

# **Wenn Angst zum Energiefresser wird**

**Wie schaffe ich es mit meinen Ängsten gut  
um zu gehen?**

**9. April 2016**

**Dr. med. C. Riedner**

# Was ist Angst?

# Was ist Angst

- Angst ist zwar in der Regel unangenehm, aber sie ist ein tief in unseren Organismus verankertes, überlebenswichtiges biologisches Muster.
- Ohne die Fähigkeit zur Angst wären wir nicht in der Lage, uns vor Gefahren zu schützen. Die Menschheit wäre ausgestorben.

# Ängstlicher Charakter

- Ursachen ungeklärt - wahrscheinlich Vererbung, familiäre, soziale und psychische Faktoren
- Vermutung ist erhöhte Aktivität Mandelkern-Schaltzentrale (Amygdala)
- Höhere Verletzlichkeit gegenüber Erlebnissen

# Vererbte erhöhte Grundregelung

# Mechanismus der Angst

# Angst vor der Angst (Teufelskreis)

- Angstsituationen dadurch Hyperventilation die verstärkt Angstsymptome
- Vorstellungen und Gedanken werden zum Angst-Auslöser
- Kontrollverlust
- Vermeidungsverhalten

Hierdurch entsteht Lähmung

Die Angst wird selbst zur Gefahr, vor der sie vorgibt zu schützen.

# Angststörung

# Entstehung von Angststörung

# Angststörung

## Wenn die Angst

- unangemessen stark ist (negative Gefühle)
  - zu häufig und zu lange auftritt („zu viel“)
  - man die Kontrolle verliert (Kontrollverlust)
  - man Angstsituationen vermeidet (Vermeidungsverhalten)
  - man darunter erheblich leidet (Leidensdruck).
- 
- Jeder 2. Pat. wird nicht erkannt
  - 10-15% (25%) der Bevölkerung
  - Tritt häufig bereits im Kinder- u. Jugendalter auf

# Chronischer Schmerz Depression und Angst

Schmerzpatienten: 4x häufiger Depression,  
4x häufiger Angsterkrankung

Verschlechtern sich gegenseitig

Schmerzlindernde Wirkung von Antidepressiva

Schmerz zugleich Symptom der Depression und  
Auslöser der Depression

# Was tun gegen die Angststörung?

# Was tun gegen die Angst?

- Ein Leben ohne Angst ist eine Illusion und Lebensgefährlich.
- Seine Ängste kennen und mit ihnen lernen um zu gehen, den Ängsten begegnen( Konfrontation).
- Ein optimales Belastungsniveau finden zwischen Unterforderung und Überforderung für sich individuell finden (Toleranzfenster).
- Aus der Einsamkeit in die Gemeinschaft kommen (Selbsthilfe).

# Was tun gegen die Angst?

Entängstigung durch:

- Überschreiben der erlernten Angst (Fear Memory) durch **Expositionstherapie**
- Unterstützung des Neuen-Lernens (Effektiveres Lernen) durch:
  - Biofeedback oder
  - Achtsamkeitstraining oder
  - kognitive Verfahren oder
  - SSNRI (Venlafaxin)

Abreagieren (Flucht-walken , Kampf-Boxsack) der körperlichen Begleiterscheinungen und Erholung (Entspannungstechniken)

# Progredienzanngst

# **Angst im Kontext einer lebensbedrohlichen Erkrankung:**

## Realangst oder Angststörung

# Progredienzangst

Herschbach, J PsychRes, 2005

- Die häufigste Angst von Tumorpatienten ist die Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung („Progredienzangst“)  
—————→ Sterben, Tod, Siechtum, Schmerzen
- Progredienzangst ist eine der stärksten psychosozialen Belastungen überhaupt.
- Progredienzangst ist eine realistische Befürchtung, die sich von psychiatrischen ICD-10 Diagnosen unterscheidet.
- Progredienzangst ist behandlungsbedürftig, wenn sie die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigt.

# Was tun bei Progredienzangst?

# Zum Umgang mit der Angst bei Krebskranken

- Progredienzängste ernst nehmen
- Realitätsbezug prüfen (Fakten schaffen d.h. Abklärung)
- Akzeptieren, dass Progredienzängste nicht ganz verschwinden werden
- Progredienzängsten einen Raum schaffen, um sie zu begrenzen durch Differenzierung zu anderen Ängsten
- dort Teufelskreis durchbrechen wo es andere Ängste sind
- individuellen situativen Umgang mit der Progredienzangst erarbeiten
- zu Ende denken, dosiertes Konfrontieren
- Walken, Atmen, Sozialisieren

# Fazit

- Angst ist ein Schutzmechanismus, der die Sinne schärft und in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten einleitet.
- Wenn Angst zunehmend Raum (Angst vor der Angst) einnimmt und zum Energiefresser wird, ist dies ein wichtiges Warnsignal und gegebenenfalls professionelle Unterstützung notwendig.
- Krankhaft übersteigerte Angst i.S. einer Angststörung ist behandlungsbedürftig (Psychotherapie, Psychopharmaka, Selbsthilfe).

# Hilfen

- MASH Münchner Angstselbsthilfe  
Bayerstr 77a 80335 München
- DASH Deutsche Angstselbsthilfe

[www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de)



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München**

**Pettenkoferstr.8a**

**Tel 089/4400 5 3351**

**[www.tumorzentrum-muenchen.de](http://www.tumorzentrum-muenchen.de)**