



Leseprobe aus Isermann/Diegelmann, Angst, ISBN 978-3-621-28939-9
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28939-9>

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11

I Grundlagen

1	Angst: eine hilfreiche Emotion	16
2	Die Angst-/Stress-Reaktion und ihre Folgen	18
3	Epigenetische und genetische Einflussfaktoren	20
4	Warum ist Angst so schwer zu beeinflussen?	22
5	Angst als Bedrohung oder Herausforderung	25
6	Traumatherapeutische Aspekte im Umgang mit Angst	27

II Umgang mit Angst in der psychotherapeutischen Praxis

7	Leitlinienorientierte Empfehlungen zur Behandlung von Angststörungen	32
7.1	Kognitive Verhaltenstherapie	33
7.2	Psychodynamische Therapieverfahren	34
8	Transdiagnostische Ansätze	36
8.1	Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	36
8.2	Schematherapie	38
8.3	Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	39
8.4	Metakognitive Therapie	40
9	Angst und Resilienz	42
9.1	Das Konzept der Resilienz im Umgang mit Angst	42
9.2	Resilienzorientierte psychologische Konzepte	44
9.3	Das TRUST-Konzept zur Resilienzstärkung	47
9.4	Das Resilienz-Stressbewältigungsmodell	50
9.5	Der Resilienzkreis der Angst	51

10	Ressourcenorientierte Interventionen	55
10.1	Ressourcenorientierung von Anfang an	55
10.2	Psychoedukation: neurobiologische Mechanismen	59
10.3	Die Kraft von Entspannung und Imagination	61
10.4	TRUST-Interventionen zur Angstbewältigung und Ressourcenstärkung	65
10.4.1	Die Technik der Bilateralen Stimulation (BLS)	65
10.4.2	KRISEN-ABC	68
10.4.3	TRUST-Protokoll	74
10.4.4	TRUST-Ressourcenteam	78
10.4.5	Body Scan zur Neuorientierung im Umgang mit Angst	82
10.4.6	RESILIENZ-Schatzkiste	85
10.4.7	TRUST-Resilienzfragebogen (RF-15)	85
11	Traumatherapeutische Ansätze und Interventionen für den Umgang mit Angst	87
11.1	Spezifische Interventionen zur Stärkung der Affektregulation	88
11.2	Traumabarbeitung mit Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	90
11.3	Kreative Angstkonfrontation mit Conflict Imagination Painting and Bilateral Stimulation (CIPBS)	92
11.4	Mitgeföhls- und Ressourcenorientierte Traumabarbeitung mit Psychodynamisch Imaginativer Traumatherapie (PITT)	97
11.5	Alternative Bewältigungsbilder anregen mit Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (IRRT)	97
11.6	Körpererinnerungen integrieren mit Somatic Experiencing (SE)	98
12	Angst bei lebensbedrohlichen Erkrankungen	100
12.1	Umgang mit Progredienzangst	101
12.2	Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie als Rahmen für kreative Interventionen	104
12.3	Achtsamkeitsbasierte Interventionen	106
12.4	Interventionen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	109
12.5	Interventionen der Würdezentrierten Therapie	110
13	Resilienzorientierte Reflexion der psychotherapeutischen Tätigkeit	112
13.1	Umgang mit akuten Krisensituationen in der Therapiesitzung	112
13.2	Psychohygiene und Burnoutprophylaxe	113
13.3	Impulse aus der Kunst für den Umgang mit Angst	115
Anhang		
	Literatur	118
	Sachwortverzeichnis	123

Einleitung

Einige der in diesem Buch vorgestellten Interventionen sind auf der Grundlage traumatherapeutischer Konzepte und unserer langjährigen therapeutischen und supervisorischen Erfahrung in diesem Bereich entwickelt worden. Sie haben sich aber auch in der therapeutischen Arbeit bei Angstsymptomen ganz unterschiedlicher Ursachen und Formen bewährt. Deshalb unterscheiden wir grundsätzlich nicht nach Anwendungsbereichen. Die Interventionen sind, auch in Kombination mit unterschiedlichen therapeutischen Verfahren, in vielen Bereichen anwendbar, sowohl bei »Angststörungen« als auch bei »normalen« Angstreaktionen, die jeder Mensch erlebt, bei Angst im Zusammenhang mit traumatischen Erlebnissen, bei »Realangst« und vielen anderen Ängsten.

Die neurobiologischen Modelle und Forschungsergebnisse sind hilfreich für die psychotherapeutische Arbeit. Sie haben, nicht nur für die Psychotraumatherapie, in den letzten Jahren wichtige Impulse gegeben. Angstsymptome auch aus dieser Perspektive zu sehen, fördert einen anderen Blick auf die Symptomatik und eröffnet auch im psychoedukativen Sinne nicht-pathologische Erklärungsmodelle der Symptomatik für Patient:innen.

