

# Angst essen Seele auf

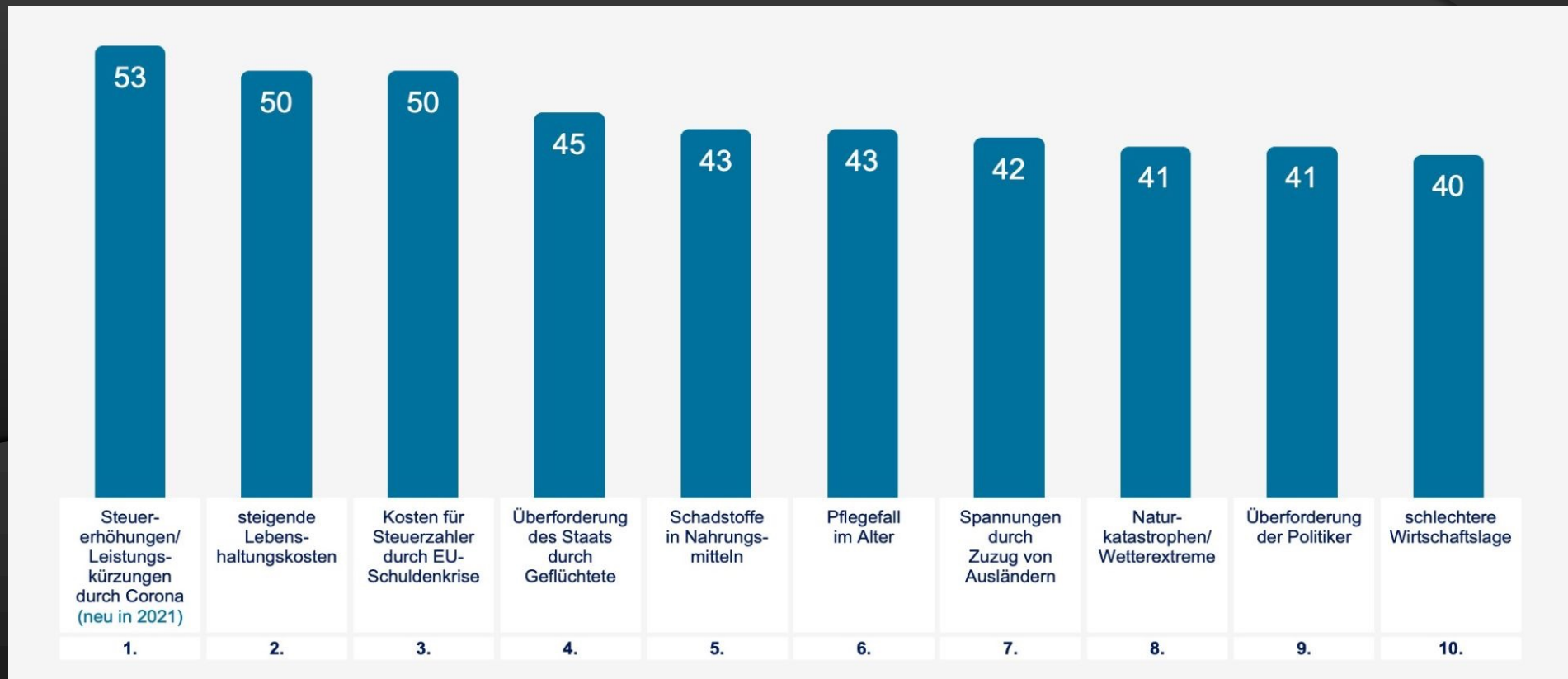
**Dr. Sonja Friedrich-Killinger**

APS Kongress „Zukunftssicher“, Würzburg 1. – 4. Mai 2022



# Studie der R+V Versicherung

## Die Ängste der Deutschen 2021

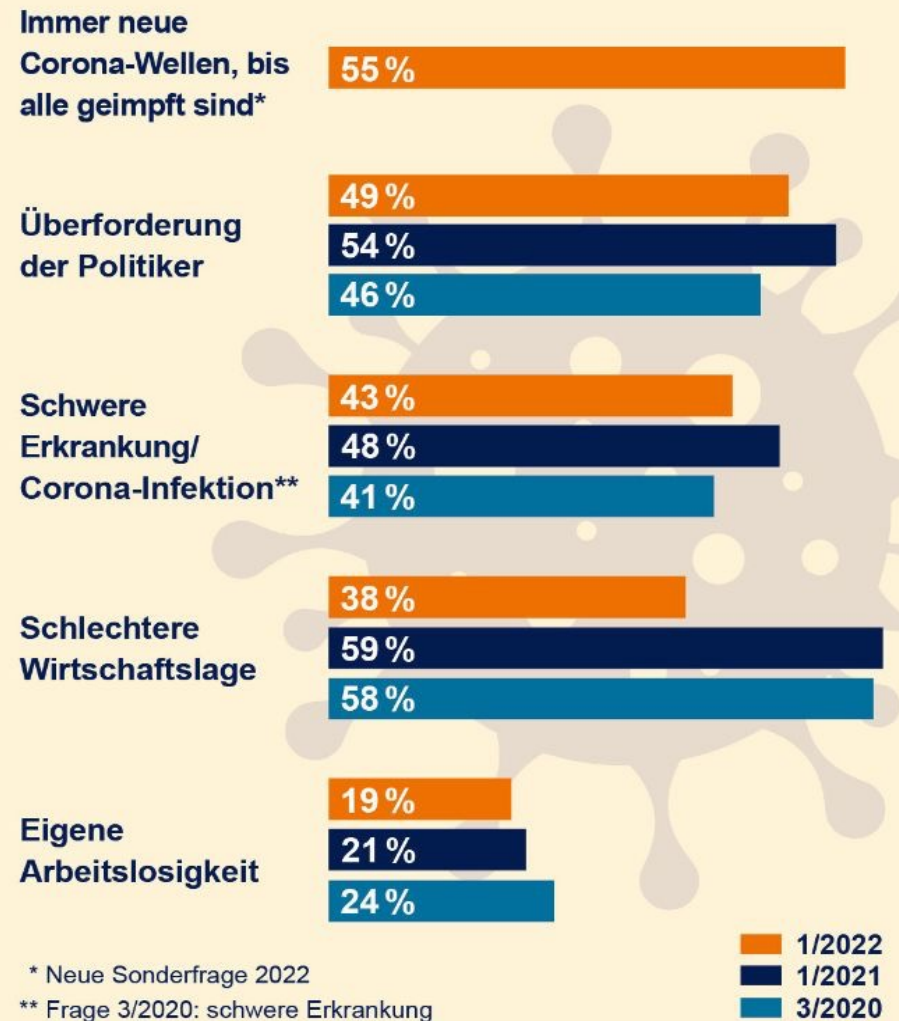


N= 2400; Erhebungszeitraum 25. 5. – 4. 7. 2021; Strukturierte persönliche Interviews; Grundgesamtheit: 70,6 Mio.

# Sonderumfrage zu Corona-Ängsten

## Die Ängste der Deutschen in der Corona-Krise 2022

Quelle:  
R+V-Infocenter. Sonderbefragung zu  
„Die Ängste der Deutschen 2022“.  
Erhebungszeitraum:  
18. 1. – 20. 1. 2022, N=1.083





# Nach russischer Invasion in die Ukraine 24. 2. 2022

- ! Zusammenbruch Zukunfts-optimismus: 81% nicht optimistisch
- ! Nur 19% optimistisch
- ! Jeder Dritte: Weltkrieg realistisches Szenario
- ! 86% Versorgungsengpässe bei Energie
- ! 63% wirtschaftlicher Abschwung (Januar 2022: 38%)

Institut für Demoskopie Allensbach; Befragungszeitraum 9. – 21. März 2022; N=1.041 Personen



# Kriegsangst und Melancholie

## Rheingold Studie 2022



Krisenpermanenz  
Corona-Pandemie +  
Krieg = Albtraum-  
Dauerschleife

Extreme  
Ohnmachtsgefühle,  
Schockstarre,  
Fassungslosigkeit

Resignation,  
Antriebslosigkeit,  
Genervtheit

Langfristig:  
Weltradius verkleinert  
sich – neue  
Selbstbezüglichkeit

Zustand: Melancholie  
- „Melancovid“

Menschen verzagt,  
mutlos, kreisen um  
sich selbst

Marktforschungsinstitut Rheingold Köln; Befragungszeitraum 02.2022;  
repräsentative quantitative Befragung (18-29J), N=1000; Befragungszeitraum:  
03.2022; 12 qualitativ-tiefenpsychologische Interviews

