

## **Gemeindeschwestern des Kantons Aargau**

### **Spitex-Spitin-Treffen**

Vortrag vom 6.9.95 über

### **Angst**

---

U. Davatz, www.ganglion.ch

#### **I. Was ist Angst?**

- Angst ist ein auf seelischer Ebene erlebtes Stressgefühl, das ursprünglich als Warnsignal gedacht ist und bei jeglicher Art von Überforderungssituation ausgelöst werden kann.
- Angst gehört somit zu den Stresssymptomen, ist also mit Stress verbunden.
- Die physiologische Funktion sämtlicher Stresssymptome hat die Aufgabe, den Menschen auf eine kritische Situation aufmerksam zu machen vergleichbar mit dem roten Lämpchen, das aufleuchtet, wenn unsere Batterie am Absterben ist, weil sie zu wenig Wasser hat oder ähnliche Alarmlämpchen.
- Ignoriert man diese Warnsignale - jedes Organ hat seine spezifischen - das Warnsignal der Seele ist die Angst, so brennt die Batterie durch, d.h. der Mensch nimmt Schaden an seiner Gesundheit.

#### **II. Welches Verhaltensmuster wird durch Angst ausgelöst?**

1. Fluchtverhalten (dazu gehört auch Ausweichverhalten und Rückzugverhalten)
2. Kampfverhalten
3. Todstellreflex oder Immobilisationsverhalten (freezing)

All diese drei Verhaltensmuster sind auf archaischen, reflexartig auslösbaren Verhaltensprogrammen aufgebaut. Werden diese Verhaltensmuster jedoch ganz oder teilweise blockiert, verhindert aus welchen Gründen auch immer, kommen nur noch Teilprogramme zum Zug, was dann in der Regel zur Entwicklung einer Krankheit führt. Die Verminderung der Ausführung dieser drei Verhaltensmuster liegt beim Menschen meist daran, dass er nicht genau weiss, wovor er fliehen sollte, d.h. seinen Feind gar nicht genau erkennt. Oder nicht weiss wie oder sich nicht getraut gegen seinen Feind zu kämpfen. Der Todstellreflex kann nur begrenzt angewandt werden, da er keine Veränderung der Situation herbeiführt,

das Individuum vielmehr darauf angewiesen ist, dass sich die Situation von selbst verändert, was nicht so häufig der Fall ist.

Angst wird also über Stress bzw. Überforderungssituationen ausgelöst, und Angst bewirkt gleichzeitig auch wieder Stress. Angst fördert auf lange Sicht gesehen auch sämtliche Krankheitssymptome.

### III. Verschiedene Aspekte der Angst beim Patienten

- Jede Art von tatsächlicher oder bevorstehender Veränderung kann Angst auslösen, da sie zusätzlich Anpassung erfordert.
- Auftritt einer Krankheit als Veränderung, als neues ungewöhnliches Erscheinungsbild.
- Die damit einhergehende Funktionseinbusse, man kann nicht mehr alles machen was man will, wird eingeschränkt.
- Teilweise Kontrollverlust durch Funktionsverlust, man hat nicht mehr totale Kontrolle über seinen Körper, kann die Krankheit nur bedingt beeinflussen, der Körper gehorcht einem plötzlich nicht mehr, macht nicht mehr was man will ⇒ Ohnmachtsgefühl.
- Rollen- und Statusverlust, z.B. als starker omnipotenter Familienvorsteher oder Patriarch, von welchem alle abhängig sind.
- Rollenverlust als immer präsente helfende Mutter.
- Teilweise Verantwortungsabgabe bzw. Übergabe an professionelle Helfer und/oder „schwache“ Partner.

### IV. Angstausslösende Momente bei professionellen Helfern

- Angst vor Verantwortungsübernahme für das Wohl des Patienten und seine von ihm abhängigen Bezugspersonen. Als Gemeindeschwester trägt man mehr Verantwortung alleine als im Spital, was eine grosse Belastung darstellt.
- Eigene Überforderung durch zuviel Verantwortungsübernahme bei Patienten mit unheilbaren Krankheiten, denen man mehr helfen möchte als möglich ist ⇒ Überforderungsgefühl des hilflosen Helfers ⇒ Angst.
- Angst, das falsche zu tun in schwierigen Situationen, Angst vor falschen Entscheidungen, Angst vor Entscheidung schlechthin.
- Angst, vom Patienten nicht akzeptiert zu werden als Helfer, Angst, das Vertrauen des Patienten nicht gewinnen zu können. Und ohne Vertrauen ist

Hilfe nur bedingt möglich, wird der Helfer stark eingeschränkt in seiner Helferrolle.

- Angst vor Kritik von Kollegen, Angst vor Konkurrenzkampf (Spitex-Spitin).

## **V. Wie verhält sich der Mensch unter dem Einfluss von Angst?**

- Unter Angst greift man auf Altbewährtes zurück, d.h. man macht mehr vom gleichen, setzt Automatismen in Gang, wie zuvor erwähnt.
- Angst verhindert somit Veränderungen im Verhalten des Menschen, zementiert alt eingeschliffene Automatismen und dies sowohl beim Patienten als auch beim professionellen Helfer.
- Dieser Aspekt der Angst ist sehr hinderlich bei allen Verhaltensveränderungen, d.h. bei jeglichem Lernverhalten.
- Gerade Lernverhalten ist aber sehr gefragt im Augenblick von neuen Situationen und wenn krankmachende Fehlanpassungsmuster verändert werden sollten.
- Das Erlernen von neuen Verhaltens- und Denkmustern setzt deshalb ein gewisses angstfreies Klima voraus.

## **VI. Hilfreiches Verhalten des professionellen Helfers in Angstsituationen**

- Der professionelle Helfer sollte zuerst selbst erkennen, wenn er in Angst gerät, d.h. sich überfordert fühlt.
- Falls er seine eigene Überforderung nicht wahrnimmt, droht er in die üblichen automatischen Verhaltensmuster abzugleiten, d.h.
  - er beginnt gegen den Patienten zu kämpfen, da er ihn als Feind wahrnimmt, er lehnt den Patienten im Innersten ab,
  - oder beginnt vor dem Patienten zu flüchten, auszuweichen, ihn unter irgend einem Vorwand abzugeben an Kollegen,
  - oder er pathologisiert den Patienten mehr als notwendig, macht ihn somit kränker als er ist, um so seine Dominanz über ihn zu verstärken.
- Hat der professionelle Helfer aber seine eigene Angst erkannt und sich entsprechend Hilfe geholt, so dass er sie unter Kontrolle gebracht hat, kann die Hilfe am Patienten beginnen.
- Der professionelle Helfer kann dem Patienten äusserst behilflich sein bei seinem Lernverhalten im möglichst kreativen Umgang mit seiner Krankheit,

indem er zuerst seine eigene Angst erkennt, sich selbst zu beruhigen versucht und dann mit seinem niedrigeren Angstpegel als derjenige des Patienten in Beziehung bleibt mit dem Patienten.

- Hat der professionelle Helfer gleichviel oder mehr Angst als der Patient, überträgt sich seine Angst auf den Patienten und wirkt sich dort negativ auf den Krankheitsverlauf aus, denn Angst ist ansteckend.

### **Schlussbemerkung**

Ein sorgfältiger Umgang mit der eigenen Angst innerhalb von der therapeutischen Beziehung ist schon ein ganz wichtiges therapeutisches Instrument für jede Schwester und jeden Pfleger.