

Daniel Voigt

# Ängste, Panik, Sorgen

Störungen systemisch behandeln  
Band 18

Herausgegeben von  
Hans Lieb und Wilhelm Rotthaus

2021

# Inhalt

<b>Vorwort der Herausgeber</b> .....	<b>2</b>
<b>Dank</b> .....	<b>12</b>
<b>Über dieses Buch und wie man es benutzen kann</b> .....	<b>13</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>16</b>
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
<b>2 Klinische Perspektive auf Angst</b> .....	<b>21</b>
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
<b>3</b>	<b>Ideenpools: Theoretische Perspektiven auf Angst . . . . .</b>	<b>54</b>
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
<b>4</b>	<b>Systemische Perspektiven auf Angst . . . . .</b>	<b>88</b>
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
<b>5</b>	<b>Systemische Therapietheorie . . . . .</b>	<b>115</b>
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
<b>6</b>	<b>Praktisches Vorgehen und Methoden . . . . .</b>	<b>122</b>
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
<b>7</b>	<b>Was sonst noch hilft</b>	<b>220</b>
7.1	Grundanspannung reduzieren - den Alltag neu gestalten	220
7.2	EMDR und andere traumabearbeitende Verfahren	220
7.3	Medikamente bei Angststörungen	221
<b>8</b>	<b>Stand der Forschung: Wirksamkeitsnachweise</b>	<b>225</b>
<b>Anhang 1: Welche Ideen und Methoden passen zu welchen Störungen?</b>		<b>227</b>
<b>Anhang 2: Bildschirmtechnik</b>		<b>230</b>
<b>Verzeichnis der Übungen</b>		<b>232</b>
<b>Literatur</b>		<b>233</b>
Geschichten für Kinder und Erwachsene zum Thema Angst		238
<b>Über den Autor</b>		<b>239</b>