

Dr. phil. Patrick Jeger

# Angststörungen

1

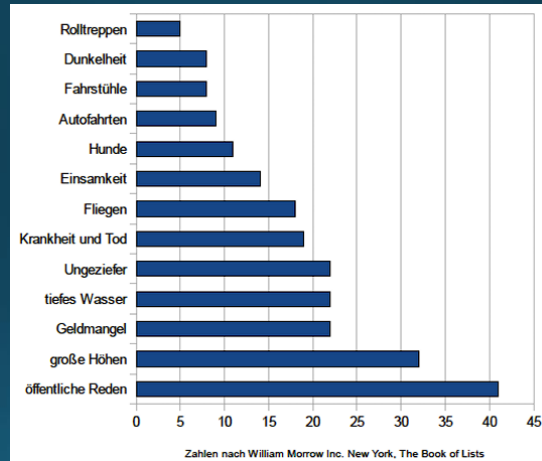
## Aufbau

- Gesund und kranke Angst
- Klassifikation
- Epidemiologie
- Behandlung
  
- Zielsetzung: Vermeidung erkennen, Realitätsbezug herstellen

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

2

## Wovor haben Menschen Angst?



Symposium Oda Artecure vom 8.11.2025

4

## Einführung

### Gesunde Angst

- Schützt vor Gefahr
- Hier und Jetzt
- Unterstützt Anpassung an neue Situationen

### Kranke Angst

- Behindert die Lebendigkeit
- Fokus auf Zukunft
- Vermeidungsverhalten

Symposium Oda Artecure vom 8.11.2025

5

## Gesunde Angst

- entsteht in Kampf- oder Flucht-Situationen
- hievt den Organismus auf ein höheres Aktivationsniveau (Sympatikus).
- Angstfreiheit in Extremsituationen ist pathologisch und führt zu erhöhter Mortalität.



6

## Angst ist krankhaft, wenn ...

- unangemessen stark
- der Situation nicht angemessen
- zu häufig und zulange andauernd
- ausgeprägte Erwartungsangst (Angst vor der Angst)
- nicht mehr kontrollierbar oder aushaltbar
- ausgeprägtes Vermeidungsverhalten
- starkes Leiden, eingeschränkte Lebensqualität

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

7

# Einführung: Grundlagen

- Angst ist eine der fünf Grundemotionen (Freude, Trauer, Scham, Wut, Angst)
- Angst und Ängstlichkeit
- Angst kommt bei fast jeder psychischen Störung vor



9

## Angst = Furcht?

- Angst ist die Reaktion auf eine unklare Bedrohungssituation (Sorge, dass es Glatteis haben könnte und ich dabei ausrutschen könnte und mir dabei das Genick brechen würde)
- Furcht ist die Reaktion auf eine klare Bedrohungssituation (ausrutschen auf Glatteis, Verhindern von Schmerz)
- Schreck: Alarmierung, dass jetzt grössere Vorsicht geboten sein könnte

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

11

## Übergreifende Kennzeichen von Angststörungen

- Feste Überzeugung, dass ein zukünftiges Ereignis gravierende persönliche Konsequenzen nach sich ziehen wird.
- Erhöhte Fokussierung auf Gefahrenhinweise
- Hohe Akzeptanz von «risikominimierenden» Verhaltensweisen

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

12

## ... und das Gute daran ist

- ... dass wir wissen, dass es immer «mehr» ist, als das was wir im Moment zu erkennen glauben können.

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

13

## Körperliche Angstsymptome

- Schwindel, Kopfschmerz
- unscharfes Sehen
- Verspannung
- Erröten, Erblassen
- Mundtrockenheit
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Erstickungsgefühle
- Brustschmerz
- Herzklopfen, -beben
- Schwitzen, kalte Hände
- Übelkeit, Bauchschmerz
- Kribbeln im Bauch
- Durchfall, Harndrang
- Kribbeln in den Gliedern
- Zittern, Beben, weiche Knie
- Schreckhaftigkeit, Ermüdbarkeit

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

15

## Psychische Angstsymptome

- Angst zu sterben
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst „durch zu drehen“
- Angst verrückt zu werden
- Entfremdungsgefühle
- Ohnmachtsgefühle
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Überempfindlichkeit
- Schlafstörungen
- Libidostörungen

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

16

# Verhaltenssymptome

- Kampf (erhöhte Aggressionsbereitschaft, „fight“)
- Fluchtreaktion („flight“), Vermeidung („avoidance“)
- Erstarren (freeze)

