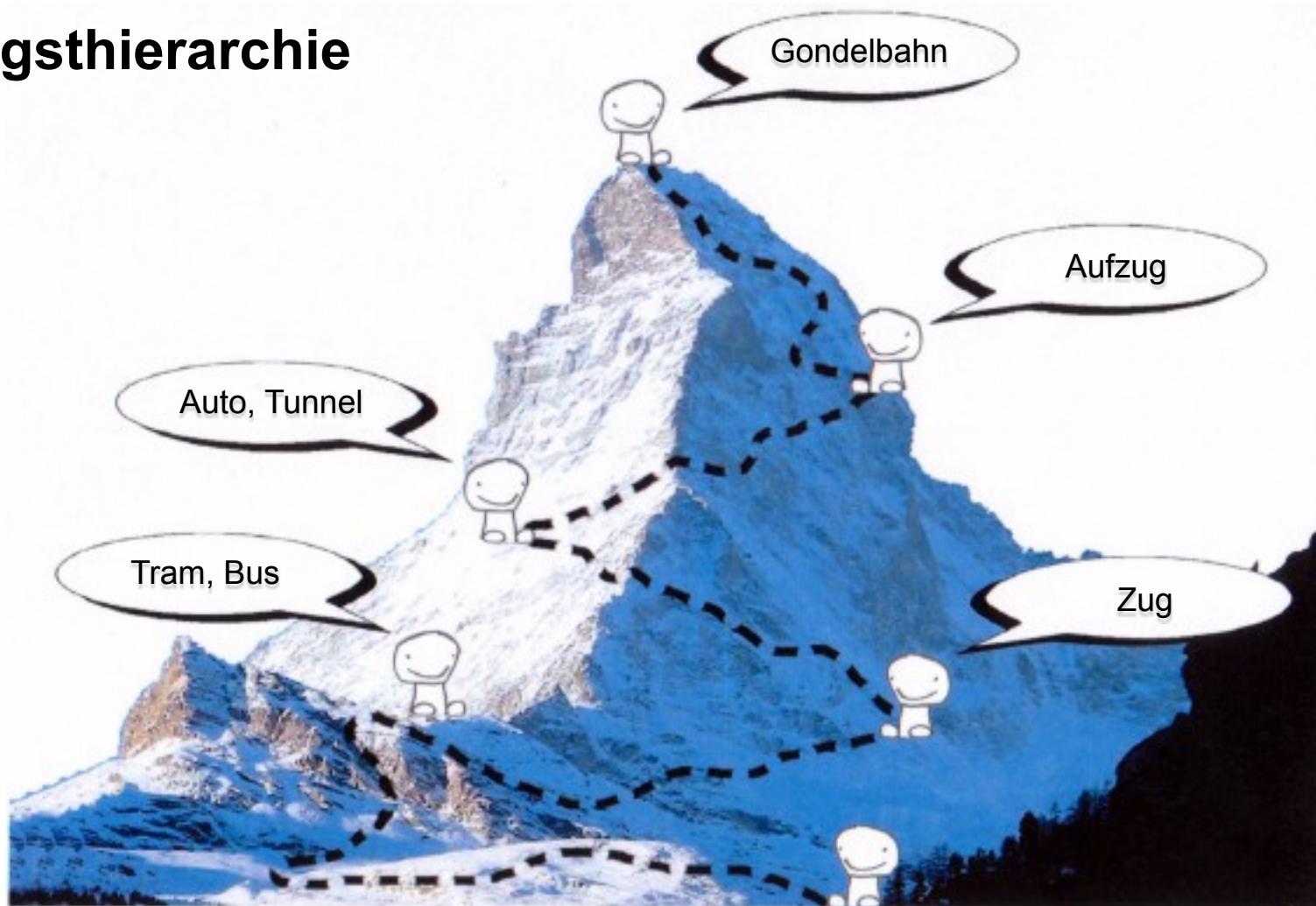
## Verhaltenstherapie

- Konfrontationstraining, Expositionen
  - Am besten untersucht
  - Hohe Effektivität, bis zu 80% Erfolgsraten
- Motto: **Genau das machen, wovor ich Angst habe!**
- Überflutungsmethode («massiert») versus «Schritt für Schritt» Methode («graduiert»)
- Angsthierarchie
- In Begleitung oder alleine, klare Zielbestimmung



