

## Angst und Angststörungen

Zeichnung eines 12-jährigen Jungen vom Dracula. Das Gesicht ähnelt bis in Details seinem Vater, der zu heftigen Affektdurchbrüchen neigte.

**Aus: Krause, 1998,  
Allgemeine Neurosenlehre**

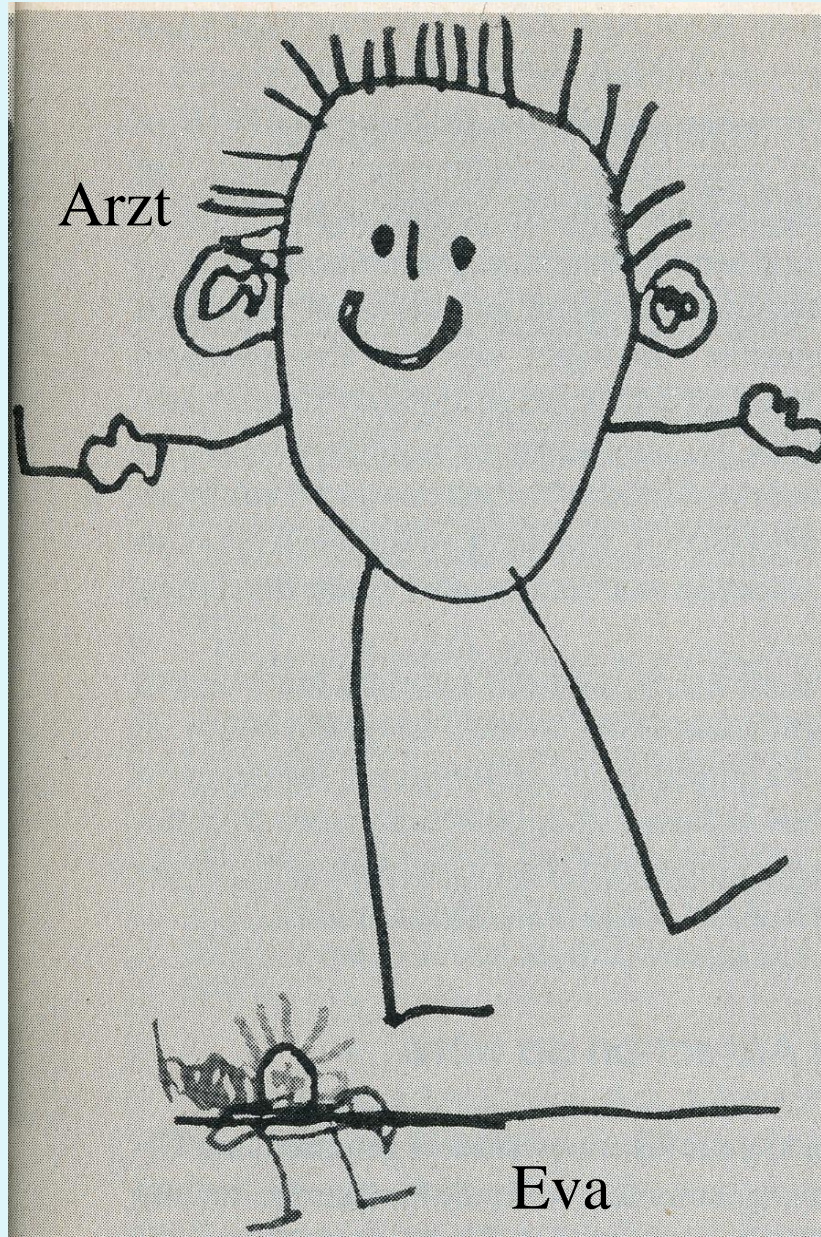


# Was ist **Angst**?

Angst ist eine normale, angeborene Reaktion entweder auf eine Bedrohung – der eigenen Person, der eigenen Einstellungen oder der Selbstachtung – oder auf die Abwesenheit von Menschen oder Dingen, die Sicherheit gewähren oder bedeuten. Angst manifestiert sich sowohl subjektiv als auch objektiv. Die subjektiven Manifestationen reichen von einem geschärften, „alarmierten“ Bewusstsein bis zu tiefer Furcht vor einem bevorstehenden Unglück. Die objektiven Manifestationen der Angst bestehen in erhöhter Reaktionsbereitschaft, Ruhelosigkeit und Änderungen im autonomen Nervensystem (z.B. Veränderungen der Herzfrequenz und des Blutdrucks).

Angst kann adaptiv sein: Sie bereitet uns auf potentielle Gefahren vor und kann zum erfolgreichen Umgang mit schwierigen Situationen führen und insofern zur Persönlichkeitsentwicklung positiv beitragen. Andererseits kann Angst dysfunktional werden, indem sie entweder unangemessen intensiv ist oder durch die Verknüpfung mit neutralen Ereignissen verschoben wird, die weder selbst gefährlich sind noch Gefahr anzeigen. Angst ist also pathologisch, wenn sie unangemessen heftig und anhaltend ist oder nicht mehr nur dazu dient, Gefahr zu signalisieren.

