

WIR MENSCHEN LEBEN IM  
SCHUTZ, DEN WIR EINANDER  
BIETEN

CAROL BOWLBY SIFTON

Die Angst als Begleiterin

# Angst



- Schutzmechanismus des Lebens
- Notfallreaktionen –  
Angriff/Kampf  
Flucht  
Verstecken
- Stressreaktion als großer Lenker und Modellierer
- Grundlage für Veränderung/ Entwicklung
- Selbstorganisations- und Anpassungsprozesse

# Besonderheiten beim Menschen



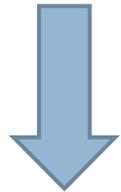
- Angst, um andere Menschen vor Bedrohung zu bewahren
- Fähigkeit, Angst machende Situationen vorwegzunehmen  
(Handeln nicht möglich)
- Kein Tier ist in der Lage, die Angst so lange und hartnäckig zu verdrängen!

# Stressreaktion auf Bedrohung

## □ Kontrollierbar:

kurz

Lösung gefunden



Herausforderung

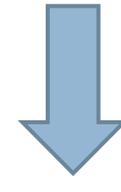
Zuversicht/ Mut

Selbstvertrauen

## □ Unkontrollierbar

andauernd

keine Lösung



Wut/ Verzweiflung

Ohnmacht

Unruhe/Lähmung

# Unkontrollierbar



- Wenig Verhaltensstrategien (Coping)
- Veränderungen des sozialen Rahmens (Verluste)
- Unerreichbarkeit des Ziels
- Unerfüllbarkeit von Bedürfnissen/Wünschen
- Zu viele/ zu wenige Informationen

# Angehörige Ängste



- Krankheit  
(Bemuttern/Ignorieren)
- Verluste
- Zukunft
- Existenz
- Dauer
- Forderungen
- Genügen
- Versagen
- .....

# Personal - Ängste



- Krankheit
- Verluste
- Forderungen des Arbeitsalltags/ System
- Nervenkostüm?
- Nur noch Menschen mit Demenz? Lebensende
- Reale Bedrohung durch BW und Angehörige
- Gefühlsmäßiges Einlassen
- ....

# Betroffene Ängste



- Verluste
- Autonomie
- Alleine sein
- Abbau mentaler/ kognitiver Fähigkeiten
- Seh- Hörprobleme
- Körperliche Handikaps
- Ortswechsel
- Fremde Menschen
- .....

# Die Angst hat viele Gesichter



Hilflosigkeit

Dauererregung

Enge/ Verstummen

Bissigkeit

„klebt am Rockzipfel“

.....

„Herausforderndes Verhalten“

# Imitieren Sie den Gesichtsausdruck der Angst

Paul Ekman

- Heben Sie die oberen Augenlider an, so weit Sie können
- Spannen Sie die unteren Lider an
- Versuchen Sie bei starr geradeaus gerichtetem Blick zusätzlich auch die Brauen so hoch wie möglich anzuheben und sie in dieser Stellung auch noch zusammenzuziehen

# Imitieren Sie den Gesichtsausdruck der Angst

Paul Ekman

- Lassen Sie den Kiefer fallen und spannen Sie die Lippen horizontal in Richtung Ohren an
- Empfindungen in Gesicht, Magen, Händen und Beinen. Atem wahrnehmen.  
Gesicht und Hände kalt oder warm?

# Körpersprache



- Zurückweichen Kopf und/oder Körper
- Beruhigungsgesten (Adaptoren)nehmen zu:
  - ▣ Kratzen/Berühren Gesicht, Hals, Nacken
  - ▣ Mit den Haaren spielen
  - ▣ Lippen lecken, beißen, saugen
  - ▣ Mit der Zunge im Mund spielen
  - ▣ Wangen aufblasen
  - ▣ Mit den Händen spielen
  - ▣ Ohrläppchen kneten
  - ▣ Streichen der Handinnenflächen über den Oberschenkel

# Körpersprache



- Griff zum Glas, um etwas zu trinken
- Spielen mit Gegenständen
- Hemd/Bluse glatt streichen
  
- Tonhöhe höher
- Stimme lauter oder leiser
- Sprechtempo/Lautung schneller

# Somatische Angstäquivalente



- Tachykardie; Rhythmusstörungen
- Tonusveränderungen
- Änderung der Atemfrequenz
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle, Harndrang
- Muskelschwäche, Zittern, Abgeschlagenheit
- Mundtrockenheit
- Schweißausbrüche, Schwindel
- Unruhe, Schlafstörungen

# Was tun?



- **Entdecken** –  
Wahrnehmung/Beobachtung/Biographie...
- **Signale verstehen**
- **Zuwendung/ Zuneigung/ Nähe**
- **Ausdruck geben/ Ansprechen/ Bestätigen**
- **Trost und Halt geben**
- **Umgebung/ Umfeld/ Trigger?**
- **Ich stärken**

# Was tun?



- Musik
- Geruch
- Beschäftigung
- Wertschätzen/ Loben/Anerkennen
- Atemübungen
- Körperarbeit