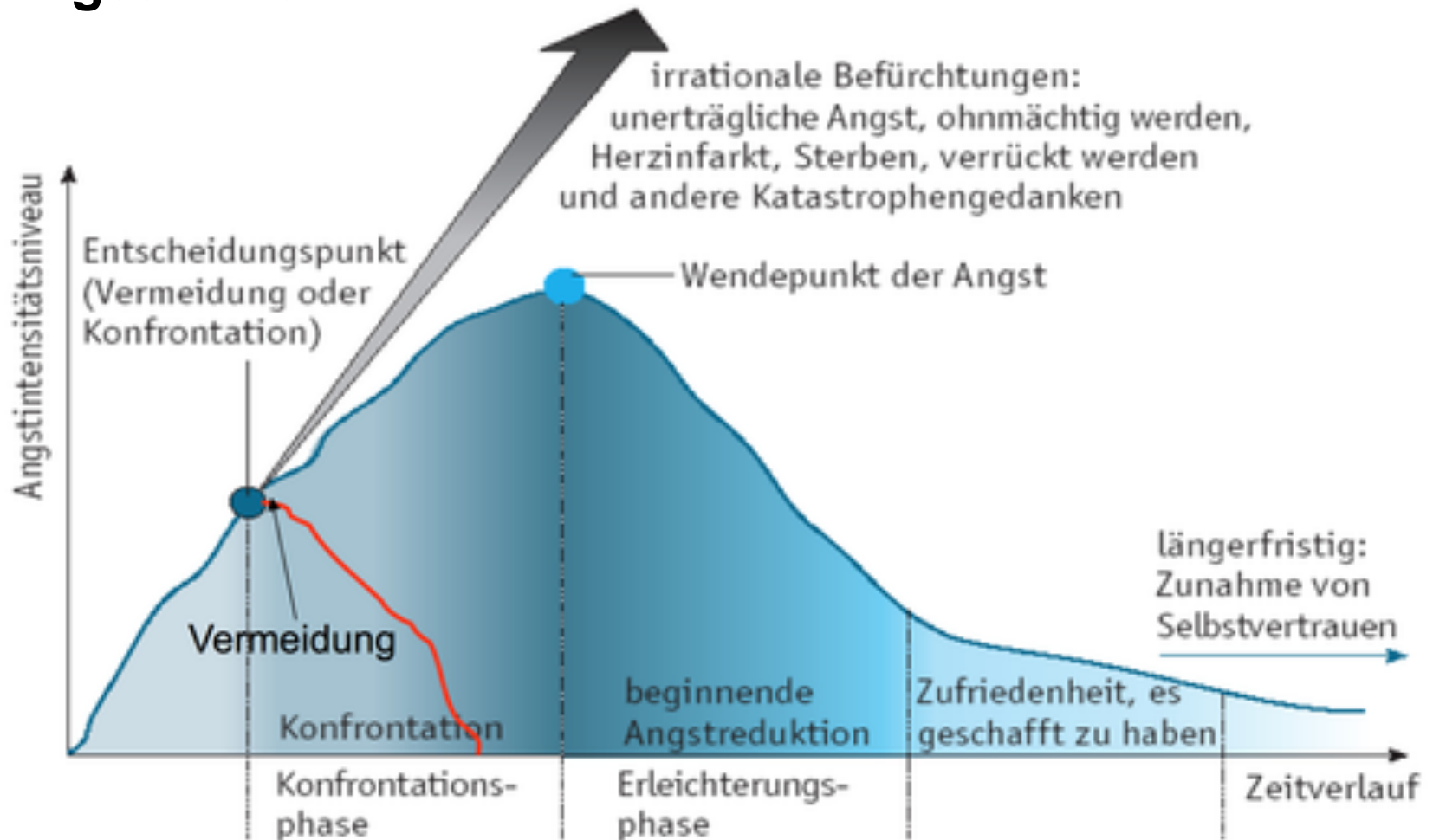
# Behandlung: Psychotherapie

## ➤ Angsthierarchie



# Behandlung: Psychotherapie

## ➤ Angstkurve



# Was tun gegen die Angst?

## Wo setzen psychopharmakologische Behandlungen an?

- Das Medikament, das Ängste nach einer Packung verschwinden lässt, gibt es nicht
- Medikamente unterdrücken Symptome, heilen jedoch nicht
- Eine alleinige medikamentöse Behandlung macht meistens wenig Sinn
- Medikamente können manchmal als Unterstützung sinnvoll sein, sind aber kein Muss
- Generell geringere medikamentöse Beeinflussbarkeit als bei anderen psychiatrischen Erkrankungen

# Behandlung: Medikamente

«Basisbehandlung»: Antidepressiva

- Angriffspunkt: Gehirnstoffwechsel (u.a. Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin)
- SSRI: Sertralin, Escitalopram, Citalopram, Paroxetin
- SSNRI: Venlafaxin, Duloxetin
- Pregabalin (Kalziumkanal-Modulator) bei generalisierter Angststörung
- Regelmässige längerfristige Einnahme notwendig (aber: zumeist nicht lebenslang!)
- In der Regel gute Verträglichkeit, wenig Nebenwirkungen
- Machen nicht abhängig und verändern entgegen landläufiger Meinung die Persönlichkeit nicht!



