no fears, no tears!
Umgang mit Ängsten

Dr. med. Mercedes Ogal

Workshop Kinderärzte Schweiz am 22. & 23. März 2019

Ängste im Kindes- und Jugendalter……

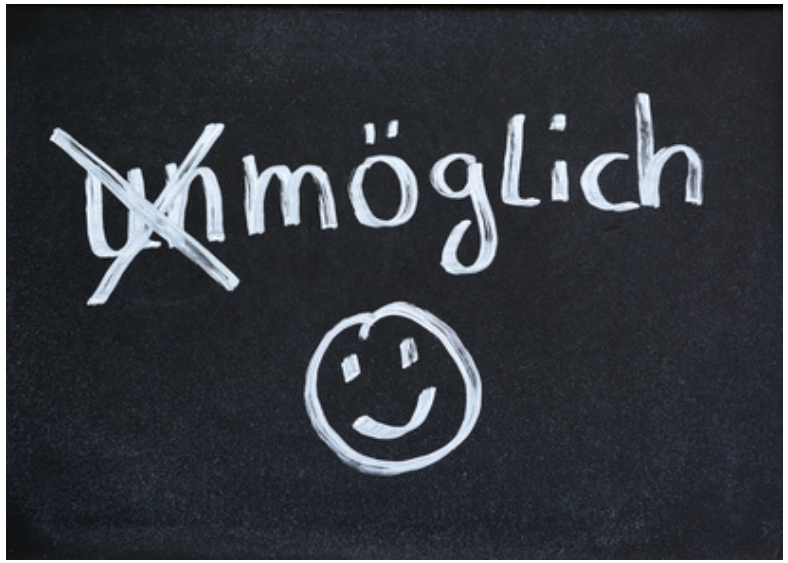
…….sind wie Steine im ewigen Fluss des Lebens:

- Mal wie ein vorübergehendes Hindernis – grösser oder kleiner
- Mal wie ein grosser Wasserfall (wie bei manifesten klinischen Ängsten)
- Mal wie ein Damm, wo es nicht weiterzugehen scheint (Blockaden)

Ängste im Kindes- und Jugendalter

- Je nach Verhaltensmuster und Erfahrungen können Ängste überwunden werden (Assoziation, Dissoziation u.a.) oder aber führen zu überwältigenden Angst- und Panikreaktionen mit Kontrollverlust.

Die **unbewusste Reaktion** ist schneller als das bewusste Korrekturverhalten, die höheren kognitiven Funktionen sind blockiert



Was ist Angst?

- Biologisch festgelegte Reaktion bei **subjektiver Bedrohungsinterpretation und gleichzeitig geringer Bewältigungsstrategie**
- Sinne schärfender und Körperkraft aktivierender **Schutz- und Überlebensmechanismus** → angemessenes Verhalten in Gefahrensituationen (**Kampf, Flucht, Erstarrung**)
- Sehr empfindlich eingestellte **Alarmanlage** (Energieaufwand für eine Flucht gering im Verhältnis zum Aufwand bei möglicher Bedrohung → Fehlalarm leicht möglich)

Die kindliche Ungewissheit

- Gerüche
- Geräusche
- Unbekanntes
- Fremde Personen
- Schmerz
- Spüren der Ungewissheit der Eltern
- ….. und individuelle Muster