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

17

# Klassifikation

- Phobische Störungen
  - 1) Agoraphobie
  - 2) Spezifische Phobie
  - 3) Soziale Angststörung
- „Unspezifische Angststörungen“
  - 1) Panikstörung
  - 2) Generalisierte Angststörung
- Weitere Angststörungen
  - 1) Zwangsstörungen
  - 2) Posttraumatische Störungen
  - 3) Akute Belastungsstörungen
  - 4) Substanzinduzierte Angststörungen

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

18

# Klassifikation

## ICD - 11

6B02 Agoraphobie

6B04 Soziale Angststörung

6B03 Spezifische Angststörung

6B01 Panikstörung

6B00 Generalisierte Angststörung

6B05 Störung mit Trennungsangst

6B06 Selektiver Mutismus

6BoY Andere spezifische Angststörungen

## ICD - 10

40.00 Agoraphobie ohne Panikstörung

40.01 Agoraphobie mit Panikstörung

40.1 Soziale Phobie

40.2 spezifische Phobie

41.0 Panikstörung

41.1 Generalisierte Angststörung

41.2 Angst und Depression gemischt

41.3 andere gemischte Angststörungen

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

19

# Epidemiologie (I)

- Alter bei Erstmanifestation

spezifische Phobie: Kindheit

soziale Phobie: Pubertät

Panikstörung und Agoraphobie: Mitte 20. Lebensjahr

Generalisierte Angststörung: Adoleszenz und um das 40. Lebensjahr

Erstmanifestation nach dem 45. Lebensjahr selten

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

21

## Epidemiologie (II)

- Geschlechtsverteilung  
Soziale Phobie: 1:1  
alle übrigen Angststörungen: min. 2:1
- Protektive Faktoren:  
verheiratet oder ledig
- Verlauf:  
Spontanremission ca. 20%  
Dauer 1. Manifestation bis Diagnose: 5-15 Jahre
- Suizidrisiko erhöht:  
6\* bei PTDS, 5.6 \* bei GAD und Panik, 2.1\* bei SP

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

22

## Epidemiologie (III)

- Lebenszeitprävalenz (Median)
 

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Panikstörung                  | 3.6%    |
| Agoraphobie                   | 5.4%    |
| spezifische Phobie            | 8.6%    |
| soziale Phobie                | 2.4%    |
| generalisierte Angststörung   | 5.1%    |
| Lebenszeitprävalenz insgesamt | ca. 15% |
| Punktprävalenz                | ca. 7%  |

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

23

## Epidemiologie (IV): Komorbidität

- mit anderen Angststörungen bis zu 60%
- mit Depression bis zu 60%
- Substanzmissbrauch bis zu 60%
- Interaktionsstörungen (PS) bis zu 60%
- Häufige Assoziation mit kardiovaskulären Erkrankungen und Schmerzstörungen
- GAD und Panikstörung führen bei 94.2% der Patienten nach durchschnittlich 1.5 Jahren zusätzlich zu einer Depression.

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

24

## Epidemiologie (V)

- Angststörungen gesamt ca. 15%  
(12 Millionen Menschen, Deutschland, 2022)
- Depression gesamt ca. 17%
- und werden lange nicht richtig erkannt und behandelt.

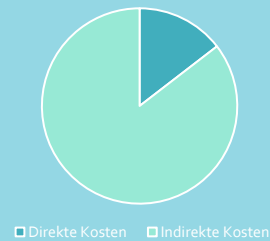
Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

25

## Kosten Schweiz

- Direkte Gesundheitskosten: 7-10 Mrd. p.a. für alle psychischen Erkrankungen
- Indirekte Kosten: ca. 20 Mrd. p.a.
- Gesellschaftliche Folgekosten: ca. 10 Mrd. p.a.
- Angsterkrankungen: ca. 3 Mrd. p.a.

Kosten von Angsterkrankungen in der Schweiz



Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

26

## Agoraphobie: auslösende Situation

- Menschenmengen
- öffentliche Plätze
- alleine Reisen
- Reisen, mit weiter Entfernung von zuhause

Allgemein: Verlust eines sicheren Ortes, Flucht scheint schwierig, keine Hilfe möglich

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

29

## Agoraphobie: Screeningfrage

- Gibt es bestimmte Situationen und Orte, wie zum Beispiel Kaufhäuser, leere Plätze, Autofahren, Menschenmengen, Fahrstühle oder geschlossene Räume, die Ihnen Angst machen und die Sie möglichst meiden?

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

31

## Spezifische Phobie

- Die spezifische Phobie ist auf das gefürchtete Objekt begrenzt und verursacht dadurch meistens nicht in demselben Ausmass Leiden wie zb. die Agoraphobie.