# Behandlung: Medikamente

«Notfallreserve»: Benzodiazepine

- sog. Tranquilizer oder Anxiolytika, wirken angstlösend, beruhigend, muskelrelaxierend
- z.B. Temesta® , Tavor, Xanax® , Seresta® , Lexotanil®
- Sehr gute Wirkung, aber nicht unproblematisch
- Führen bei regelmässiger Einnahme schnell zur Gewöhnung/Abhängigkeit
- Einsatz als Reservemedikation für Angstanfälle oder Panikattacken («für den Fall, dass...»)
- Wirken auch durch die Hosentasche... 😊

# Beispiel

45-jährige verheiratete berufstätige Frau, die bei Behandlungsbeginn an einer generalisierten Angststörung und einer mittelgradigen depressiven Episode litt.

Mit Psychotherapie unter Einbeziehung geistlicher Aspekte und Anafranil 2x 25 mg erreichte sie nach 9 Monaten eine Remission der Depression und wesentliche Besserung in Bezug auf die Ängste, die bei Weiterbehandlung im nächsten Jahr stabil blieb und weitere Ängste verlor, so dass sie jetzt praktisch gesund ist.

# Bin ich betroffen?

- Keine Angst: Wir haben alle Angst!

## Suchen Sie sich Hilfe, wenn:

- Ihre Angst überwertig wird und der Situation objektiv nicht angemessen ist (Mücke → Elefant)
- Ihre Angst andauernd vorhanden ist, Sie nicht zur Ruhe kommen und mit Ihrer Angst nicht klarkommen
- Ihre Angst Sie in Ihrem Alltag stark einschränkt
- Ihre Angst Ihrer privaten und beruflichen Entwicklung im Weg steht
- Sie sich wegen Ihrer Ängste immer mehr zurückziehen



# Hilfen aus christlicher Perspektive

- Als der Engel Gabriel Maria ankündigt, dass sie einen Sohn bekommen wird, sagt er zu ihr:
- «***Fürchte Dich nicht...***» (Lukas 1,30).  
Diesen Satz lesen wir immer wieder in der Bibel. Schon Abram wurde damit begrüßt (1.Mose 15,1).
- 102 mal kommt der Satz vor bis zur Offenbarung.

# Neues Testament

- Jesus sagt:

«***Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht***» (Johannes 14, 27).

- Paulus an Timotheus:

«***Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.***» (2.Tim.1,7).

# Psalmen

- ***Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit, der Du mich tröstest in Angst; sei mir gnädig und erhöre mein Gebet. (Psalm 4,2)***
- ***Wenn ich mitten in der Angst wandle, so erquickst du mich. (Psalm 138, 7)***
- ***Wenn mein Geist in Ängsten ist, so kennst Du doch meinen Pfad. (Psalm 142, 4)***

**Nichts kann uns von Gott trennen, auch Angst nicht:**

- **«*Wer will uns scheiden von der Liebe Christi? Trübsal oder Angst oder...*» (Röm. 8,35).**
- Angst trennt uns nicht von Gott, sie führt uns vielleicht gerade in seine Nähe.
- **«*Aber in dem allen überwinden wir weit durch den, der uns geliebt hat.*» (Röm. 8, 37).**

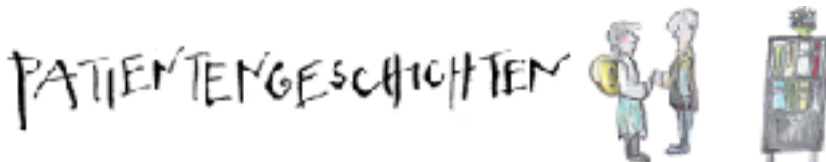
# Angstbewältigung im Christentum

- Jesus Christus verspricht nachhaltige Angstbewältigung, da er mit seinem Tod und seiner Auferstehung den Tod selbst als den grössten Angstfaktor der Menschheitsgeschichte besiegt hat.
- Entscheidender Faktor der Angstbewältigung und absolutes *Novum* im Christentum ist das Prinzip der **Hoffnung**.



