



Isermann • Diegelmann

# Angst

Emotionsarbeit in der Psychotherapie

**BELTZ**

Isermann • Diegelmann

**Angst**



**Margarete Isermann**, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin (TP, Psychotraumatherapie, EMDR), Dozentin in der Fort- und Weiterbildung in den Bereichen Traumatherapie, Psychoonkologie. Leitung des ID Instituts für Innovative Gesundheitskonzepte. Fachliche Leitung Curriculum Psychoonkologie (DKG), Curriculum Psychotraumatherapie (DeGPT).



**Christa Diegelmann**, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis. Supervisorin (VT, TP, Psychotraumatherapie, EMDR), Dozentin in der Fort- und Weiterbildung in den Bereichen Traumatherapie, Psychoonkologie, Resilienztraining. Leitung des ID Instituts für Innovative Gesundheitskonzepte. Fachliche Leitung Curriculum Psychoonkologie (DKG), Curriculum Psychotraumatherapie (DeGPT) und Curriculum Resilienztraining (DPA).

Margarete Isermann • Christa Diegelmann

# Angst

Emotionsarbeit in der Psychotherapie

Mit E-Book inside

**BELTZ**

Margarete Isermann, Dipl.-Psych.  
Christa Diegelmann, Dipl.-Psych.  
ID Institut für Innovative Gesundheitskonzepte  
Wilhelmshöher Allee 259  
34131 Kassel – Bad Wilhelmshöhe  
www.idinstitut.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28939-9 Print  
ISBN 978-3-621-28940-5 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb  
Umschlagbild: getty images – dan4  
Herstellung: Uta Euler  
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Einleitung	11
<b>I Grundlagen</b>	
1 Angst: eine hilfreiche Emotion	16
2 Die Angst-/Stress-Reaktion und ihre Folgen	18
3 Epigenetische und genetische Einflussfaktoren	20
4 Warum ist Angst so schwer zu beeinflussen?	22
5 Angst als Bedrohung oder Herausforderung	25
6 Traumatherapeutische Aspekte im Umgang mit Angst	27
<b>II II Umgang mit Angst in der psychotherapeutischen Praxis</b>	
7 Leitlinienorientierte Empfehlungen zur Behandlung von Angststörungen	32
8 Transdiagnostische Ansätze	36
9 Angst und Resilienz	42
10 Ressourcenorientierte Interventionen	55
11 Traumatherapeutische Ansätze und Interventionen für den Umgang mit Angst	87
12 Angst bei lebensbedrohlichen Erkrankungen	100
13 Resilienzorientierte Reflexion der psychotherapeutischen Tätigkeit	112
<b>Anhang</b>	
Literatur	118
Sachwortverzeichnis	123



# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11

## I Grundlagen

<b>1</b>	<b>Angst: eine hilfreiche Emotion</b>	16
<b>2</b>	<b>Die Angst-/Stress-Reaktion und ihre Folgen</b>	18
<b>3</b>	<b>Epigenetische und genetische Einflussfaktoren</b>	20
<b>4</b>	<b>Warum ist Angst so schwer zu beeinflussen?</b>	22
<b>5</b>	<b>Angst als Bedrohung oder Herausforderung</b>	25
<b>6</b>	<b>Traumatherapeutische Aspekte im Umgang mit Angst</b>	27

## II Umgang mit Angst in der psychotherapeutischen Praxis

<b>7</b>	<b>Leitlinienorientierte Empfehlungen zur Behandlung von Angststörungen</b>	32
7.1	Kognitive Verhaltenstherapie	33
7.2	Psychodynamische Therapieverfahren	34
<b>8</b>	<b>Transdiagnostische Ansätze</b>	36
8.1	Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	36
8.2	Schematherapie	38
8.3	Emotionsfokussierte Therapie (EFT)	39
8.4	Metakognitive Therapie	40
<b>9</b>	<b>Angst und Resilienz</b>	42
9.1	Das Konzept der Resilienz im Umgang mit Angst	42
9.2	Resilienzorientierte psychologische Konzepte	44
9.3	Das TRUST-Konzept zur Resilienzstärkung	47
9.4	Das Resilienz-Stressbewältigungsmodell	50
9.5	Der Resilienzkreis der Angst	51