# 12-Monats Prävalenzen Erwachsene

## Deutschland\*

1. Angststörung 15,4%  
(Frauen 21,3 %; Männer 9,3%)
2. Depression unipolar 8,2%  
(Affektive Störungen: 9,8 %)

## Weltweit im Verlauf der Pandemie\*\*

1. Anstieg der Angststörungen  
um 26%
2. Anstieg der Depressiven  
Störung um 28%

# 12-Monats Prävalenzen Kinder

## Kinder weltweit

- Prävalenz von Angststörungen 11,6 %
- Prävalenz von depressiven Symptomen 12,9 %

## Kinder weltweit im Verlauf der Pandemie

- Anstieg der Prävalenz von Angststörungen auf 20,5%
- Anstieg der Prävalenz der Depressiven Störung auf 25,2%



**Es gibt kein schlechtes Wetter**





# ICD-11 (2022): Angststörungen 6B0

6B00 **Generalisierte Angststörung** (ICD-10 F41.1)

6B01 **Panikstörung** (ICD-10 F41.0)

6B02 **Agoraphobie** (ICD-10 F40.0)

6B03 **Spezifische Phobien** (ICD-10 F40.2)

6B04 **Soziale Phobie** (ICD-10 F40.1)

6B05 **Trennungsangststörung** (ICD-10 F93.0)

6B06 **Selektiver Mutismus** (ICD-10 F94.0)

6B0Y **Andere spezifische Angststörungen** (ICD-10 F41.8)

6B0Z **Angststörungen, nicht näher bezeichnet** (ICD-10 F41.9)

# ICD-11: Angst als Symptom

<b>Panikattacke</b>	Einzelne Panikattacke	(MB23.H)
<b>Angst</b>	Ängstlichkeit, Besorgnis („ <i>Anxiety</i> “) Furcht, Angstgefühl („ <i>Fear</i> “) Sorge („ <i>Worry</i> “)	(MB24.3) (MB 24.A) (MB24.H.)
<b>Paranoide Vorstellungen</b>	„Paranoid ideation“	(MB26.7)
<b>Weitere mit Angst einhergehende Störungen</b>	Komplexe posttraumatische Belastungsstörung Zwangsstörungen	(k-PTBS) (6B2 )

# Welche Formen von Angststörungen gibt es?

## Angststörungen mit konkreten Auslösern (Phobien)



**Agoraphobie:** Angst vor öffentlichen Plätzen und Menschenansammlungen, auch „Platzangst“ genannt



**Spinnenangst**



**Spritzenangst**



**Soziale Phobie:** Angst Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht, z. B. bei öffentlichen Reden



**Flugangst**

# Welche Formen von Angststörungen gibt es?

## Angststörungen ohne konkreten Auslöser



### **Panikstörungen:**

Panikstörungen treten anfallsartig auf und sind von heftigen Körperreaktionen, z. B. Herzrasen, Schwindel, Schweißausbrüchen, begleitet.

### **Generalisierte Angststörungen:**

Bei einer generalisierten Angststörung können ständig unbegründete Ängste auftreten, z. B. die Angst, dass einem selbst oder Nahestehenden ein Unglück passiert.





# Ursachen von Angststörungen

Primärfamilie (bspw. unsicher-ambivalente Bindungserfahrungen, Unterdrückung von Neugierdeverhalten)

Genetische Faktoren (Angstneigung liegt in der Familie teils erblich, teils erlernt)

Umgebung (z. B. Durchleben traumatischer Ereignisse oder Stress, Belastungen in Beziehungen)

Psychische Veranlagung, innere Einstellungen bspw. Perfektionismus

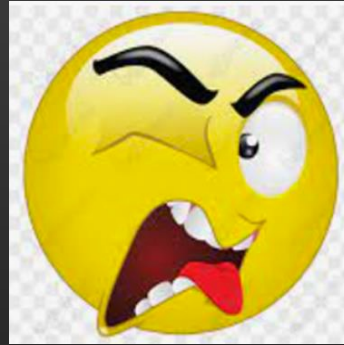
Körperliche Erkrankungen (bspw. Herzkrankheiten; Krebserkrankungen)

Drogen und Medikamente (bspw. Alkohol, Aufputschmittel)

