

Daniel Voigt

Ängste, Panik, Sorgen

Störungen systemisch behandeln
Band 18

Herausgegeben von
Hans Lieb und Wilhelm Rotthaus

2021

Inhalt

Vorwort der Herausgeber	2
Dank	12
Über dieses Buch und wie man es benutzen kann	13
1 Einführung	16
1.1 Angst-Autobahnen und Kompetenz-Dschungelpfade	16
1.2 Der Kern der Angst - Ein Worst-Case-Szenario	17
1.3 Angst und Furcht	18
1.4 Die zwei Gesichter der Angst	19
2 Klinische Perspektive auf Angst	21
2.1 Krankheit - Störung - Diagnose: Ist es nur Angst oder schon eine Störung?	21
2.1.1 Psychische Störungen als Wirklichkeitskonstruktionen	22
2.1.1.1 Konstruktebene (ICD, DSM): Diagnosen als Verhandlungsergebnisse	22
2.1.1.2 Individuelle Ebene: Diagnosen als Hypothesen mit Vor- und Nachteilen	23
2.1.1.3 Vor- und Nachteile von psychiatrischen Diagnosen	23
2.1.2 Wie nützlich ist die klinische Diagnosenbrille für systemische Therapeutinnen?	25
2.2 Angst als klinische Störung	26
2.2.1 Häufigkeit, Komorbidität und diagnostische Zuordnung von Angststörungen	26
2.3 Spezifische Phobien	27
2.4 Panikstörung - »Oh je, mir wird so komisch - ich glaub', es geht schon wieder los!«	30
2.5 Agoraphobie - die Angst, in der Falle zu sitzen: »Wenn mir jetzt was passiert ...«	33
2.6 Generalisierte Angststörung (GAS): »Ich darf gar nicht daran denken, was passieren könnte ...«	39
2.7 Soziale Angststörung (Soziale Phobie)	43
2.8 Trennungsangst	46
2.9 Krankheitsängste/Hypochondrie	47

2.10	Andere Störungen, bei denen Angst im Vordergrund steht	50
2.10.1	Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)	50
2.10.2	Weitere Störungen	52
3	Ideenpools: Theoretische Perspektiven auf Angst	54
3.1	Neurobiologische Perspektive auf Angst	54
3.1.1	Woher wissen wir, dass wir Angst haben?	55
3.1.2	Das Denker-Häschen-Modell und die Neurobiologie der Angst	56
3.1.2.1	Das Häschen: Für Sicherheit sorgen und Energie sparen	57
3.1.2.2	Der Denker: Beobachter, Sinnggeber, Problemlöser	58
3.1.2.3	Das Häschen-Gehirn und seine Rolle bei Angst	59
3.1.2.4	Der Denker und seine Rolle bei Angst	61
3.1.2.5	Notfallreaktion: Die Amygdala als Alleinherrscherin	63
3.1.2.6	Veränderte Bedrohungsverarbeitung und übersteigerte Abwehrreaktionen bei Angststörungen	69
3.1.3	Therapeutische Konsequenzen aus der Neurobiologie	70
3.1.4	Vertiefung: Spezielle neurobiologische Aspekte bei einzelnen Angststörungen	71
3.1.5	Genetische Vulnerabilität und Temperament	72
3.2	Psychoanalyse, psychodynamische Konzepte und Bindungstheorie	73
3.2.1	Psychoanalytisches/psychodynamisches Störungsverständnis	73
3.2.2	Psychodynamische Therapieansätze	78
3.2.3	Bindungstheorie: Sicherheit und Exploration gehören zusammen	79
3.3	Lerntheorien und kognitive Verhaltenstherapie	81
3.3.1	Klassische und operante Konditionierung: die Zwei-Faktoren-Theorie	81
3.3.2	Moderne kognitive Verhaltenstherapie	82
3.4	Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	84
3.5	Traumaperspektive - Angst als Verrutschen in der Zeit	85
4	Systemische Perspektiven auf Angst	88
4.1	Allgemeine Aspekte	88
4.1.1	Zirkularität: Störungserhaltende Feedbackschleifen	88
4.1.2	Keine Angststörung ohne passende Wirklichkeitskonstruktion	89
4.1.3	Vermeidung, Kontrolle und Kampf: Die störungserhaltenden Lösungsversuche	89

