

# **Protokoll vom Dialog am 10.09.2013**

**Protokoll:** Marcus Wennemuth

**Teilnehmer:** 32 Personen

**Thema: Psychose und Angst** das Referat hielt Fr. Dr. K. Hinkel

**aus dem Teaser des Flyers:** Angst ist ein elementares menschliches Gefühl - und ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers. Ein Leben ohne Angst ist nicht realistisch. Welche Hintergründe hat die Angst, kann man sie vielleicht auch nutzen? Was passiert aber, wenn Angst ihren (verstehbaren) Sinn verliert? Und was ist mit Angst in der Psychose? Die psychotische Angst, wie sie vor allem bei Patienten mit Schizophrenie oder manisch depressiven Erkrankungen auftritt, zählt zu den schwersten Angstzuständen. Es besteht eine Angst vor etwas Grauenhaftem, Unfassbarem, oder es treten befremdende, nicht nachvollziehbare Ängste in Art einer Weltuntergangsstimmung auf. Angstzustände bilden auch ein zentrales Symptom der endogenen Depression.

Das Referat teilte sich in zwei Abschnitte

## **1. Teil allgemeines zur Angst**

- **Psychosomatische Ängste**
- **Im Zusammenhang mit körperlicher Erkrankung (Vernichtungsangst bei Herzinfarkt, SD-Überfunktion, Hypoglycämie)**
- **Drogen- bzw. Alkoholentzug oder dem Absetzen von Beruhigungsmitteln**
- **auch Medikamente können Ängste auslösen (etwa Schilddrüsenhormone).**
- **Im Rahmen psychotischer Erkrankungen**
- **Ängste, die durch ein Ereignis ausgelöst werden, das bei den meisten Menschen Angst erzeugen würde (Naturkatastrophen, schwere Verkehrsunfälle, Entführungen, Misshandlungen, Vergewaltigungen). Ängste diesen Ursprungs sind meist Teil einer sogenannten posttraumatischen Belastungsstörung**
- **Gehört zur Grundausstattung unserer Gefühlswelt**
- **Zweck von Angst ist es, uns zu "aktivieren"**

**bzw. "in einen Alarmzustand zu versetzen,,**

**Situationen bewältigen, in denen wir uns noch nicht "sicher" fühlen, weil es uns noch an den dafür notwendigen Kompetenzen mangelt →Angst ist also durchaus hilfreich, denn sie hilft beim Überleben**

- **Völlige Angstfreiheit ??**
- **Fehlende notwendige Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft**
- **Neue Entwicklungsschritte nicht möglich, aber auch**
- **Gefahren nicht erkannt**
- **verdeutlicht meist ein Auseinanderklaffen von innerlichen oder äußeren Reizen einerseits und unserer noch unentwickelten Fähigkeit, die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen, andererseits**
- **Angst = "Stress" (Belastung, Herausforderung). Fight (kämpfen)**

**(flüchten)**

**Flight**

**Freeze (totstellen)**

- **Ängste haben eigenes emotionales Gedächtnis**
- **allein durch kluge Worte selten "löschar" hilfreicher und wirksamer:**
- **neue (korrigierende) emotionale Erfahrungen, die eine "Neuverdrahtung" der Nervenzellen im Gehirn fördern.**
- **immer (!!!) mit körperlichen Symptomen einhergehend:  
Herzrasen**

**Schwindel**

**Schweißausbruch**

**Zittern**

**Muskelverspannungen usw.**

- **Oft jahrelange Odyssee durch die somatische Medizin**

- **Angstbereitschaft ist unterschiedlich, individuell**
- **Umgang von ersten Bezugspersonen mit Angst: neuen Reiz neugierig untersuchen oder ängstlich befürchten**
- **in den ersten Lebenstagen und -monaten des Lebens "Kompetenz im Umgang mit Gefühlsregungen,, von Eltern gelernt**

## **2:Teil Psychose und Angst**

### **MDE (Manisch-depressive Erkrankung)**

#### **Klassifikation nach ICD 10**

- **Störung, die durch wenigstens zwei Episoden charakterisiert ist, in denen Stimmung und Aktivitätsniveau des Betroffenen deutlich gestört sind. Diese Störung besteht einmal in gehobener Stimmung, vermehrtem Antrieb und Aktivität (Hypomanie oder Manie), dann wieder in einer Stimmungssenkung und vermindertem Antrieb und Aktivität (Depression). Wiederholte hypomanische oder manische Episoden sind ebenfalls als bipolar zu klassifizieren.**
- **Ängste in depressiven Phasen (synthym, Schuld-/Verarmungswahn)**

#### **Schizophrenie –Diagnose-Kriterien nach ICD 10**

- **Die schizophrenen Störungen sind im allgemeinen durch grundlegende und charakteristische Störungen von Denken und Wahrnehmung sowie inadäquate oder verflachte Affekte gekennzeichnet. Die Bewusstseinsklarheit und intellektuellen Fähigkeiten sind in der Regel nicht beeinträchtigt, obwohl sich im Laufe der Zeit gewisse kognitive Defizite entwickeln können. Die wichtigsten psychopathologischen Phänomene sind Gedankenlautwerden, Gedankeneingebung oder Gedankenentzug, Gedankenausbreitung, Wahnwahrnehmung, Kontrollwahn, Beeinflussungswahn oder das Gefühl des Gemachten, Stimmen, die in der dritten Person den Patienten**