<b>10</b>	<b>Ressourcenorientierte Interventionen</b>	<b>55</b>
10.1	Ressourcenorientierung von Anfang an	55
10.2	Psychoedukation: neurobiologische Mechanismen	59
10.3	Die Kraft von Entspannung und Imagination	61
10.4	TRUST-Interventionen zur Angstbewältigung und Ressourcenstärkung	65
10.4.1	Die Technik der Bilateralen Stimulation (BLS)	65
10.4.2	KRISEN-ABC	68
10.4.3	TRUST-Protokoll	74
10.4.4	TRUST-Ressourcenteam	78
10.4.5	Body Scan zur Neuorientierung im Umgang mit Angst	82
10.4.6	RESILIENZ-Schatzkiste	85
10.4.7	TRUST-Resilienzfragebogen (RF-15)	85
<b>11</b>	<b>Traumatherapeutische Ansätze und Interventionen für den Umgang mit Angst</b>	<b>87</b>
11.1	Spezifische Interventionen zur Stärkung der Affektregulation	88
11.2	Traumabarbeitung mit Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	90
11.3	Kreative Angstkonfrontation mit Conflict Imagination Painting and Bilateral Stimulation (CIPBS)	92
11.4	Mitgeföhls- und Ressourcenorientierte Traumabarbeitung mit Psychodynamisch Imaginativer Traumatherapie (PITT)	97
11.5	Alternative Bewältigungsbilder anregen mit Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (IRRT)	97
11.6	Körpererinnerungen integrieren mit Somatic Experiencing (SE)	98
<b>12</b>	<b>Angst bei lebensbedrohlichen Erkrankungen</b>	<b>100</b>
12.1	Umgang mit Progredienzangst	101
12.2	Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie als Rahmen für kreative Interventionen	104
12.3	Achtsamkeitsbasierte Interventionen	106
12.4	Interventionen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)	109
12.5	Interventionen der Würdezentrierten Therapie	110
<b>13</b>	<b>Resilienzorientierte Reflexion der psychotherapeutischen Tätigkeit</b>	<b>112</b>
13.1	Umgang mit akuten Krisensituationen in der Therapiesitzung	112
13.2	Psychohygiene und Burnoutprophylaxe	113
13.3	Impulse aus der Kunst für den Umgang mit Angst	115
	<b>Anhang</b>	
	Literatur	118
	Sachwortverzeichnis	123

# Vorwort

Alle Menschen – und auch Tiere – kennen, sofern sie psychisch gesund sind, Angstreaktionen. Angst begleitet uns Menschen lebenslang. Ohne Angst würden wir nicht überleben. Durch Angst lernen wir, entwickeln uns weiter, erwerben im Leben nach und nach Bewältigungskompetenzen für den Umgang mit Angst in vielfältigen Situationen. Diese Entwicklung von individueller Resilienz hat aber auch Grenzen. Es gibt Situationen, in denen die Bewältigungskompetenzen so massiv überfordert werden, dass daraus keine Entwicklungsschritte, sondern Blockaden entstehen und möglicherweise auch Symptome von Krankheitswert.

Angst ist ein emotionaler Zustand, der sowohl interindividuell als auch intraindividuell verschiedene Formen annehmen und auch sehr verschiedene Reaktionen hervorrufen kann, vom lustvollen aktiven Aufsuchen (»sensation seeking«, Horrorfilme) bis zur Vermeidung und zu pathologischen Reaktionen im Sinne von Angststörungen.

Die Ursachen für Ängste und andere psychische Symptome liegen nicht nur in den individuellen Lebenserfahrungen und daraus resultierender erhöhter Vulnerabilität. Unsere moderne Welt mit ihrer Globalisierung, dem raschen Wandel von politischen, gesellschaftlichen, familiären Strukturen, von Arbeitswelt und Identitäten führt bei vielen Menschen, zumindest in einzelnen Bereichen, zu Verunsicherung und Angst. Auch zunehmende Meldungen über Naturkatastrophen durch den Klimawandel wie Brände, Überschwemmungen und dergleichen tragen dazu bei.

Aktuell kommt noch die Bedrohung durch die Corona-Pandemie hinzu sowie vermehrte politische Spannungen in der Welt und sogar ein Krieg in Europa, was niemand für möglich gehalten hätte. All dies ist ein solcher Einschnitt in das alltägliche Leben praktisch aller Menschen, wie sie die meisten von uns in unserer westlichen Zivilisation noch nie erlebt haben.

Die Mehrzahl der Menschen in unserer Gesellschaft besitzt genügend Resilienz, um mit diesen schwierigen Situationen zurechtzukommen und individuelle Wege für den Umgang damit zu finden. Wenn jedoch die individuelle – oder auch soziale – Bewältigungskompetenz nicht ausreicht, kann die Angst überhandnehmen. Bei extremer Angst werden differenzierte kortikale Bewertungs- und Lösungsprozesse blockiert. Dann fallen wir zurück auf die Ebene »primitiver« neuronaler Strukturen und entsprechender Lösungen wie etwa Vermeidungsverhalten durch Leugnen der Realität.