# Tipps für Betroffene

- Nehmen Sie Ihre Ängste an, stellen Sie sich Ihnen!
- Haben Sie keine Angst vor Stigmatisierung!
- Weihen Sie Ihre Angehörigen ein!
- Reduzieren Sie Stress, bewegen Sie sich viel, schlafen Sie genug, essen Sie gut!
- Informieren Sie sich über Angsterkrankungen!
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus!
- Suchen Sie sich Hilfe!
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Ängste!
- Suchen Sie psychiatrische/psychotherapeutische Hilfe!
  
- Internet-Tipp: [www.patientengeschichten.ch](http://www.patientengeschichten.ch)



# Tipps für Angehörige

- Versuchen Sie nicht, Ihrem Angehörigen die Angst auszureden («Die Spinne tut doch nichts!»)!
- Seien Sie da! Hören Sie zu! Nehmen Sie ernst!
- Stigmatisieren Sie nicht («Ach du und deine Angst!»)!
- Demoralisieren Sie nicht («Das wird doch nie was!»)
- Unterstützen Sie im Fall einer Angst-/Panikattacke (Tee, Decke)!
- Helfen Sie mit bei Entspannungs- oder Atemübungen!
- Aber: Bleiben Sie kritisch! Unterstützen Sie Ihren Angehörigen, sich fachliche Hilfe zu suchen! Üben Sie sanften Druck aus...
- Unterstützen Sie nicht das Vermeidungsverhalten, werden Sie nicht co-ängstliche («Wir machen lieber Ferien in der Schweiz»)!
- Informieren Sie sich über Angsterkrankungen!

# Furcht Gottes

*«Nicht die Furcht vor ihm, die ist eine Krankheit,  
sondern das Berührtsein von Seiner Heiligkeit.»*

# Mut ist Angst, die gebetet hat

Corry ten Boom



# Zur Freiheit befreit

- *„sich immer wieder neu mit allen lähmenden Ängsten dem Geist Gottes, der befreit und schützt, anvertrauen.“*

Willi Lambert

- M.Sc. Cinzia Salvatore, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Verhaltenstherapeutin
- Dr. med. Gerhard Gutscher, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, Allgemeinmedizin; tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapeut, systemischer Paar- und Familientherapeut, Supervisor (DGSF), Körperpsychotherapeut (IBP), Traumatherapeut (PITT, EMDR), Pessotherapeut (PBSP)
- Praxis im Christlichen Therapiezentrum Siloah in Gümligen bei Bern/CH,
- [www.christl-therapiezentrum.ch](http://www.christl-therapiezentrum.ch);
- gerhard.gutscher@christl-therapiezentrum.ch
- 30.4.2022 Steinen (D) gerhard.gutscher@hotmail.de

# Literatur

- Benecke, C. & Staats, H. (2017), *Psychoanalyse der Angststörungen: Modelle und Therapien*. Kohlhammer
- Dilling, H., Mombour, W., & Schmidt, M.H. (2021) *ICD-10: Internationale Klassifikation psychischer Störungen Kapitel V*, Hans Huber.
- Guardini, R. (2019). *Gebet und Wahrheit – Meditationen über das Vaterunser*. Topos taschenbücher
- Hartl, Johannes (2021) *Eden Culture Ökologie des Herzens für ein neues Morgen*, Herder
- Kaul, Eva & Fischer, Markus (2016), *Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy)*, hogrefe
- Lambert, W. (2021) *Exerzitien – das Leben beleben Ignatianische Impulse*, echter
- Luther, Martin (2016). *Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung Lutherbibel revidiert 2017 Jubiläumsausgabe 500 Jahre Reformation*, Deutsche Bibelgesellschaft

# Literatur

- Margraf, J. & Schneider, S. (1990). *Panik. Angstanfälle und ihre Behandlung* (2. Auflage). Springer
- Riemann, Fritz (45. Auflage 2019) *Grundformen der Angst* Reinhardt
- Rudolf, G. (2019) *Psychodynamisch denken – tiefenpsychologisch handeln: Praxis der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie*. Schattauer
- Schmidt-Traub, S. (2014). *Panikstörung und Agoraphobie: Ein Therapiemanual* (4. überarbeitete Auflage) Hogrefe
- Voderholzer, U. & Hohagen, F. (Hrsg.) (2021), *Therapie psychischer Erkrankungen, State of the Art*, 17. Auflage, Urban&Fischer
- Zwanzger, Peter (Hrsg.) (2021), *Angst und Gesellschaft, mit Fokusbeitrag zur Corona- Pandemie*, Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



***Vielen Dank  
für  
Ihre  
Aufmerksamkeit***