

### 3. **Gefühlsausdruck fördern**

Wenn man versucht, die Angstgefühle zu kontrollieren, unterdrückt man zumeist auch andere Gefühle wie z.B. Ärger. In den verschiedenen Gruppentherapien (z.B. Musik-, Tanz-, Maltherapie) wird daher der Gefühlsausdruck auf interessante und freundliche Art gefördert.

### 4. **Leben in der Gruppe**

Das Leben in einer Gruppe und die Auseinandersetzung mit den Gleichaltrigen bietet ein wichtiges Lern- und Übungsfeld für die Bewältigung von sozialen Ängsten. Die Erfahrung, dass die anderen auch Probleme haben erleichtert es sich zu öffnen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. In der begleitenden Einzeltherapie können diese Schritte unterstützt und vorbereitet werden.

### 5. **Körperliche Fitness fördern**

Angstprobleme „fühlen sich wohl“ bei Menschen mit schlechter Kondition, da hier die Stressreaktion leichter auslösbar ist. Eine normale Kondition, die man z.B. durch 3maliges joggen/walken pro Woche für eine halbe Stunde erreichen kann, macht resistent gegen die übermäßige Intensität von Angst-/Panikreaktionen ohne die Gefühle zu beeinträchtigen und ist auch noch gesund!

## **Nach der Entlassung**

Nach der Entlassung haben viele PatientInnen zunächst eine schwere Zeit zu bestehen, da durch die Therapie initiierte neue Verhaltens- und Denkweisen in der familiären und beruflichen Umgebung oft auf Widerstand stoßen. Die Integration des neu Erlernten in die bestehenden Lebenssysteme erfordert einen längeren Zeitraum und Durchhaltevermögen. Daher sind die ersten Monate nach dem Klinikaufenthalt oft durch erhebliche Belastungsproben gekennzeichnet. Ein stabileres Bewältigungsverhalten zeigt sich hier in der Fähigkeit, schneller wieder aus

den Tiefpunktsituationen aufzutauchen und sich eine angemessene Hilfe zu holen. Daher empfehlen wir in der Regel eine weiterführende ambulante Therapie und den Besuch von Selbsthilfegruppen.

#### **Leitender Arzt der Abteilung**

Dr. Univ. Rom Mathias Engel  
FA für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und -psychotherapie &  
FA für Psychiatrie und Psychotherapie

#### **Ärztlicher Leiter und Chefarzt der Klinik**

*Dr. med. Dipl.-Psych. Thomas Falbesaner*  
FA für Psychotherapeutische Medizin &  
FA für Neurologie und Psychiatrie

## **Abteilung für Kinder- und Jugendpsychotherapie**

Gunzenbachstr. 8  
76530 Baden-Baden  
Tel.: 07221/39393-0  
Fax: 07221/39393-50  
Email: [jugendklinik@web.de](mailto:jugendklinik@web.de)

# **Angst und Panik**

## **Unser Therapieangebot für Jugendliche mit Angststörungen**

### **Einleitung**

Ängste und Angststörungen sind ein Thema unserer Zeit. Vermutlich liegen die Hauptgründe hierfür nicht in äußeren Veränderungen unserer Welt, sondern in den Einstellungen zur Angst. Wurde in früheren Epochen und Kulturen der Umgang mit der eigenen Angst mehr als Herausforderung für den Reifungsprozess und die Entwicklung des eigenen Mutes verstanden, besteht heute eher die Gefahr, dass die Angst zur „Eintrittskarte“ in eine „Patientenkarriere“ wird. Unser Therapieprogramm ist daher darauf ausgelegt, nicht nur auf der Symptomebene zu reagieren, sondern auch Verständnis für die Ursachen und Zusammenhänge der Angstentwicklung zu fördern.

## Die Angstproblematik

Das Hauptproblem bei den Angststörungen ist in der Regel nicht die Angst, die persönlich zunächst am schlimmsten empfunden wird, sondern die **Vermeidung!** Die Tendenz, die angstbesetzten Reize und Situationen zu vermeiden führt zunächst „leider“ zu einer Entlastung und Angstminderung. Die nun entstehende „Vermeidungsstörung“ ist die zentrale und für die weitere Persönlichkeitsentwicklung destruktive Problematik, die mit einer ängstlichen Selbstbeobachtung und dem Meiden von sozial wichtigen Situationen und Verhaltensweisen einhergeht.

Vor allem für **Jugendliche** hat dieser Schritt fatale Konsequenzen, müssen sie doch in ihrer Entwicklung viele Dinge zum ersten Mal tun, was in der Regel mit Angst verbunden ist. Wird jetzt beispielsweise der soziale Kontakt zu Gleichaltrigen aus Angst vermieden, wie dies bei einer emotionalen Störung des Kindesalters mit sozialer Ängstlichkeit häufig der Fall ist, so wird die weitere Entwicklung der Betroffenen an diesem Punkt blockiert und die Ängste nehmen noch zu.