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

33

## Soziale Phobie

- Angst davor im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen
- Angst davor sich „peinlichen“ Situationen auszusetzen
- Angst vor Leistungssituationen in der Öffentlichkeit (Kontrollverlust)

Z.B.: Essen/Trinken in der Öffentlichkeit, Sprechen oder Schreiben vor anderen ...

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

35

## Soziale Angststörung: Screeningfrage

- Fühlen Sie sich unwohl oder gehemmt, wenn Sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer stehen?
- Finden Sie es schwierig, mit anderen Menschen Kontakt zu pflegen?

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

36

## Panikstörung: Panikattacken

- klar abgrenzbare Episoden intensiver Angst
- plötzliches Auftreten (überfallsartig)
- Steigerung der Angst innerhalb von Minuten
- ohne klare Ursachen
- nicht zwingend an bestimmte Situation gebunden
- unspezifische körperliche Begleitsymptome

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

39

## Generalisierte Angststörung

- generalisierte und anhaltende Angst
- die nicht an spezifischen Bedingungen fest zu machen ist und die
- frei flottiert

→ unbegründete Sorge vor zukünftigen Unglücksfällen

Mindestdauer: 6 Monate

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

41

## Generalisierte Angststörung Häufige Sorgenbereiche

- familiäre/soziale Beziehungen
- Arbeit und Leistung
- Gesundheit
- Finanzen
- Alltägliches

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

42

## Generalisierte Angststörung: Screeningfragen

- Leiden Sie häufig unter Angst und übermässigen Sorgen, die sie nicht oder nur schwer kontrollieren können?

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

45

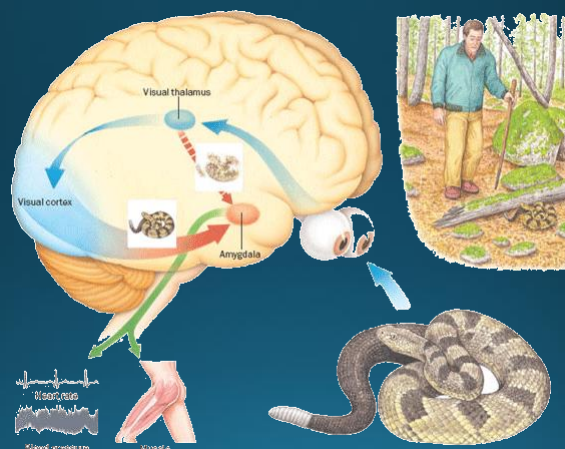
# Erkrankungsmodelle

- Körperliche Ursache (Schilddrüsenfunktionsstörung, Demenz)
- Substanzinduziert (Alk, LSD, THC)
- Vulnerabilität (high sensitizers)
- Lerngeschichte/life events (Modelllernen/Angst als legitime Flucht/Herzinfarkt)
- Stressfehlverarbeitung

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

47

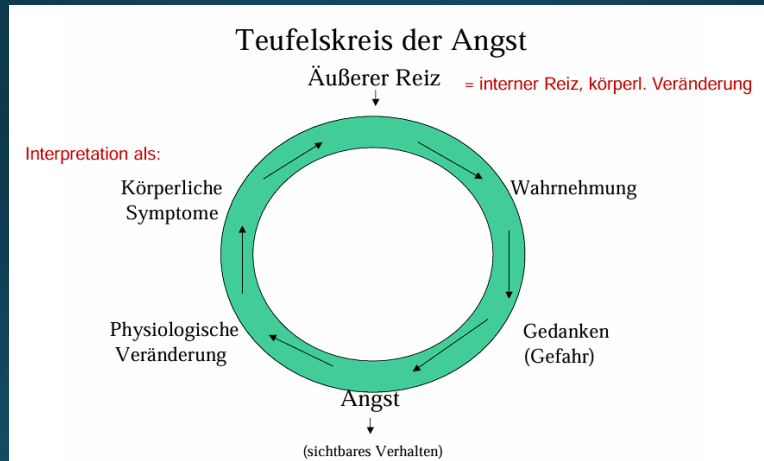
## Angstreaktion mit Amygdala-Aktivierung



Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

48

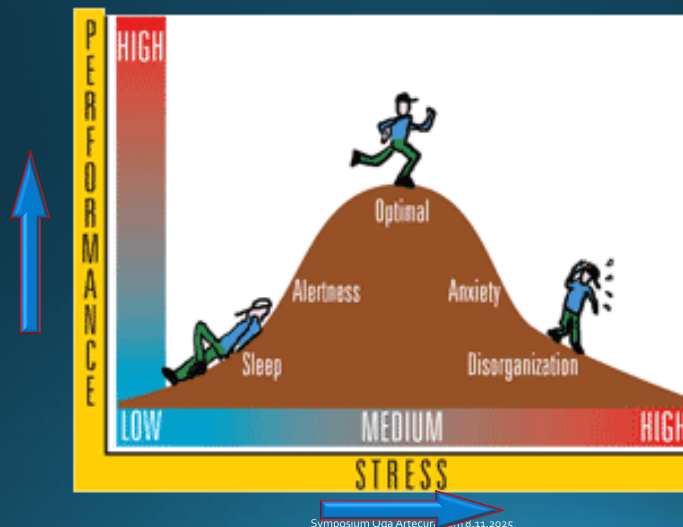
# Erklärungsmodelle: Teufelskreis der Angst