Suche nach Sicherheit und Bindung

n. C. Ceppi 2016

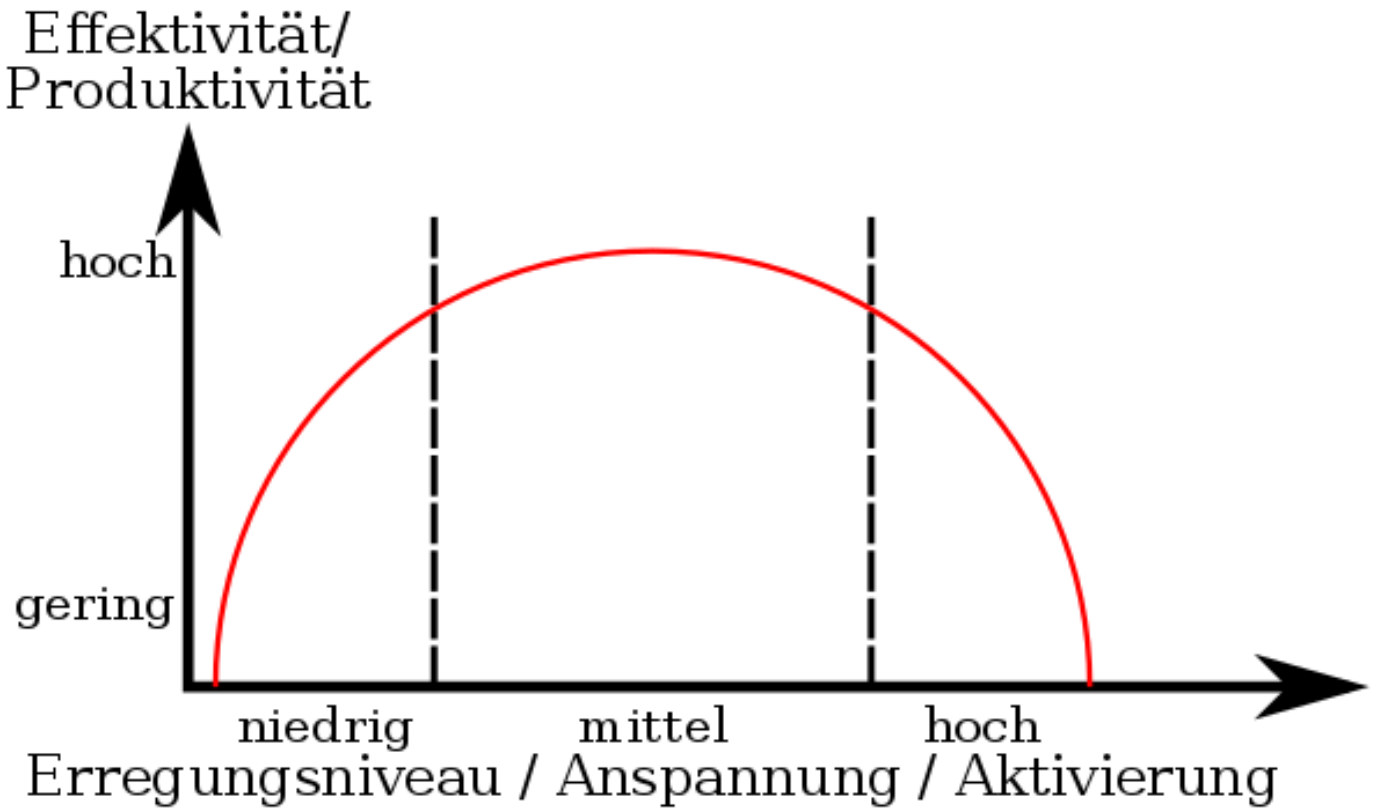
Etwas Physiologie zur Angst

- Über die **Amygdala** wird das periaquäductale Grau, der Locus caeruleus, der Nucleus parabrachialis erregt und über den Hypothalamus und die **Stressachse** (Hypothalamus-Hypophyse-NNR) das **vegetative Nervensystem**
- **Stress/Angst** schüttet **Adrenalin** und **Cortisol** aus

Grosse Individualität der Reaktion

Frühe Bindungserfahrungen spielen bezüglich Stressregulation allgemein eine wesentliche Rolle