In diesem Buch soll der therapeutische Umgang mit Angst aus einem explizit ressourcen- und resilienzorientierten Blickwinkel beschrieben werden.

Das Resilienz-Konzept bietet gerade in der heutigen Zeit einen hilfreichen Rahmen für den Umgang mit Angst. Die wahrgenommenen zunehmenden Unwägbarkeiten des Lebens erfordern Lösungen, die allgemeiner gegen zukünftige Herausforderungen wappnen und die psychische Widerstandskraft umfassend stärken.

Das Konstrukt der Resilienz eröffnet zudem eine nicht-pathologisierende Sichtweise für den Umgang mit Angst in der Psychotherapie, auch als übergeordneter Begriff für Therapieziele.

Die Ansätze und Interventionen für den Umgang mit Angst, die wir in diesem Buch vorstellen, beruhen auf evidenzbasierten Konzepten. Sie bieten in diesem Kontext vielleicht einen zunächst ungewohnten Blick. Wir beschreiben ein breites Spektrum, aus denen je nach aktueller Situation bestimmte Elemente auch in die gewohnte psychotherapeutische Arbeit einfließen können. Dies soll Anregungen geben für einen kreativen, flexiblen, auf die individuellen Ressourcen der Patient:innen fokussierten und für individuelle Lösungen offenen Therapieprozess.

Berlin, im Frühjahr 2022

*Margarete Isermann  
Christa Diegelmann*

# Einleitung

Einige der in diesem Buch vorgestellten Interventionen sind auf der Grundlage traumatherapeutischer Konzepte und unserer langjährigen therapeutischen und supervisorischen Erfahrung in diesem Bereich entwickelt worden. Sie haben sich aber auch in der therapeutischen Arbeit bei Angstsymptomen ganz unterschiedlicher Ursachen und Formen bewährt. Deshalb unterscheiden wir grundsätzlich nicht nach Anwendungsbereichen. Die Interventionen sind, auch in Kombination mit unterschiedlichen therapeutischen Verfahren, in vielen Bereichen anwendbar, sowohl bei »Angststörungen« als auch bei »normalen« Angstreaktionen, die jeder Mensch erlebt, bei Angst im Zusammenhang mit traumatischen Erlebnissen, bei »Realangst« und vielen anderen Ängsten.

Die neurobiologischen Modelle und Forschungsergebnisse sind hilfreich für die psychotherapeutische Arbeit. Sie haben, nicht nur für die Psychotherapie, in den letzten Jahren wichtige Impulse gegeben. Angstsymptome auch aus dieser Perspektive zu sehen, fördert einen anderen Blick auf die Symptomatik und eröffnet auch im psychoedukativen Sinne nicht-pathologische Erklärungsmodelle der Symptomatik für Patient:innen.

In neurobiologischen Modellen wird sinnvollerweise zwischen Angst und Furcht unterschieden und zwischen Angst als Stress-Reaktion, also als psychophysische Alarmreaktion und dem bewusst wahrgenommenen Angstgefühl. Diese verschiedenen Angstreaktionen treten häufig gemeinsam bzw. in kurzen zeitlichen Abständen auf und sind oft nur theoretisch zu unterscheiden. Deshalb benutzen wir in diesem Buch die verschiedenen Begriffe manchmal synonym.

## Wichtig

Da es sich in diesem Buch nicht primär um die Behandlung von Angsterkrankungen im Sinne definierter psychopathologischer Kriterien handelt, gehen wir weder auf die Psychodiagnostik noch auf die medikamentöse Behandlung ein. Hierzu gibt es jeweils umfangreiche Literatur sowie auch klare Empfehlungen in der aktuellen Leitlinie zur Behandlung von Angststörungen.

Zur leitliniengerechten psychotherapeutischen Behandlung von Angststörungen gibt es, besonders aus dem Bereich der Verhaltenstherapie, eine schier unübersehbare Zahl von Veröffentlichungen und Manualen. In diesem Buch werden schwerpunktmäßig Interventionen und Konzepte vorgestellt, die auf einem ressourcenorientierten und Resilienz fördernden Ansatz fußen und auch bewährte traumatherapeutische Elemente beinhalten. Dabei spielen besonders auch imaginative, kreative und körperbezogene Interventionen eine Rolle.