49

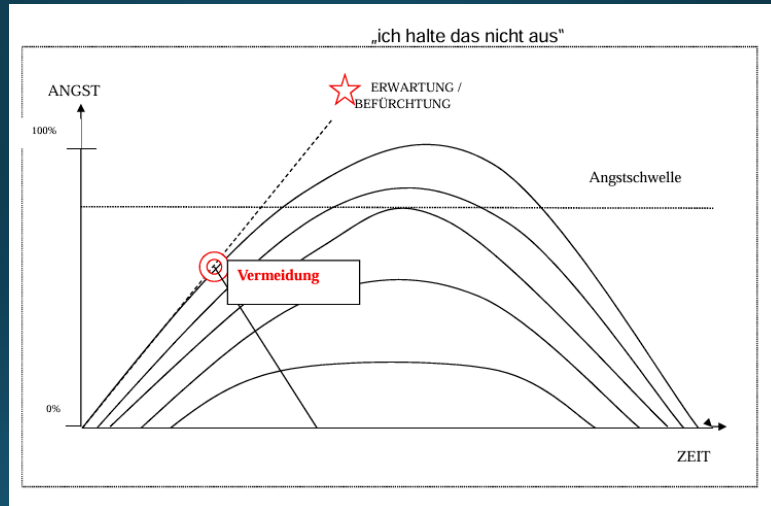
# Yerkes-Dodson-Gesetz

Stress Performance Connection



50

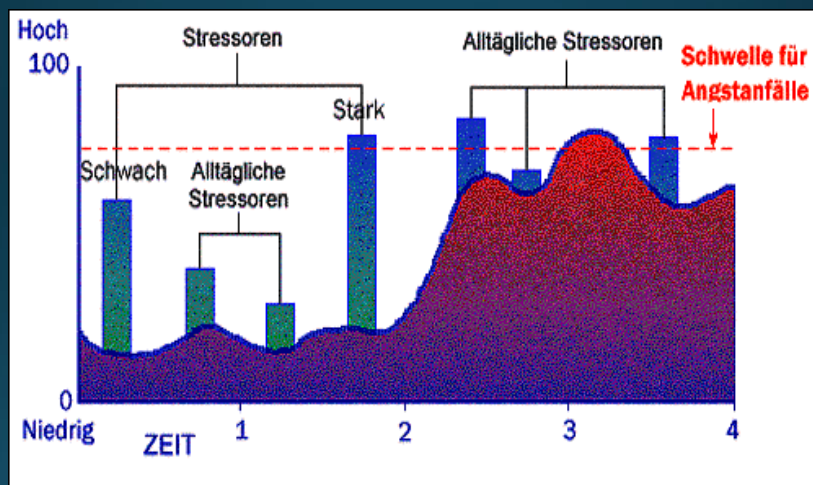
# Angstreaktion



Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

51

# Stressmodell



Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

53

# Behandlungsansätze

- Medikamente
- Sport
- Entspannung, Achtsamkeit
- Verhaltenstherapie
  - Expositionsverfahren
  - Kognitive Umstrukturierung

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

55

# Expositionsverfahren

- Verhaltensexperiment
- Angsthierarchie
- Entscheid für Vorgehen
- Expositionsübungen mit dem Ziel der Habituation

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

56

## Hilfreich im Umgang mit Angststörungen (für alle)

- Erweiterung statt Restriktion
- Vermeidung macht Angst
- Sicherheit in sich; nicht durch Andere

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

57

## Wo ist der Nutzen von Kunsttherapie?

- State of the Art: Kunsttherapieformen können nachweislich als Ergänzung Angstsymptome reduzieren (Adding, A., 2020, Leiden)
- «... es ist immer mehr, als das was wir zu meinen glauben»
- → In einem sicheren Raum, einen Zugang zu diesem «Mehr» zu entdecken und anzunehmen, sowie zu nutzen:
- Dazu sind Kunsttherapien unverzichtbar!

Symposium Oda Artecura vom 8.11.2025

58

# Vielen Dank für...

ihr grossartiges Engagement als Therapeut:innen

ihre Aufmerksamkeit