**kommentieren oder über ihn sprechen, Denkstörungen und Negativsymptome.**

- **Der Verlauf der schizophrenen Störungen kann entweder kontinuierlich episodisch mit zunehmenden oder stabilen Defiziten sein, oder es können eine oder mehrere Episoden mit vollständiger oder unvollständiger Remission auftreten.**

**→ GRENZEN erLEBEN**

- **Vernichtende Angst, weil Verlust der Verbindung zum eigenen Selbst und zu den Menschen**
- **Begleitend: Sprache taugt nicht mehr, um sich verständlich zu machen (verbal, Körpersprache- und Symbole)**
- **Überflutung mit Angst, nicht begreifbarer Angst, weil Funktionen, mit denen wir unsere innere und die äußere Welt fühlen, verstehen und ordnen, nicht mehr zur Verfügung stehen**
- **Nicht statisch, → eskalierender Prozess**
- **Balance zwischen Denken und Fühlen durcheinander**
- **Genetisch bedingte Störung der Wahrnehmungsverarbeitung**
- **Filterstörung für Innen- und Außenreize**
- **Fehlende Fähigkeit zur Interpretation der Umwelt**
- **Dysbalance der Neurotransmittersysteme**
- **Einfluss von Beziehungen**

**Beziehungen – kurzer Ausflug in die Entwicklungspsychologie  
1**

- **Sichere Bindungsbeziehung beruht auf stimmigen Antworten der Bezugspersonen**
- **Kind erwartet Dialog und ist wirksamer Teilnehmer (ab 3. LWo!)**
- **Vertrautheit entsteht, wenn unterschiedliche Sinnessysteme ähnliche Informationen liefern (wenn wir das gleiche hören, wie wir sehen wie wir fühlen, ist die Komposition stimmig)**
- **Werden Betreuungspersonen „unstimmig“ erlebt, wird in diesen Interaktionen nicht gelernt, was zum Selbst und was zum anderen gehört**

- **Vieles, was in der psychotischen Entwicklung passiert, hat damit zu tun, was in der Beziehung nicht passiert ist. Nicht benennbar, weil nicht erlebt. (in längeren Behandlungen berichten Pat. mitunter von ihrer Vorstellung, etwas Totes in sich zu haben oder sich wie in einer toten Umgebung zu fühlen)**
- **→ namenlose Angst, Fall ins Bodenlose, innerlich zu verbrennen, auseinanderzufließen**
- **Je weniger Kind/Patient verstanden wird, desto mehr Angst, desto mehr wütende Verzweiflung entsteht, desto weniger wird es/ er verstanden**
- **Häufig aufbrechen von Psychosen in Situationen, wo Balance ins Wanken kommt (mit ggsätzl. Wünschen wie in Trennungssituationen oder bei Verliebtheit (Wünsche an jmd./abgegrenzt sein))**
- **Energie aufwenden, um aktiven Umgang mit diesen Ängsten zu finden**
  - **Übersteigerung von Sinneswahrnehmungen oder Erzeugung von Hoherregungszuständen sind Mechanismen der Angstbekämpfung**
- **Eigene Sprache und Symbolik in Psychosen, Manierismen (bizarre Körperbewegungen)**

ausführlicher lesbar unter [www .einblicke-altenburg.de](http://www.einblicke-altenburg.de)>Angebote>Das Psychoseseminar>Material&Protokolle>Vortrag

### **Aussagen und Meinungen aus der Teilnehmerdiskussion:**

- klar wurde, wie groß der Komplex Angst eigentlich ist, wie groß die Auswirkung auf alle Lebensbereiche ist
- soll ich das meiden was mir Angst macht? > besser sich den Ängsten auszusetzen> Angstkreislauf durchbrechen, alte Erfahrungen neu überschreiben
- dies ist sehr anstrengend und erfordert ein hohes Maß an Willen
- wo ist die Grenze zwischen ambulanter und stationärer Behandlung? > es ist erforderlich alles wahrzunehmen was einem geboten wird, stationär ist oftmals das herausnehmen aus dem Alltagschaos

- manchmal wären schon kleine Hilfen so wirksam! z.B. Begleitung, Wegebeförderung
- meine Erfahrung: die Angst wahrnehmen, prüfen vor was habe ich Angst, aushalten bewirkt dann oft eine Veränderung
- Symptome sollten nicht überbewertet bzw. haftend wahrgenommen werden
- den Angstkreislauf zu durchbrechen ist eine enorme Leistung, das sollte man sich anerkennen > kleine Schritte wahrnehmen
- es macht einen sehr hilflos einem Menschen in der Angst beistehen zu wollen
- die Angst in den Griff bekommen ist ein Mamutweg!!
- sehr hemmend ist die Angst vor der Angst
- hilfreich ist „Erdung“ d.h. die Situation klar erkennen, Reize reduzieren oder andere Reize zu setzen
- das Hier und Jetzt ist anzustreben > Achtsamkeit
- wichtig ist die Beziehung zur Realität zu halten bzw. wieder herzustellen
- kognitive Übungen helfen Angstsymptome zu reduzieren
- Medikamente können Ängste auslösen > unbedingt mit Arzt/Therapeut besprechen
- in meiner Manie überspiele ich meine Ängste, nutze sie zur Kompensation, in der Manie habe ich Ängste, die gleichen Fehler nochmal zu begehen
- Angst kann schon im Mutterleib entstehen
- entlastend sind Erklärungen für die eigenen Ängste
- der erste Schritt ist das Verstehen seiner Ängste
- nicht alles ist erklärbar, wichtig ist den Umgang im Hier und Jetzt zu meistern