## 6 Grundemotionen



**Angst**



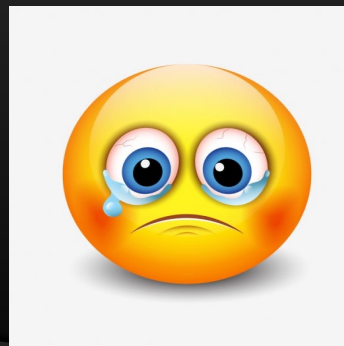
**Ekel**



**Freude**



**Wut**



**Trauer**

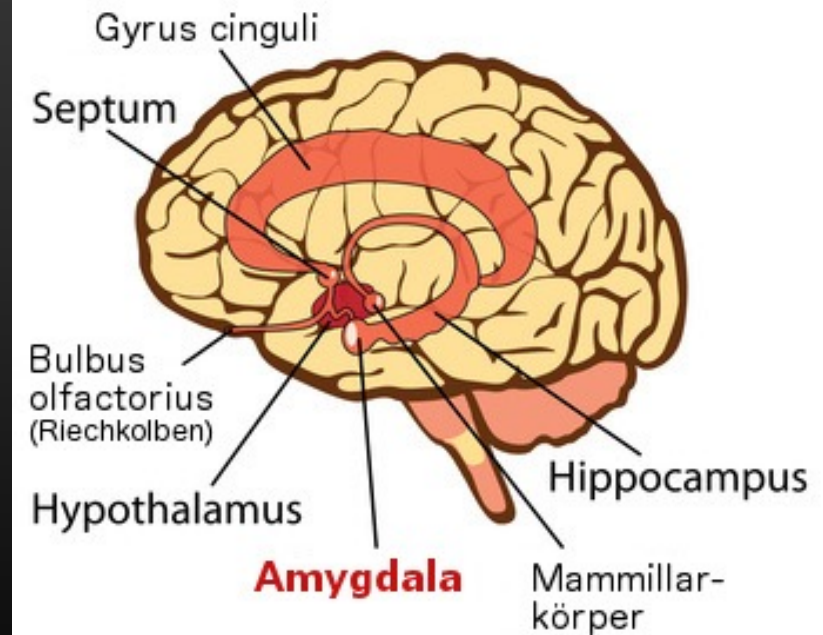


**Überraschung**

## Die Gute Angst

1. Warnung vor Gefahr
2. Kurzfristig körperlich viel Energie, Konzentration, Leistungssteigerung
3. Sichert das Überleben
4. Kreative Problemlösungen
5. Gute Prüfungsleistungen

### Das limbische System



# Kreative Problemlösung

Kiribati





# Die krankmachende Angst

Angst in eigentlich  
ungefährlichen  
Situationen

Angst ist  
unverhältnismäßig

Angstgefühle sehr  
belastend,  
Leidensdruck hoch

Funktionsfähigkeit  
beeinträchtigt  
(Alltag)

Angstzustände  
anhaltend und  
wiederkehrend

Vermeidung von  
angstauslösenden  
Situationen und  
Orten

Sozialer Rückzug  
Arbeitsunfähigkeit

# Behandlungsmöglichkeiten

Kognitive  
Verhaltenstherapie

Expositionsbasierte  
Therapie;  
Angsthierarchie

Medikamentöse  
Therapie

Entspannungsverfahren  
(bspw. Progressive  
Muskelentspannung)

Sportliche Betätigung

Biopsychosoziale  
Therapie der  
generalisierten  
Angststörung 2022\*

\*Egle, U.T., Bättig, I., Neufeld, J. et al. Biopsychosoziale Therapie der generalisierten Angststörung *Psychotherapeut* (2022).

**Die Welt ist aus  
den Fugen**



## Frage nach einer Macht – größer als wir selbst



„Die Ukrainische Jüdische Gemeinschaft ist normalerweise auf der Seite Israels, wenn es Krieg in Israel gibt und wir helfen dem Land. Jetzt ist es nicht leicht für Israel, zu uns zu stehen. [...] Aber wir bitten Israel um Hilfe.“

