



Ein Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Angst

Das Modell stammt aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Es geht davon aus, dass es gewisse Personen- und Umweltfaktoren gibt, die zusammenkommen müssen, damit eine Angststörung tatsächlich entsteht. Weitere personen- und umweltspezifische Bedingungen sind nötig, dass eine Angststörung

sich dann auch festsetzt. Vor allem diese aufrechterhaltenden Faktoren sind in der kognitiven Verhaltenstherapie entscheidend, denn sie bieten viele Ansatzpunkte für wirksame Behandlungsstrategien ([LINK zu Leitbild](#)).

Überdauernde Faktoren, die eine Person anfällig für Ängste machen (Ursachen)	plus	momentane Faktoren (akute Auslöser)
Eine ängstliche Person in einer problematischen Lebenssituation (Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie, Scheidung)		ein tiefgreifender Vorfall, wie ein schrecklicher Unfall oder eine Panikattacke
→ begünstigen die Entstehung einer Angststörung.		
Der Hang zum Grübeln führt - zu Überinterpretation des akuten Auslösers - zum Ausmalen von Katastrophen - zur Vermeidung von Angst auslösenden Situationen		
→ und verstärkt bzw. festigt die Angst (Aufrechterhaltung).		

Zur Veranschaulichung des Modells ein fiktives Beispiel

Zu Beginn steht ein Unfall

Herr Müller fährt auf der Autobahn auf dem linken Fahrstreifen und ist gerade im Begriff, einen Lastwagen zu überholen. Da plötzlich wechselt das Fahrzeug rechts von ihm unvermittelt den Fahrstreifen und rammt ihn. Durch den Aufprall entsteht zwar nur Blechschaden, dennoch „fährt der Schreck Herr Müller tief in die Knochen“. Ihm wird übel, schwindlig und er zittert am ganzen Körper. Er kann nicht weiterfahren und sein Fahrzeug muss von einem Kollegen abgeholt werden.

Daraus entwickelt sich eine Fahrangst

Nach diesem Unfall erlebt Herr Müller zum ersten Mal in seinem Leben starke Angst beim Autofahren, insbesondere wenn er über den Autobahnabschnitt fährt, bei dem der Unfall passiert ist. Er beginnt Umwege zu fahren, um den Ort des Geschehens zu umgehen. Bald stellt er fest, dass er auch bei anderen Autobahnstücken Angst bekommt und beginnt Autobahnen generell zu meiden.

Schliesslich verspürt er bei immer mehr Verkehrssituationen Angst (Ausbreitung der Angst), bis er kaum mehr ins Auto steigen kann. Ab diesem Zeitpunkt ist er wegen seiner ausgeprägten Fahrangst nicht mehr in der Lage, seinen Beruf als Aussendienstverkäufer auszuüben.

Die Fahrangst ist nicht allein auf den Unfall zurückzuführen

Die Entstehung der Angststörung liegt auf den ersten Blick bei der Kollision auf der Autobahn. Erst beim näheren Hinsehen werden die anderen Faktoren aufgedeckt,

welche nicht akut als Auslöser betrachtet werden können, aber für die Entstehung der Angststörung massgeblich mitverantwortlich sind.

Überdauernde Faktoren: Eine ängstliche Person in einer belastenden Lebenssituation

Herr Müller ist schon seit jeher der ängstliche Typ. Er liebt das Altbewährte und scheut Überraschungen. Er lebt zusammen mit seiner Frau in einer ruhigen und harmonischen Ehe. Seit einigen Wochen ist dieses geruhvolle Leben aber in Frage gestellt. Seine Frau ist nicht mehr zufrieden. Zugleich sind Umstrukturierungspläne in seiner Firma bekannt geworden. Herr Müller bangt also um seine Ehe und um seine Arbeitsstelle. Er leidet schon seit einigen Wochen unter Schlafstörungen und kann sich deswegen nicht mehr ausreichend erholen.

Nach dem Unfall kommt das grosse Grübeln

In dieser chronischen Überforderungssituation geschieht nun der Unfall. Herr Müller erlebt grosse Angst. Gedanklich beschäftigt er sich danach stundenlang mit dem Unfallhergang. Immer wieder geht ihm durch den Kopf, was alles noch hätte passieren können. Er ist immer weniger in der Lage, die reale Gefahr einer seitlichen Kollision auf der Autobahn realistisch einzuschätzen. Schliesslich erwartet er unweigerlich zu verunglücken, sobald er eine Autobahn befährt. Es ist deshalb eigentlich nur konsequent, wenn er jede Autobahn mit allen möglichen Mitteln meidet.

Vermeidung hält eine Angst aufrecht

Dieses Vermeidungsverhalten wird als entscheidender Punkt bei der Aufrechterhaltung einer Angststörung betrachtet. Zum einen kann Herr Müller nicht überprüfen, ob



seine katastrophalen Erwartungen – sofortiger Unfall beim Befahren einer Autobahn – überhaupt gültig sind. Er ist nicht in der Lage zu erleben, dass er eine Autobahn unbeschadet befahren könnte, weil er ja gar nie mehr auf einer Autobahn fährt.

Und zum zweiten belohnt er sich jedes Mal, wenn er die Autobahn nicht befährt, damit, dass er seinen Ängsten ein Schnippchen geschlagen hat und keine Angst verspürt. So verstärkt er seine Überzeugung, dass es sicher zu einem Unfall gekommen wäre, wenn er die Autobahn befahren hätte. Das wiederum festigt die Verknüpfung Autobahn-Angst.

Ängste haben die Tendenz sich auszubreiten

Hat Herr Müller zunächst nur Angst Autobahnen zu befahren, so breiten sich seine Ängste in kurzer Zeit ganz allgemein auf das Autofahren aus. Dieses Ausbreiten kann unter Umständen relativ schnell gehen und weite Bereiche des Alltagslebens betreffen. So geschehen, lenkt Herr Müller innerhalb weniger Wochen selbst kein Auto mehr.

Wenige Wochen später ist seine Angst soweit fortgeschritten, dass er sich auch weigert, als Beifahrer in einem Fahrzeug Platz zu nehmen. Bei einer ausgeweiteten Agoraphobie kann dies sogar soweit führen, dass Herr Müller nicht mal mehr in der Lage ist, die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen und sich kaum mehr aus dem Haus getraut.