# Eva, 4 J., musste genäht werden



Eva hatte sich verletzt und musste genäht werden. Der Arzt versicherte freundlich, dass es gar nicht wehtun würde. So hat Eva jedoch das Ganze erlebt!

# Angst und Aggression

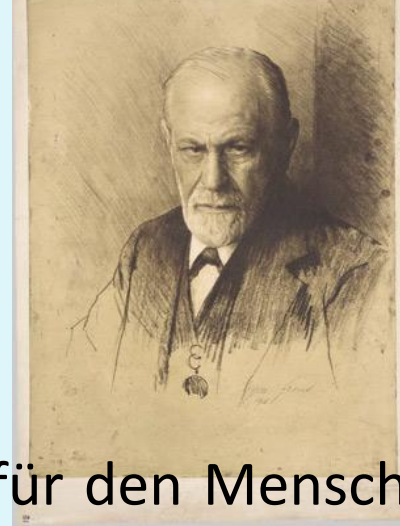
Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Angst und Aggression: Das indogermanische Wort „angh“ bedeutet „niedergedrückt von Trauer, Last und Schwierigkeiten“, althochdeutsch „angust“. Auf eine gemeinsame Wurzel weisen auch die etymologischen Verbindungen der Wörter „Angst“ (griechisch  $\alpha\nu\psi\chi\epsilon\iota\nu$  angchein = würgen, lat. angustus = eng) und englisch „anger“ = „Ärger, Zorn“.

# Angst und Aggression

Werden vitale Interessen eines Menschen bedroht, kann er entweder flüchten oder sich der Auseinandersetzung stellen. Aggressiv zu werden, ist eine der wirksamsten Möglichkeiten, sich von Angst zu befreien. Das quälende Gefühl von Angst schwindet, wenn jemand aus dem passiven Zustand der Angst herausfindet und zu einem Angriff übergehen kann.

**Angst und Wut sind von Geburt an gekoppelt. Bei Trennungen erlebt der Säugling nicht nur Angst, sondern auch, manchmal sogar vor allem, Wut. Je hilfloser sich der Säugling fühlt, desto größer ist seine Wut.**

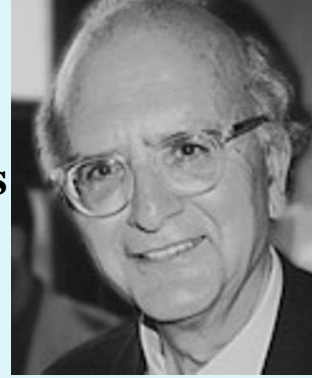
# S. Freuds gültige Angsttheorie



Angst ist ein wichtiges Sensorium für den Menschen, das ihn vor Gefahren warnt und zu Gegenmaßnahmen veranlasst. Freuds Hypothese von der Signalangst geht davon aus, dass nur das Ich Angst produzieren und verspüren kann. Eine traumatische Situation ruft ein Angstsignal hervor, welches die Auslösung von Abwehroperationen, beispielsweise Verdrängung, ermöglicht. Realangst ist das Resultat einer dem Ich bekannten Gefahr, während die neurotische Angst auf eine innere Gefahr bezogen ist und dem Ich **nicht** bewusst ist. Freuds Annahmen decken sich mit den Ergebnissen der Hirnforschung.

# Angstarten

S. Mentzos



## Namenlose Angst

Namenloser Angst kann über angemessenes Containment ein psychischer Gehalt (oder Bedeutungsgehalt) zugeschrieben werden.

## Psychotische Ängste

Ängste vor Fragmentierung, dem Auseinanderfallen, der Verschmelzung, der Vernichtung und vor Nähe sind die Ängste der Psychose.

## Schizoide Angst

Ist eine Angst vor bedrohlicher Nähe.

## **Angst der Borderline-Störung**

Sie beruht darauf, dass die bösen Aspekte die guten vernichten könnten, sowohl bei den Objekt- als auch bei den Selbstrepräsentanzen. Sie werden darum mittels Spaltung auseinander gehalten.

## **Trennungs- und Verlustangst**

Das Schutz und Sicherheit bietende Objekt ist verloren gegangen.

**Ängste vor Verlust von Autonomie oder von Liebe**  
(Abhängigkeits-Autonomie-Konflikt).

Dies sind auch die Ängste der depressiven Erkrankung. Das Objekt, welches Liebe, Anerkennung und Aufwertung bietet, geht hier verloren.

## Es folgen die **Über-Ich-Ängste**:

Die Über-Ich-Ängste sind charakterisiert durch die Angst des Ichs, von der internalisierten Gewissensinstanz bestraft zu werden, wenn es eine Handlung begeht, die nicht toleriert wird .

### **Schuldangst**

ist die Angst bei narzisstischen Störungen, der Zwangsneurose, sowie der sozialen Phobie.

### **Schamangst**

Die Schamangst ist eine Sonderform der Schuldangst. Sie wird durch eine drohende Gefahr von Bloßstellung, Demütigung und Zurückweisung hervorgerufen (soziale Phobie).

### **Kastrationsangst**

Die Kastrationsangst - wegen Kastrationsdrohungen und auf Grund der Wahrnehmung des Geschlechtsunterschiedes - ist die Angst der phallischen Organisationsstufe.

