

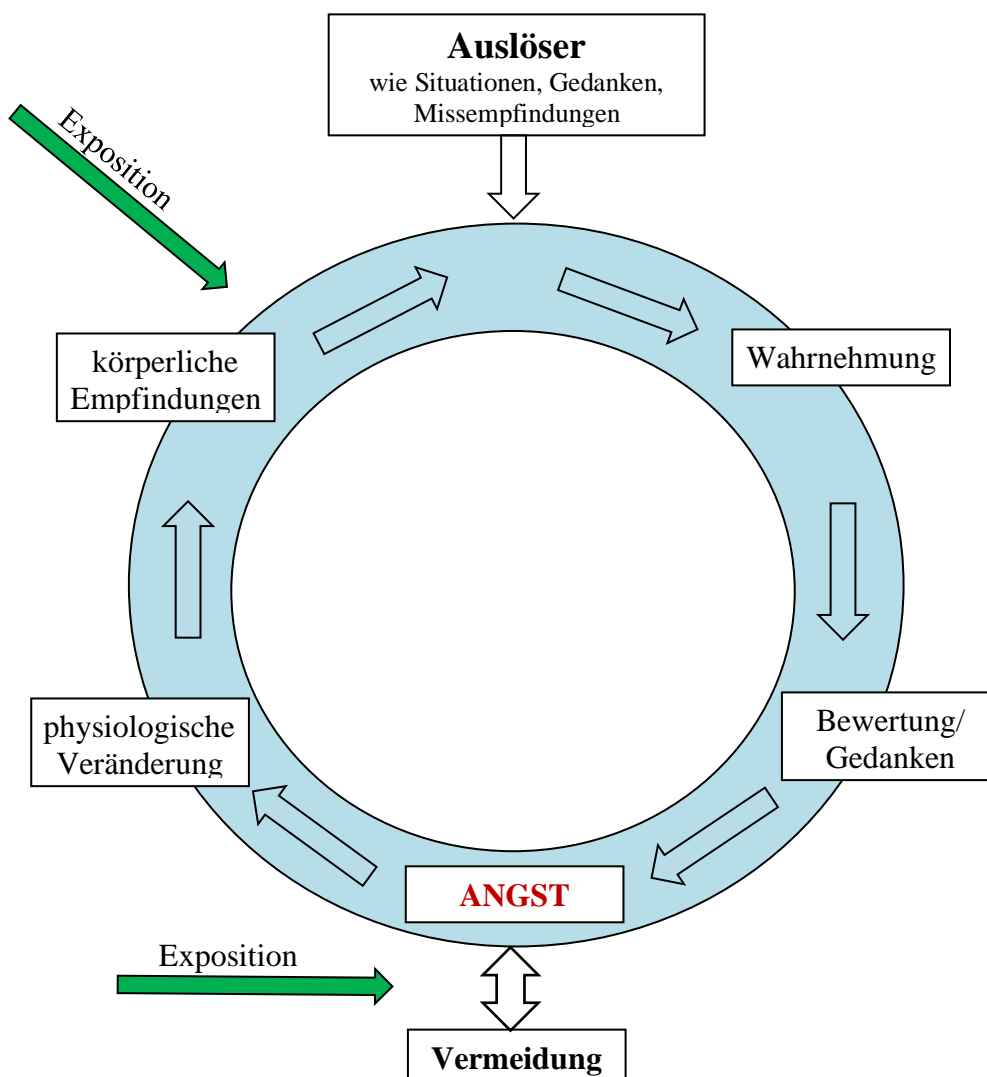


Ängste – Entstehung & Wirkmechanismus des Teufelskreismodell

Ängste. Angst ist ein evolutionär entstandenes, lebensnotwendiges und sinnvolles Gefühl und ermöglicht dem Körper in mehrdeutigen- oder Gefahrensituationen das **Überleben** zu **sichern**. Hierfür stellt der Körper Energie bereit für drei mögliche Reaktionen: **Flucht** (der Situation entgehen), **Freeze** (Erstarren) & **Kampf** (die Situation überwinden). Ängste äußern sich in **unspezifischen**, aber mitunter sehr **intensiv** erlebten **Symptomen**.

Symptome. Taubheit, Kribbeln, Hitzegefühl, weiche Knie o. Beine, Unfähigkeit zu entspannen, Befürchtungen des Schlimmsten, Schwindel, Benommenheit, Herzrasen, Herzklopfen, schreckhaft, nervös, Erstickungsgefühle, Brustenge, Zittern, Beben, Kontrollverlust erleben, Atembeschwerden, Todesangst, Magen- & Darmbeschwerden, Schwächegefühl, Gesichtsglühen, Kopfdruck, Schwitzen, etc.

Entstehung. Über die Sinne (Riechen, Hören, Schmecken, Sehen, Fühlen) wird eine Veränderung (Auslöser) wahrgenommen (Wahrnehmung) und diese dann als gefährlich/negativ eingeschätzt (Bewertung). Das führt u.a. zur Ausschüttung von Stresshormonen (Kortisol) und spürbaren Körperreaktionen (physiologische Empfindungen, Bsp. Herz schlägt schneller), die wiederum wahrgenommen und negativ bewertet werden. Der Teufelskreis wiederholt sich.



Behandlung. Ängste können vielfältig und vor allem wirksam behandelt werden. Am effektivsten hat sich das Verfahren der **Konfrontation** oder **Exposition** erwiesen.

Dabei wird der Patient angeleitet sich **mit** seinen **unangenehm** erlebten **Empfindungen** ohne sich diesen zu entziehen **auseinander** zu **setzen**.

Schrittweise lernt das Gehirn **körperliche Empfindungen nicht** mehr als **gefährlich** einzuschätzen, sodass die Ängste zunehmend an Intensität verlieren.

Das kann anstrengend sein, **lohnt sich** aber **immer!**