Anspannung/Angst und Performance – eine Frage der Dosis

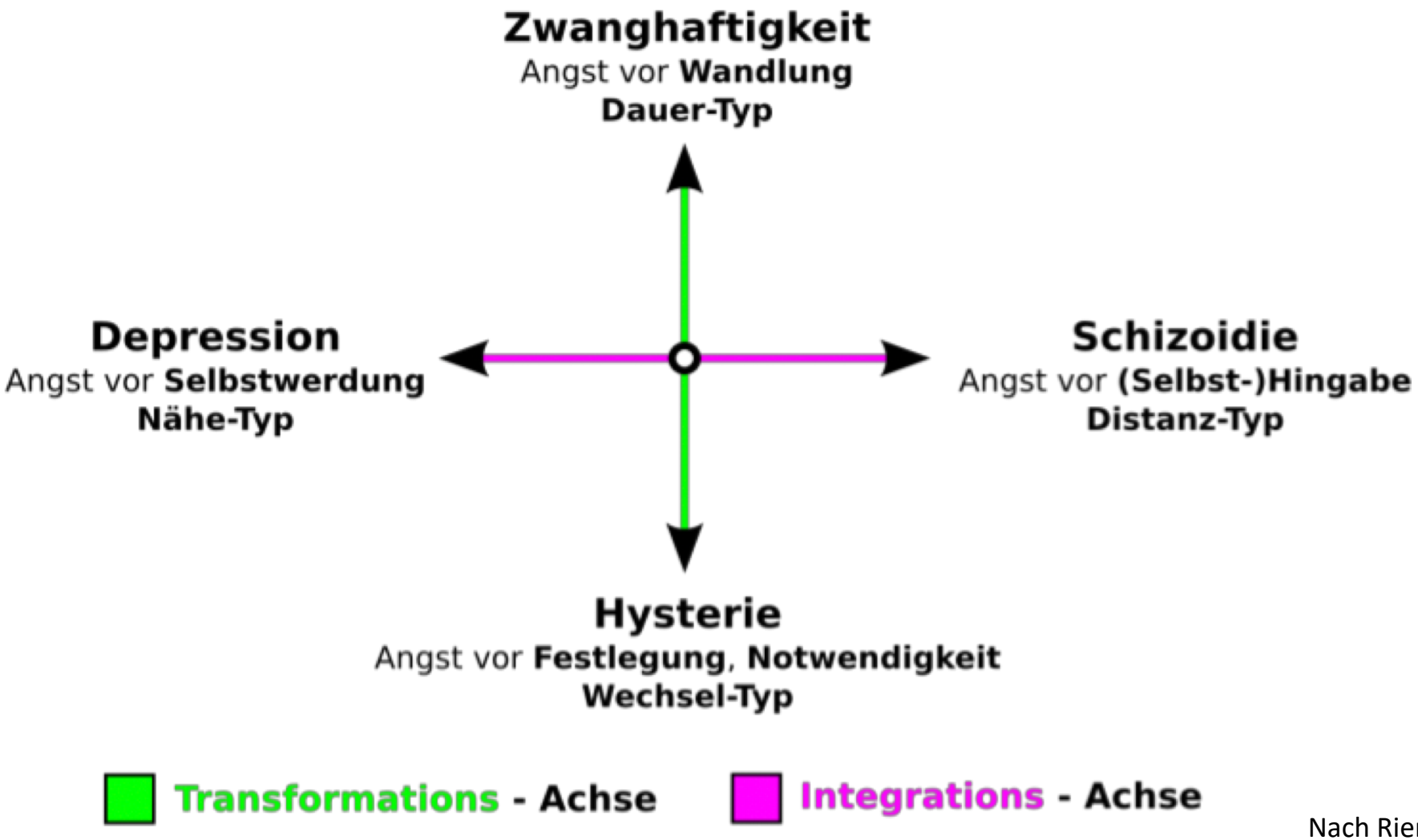


Yerkes-Dodson-Gesetz (1908)

Neurotransmittersysteme

- **GABA = hemmender Neurotransmitter** ist vermindert, dadurch Überreizung und Generalisierung der Erregung → **generalisierte Ängste**.
- Elektrische Reizung des Locus coeruleus → gesteigerte **noradrenerge Aktivität** → **Panikattacke**. Frage: fehlerhafte Regulation des Locus coeruleus?
- **Serotonerges System**: bei Phobien und Zwangsneurosen niedriger Serotonin-Spiegel → gehemmt und ängstlich bis aggressive Reaktion. Manchmal aber auch Überfunktion des serotonergen Systems bei Ängsten (modulatorische Wirkung?)

