

## Angstreaktionen

### Wie Menschen in akuten Stresssituationen reagieren und wie wir helfen können

Dr. Christina Kayales, 18.3.2020<sup>1</sup>

Akute Stresssituationen, wie wir sie gerade in der Corona-Krise erleben, sind für viele Menschen sehr belastend. Ich habe, in aller Eile und ohne Anspruch auf Vollständigkeit, einige typische Reaktionsmuster zusammengestellt, in der Hoffnung, dass diese anderen nützlich sein können. Bei Akutstress, wie einer Quarantäne, kann man verschiedene Reaktionsmuster zur Bewältigung der erlebten Belastung unterscheiden.<sup>2</sup>

a) Der aggressive Typ

Die erlebte Ohnmacht wird schwer ausgehalten. Um keine Hilflosigkeit zu spüren, wird das Ohnmachtsgefühl über aggressive Impulse abgewehrt. Was das Thema der Empörung ist, ist dabei eher nebensächlich. Der aggressive Impuls hilft der Person, die erlebte Ohnmacht weniger zu spüren. Interventionen, die sich sachlich mit dem jeweils kritisierten Thema auseinandersetzen, ändern am Gefühl wenig. Es hilft, Handlungsalternativen zu besprechen, was also die betreffende Person machen kann, z.B. „Was von Ihren Ideen könnten Sie jetzt umsetzen? Denn Handlungsalternativen (z.B. Briefe schreiben, Anti-Stress Bälle oder Sport) dämpfen Ohnmachtsgefühle.

b) Der depressive Typ

Ohnmachtsgefühle lösen bei manchen aus, sich und eigene Kompetenzen in Frage zu stellen und keine eigene Kraft mehr zu spüren. Bei ihnen breitet sich Lähmung und Desinteresse aus. Hier kann es hilfreich sein, an eigene Ressourcen aus früheren Krisen zu erinnern. „Was hat Ihnen früher gutgetan, wenn sie sich schlapp fühlten?“ Ebenso kann es hilfreich sein, an andere zur Verfügung stehende Bekannte oder Freunde zu verweisen oder Aktivitäten, die vertraut sind und früher gutgetan haben. Spaziergehen, Joggen, alles, was tiefes regelmäßiges Atmen fördert, ist jetzt hilfreich.

c) Der panische Typ

Das Erlebte löst Angst- und Panikattacken aus, die das Denken und Fühlen verhindern oder erschweren. In akuten Angst- und Panikattacken sind Menschen für rationale Gespräche schwer zugänglich. Hier sind zunächst klare kurze Fragen wichtig. Alles, was mit Zahlen zu tun hat, passt jetzt gut. „auf einer Skala von 1 bis 10 – wie hoch ist Ihre Angst jetzt gerade? Welche Telefonnummer kennen sie noch auswendig? Sogenannte „Ankerübungen“ stabilisieren. Auch Hinweise, jetzt ein Glas Wasser zu trinken, können nützen beim „Runterkommen“. Wichtig sind kurze, klare Anweisungen, und dass die betreffende Person den Kontakt hält und nicht dissoziiert. Je ruhiger eine Person wieder ist, desto eher kann man mit ihr besprechen, was bei akuten Attacken eine hilfreiche „Unterbrechung“ sein kann. Oft hilft es denjenigen, eine Art „Notfallkoffer“ aufzuschreiben, was sie tun können, wenn die Ängste hochsteigen. Sobald Alternativen zur Hand sind, lässt sich Angst oft wieder eindämmen. Gleichzeitig sollte aufgelistet werden, welche Verhaltensweisen oder Themen die Angst fördern und was davon vermieden werden kann.

---

<sup>1</sup> Besten Dank an Annebärbel Claussen und Achim Blackstein für deren Anregungen und Verbesserungsvorschläge

<sup>2</sup> Natürlich reagiert jeder Mensch individuell. Ebenso sind kulturelle, soziale und religiöse Prägungen einzubeziehen.

- d) Der einsame Typ  
Die Quarantäne verhindert soziale Kontakte. Dieser Typ hungert nach „Normalität“, nach Austausch über den „Alltagsklatsch“. Hier sind Kontakte zu den vertrauten Personen via Telefon und Internet / soziale Medien anzuregen, um Themen des vertrauten Alltags anzusprechen, damit sich diese Person trotz Isolation weiter eingebunden fühlt.
- e) Der Kümmerer-Typ  
„Ich rufe nicht für mich an, ich rufe an, weil ich mir Sorgen um XY mache“ –  
Hier sind zwei Aspekte zu unterscheiden: Diejenigen, die Hilfsangebote für andere zusammenstellen und diejenigen die selbst eigene Schwäche nicht zugeben können / mögen und deshalb die Fassade benötigen, dies „für andere“ zu erfragen. Beide werden gleichbehandelt, weil es in der Akutsituation wenig Sinn macht, die psychische Verfasstheit aufzuarbeiten. Deshalb werden hier Angebote, Adressen etc zu den ermittelten Themen weitergegeben. Gleichzeitig hilft es, den Betroffenen so einzubinden, als wäre er/sie selbst der Betroffene.
- f) Der Trostsucher Typ  
Hier geht es darum, dass sich jemand mit all den Belastungen einmal „ausweinen“ möchte, die erlebten Schwierigkeiten abladen möchte und das Bedürfnis hat, zu hören: „toll machst du das“.  
Hier sind mitfühlendes Zuhören, Spiegeln und unterstützende Zuwendung dasjenige, was beruhigt und dann als entlastend erlebt wird.
- g) Der paranoide Typ  
Die erlebten Veränderungen und Anforderungen werden auf „alles und jeden“ bezogen. Eine Differenzierung ist nicht mehr möglich, stattdessen wird nahezu alles als gefährlich und bedrohlich gedeutet. Reaktionen sind Hamsterkäufe oder Totalabschottung. Eigene Gefühle von Angst und Unsicherheit werden „übersetzt“ als bedrohliche Situation, sodass viel Aktivität darauf verwendet wird, sich gut abzusichern. Hier sind solche Rückfragen hilfreich, die zurückspiegeln, wo die Person sich bereits sicher fühlt bzw. sich gut abgesichert hat. Beruhigend wirken Fragen, ob es Momente gibt, wo sich diese Person sicher fühlt, wie sich das anfühlt und was ihr in diesen Momenten dann guttut. Notwendig sind Erinnerungen an stabilisierende und als sicher erlebte Momente, damit wieder eine differenzierte Wahrnehmung der Situation unterstützt wird.
- h) Der Verdränger Typ  
„Ich spür nix“ oder „Ist mir egal“ – mit dieser Haltung werden Vorsichtsmaßnahmen bagatellisiert und zuweilen unverantwortlich ignoriert. („Ich war zwar in Tirol, geh aber trotzdem einkaufen und lass meine Kinder mit anderen spielen.“) Hier werden mögliche aufkommende Ängste oder Verunsicherungen bereits im Keim abgewehrt und stattdessen die Fassade einer Normalität hochgehalten. Hintergrund können massive Existenzängste oder andere Ängste sein. Dieser Typus wird kaum um Rat fragen, aber dennoch kann es in sich ergebenden Gesprächen hilfreich sein, Fragen anzubieten, was denn passieren würde, wenn sich diese gewünschte Normalität verändert.