In neurobiologischen Modellen wird sinnvollerweise zwischen Angst und Furcht unterschieden und zwischen Angst als Stress-Reaktion, also als psychophysische Alarmreaktion und dem bewusst wahrgenommenen Angstgefühl. Diese verschiedenen Angstreaktionen treten häufig gemeinsam bzw. in kurzen zeitlichen Abständen auf und sind oft nur theoretisch zu unterscheiden. Deshalb benutzen wir in diesem Buch die verschiedenen Begriffe manchmal synonym.

Wichtig

Da es sich in diesem Buch nicht primär um die Behandlung von Angsterkrankungen im Sinne definierter psychopathologischer Kriterien handelt, gehen wir weder auf die Psychodiagnostik noch auf die medikamentöse Behandlung ein. Hierzu gibt es jeweils umfangreiche Literatur sowie auch klare Empfehlungen in der aktuellen Leitlinie zur Behandlung von Angststörungen.

Zur leitliniengerechten psychotherapeutischen Behandlung von Angststörungen gibt es, besonders aus dem Bereich der Verhaltenstherapie, eine schier unübersehbare Zahl von Veröffentlichungen und Manualen. In diesem Buch werden schwerpunktmäßig Interventionen und Konzepte vorgestellt, die auf einem ressourcenorientierten und Resilienz fördernden Ansatz fußen und auch bewährte traumatherapeutische Elemente beinhalten. Dabei spielen besonders auch imaginative, kreative und körperbezogene Interventionen eine Rolle.

Es wird zudem ein Überblick über eine Auswahl von Ansätzen gegeben, die jeweils einzelne Elemente enthalten, die zur Behandlung von Angstsymptomen hilfreich sein können. Dieser Überblick kann für die praktische therapeutische Arbeit Impulse geben, vielleicht auch die Anregung, sich aus einzelnen Ansätzen »Rosinen« für die eigene Arbeit herauszusuchen. An dieser Stelle möchten wir betonen, dass es weitaus mehr »Rosinen« gibt, auf die wir in diesem Buch nicht eingegangen sind. Speziell trifft dies auf die Hypnotherapie, die Ego-State-Therapie und die Katathym-Imaginative Psychotherapie zu. Diese Ansätze schätzen wir sehr und empfehlen sie ausdrücklich zur ressourcenorientierten Angstbewältigung.

Teil I: Grundlagen

Im Teil I des Buches stellen wir zunächst allgemeine Grundlagen für den Umgang mit Angst vor. Im ersten Kapitel geht es um Angst als hilfreiche Schutzfunktion und als Herausforderung zur Entwicklung von Bewältigungskompetenzen, dem Aufbau eines individuellen »Resilienzpolsters«.

Im zweiten Kapitel werden neurobiologische Mechanismen dargestellt, die nicht nur in der Psychotraumatheorie eine zentrale Rolle spielen, sondern auch für das Verständnis von Angstreaktionen und ihre Folgen für die Entwicklung von Symptomen bedeutsam sind. Das gleiche gilt für das dritte Kapitel, das auf das Verständnis von epigenetischen und genetischen Faktoren zielt, die die individuelle Reagibilität, das Anspringen der Angstsysteme, beeinflussen können.

Der Frage, warum Angst auch durch psychotherapeutische Interventionen manchmal nur schwer zu beeinflussen ist, gehen wir in Kapitel 4 nach. Dabei spielen sowohl neurobiologische Mechanismen und unbewusste »Körpererinnerungen« als auch bestimmte »Urängste« sowie die in der heutigen Zeit immer komplexer werdenden Strukturen, Zusammenhänge und Anforderungen eine Rolle.

Bei der Reaktion auf diese Herausforderungen kommt es maßgeblich auf die Bewertung an. Diese Bewertungen prägen weitgehend die Erwartungen und die Wahrnehmung. Darum geht es in Kapitel 5. Prägend für diese Bewertungen sind besonders die Erfahrungen in den ersten Lebensjahren. Zur Veränderung der hier geprägten Muster bedarf es intensiver, emotional bedeutender neuer Erfahrungen.

Für die Behandlung von Angstsymptomen und Angsterkrankungen haben die Traumaforschung und traumaspezifische psychotherapeutische Ansätze wichtige Impulse gegeben. Diese betreffen u. a. die Bedeutung der extremen Angst (die bei traumatischen Ereignissen ausgelöst wird) für die Veränderung der Wahrnehmungs- und Filtersysteme und die Interaktion der verschiedenen psychophysiologischen Ebenen. Darauf gehen wir in Kapitel 6 ein.

