

Inhalt

Vorwort der Herausgeber	10
Vorwort von Michael Borg-Laufs	12
Zum Geleit	16
1 Einleitung	18
2 Klinisches Erscheinungsbild	20
2.1 Vom Phänomen zur Diagnose (und zurück)	20
2.1.1 Ängste in der Kindheit	20
2.1.2 Die Angst, dein sorgender Freund	21
2.1.3 Diagnose »Angststörung«	22
2.1.4 Was sagen Diagnosen?	23
2.1.5 Chancen und Risiken von Diagnosen	24
2.2 Angststörungen	31
2.2.1 Angststörungen generell	31
2.2.1.1 »Angststörung« als Oberbegriff für unterschiedliche Störungsbilder.	31
2.2.1.2 Häufigkeit von Angststörungen	32
2.2.1.3 Komorbidität.	33
2.2.1.4 Verlauf	34
2.2.1.5 Angststörungen und Suizid	35
2.2.1.6 Geschwister von Kindern mit Angststörungen.	35
2.2.1.7 Differenzialdiagnose.	36
2.2.2 Spezielle Angststörungen	36
2.2.2.1 Angststörung mit Trennungsangst.	36
2.2.2.2 Spezifische Phobie	38
2.2.2.3 Soziale Phobie	40
2.2.2.4 Generalisierte Angststörung	43
2.2.2.5 Panikstörung	46
2.2.2.6 Agoraphobie	48
2.2.2.7 Prüfungsangst	50
2.2.2.8 Albträume	51

3	Neurobiologie der Angst	53
3.1	Generelle Erkenntnisse zur Bedeutung der Angst	53
3.1.1	Neurobiologie und Psychotherapie	53
3.1.2	Die Angst als stammesgeschichtlicher und individueller Motor der Entwicklung des Menschen	54
3.1.3	Das Zusammenspiel von Amygdala und präfrontalem Kortex	56
3.1.4	Angsterregung klingt nur langsam ab	58
3.1.5	Stress senkt die Schwelle für Angst	59
3.1.6	Der »Sinn« typischer Symptome bei Angststörungen	59
3.1.7	Nichtbewusste Auslöser von Angst und Stress	60
3.1.8	Die Bedeutung der »Bedeutungszuordnung«	61
3.1.9	Angst beeinträchtigt Lernen und Leistung	61
3.2	Spezielle neurobiologische Erkenntnisse zur Therapie von Angststörungen	62
3.2.1	Angst kann man nicht willentlich »wegmachen«.	62
3.2.2	Angstreaktionen kann man nicht löschen	62
3.2.3	Der Weg der Angstreduzierung ist Hemmung	63
3.2.4	Neulernen im bewussten Funktionsmodus	65
4	Evolutionsbiologie der Angst	67
5	Risikofaktoren für Angststörungen von Kindern und Jugendlichen	69
5.1	Familiäre Häufung von Angststörungen	69
5.2	Höhere Rate an Angststörungen bei Mädchen	69
5.3	Kinder mit verhaltensorgehemmtem Temperament	70
5.4	Angstsensitivität	71
5.5	Verzerrungen der Informationsverarbeitung	71
5.6	Kontrollerfahrungen in der Kindheit	72
5.7	Elterlicher Erziehungsstil	72
5.8	Emotionsregulation	72

6	Störungsverständnis und Therapieansätze der verschiedenen Psychotherapieverfahren	74
6.1	Störungsverständnis und Therapieansätze der psychodynamischen Therapie	74
6.1.1	Störungsverständnis	74
6.1.2	Therapieansätze	76
6.2	Störungsverständnis und Therapieansätze der Gestalttherapie	78
6.2.1	Störungsverständnis	78
6.2.2	Therapieansätze	80
6.3	Störungsverständnis und Therapieansätze der personenzentrierten Psychotherapie	81
6.3.1	Störungsverständnis	81
6.3.2	Therapieansätze	83
6.4	Störungsverständnis und Therapieansätze der Verhaltenstherapie	84
6.4.1	Störungsverständnis	84
6.4.2	Therapieansätze	88
6.5	Bindungstheoretisches Störungsverständnis	91
6.6	Schematheoretisches Störungsverständnis	93
7	Systemtherapeutisches Störungsverständnis der Angststörungen von Kindern und Jugendlichen	94
7.1	Generelle Aspekte	94
7.2	Angst als Signal für anstehende Entwicklungsprozesse	96
7.2.1	Entwicklung als familiäre Koevolution	96
7.2.2	Das Angsttetralemma	100
7.2.3	Angst als Ausdruck des Noch-nicht-Wissens	103
7.3	Die beziehungsregulierende Funktion von Angststörungen	104
7.4	Keine Angst haben wollen	106
7.5	Das Vermeiden der Angstsituation	107
7.6	Hilfe von Angehörigen	108
7.7	Das Symptom als kommunikativ erzeugtes Problem	109
7.8	Krankheitsverständnis der sozialen Phobie	113

8	Systemische Therapie der Angststörungen von Kindern und Jugendlichen	115
8.1	Systemische Therapie in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und ihren Angehörigen	115
8.2	Das Konzept der klinischen Konstellation	116
8.3	Der Nutzen störungsspezifischer Erkenntnisse für die Systemische Therapie.	128
8.4	Neugierde und die Fähigkeit, Unsicherheit zu ertragen und zu schätzen	131
8.5	Systemische Hypothesenbildung	133
8.6	Die Entwicklung neuer Ideen zu Angst im therapeutischen Gespräch . .	143
8.6.1	Konsequenzen aus Neurobiologie und Evolutionsbiologie	143
8.6.2	Die Physiologie der Angst	145
8.6.3	Lösungen 2. Ordnung.	146
8.6.4	Die guten Seiten der Angst	149
8.6.5	Angst als aktives Tun	153
8.7	Die Wahl des Settings als Intervention und Thema der Kommunikation. .	155
8.8	Ziel- und Auftragsklärung	159
8.9	Das Vermeiden vermeiden - sich der Angst aussetzen	160
8.10	Ablenkung	164
8.11	Energie folgt der Aufmerksamkeit.	167
8.12	Musterunterbrechung	168
8.13	Paradoxe Handlungsvorschläge.	173
8.14	Positive Konnotation und Umdeutung (Reframing)	177
8.15	Die Externalisierung der Angst	181
8.16	Teilarbeit	188
8.17	Teilarbeit mit Handpuppen	192
8.18	Geschichten	193
8.19	Symptomdarstellung und -veränderung	197
8.20	Imaginäre Helfer	198
8.21	Ritueller Handlungen	199
8.22	Angsten und Entangsten	200
8.23	Zutrauen - Zumuten - Zulassen.	202
8.24	Unterstützer gewinnen	203

8.25	Lebensgeschichtliche Sequenz von Familienbrettskulpturen	206
8.26	Spezifische Angststörungen	207
8.26.1	Prüfungsangst	207
8.26.2	Alpträume	215
9	Medikamentöse Therapie	218
10	Rückfallprophylaxe	220
	Literatur	222
	Über den Autor	230