## Ein paar Infos und Interventionen zum Thema Angst:

### Ängste annehmen und abbauen

Das Übersehen, Beiseiteschieben oder Herunterspielen von Ängsten führt i.a. zu einer Verstärkung der Angst. Die Person muss erleben, dass er bzw. sie Angst haben darf und dass die eigene Angst nicht mit Schwäche, Versagen oder Schande gleichzusetzen ist. Dazu ist es notwendig, die Angst wahrzunehmen und behutsam anzusprechen. Durch das Aussprechen der Angst erkennt die Person, dass ihr Gegenüber ihre Angst registriert hat und dass sie mit ihrer Angst nicht alleine dasteht. Es ist im Allgemeinen wenig aussichtsreich, zu versuchen, jemandem seine Angst "auszureden" ("Sie brauchen aber wirklich keine Angst zu haben"). Auch die Ängste von Angehörigen und nahen Freunden können die Gefühle beeinflussen und zuweilen dazu führen, dass die Person meint, selber diese Ängste zu haben.

Ein wirksames und wertschätzendes Vorgehen besteht darin, die Entstehung der Angst zu erklären (Angstkreislauf) und zu versichern, dass unter den gegebenen Umständen eine Angst eine verständliche und adäquate Empfindung darstellt ("Ich kann durchaus verstehen, dass Sie bei dem Gedanken an ... Angst verspüren"). Für einen betroffenen Menschen sind Erklärungen, dass diese oder jene Reaktion (auch Angstreaktion) völlig normal und angemessen sind, oft sehr wichtige stabilisierende Faktoren. Es ist auch günstiger, Ängste und Befürchtungen zu Ende denken zu lassen, als sie vorzeitig abzublocken. Angstinhalte, die verbalisiert sind, sind einer rationalen Bewältigung eher zugänglich. Besonders wichtig ist es, in Situationen, die mit starker Angst besetzt sind, alle verbalen und nonverbalen Möglichkeiten der Kommunikation auszuschöpfen. (Angucken, Lächeln, Kopf nicken)

### Mögliche somatische Begleiterscheinungen von Ängsten sind:

- Atemnot
- Enge- oder Beklemmungsgefühl
- Herzrasen
- Anspannung/ Erstarrung
- Schwitzen

### Mögliche psychische Begleiterscheinungen:

- Realitätswahrnehmung ist eingeschränkt
- Angriff (Person wird aggressiv, verfällt in Aktionismus)
- Flucht (Person wechselt das Thema, will weg, „muss aufs Klo“)
- Vermeidung („vergisst“ d.h. verdrängt Termine, Medikamente, etc)
- Schockstarre (Person hört nichts mehr, reagiert nicht mehr)
- Grübeln, Gedankenkreisen

## Bewältigungsstrategien im Umgang mit Angst<sup>3</sup>

- Achtsamkeit für die eigene Befindlichkeit: Nur wer um seine eigene Angst weiß und darüber sprechen kann, besitzt auch die Fähigkeit, auf die Ängste anderer einzugehen.
- Gutes eigenes Selbstwertgefühl: John Wayne Motto: ‚Mut ist, wenn man Todesangst hat, aber sich trotzdem in den Sattel schwingt.‘
- Empathie
- Supervision
  
- Duft (z.B. Lavendel) riechen
- Körperübungen (z.B. Yoga)
- sogenannte Ankerübungen
- Atemübungen
- Atem regulieren, Pfeifen
- Singen
- Laufen
- schöne Erinnerungen vergegenwärtigen
- Sicheren Ort vorstellen
- Konzentrationsübungen, z.B. mit der anderen Hand schreiben
- 5-4-3-2-1 Methode (Aufzählen: z.B. 5 blaue Dinge im Raum, 4 runde Dinge, 3 eckige, etc.)
- Brustkorb leicht klopfen / reiben

---

<sup>3</sup> Diese und weitere Body2Brain-ccm Übungen finden sich in den Veröffentlichungen von Dr. med. Claudia Croos-Müller, u.a. Bleib Cool. Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven. Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co., München 2019