Teil II: Umgang mit Angst in der psychotherapeutischen Praxis

Im Teil II werden konkrete Ansätze und Interventionen vorgestellt, die zum Umgang mit Angst in der therapeutischen Praxis hilfreich sein können.

Zunächst wird auf die Empfehlungen der aktuellen Leitlinie zur Behandlung von Angststörungen eingegangen, besonders auf die Kognitive Verhaltenstherapie und auf psychodynamische Verfahren. Dann werden einige transdiagnostische Ansätze vorge-

stellt, die für den Umgang mit Angst in der therapeutischen Arbeit wertvolle Impulse geben können. Hier gehen wir besonders auf die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), die Schematherapie, die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) und die Metakognitive Therapie ein.

Angst und Resilienz. Resilienz ist für unsere Herangehensweise ein zentrales Konstrukt. In Kapitel 9 zum Thema »Angst und Resilienz« stellen wir einige Ergebnisse der Resilienzforschung vor und ausgewählte etablierte psychologische Ansätze, die resilienzorientierte Grundprinzipien beinhalten. Einen zentralen Stellenwert hat für uns das TRUST-Konzept zur Resilienzförderung. Dieser aus der Traumatherapie entstandene, explizit ressourcenorientierte Ansatz hat sich in vielen Bereichen als hilfreich zur Angstbewältigung gezeigt, auf diesem Konzept basieren einige der in den nachfolgenden Kapiteln vorgestellten Interventionen. Das »Resilienz-Stressbewältigungsmodell« verdeutlicht die Wirkung der Interventionen in Richtung auf ein optimales Bewältigungspotenzial, einerseits durch ein mittleres Stressniveau und andererseits durch ressourcenstärkende Interventionen zur Erhöhung des individuellen »Resilienzpolders«. Der »Resilienzkreis der Angst« lädt dazu ein, neue lösungsorientierte Suchprozesse im Umgang mit der Angst anzustoßen.

In Kapitel 10 werden ressourcenorientierte Interventionen zum Umgang mit Angst detailliert, teilweise mit konkreten Instruktionen und Therapiebeispielen, dargestellt. Zunächst geht es um eine die Hoffnung und Selbstwirksamkeit der Patient:innen fördernde therapeutische Grundhaltung vom Erstkontakt an, die ressourcenorientierte Erhebung der Anamnese, eine anschauliche Darstellung neurobiologischer Mechanismen zur Psychoedukation sowie einige grundlegende Entspannungs- und Imaginationenübungen.

Im weiteren Verlauf des Kapitels wird eine Auswahl von TRUST-Interventionen vorgestellt und anhand von Instruktionen und Fallbeispielen illustriert. Diese haben u. a. die Krisenbewältigung, die Resilienzförderung, die Ressourcenstärkung, die Förderung der Neuorientierung und eine Sammlung von individuell resilienzfördernden »Schätzen« zum Ziel.

In Kapitel 11 stellen wir einige Ansätze aus der Traumatherapie vor, die für den Umgang mit Angst hilfreich sind bzw. wichtige Impulse geben können. Neben spezifischen Interventionen zur Affektregulation beschreiben wir auch bekannte Ansätze wie EMDR und das daraus abgeleitete Vorgehen mit CIPBS (Conflict Imagination and Bilateral Stimulation) zur kreativen Angstkonfrontation. Außerdem stellen wir die mitgeföhl- und ressourcenorientierte Traumabearbeitung mit der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT) vor. Weiterhin zeigen wir, dass mit der Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (IRRT) alternative Bewältigungsbilder angeregt und mit dem Somatic Experiencing (SE) Körpererinnerungen integriert werden können.

In Kapitel 12 geht es um die Angst bei lebensbedrohlichen Erkrankungen. Dabei spielt der Umgang mit Progredienzangst eine zentrale Rolle, unter der besonders Menschen mit einer Krebserkrankung in hohem Maße leiden. Auch hier haben sich die TRUST-Interventionen bewährt sowie achtsamkeitsbasierte Interventionen und Methoden der

Würdezentrierten Therapie, die vor allem in der palliativen Situation neue Perspektiven im Umgang mit der Angst eröffnen können.

In Kapitel 13 geht es um die resilienzorientierte Reflexion der beruflichen Tätigkeit. Zunächst geben wir Hinweise für den Umgang mit Krisensituationen in der Therapie. Zur Psychohygiene und Burnoutprophylaxe werden einige Impulse zur Selbstreflexion gegeben. Der Hinweis auf den Umgang mit Angst in der Kunst kann inspirieren, neue Wege kennenzulernen.



Grundlagen

- 1 Angst: eine hilfreiche Emotion
- 2 Die Angst-/Stressreaktion und ihre Folgen
- 3 Epigenetische und genetische Einflussfaktoren
- 4 Warum ist Angst so schwer zu beeinflussen?
- 5 Angst als Bedrohung oder Herausforderung
- 6 Traumatherapeutische Aspekte im Umgang mit Angst

1 Angst: eine hilfreiche Emotion

Angst gehört zum Leben. Jeder Mensch erlebt im Alltag Situationen, die mit Angst verbunden sind. Meist handelt es sich dabei um kurze Momente, die wir nach Abklingen einer akuten Stressreaktion oft gar nicht mehr erinnern. Andere Ängste, die etwa die berufliche, familiäre oder finanzielle Situation betreffen, können über lange Zeit einen erheblichen Einfluss auf unser Erleben und Verhalten haben. Andere Ängste wiederum können auf der Grundlage einschneidender Lebensereignisse entstanden sein und das gegenwärtige Leben entscheidend bestimmen. Wir alle erwerben im Laufe des Lebens Strategien im Umgang mit der Angst. Wenn die individuellen Bewältigungskompetenzen nicht ausreichen, kann die Angst zu psychischen und körperlichen Symptomen, behandlungsbedürftigen Erkrankungen und erheblichen sozialen Konsequenzen führen.

Die Bewältigungskompetenz hängt in hohem Maße von den individuellen Ressourcen ab, den bisherigen Erfahrungen und persönlichen Voraussetzungen. Ein im bisherigen Leben erworbenes »Resilienzpolster« kann helfen, auch beängstigende und gefährliche Situationen im Leben erfolgreich zu bewältigen, was wiederum die individuelle Resilienz bzw. das »Kohärenzgefühl« (Antonovsky, 1997) stärkt. Viele der in diesem Buch vorgestellten Interventionen können dabei helfen, die Resilienz von Menschen zu stärken, deren Ressourcen in einer bedrohlichen Lebenssituation nicht ausreichen.

■ Wichtig

Der Umgang mit Angst ist individuell sehr unterschiedlich. Doch gibt es einige Muster und Bedingungen, die – auch für den therapeutischen Prozess – Hinweise und Handlungsimpulse geben können.

Grundsätzlich ist Angst zunächst einmal eine hilfreiche Emotion, die uns vor Gefahrensituationen warnt, Energiereserven aktiviert, uns wichtige Hinweise gibt und uns letztlich helfen kann, unser Wahrnehmungs- und Verhaltensrepertoire zu erweitern. Angst fordert uns zu Entwicklungsschritten heraus, dazu, eigene Bewältigungskompetenzen zu entwickeln und damit das Selbstwirksamkeitsgefühl zu stärken.

Seit Donald Hebb (1949) den Begriff der neuronalen Plastizität geprägt hat, gibt es zunehmende Erkenntnisse über die erfahrungsabhängige bzw. nutzungsabhängige neuronale Plastizität. Diese Mechanismen spielen besonders in denjenigen neuronalen Strukturen und Prozessen eine Rolle, die mit Angst und Stress verbunden sind. Inzwischen wissen wir, dass noch bis ins hohe Alter Veränderungsprozesse möglich sind (Hüther, 2009).

In einer bedrohlichen Situation werden vielfältige neuronale und neuroendokrine Prozesse angestoßen. Wenn die Angst dann erfolgreich überwunden wird, bewirken Belohnungssysteme eine Stärkung der neuen Lösungen. Falls kurzfristig keine Lösung gefunden wird, kann eine Krise zur Destabilisierung der alten, nicht mehr hilfreichen Verbindungen führen – mit der Chance, letztlich neue Lösungen und Sichtweisen zu finden.

Diese adaptive Reorganisation der neuronalen Verschaltungen kann allerdings auch problematisch sein, wenn die Lösungen, die die Angstreaktion beendet haben, langfristig wenig hilfreich sind, etwa bei Vermeidungsverhalten oder Substanzmissbrauch. Dann werden jedes Mal, wenn aufkommende Angst durch dieses Verhalten beendet oder gemindert wird, die entsprechenden neuronalen Bahnen verstärkt, bis sie zu wahren »Autobahnen« werden, die schwer wieder aufzulösen sind.

Fazit

Angst ist grundsätzlich eine hilfreiche Emotion. Durch die erfolgreiche Bewältigung angstauslösender Situationen erwerben wir lebenslang neue Lösungen und Sichtweisen.