Grundformen der Angst



Nach Riemann (1961)/Thommann

Angststörung

Reaktion in Bezug auf die tatsächliche Bedrohungslage inadäquat: „falsche“ Objekte/Situationen sind mit „falschen“ Emotionen verbunden

- **Phobie**: Reaktion ist an ein bestimmtes Objekt oder an eine bestimmte Situation gebunden
- **Generalisierte Angststörung**
- **Panikstörung**

Angst: gelernter Anteil

- **Klassische Konditionierung**: ein ursprünglich neutraler Reiz wird durch zeitgleiches Auftreten mit einer Angstreaktion zum konditionierten Angstreiz.
- Schon ein **einmaliges emotional stark besetztes Ereignis** kann sich tief und irreversibel einprägen
- **Vermeidungsverhalten** (bzgl. Objekt oder Situation) zur Reduktion von Angst und Anspannung ⟶ Negative Verstärkung ⟶ Steigerung des Vermeidungsverhaltens und der Erwartungsangst - Generalisierungstendenz

Folgen der Angst

- Oft Dauerstress
- Kognitive Hemmung
- Verhaltenseinengung
- Negative Selbst- und oft auch Fremdbewertung
- Lebens- und Berufseinschränkung
- Neigung zu Süchten

Ziel der medizinischen Hypnose

The goal of hypnotherapy is always to teach the patient an attitude of hope in the context of mastery.

The patient learns to be an active participant in his or her behalf, to focus on creating a solution rather than on enduring a problem, and to discover and use resources for inner control as much as possible.

Kohen and Olness (2011) p.90

Therapie - Thema

Individuell auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnittene Vorschläge und festgelegte spezifische Ziele

- Bindung
  - Rapport, Pacing
- Autonomie
  - Distanz, Nähe
- Orientierung
  - Angstmechanismen (ältere Kinder & Jugendliche)
  - Therapieoptionen und Wirkungsweisen
- Kompetenz
  - Empowerment (Selbsthypnose, Musterunterbrechung)

Umgang mit Angst je nach Alter

- Kleinkinder – erklären ihrem Kuscheltier, was passiert und reden ihm gut zu…….und die Angst nimmt ab
- Jugendliche – nutzen Selbstbewältigungsstrategien: „ich schaff‘s und dann geht es gut“. Verstärken durch: „Du schaffst es und ich traue Dir das zu. Packen wir es an!“

Anamneseerhebung bei Ängsten

Das **Zauberwort** heisst: **„Wie?“**

- „Wie stoppst Du Deine Ängste/Sorgen?“
- „Wie beruhigst Du Dich, bevor Du ……. zur Schule gehst?“
- “Wie entscheidest Du, ob Du Deinen Ängsten trauen kannst, oder nicht?“
- „Wie gehst Du mit Deinen Gefühlen um?“
- „Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass wirklich etwas passiert?“

“Wie?“ - Fragen

- „Wie?“ - Fragen fokussieren auf das kindliche Bild der Risiko- und Bedrohungseinschätzung
- Man erreicht den darunterliegenden Prozess der Unterscheidung zwischen den vorgestellten Sorgen versus dem realistischen Denken – durch Antworten aus dem Bereich des Denkens, Fühlens und Handelns
- Man findet den Zugang zu den inneren Ressourcen und verändert durch die Ziele falsche Denkmuster
- „Wie?“ – Fragen geben dem Kind das Gefühl Kontrolle zu haben und Veränderungen bewirken zu können. „Ja, ich kann‘s!“

Spezifische Ziele und hypnotherapeutische Suggestionen zur Selbstregulation

Modulation **kognitiver** Prozesse

Modulation **emotionaler** Reaktionen

Modulation **psychophysiologischer** Reaktionen

Modulation **kognitiver** Prozesse

Ziele	Suggestionen
• Aufmerksamkeit wechseln	STOP – und GO
• realistische Risikoeinschätzung	Metaphern, Evidenzsuche
• Altersprogression	Vorstellung der Zukunft
• kognitive Restrukturierung	Kontrollpaneel, TV Kanal
• Unterteilen und minimieren	Lupe, Fernglas, Dimmschalter
• innerer Ort der Kontrolle	Heldenhelfer, Captain, etc.

