

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 resilienzorienteerte 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.

## 2 Die Angst-/Stress-Reaktion und ihre Folgen

Die unterschiedlichen Begriffe, die wir hier je nach Kontext im Zusammenhang mit Angst verwenden, etwa Angstreaktion, Stressreaktion, emotionale Übererregung usw., sind in ihrer Bedeutung zwar nicht identisch, überschneiden sich aber vielfach, deshalb differenzieren wir hier nicht immer.

Wenn wir eine akute Gefahren-Situation wahrnehmen, werden in der Regel hauptsächlich zwei Elemente des Stress-Systems aktiviert: einerseits das Sympathische Nervensystem und andererseits die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA- oder Stressachse). Die dadurch bedingte Ausschüttung sowohl der Katecholamine Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin als auch des Nebennieren-Hormons Kortisol hat vielfältige Wirkungen auf körperliche Prozesse, speziell auch auf das Immunsystem (Isermann, 2011).

- ▶ Die Aktivierung des **Sympathikus** bewirkt u. a. die Freisetzung von Noradrenalin und Adrenalin und aus dem Nebennierenmark. Dadurch steigen nicht nur Aufmerksamkeit und Konzentration, sondern auch Blutdruck und Blutzucker, die Bronchien erweitern sich usw. All das bewirkt, dass wir im Notfall besser flüchten oder kämpfen können. Andere körperliche Funktionen, die nicht unmittelbar überlebensnotwendig sind, etwa die Verdauungs- oder Sexualfunktionen, werden unterdrückt. Diese erste Stress-Reaktion erfolgt meist schon in Bruchteilen von Sekunden. Wir spüren die körperliche Reaktion oft bereits, bevor wir überhaupt in der Lage sind, die Gefahrensituation bewusst wahrzunehmen. Besonders für unsere Vorfahren war dies überlebensnotwendig. In unserer heutigen Zivilisation sind Kampf oder Flucht allerdings meist keine adäquaten Lösungen und ein zu häufiges und zu rasches »Anspringen« der Stressreaktionen kann langfristig negative Folgen haben.
- ▶ Die zweite Form der Stressreaktion beansprucht mehr Zeit: Zunächst erfolgt über den Hypothalamus der Ausstoß von u. a. CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon), wodurch in der Hypophyse der Ausstoß von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) angeregt wird, welches wiederum die Biosynthese und Freisetzung von **Kortisol** aus der Nebennierenrinde bewirkt. Kortisol wird häufig auch als »Stresshormon« bezeichnet. Es hat Auswirkungen auf vielfältige körperliche Vorgänge, insbesondere auf das Immunsystem. Kortisol hat aber gleichzeitig auch die Funktion einer »Stressbremse«, indem es wiederum durch Rückkoppelungsprozesse bremsend auf die Stressachse einwirkt, damit der Körper nicht ständig von Stresshormonen überflutet wird. Wenn diese fein abgestimmten Prozesse aus dem Gleichgewicht geraten, etwa durch eine andauernde Aktivierung oder mangelnde »Bremsung« der HPA-Achse, kann es zu einer anhaltend gestörten Stressregulation führen. Dies kann nicht nur negative Auswirkungen auf die Angst-Reaktionen, sondern auch auf depressive Reaktionen und viele körperliche Erkrankungen haben.