**Diese könne auch spiritueller Natur sein.**

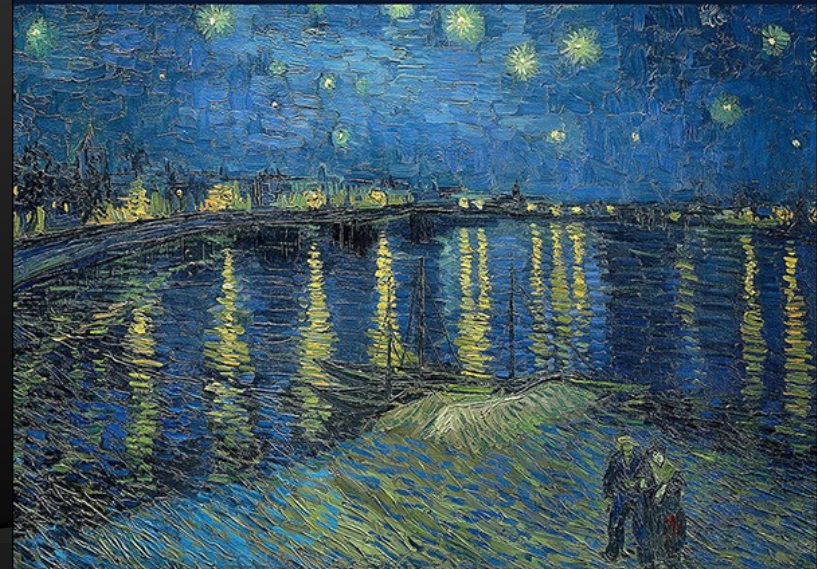
(Oberrabbiner der Juden in der Ukraine: Moshe Reuvan Azman: Februar 2022; Tagesschau)



# Religiöse Bindung

2020

## Attachment in Religion and Spirituality *A Wider View*



**Pehr Granqvist**

Foreword by Phillip R. Shaver

Sonja Friedrich-Killinger

# Die Bindungsbeziehung zu Gott

*Ein dynamischer Wirkfaktor  
in der Therapie?*



Verlag Dr. Kováč

# Religion als Bindung



Kernaspekt monotheistischer Religiosität  
(v. a. im Christentum):

*Eine durch den Gläubigen wahrgenommene  
persönliche Beziehung zu Gott*

definiert als spezifische Bindungsbeziehung

(Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Granqvist, Mikulincer, Gewirtz & Shaver, 2012; Granqvist, Mikulincer & Shaver, 2010; Mikulincer, Gurwitz, Shaver & Granqvist, 2011; Richard, 2004, 2012; Granqvist, 2020)

# Religion und Spiritualität als Bindung

## **Monotheistische Religionen: Gott als Bindungsfigur**

Ebene der theologischen Lehre

Erfahrungs- sowie affektive Repräsentationsebene

## **Neurowissenschaftliche Ergebnisse:**

In persönlichem Gebet: Gott als relationaler, dialogischer Partner wahrgenommen.

## **Zunehmende kognitive Entwicklung**

Symbolisierungsfähigkeit Fähigkeit nicht-physische Wesenheiten als Teil der Bindungshierarchie einzubeziehen

# Gott als ideale sensitive Bindungsfigur

Liebend

Fürsorglich

All-gegenwärtig  
verfügbar

Zufluchtsort in  
Zeiten der Not

Unterstützend

Antwortend



# 4 Merkmale einer Bindungsbeziehung



## 5 Kriterien einer Bindungsbeziehung

1. Aufrechterhalten der Nähe (Gebet – „social referencing“)
2. Sichere Basis (aus Geborgenheit zu Gott sich den Aufgaben zuwenden)
3. Sicherer Hafen (Zuwendung zu Gott bei Naturkatastrophen, Trennung, Verlust, Tod)
4. Stress bei Trennung (Dekonversion, Verlassenheitserfahrungen)
5. Die Bindungsfigur ist der weisere, stärkere Andere (Gott als „allmächtig“, ewig, allgegenwärtig)



# Gottesbindung und psychische Gesundheit – empirische Befunde

- Sichere Gottesbindung: geringere Ängstlichkeit, Einsamkeit und Depression
- Von Angst geprägte unsichere Gottesbindung: Prädiktor für höhere Ängstlichkeit, Depression, Stress und Sorge
- Sichere Gottesbindung: protektive Funktion hinsichtlich Essstörung, Alkoholgebrauch







**Trust**

***Fear***

***Fear***



## Conclusio

”

In der Welt habt  
ihr Angst, aber  
seid getrost –  
Ich habe die Welt  
überwunden.

Joh. 16,33





VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT



[bindungstest.de](http://bindungstest.de)  
[www.friedrich-killinger.de](http://www.friedrich-killinger.de)

