

# 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, Sinngeber, 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 Therapie</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	Strohhalmtmung (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>