Pamela Kaiser - *American Journal of Clinical Hypnosis, 54:16-31, 2011*

Modulation **emotionaler** Reaktionen

Ziele	Suggestionen
• Neugestaltung der Paniksymptome	Signale erkennen, dann Strategien nutzen
• Ruhe/Entspannung	„Nur Mut, dann geht‘s gut“
• Distanz von intensiven Ängsten	Jettison Ballons
• Vertrauen mit Ängsten umgehen zu können	„Mut heisst Furcht zu haben und es trotzdem zu tun“
• Weinen unterlassen	Tränenwasserhahn zudrehen

Pamela Kaiser - *American Journal of Clinical Hypnosis, 54:16-31, 2011*

Modulation **psychophysiologischer** Reaktionen

Ziele	Suggestionen
• Unterdrückung der anfänglichen Reaktion	Atemübung, Kontrollschalter
• heben der sensorischen Schwelle	Toleranz entwickeln
• Selbstberuhigungsstrategien erlernen	Klopfen, Reiben von Körperteilen
• Panikepisoden neugestalten	Anfang und Ende erkennen
• Paniksymptome unterscheiden	Falschen Alarm erkennen
• Somatisierung reduzieren	„Du hast die „Oberkontrolle““
• Beruhigungstraining, Auflösen von Schlafstörungen	Bildlich, Dissoziation u.a.

Pamela Kaiser - *American Journal of Clinical Hypnosis, 54:16-31, 2011*

Probleme & deren Strategien zur Erarbeitung der Ziele

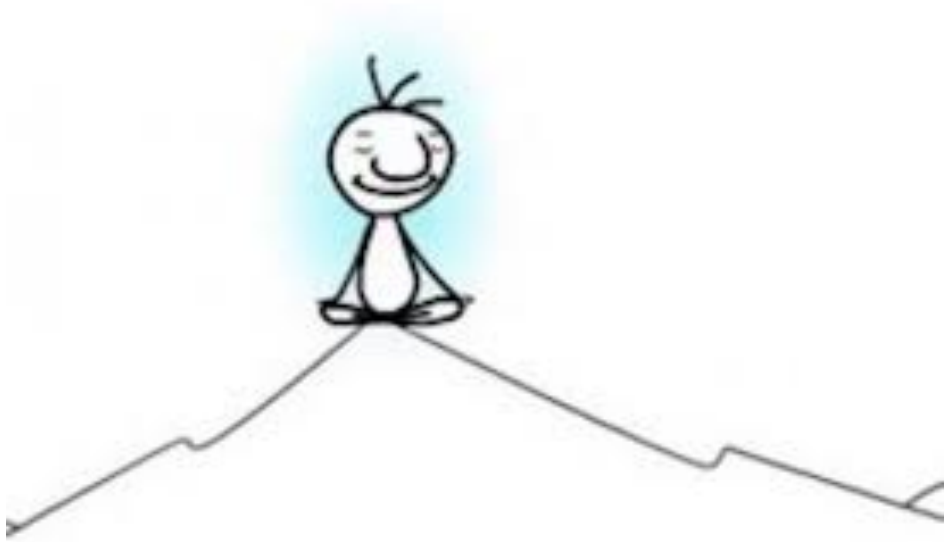
- Überbewerten der Gefahr, des Risikos, der Bedrohung
  - Ziel: Realistische Einschätzung herausfordern,…. → falscher Alarm, Denkfehler
- Katastrophieren „Was ist, wenn…..“
  - Ziel: Reduktion übertriebenen Denkens → minimieren, unterteilen
- Sorge vor der Angst
  - Ziel: Distanz und Kontrolle kreieren → Jettison-Ballons, Kontrolltafeln, Mut-Kanal

Probleme & deren Strategien zur Erarbeitung der Ziele

- unterschätzen der eigenen Fähigkeit zur Bewältigung „ich kann das nicht…“
  - Ziel: Ressourcen zur Bewältigung/Beherrschung aufbauen → positive Erwartungen, Altersregression
- Reaktivität: Panik/Somatisierung
  - Ziel: Signal zur Entspannung → Bauchatmung, Ankersignal, Reframing

Lya, 11 Jahre

Lisa, 14 Jahre

One moment meditation

https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo