Angst, Panikattacken und Zwangsverhalten

Dr. med. Ursula Davatz

KOMPETENZZENTRUM FÜR ADHS UND SCHIZOPHRENIE
www.ganglion.ch; http://schizo.li/

I. Einleitung

Das Gefühl der Angst ist ein natürliches Warnzeichen, das eine Gefahr signalisiert. Doch weiss man nie woher die Gefahr kommt. In der Psychiatrie handelt es sich stets um eine vorgestellte und nicht um eine reelle Gefahr. Doch wie baut sich diese Vorstellung einer Gefahr im Gehirn auf und warum?

II. Erziehung

Von manchen Eltern wir dien angstmachender Erziehungsstil verwendet, um das Kind zum gewünschten Verhalten zu bringen.

- Dadurch werden viele Tabus aufgebaut im Wertesystem dieser Menschen, welche emotionale Hindernisse sind, diese Verhaltensregeln im Erwachsenenleben zu übertreten, selbst wenn es notwendig wäre um als Individuum besser vorwärts zu kommen und sich zu verwirklichen.
- In diesem Sinne kann unerklärliche Angst auftreten bei einem Menschen, wenn er die elterlichen Vorschriften und Regeln übertreten müsste, um seinen eigenen Weg zu gehen.
- Es ist dann die Angst vor Bestrafung durch die verinnerlichte elterliche Instanz, die Angst vor Dysloyalität zu den Eltern.
- Hat sich diese Angst einmal etabliert, wird sie zum Selbstläufer im Sinne der Angst vor der Angst.
- Dies treibt die Person immer mehr zum Ausweichverhalten und die Angst weitet sich auf neue Gebiete aus, schränkt das Leben des betreffenden Menschen immer mehr ein.

III. Therapien der Angst

- Die Verhaltenstherapie besteht darin, das man den Patienten als Bezugsperson entweder direkt in die angstmachende Situation hineinführt und dabei begleitet, oder dies in Gedanken tut.

https://adhs.expert

- Dadurch wir über die beruhigende Anwesenheit einer vertrauten Bezugsperson die Angst erträglich gemacht und das Angsterlebnis schliesslich neu überschrieben durch ein Erlebnis geprägt von Selbstvertrauen ohne Bestrafung.
- In der Systemtherapie führt man den Patienten zurück in die Herkunftsfamilie, wo er oder sie sich konfrontieren muss mit den einschränkenden Prinzipien seiner Eltern und sich durch diese nicht mehr einschüchtern lassen darf, sondern viel mehr für sich hin stehen muss und in Anwesenheit seines Vaters oder seiner Mutter seinen Standpunkt beziehen.
- Durch dieses neue Verhalten im prägenden Familienumfeld wird die ursprünglich prägende Wirkung aufgehoben und man kann sich von der Einschränkung befreien.
- Anxiolytika wie Temesta oder Valium unterbinden zwar das Gefühl der Angst, sie verhindern aber auch das Erlernen neuer Muster und Verhaltensweisen.
- Antidepressiva, die sich angstdistanzierend auswirken sollen, vermindern wohl die Sensibilität auf Bestrafung.

IV. Zwangsverhalten

- Zwangsverhalten ist stets angstbindendes Verhalten.
- Rituale bei Naturvölkern haben stets die Aufgabe der Angstbindung.
- Durch die rituelle Handlung geht der Mensch in eine koordinierte motorische Tätigkeit, welche die Angstfantasien verhindert. EMDR beruht auf dem gleichen Prinzip.
- Auch beim Zwangsverhalten muss man zurückgehen zu den Ursachen der Angst, die meist in der Kindheit liegt, in welcher angsteinflössende Erziehungsmethoden verwendet wurden.
- Auch bei diesen Krankheiten werden sowohl Verhaltens-Therapien als auch Antidepressiva verwendet.
- Die systemische Therapie geht wiederum zurück ins Familiensystem und versucht von dorther die Ursache bzw. die Entstehung der Angst und somit des Zwangsverhaltens aufzurollen und dadurch zu verändern in Richtung Selbstbestimmung und weg vom Gehorsam.

Dr. med. Ursula Davatz, FMH Psychiatrie und Psychotherapie
Kompetenzzentrum für AD(H)S & Schizophrenie
5401 Baden
Tel.

https://adhs.expert