## Bedeutung der Reife des Ichs

In der psychoanalytischen Literatur werden vielerlei Angstarten beschrieben, die spezifischen Störungsbildern zugeordnet werden können. Entscheidend für den Umgang mit der Angst ist allerdings auch die Reife des Ichs und seine Fähigkeit, Affekte und Emotionen zu regulieren (Struktur). Der Schweregrad einer Angst-Erkrankung wird durch beide Faktoren gekennzeichnet. Somit ist eine Entwicklung vorstellbar, die von einer diffusen, körpernahen Angst bis hin zur konkreten, entsomatisierten Furcht führt.

# Ich-Entwicklung und Struktur

Jeder Mensch muss von Geburt an lernen, aus einer primär diffusen, ungerichteten Angst eine konkrete, gerichtete und zweckdienliche Angst zu entwickeln. Von der Entwicklung seiner jeweiligen Ich-Struktur hängt es ab, wie in einer Person Angst als Signalangst verwendet werden kann, um geeignete Abwehrmaßnahmen in Gang zu setzen. Bei Angstkrankheiten misslingt die Abwehrfunktion wegen einer passageren Defizienz oder eines chronischen Defektes in der Ich-Struktur oder Selbst-Struktur.

# Dauer und Frequenz von Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen

(Untersuchung der Jahre 1992/1993)

- Frei flottierende Ängste (generalisierte Angststörung): **6 %**
- Trennungsangst: **14 %**
- Angst vor Kontakten (Störung mit sozialer Ängstlichkeit): **5%**
- Phobien: **2 %**

Trennungsangst trat signifikant häufiger bei Mädchen bis 12 Jahren als bei Jungen auf.

*Hirschmüller, Hopf, Munz, Szewkies, 1997*

**F93.0 emotionale Störung mit Trennungsangst des Kindesalters**

**F93.1 phobische Störung des Kindesalters**

**F93.2 Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters**

**F93.80 generalisierte Angststörung (wird mittlerweile im ICD-10 nur noch unter F41.1 angeführt)**

# Trennungsangst

## Die Melodie des Abschieds (Zwettler-Otte)

- „Der Schmerz ist (...) die eigentliche Reaktion auf den Objektverlust, die Angst, die auf die Gefahr, welche dieser Verlust mit sich bringt ...“ (Freud, 1926, S.203f.).
- „Trennungsangst ist also der Versuch, Trennungsschmerz zu vermeiden und zu verhindern, dass es zu einem Zustand kommt, in dem man sich hilflos, von unerfüllten Bedürfnissen und Wünschen überschwemmt und allein fühlt“ (Zwettler-Otte, 2010, S. 127).



# Trennungsangst

Die Melodie des Abschieds (Zwettler-Otte)

- „Manchmal äußert sich Trennungsangst als Angst, verlassen zu werden; sie ist dann oft mit dem Gefühl verbunden, etwas falsch gemacht zu haben. Schuldgefühle wegen verbotener Liebeswünsche oder feindseliger, mörderischer Phantasien verursachen häufig schwere Verstimmungen, ohne voll bewusst zu werden“ (Zwettler-Otte, 2010, S. 127).

# Trennungsangst

Unter ‚Trennungsangst‘ wird sowohl eine für ein bestimmtes Alter typische Entwicklungsphase als auch ein abweichendes Verhalten eines Kindes ab dem Vorschulalter verstanden.

Die manifeste Trennungsangst entspricht zwei Angstmodellen:

- Der *Achtmonatsangst*, einer körpernah gefühlten Angst. Der sensomotorisch wahrgenommene Unterschied zwischen Mutter und Kind sowie ein deutliches Gewahrwerden von Trennung, verknüpfen sich mit Angst vor Objektverlust.
- Der *Angst in der Wiederannäherungskrise*. Das Kind hat erste Vorstellungen einer emotionalen Objektkonstanz sowie erste Über-Ich-Vorstellungen entwickelt. Es erlebt jetzt Angst vor Liebesverlust.

# Objektrepräsentanz und Objektkonstanz

Kennzeichnend für Trennungsängste und für eine spätere Angstneurose ist, dass der Patient auf die reale Anwesenheit von anderen Personen, bei kleineren Kindern in der Regel die Mutter, angewiesen ist. Es hat sich keine adäquate internalisierte Objektrepräsentanz gebildet, oder sie ist wieder zerstört worden. Die Fähigkeit, die dauerhafte Abwesenheit des Objektes zu ertragen, wird auch als Objektkonstanz bezeichnet. Entscheidend für die Bildung von stabilen Objektrepräsentanzen ist ein erfolgreicher Prozess von Mentalisierung und Symbolisierung, sowie eine gelungene Loslösung und Individuation mit Unterstützung und Triangulierung durch den Vater.

Hans Hopf

# Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen

Diagnose, Indikation, Behandlung

---

Brandes & Apsel



Schriften zur Psychotherapie und Psychoanalyse  
von Kindern und Jugendlichen

# Kann ich zwischen Euch?



# Späte Rache: Darf ich zwischen Euch?