Häufige Formen der Angst bei Jugendlichen sind die sogenannte **Trennungsangst** von den Eltern und auch die Verweigerung der Schule im Rahmen einer **Schulphobie**. Vor allem die Schulphobie kann extreme Ausmaße annehmen, die dazu führen, dass die Schule über Monate bis Jahre nicht mehr besucht wird. Gerade eine Schulphobie kann in ambulantem Rahmen nicht angemessen behandelt werden, wenn das Vermeidungsverhalten (die Weigerung in die Schule zu gehen) weitergeht. Hier ist eine stationäre Therapie oft die einzige sinnvolle Maßnahme.

Als **soziale Phobie** bezeichnet man Ängste, die vor allem in einer Gruppensituation auftreten. Die betroffenen Jugendlichen vermeiden dann diese Anlässe und führen ein eher zurückgezogenes und auf den familiären Rahmen beschränktes Leben. Häufig begründen sie diesen Rückzug mit einem Fehlverhalten der anderen Jugendlichen, mit denen sie nichts gemeinsam hätten. Für das soziale Leben und die spätere Behauptung im Berufsleben ist es jedoch sehr wichtig, sich auch in ei-

nem nicht – optimalen Umfeld behaupten zu können. Um dies zu lernen sind die Kontakte zur Gruppe der Gleichaltrigen sehr wichtig. Werden diese Kontakte vermieden, so kommt die gesunde Entwicklung und Reifung ins Stocken. Für die Überwindung dieser Schwierigkeiten ist neben der Einzelarbeit eine Therapie in der Gruppe sehr wichtig. Hierfür kann ein therapeutischer Aufenthalt in einer Klinik einen geeigneten Rahmen bieten. Noch während des Klinikaufenthaltes sollten Maßnahmen eingeleitet werden, die den Jugendlichen eine Anwendung der gemachten Fortschritte im häuslichen Umfeld ermöglichen. Hierfür können die Teilnahme an Vereinstätigkeiten, soziale Aktivitäten und auch die Teilnahme an Ferienfreizeiten einen geeigneten Rahmen darstellen.

## Therapieziele bei Angststörungen

1. **Integration von Angst in die eigene Gefühlswelt:** Ängste sind sinnvolle Gefühle und begleiten aufregende Lebenssituationen!
2. Angst wird nicht mehr als Grund zur Verweigerung/Vermeidung bestimmter Verhaltensweisen benützt ("**Angst ist kein Grund, etwas nicht zu tun!**"). Wo man sich noch nicht traut, auf die angstbesetzte Situation zuzugehen, arbeitet man an einer schrittweisen Lösung!
3. Mit dem **Symptomverzicht** wird das subjektive Umfeld der angstausslösenden Situation analysierbar und verstehbar. Der Angstmechanismus und die hinter der Angstsymptomatik stehenden **Konflikte werden bearbeitbar**.
4. Da Angst ein wichtiger Wegweiser in der **Wandlung** ist ("**Wo die Angst ist, geht der Weg lang!**") und deshalb oft in Lebenssituationen auftritt, in denen eine Neuorientierung ansteht, können jetzt wichtige Lebensprobleme angegangen werden. Diese Konflikte entstehen nicht selten in einer engen Gemeinschaft mit einem anderen Menschen (Mutter/Vater, Geschwister).

Hier gehen die Ziele dann in Richtung auf eine Förderung der Selbstständigkeit (Autonomie) und Lösung der Beziehungsproblematik.

5. Aufbau eines **positiven Selbstkonzepts** mit reifen Angstbewältigungsstrategien. Während Angst mit Rückzug ein negatives Selbstbild fördert, verbinden sich mutige Verhaltensweisen gern mit dem Gefühl von Stolz.
6. **Verzicht auf Medikamente** zur Behandlung von Angstsymptomen (soweit nicht medizinische Gründe für die Einnahme sprechen).
7. Förderung der **körperlichen Fitness** und **Nikotinverzicht**. Eine gute Kondition vermindert sehr stark die Bereitschaft zu einem Angstanfall, Nikotin ist ein aufputschendes Nervengift und fördert die Angstanfallbereitschaft.

## Therapeutische Strategien

Unsere Strategien haben 5 Hauptansatzpunkte:

1. **Symptomatik verringern**  
Hier benutzen wir vor allem verhaltenstherapeutische Strategien z.B.: schrittweise Exposition (=Annäherung an die angstbesetzten Situationen), kognitive Strategien (z.B. Teufelskreisdynamik von Erwartung, ängstigen Körpergefühlen, und vermeidenden Verhaltensweisen), Desensibilisierung u.a.. Erlebnispädagogische Maßnahmen bieten ein gutes Übungsfeld hierfür und für den Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens.
2. **Angsthintergrund verstehen**  
In der tiefenpsychologischen Aufarbeitung der Entstehungsgeschichte kann die Angstproblematik sinnvoll verstanden werden. Wird die „Botschaft“ der Symptomatik aufgegriffen, die meistens auf anstehende Veränderungen im Leben hinweist, dann wird die Symptomatik „überflüssig“ gemacht und kann verschwinden.