4.2	Das Ziel ist im Weg: Die Lösungsversuche stärken die Angst	90
4.2.1	Typische Lösungsversuche »gegen« die Angst	91
4.2.1.1	Kontrollversuche: »Wie kann ich verhindern, dass ...?«	91
4.2.1.2	Der Angst die Energie nehmen	93
4.2.2	»Wenn du etwas stärken willst, bekämpfe es« - die Kampf-Kontroll-Beziehung zur Angst	94
4.2.3	Selbsterfüllende Prophezeiungen: Die Angst erzeugt, was sie befürchtet	95
4.2.4	Selbstverstärkung der Angst: Der Angstkreislauf	95
4.3	Funktion der Angst: Symptome als Bedürfnisinformation und beziehungsgestaltende Fähigkeit	96
4.3.1	Angst als unbewusster Lösungsversuch: eine systemische Hypothese?	97
4.3.2	Funktion der Angst im intrapsychischen System	99
4.3.2.1	Angst als Bedürfnisinformation und Wächterin der Grenzen	99
4.3.2.2	Angst vor ... = Lust auf ...?: Die Angst als Zeichen von anstehender Entwicklung	100
4.3.3	Funktion der Angst in Beziehungen	100
4.3.3.1	Angst als beziehungsgestaltende Fähigkeit	100
4.3.3.2	Panikattacken bei Wut auf den Partner und Angst vor den Konsequenzen	101
4.3.3.3	Der Fluch des Helfens - Partner und Freunde als Unterstützer	102
4.3.3.4	Die Angst gehört allen - »Gefährlichkeit« als gemeinsame Wirklichkeitskonstruktion	103
4.3.3.5	Strukturelle Perspektive	104
4.3.3.6	Mehrgenerationale Perspektive	104
4.3.4	Systemische Teilemodelle: Angst als Störung im inneren Team	105
4.3.4.1	Teilemodelle als therapieschulenübergreifendes Paradigma	105
4.3.4.2	Grundidee systemischer Teilemodelle	106
4.3.4.3	Leiden, Probleme und Symptome im Teilemodell	108
4.3.4.4	Das »Internal Family System« (IFS) von Richard Schwartz	109
4.3.4.5	Ideen für ein Teilemodell von Angstdynamiken: der Angstmacher, der Ängstliche und die Beschützer	110
5	Systemische Therapie	115
5.1	Grundhaltungen und Kernmerkmale Systemischer Therapie	115
5.2	Das Therapeutendilemma und seine systemische Lösung	118

5.3	Wirkprinzipien systemischer Therapie und allgemeine Wirkfaktoren von Psychotherapie	120
6	Praktisches Vorgehen und Methoden	122
6.1	Drei Grundideen systemischer Angsttherapie	122
6.1.1	Die Beziehung zur Angst verändern: Akzeptanz und Führung statt Kampf und Kontrolle	122
6.1.2	Safety first: Selbstregulation statt Überflutung	123
6.1.3	Den Handlungsspielraum erweitern statt Einengung durch die Angst	124
6.2	Einen hilfreichen Rahmen gestalten: Auftrag, Ziele und therapeutische Haltung	124
6.2.1	Ziel und Auftrag in der Angsttherapie: Hackfleisch beim Gemüsehändler?	124
6.2.1.1	Auftragsklärung in der Angsttherapie	125
6.2.1.2	Was ist eine realistische Zielerwartung von Angsttherapie?	126
6.2.1.3	Therapie ist keine Waffe im Kampf gegen die Angst	126
6.2.2	Ziele im Umgang mit der Angst	127
6.2.3	Ziele jenseits von Angst	128
6.2.4	Auswirkungen des Problems und der Lösung erfragen: zirkuläre Fragen, Verschlimmerungsfragen, Wunderfrage	129
6.2.5	Therapie als Bergwanderung	131
6.2.6	Therapie als sicherer Ort	132
6.2.7	»Ich hab's am Herzen, nicht am Kopf!«: Therapie ohne Kundenauftrag	133
6.2.8	Setting: Einzel- oder Paar-/Familiensitzungen	135
6.2.9	Therapiedauer	136
6.3	Eine neue Haltung zur Angst finden: Reframings, Metaphern und Geschichten	137
6.3.1	Reframing	137
6.3.2	Metaphern und Geschichten für eine neue Beziehung zur Angst	138
6.3.2.1	Angst ist scheußlich, aber ungefährlich	139
6.3.2.2	Würdigung der Angst als lebensnotwendige Beschützerin	140
6.3.2.3	Angst als Zeichen von Wachstum, Entwicklung und Freiheit	141
6.3.2.4	100 % Sicherheit gibt es nicht - Mit wie viel Sicherheit können Sie leben?	141

6.3.2.5	Wenn du kämpfst, ist sie stärker – wenn du fliehst, ist sie schneller	143
6.3.2.6	Die gute Nachricht: Angst ist ein Scheinriese	145
6.3.2.7	Angst ist ein Zeichen, dass du kurz davor bist, etwas wirklich Mutiges zu tun: Angst und Mut gehören zusammen	146
6.3.2.8	Das Überwinden von Angst muss sich lohnen	146
6.3.2.9	Angst als Traumabewältigung: »Verrutschen in der Zeit«	147
6.3.2.10	Die mutigsten Geschichten spielen im Leben der Patienten	147
6.3.3	Für die Denker unter uns: Störungsmodelle zu Lösungsmodellen machen	148
6.3.3.1	Angst und Panik als Notfallreaktion: Denker und Häschen einfach erklärt	148
6.3.3.2	Neuroplastizität einfach erklärt: Angst-Autobahnen und Kompetenz-Dschungelpfade (»Use it or lose it«)	149
6.4	Externalisierung und Telearbeit – »Die Angst ist nur ein Teil von mir«	150
6.4.1	Externalisierung	152
6.4.1.1	Externalisierung des Angstmachers	153
6.4.1.2	Externalisierung der ängstlichen Seite	154
6.4.1.3	Das Angst-Comic	154
6.4.2	Das innere Team sichtbar machen: Angst im inneren Kontext	155
6.4.3	Mögliche Schwierigkeiten bei Externalisierung und Telearbeit	159
6.4.4	Wie weiter mit den Anteilen? Als Erstes die innere Chefin stärken	162
6.4.4.1	Steuerungskompetenz des Ichs als übergeordnetes Ziel	162
6.4.4.2	Abstand herstellen: Disidentifikation der Chefin von den Anteilen	163
6.4.5	Die ängstliche Seite versorgen	165
6.4.5.1	Werbung für eine neue Haltung: Kindliche Anteile annehmen und versorgen	166
6.4.5.2	Gleichgewicht zwischen Schutz und Herausforderung herstellen	168
6.4.5.3	Die ängstliche Seite an den Wohlfühlort bringen	170
6.4.5.4	Kuscheltiere, Talismane und Co.	170
6.4.5.5	Hilfreiche Haltungen gegenüber ängstlichen Kindanteilen	171
6.4.6	Vom Angstmacher zum Sicherheitsexperten oder: Die Verwandlung in den goldenen Drachen der Weisheit	171
6.4.6.1	Den Angstmacher vom Sockel holen	171
6.4.6.2	Die gute Absicht des Angstmachers entdecken bzw. konstruieren	172

6.4.6.3	Scheinriesen schrumpfen: auf den Angstmacher zugehen	173
6.4.6.4	Verrutscht in der Zeit: Rekontextualisierung des Angstmachers und Dialog mit ihm	174
6.4.6.5	Die Führung übernehmen: Ein neuer Deal mit dem Angstmacher	177
6.4.6.6	Wenn schädigende frühere Bezugspersonen als Angstmacher auftauchen	178
6.4.7	Helfer ins innere Team holen: Ressourcenzustände aktivieren	180
6.4.8	Aufstellungsarbeit und Skulpturen	182
6.5	Handlungsspielraum erweitern: Fragen, Experimente, Verschreibungen	185
6.5.1	Das Worst-Case-Szenario: »Was passiert schlimmstenfalls und was ist das Schlimme daran?«	185
6.5.1.1	Den Kern der Angst erkennen	185
6.5.1.2	Reality-Check: Dem Schrecken ins Auge blicken	186
6.5.1.3	Das Schreckensszenario ad absurdum führen	186
6.5.1.4	Was tun Sie bis dahin? Und: Was tun Sie danach?	187
6.5.2	Ausnahmen vom Problem erfragen	188
6.5.3	Musterunterbrechung: Sitzblockaden auf der Angst-Autobahn	188
6.5.3.1	Problem-Lösungs-Gymnastik	189
6.5.3.2	Verschreibungen	190
6.5.3.3	Skepsis gegenüber Veränderung	192
6.5.3.4	Verfremden der Angstvorstellungen und -gedanken	192
6.5.3.5	»Riddikulus-Zauber«: Die Angstvorstellung ins Lächerliche ziehen	193
6.5.3.6	Bildschirmtechnik für innere Angst- und Sorgen-Filme	193
6.5.4	Symptomverschreibung und Experimente	194
6.5.4.1	Hyperventilationsprovokation (bei Panikstörungen oder Krankheitsängsten)	195
6.5.4.2	Grübel-Sorgen-Scan: Die 2-Minuten-Regel	196
6.5.4.3	Sorgenzeit - Nachdenkzeit	197
6.5.4.4	Checking-Zeiten bei Krankheitsängsten	198
6.5.4.5	Gerade-ungerade-Tage-Verschreibung	198
6.5.4.6	Fehlerverschreibung	199
6.5.4.7	Propagieren statt Verheimlichen	199
6.5.4.8	Angst absichtlich steigern	200

6.5.5	»Augen auf und durch« - Exposition aus systemischer Sicht	200
6.5.6	Beobachtungsaufgaben	202
6.6	Spannungsregulation: zurück in den grünen Bereich	203
6.6.1	Problemtrance? Bitte aussteigen! - Körper, Bewegung und Atem als Universalhilfe	203
6.6.2	Body-to-Brain-Übungen: Reorientierung und Sicherheit durch Bewegung	204
6.6.2.1	Die Wand-Druck-Technik	205
6.6.2.2	Motorische Koordinationsübungen (bis Spannungslevel 8 oder 9)	206
6.6.3	Angst und Panik beatmen	208
6.6.3.1	Strohhalmatmung (Lippenbremse) bei Angst und Panik (für Spannungslevel 5-10)	208
6.6.4	Die Wahrnehmung folgt der Aufmerksamkeit	209
6.6.4.1	Die 5-4-3-2-1-Methode (für Spannungslevel bis 8)	209
6.6.4.2	Der innere Wohlfühlort (für Spannungslevel bis 7)	212
6.6.4.3	Hand auflegen und atmen: Kontakt zur Angst im Körper	214
6.6.5	Gute Vermeidung - schlechte Vermeidung: Handlungskompetenz oder Angstverstärker?	215
6.7	Rückfallprophylaxe: Wenn die Symptome Ehrenrunden laufen	217
7	Was sonst noch hilft	220
7.1	Grundanspannung reduzieren - den Alltag neu gestalten	220
7.2	EMDR und andere traumabearbeitende Verfahren	220
7.3	Medikamente bei Angststörungen	221
8	Stand der Forschung: Wirksamkeitsnachweise	225
Anhang 1: Welche Ideen und Methoden passen zu welchen Störungen?		227
Anhang 2: Bildschirmtechnik		230
Verzeichnis der Übungen		232
Literatur		233
Geschichten für Kinder und Erwachsene zum Thema Angst		238
Über den Autor		239