



Margarete Stöcker, M.A., M.S., ist Inhaberin des Bildungsinstituts Fortbildungsvorort, Dozentin, Mimikresonanz®-Trainerin und Autorin. fortbildungsvorort.de

Damit die Angst nicht krank macht

Wenn sich Ängste manifestieren und pathologisch werden, kann das zu ernstesten gesundheitlichen Problemen führen. Doch es gibt Möglichkeiten, um diese Emotionen besser zu verstehen und für sich sogar nutzbar zu machen.

Hatten Sie schon einmal Angst? Ich hoffe sehr – denn falls Sie kein Angstempfinden haben, könnte es gefährlich werden. Ängste sind zunächst lebenserhaltend und können auch unterstützend sowie motivierend wirken. Ein Beispiel hierfür wäre die Angst vor einer bevorstehenden Prüfungssituation. Sie motiviert zum Lernen.

Erst wenn dieses natürliche Gleichgewicht gestört wird, gerät der oder die Betroffene in die Abhängigkeit von seinen Ängsten und professionelle Unterstützung wird unumgänglich. Ängste können destruktiv und pathologisch werden. Die große Herausforderung besteht darin, zwischen realen und pathologischen Ängsten zu unterscheiden. Hierfür stehen qualifizierte Therapeut:innen zur Verfügung. Der Fokus dieses Artikels liegt auf realen Ängsten im täglichen Leben.

ÄNGSTE ERKENNEN UND ANERKENNEN

Empathie ist der Schlüssel zu einer wertschätzenden und gelingenden Kommunikation. Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen, ist Teil der emotionalen Intelligenz. Schon vor vielen Jahren wurden in der Forschung Spiegelneuronen dokumentiert, die veranlassen, dass wir unbewusst mimische Bewegungen des Gegenübers nachahmen. Dieses Phänomen kennen Sie womöglich: Wenn eine Person gähnt, verspüren auch Sie den Impuls zum Gähnen.

Inwiefern kann dieses Wissen im täglichen Leben nützlich sein? Unsere Mimik lässt sich nicht immer bewusst kontrollieren. Sie kann sich auf unser Gegenüber übertragen, wodurch Emotionen verstärkt werden. Nicht immer sind Menschen sich ihrer eigenen Emotionen bewusst. Häufig werden sie ignoriert, verleugnet oder heruntergespielt. Allzu oft wird nicht gelernt oder nicht zugelassen, mit Emotionen umzugehen. Stattdessen wird die Emotion mit Äußerungen wie „Du musst keine Angst haben“ beiseitegeschoben, was nicht hilfreich ist. Was aber geschieht im menschlichen Körper, wenn jemand Angst erlebt? Der Organismus setzt Hormone frei:

Katecholamine (Adrenalin/Noradrenalin) und Glukokortikoide. Durch sie kommt es zu beobachtbaren Anzeichen wie

- >> erweiterten Pupillen
- >> beschleunigtem Herzschlag
- >> vermindertem Speichelfluss
- >> hohem Blutdruck
- >> zitternden Händen
- >> reduzierter Verdauung und
- >> erhöhter Muskelspannung

Tritt sie über einen längeren Zeitraum auf, kann anhaltende oder wiederkehrende Angst den Organismus negativ beeinflussen und sogar zu Gesundheitsproblemen führen.

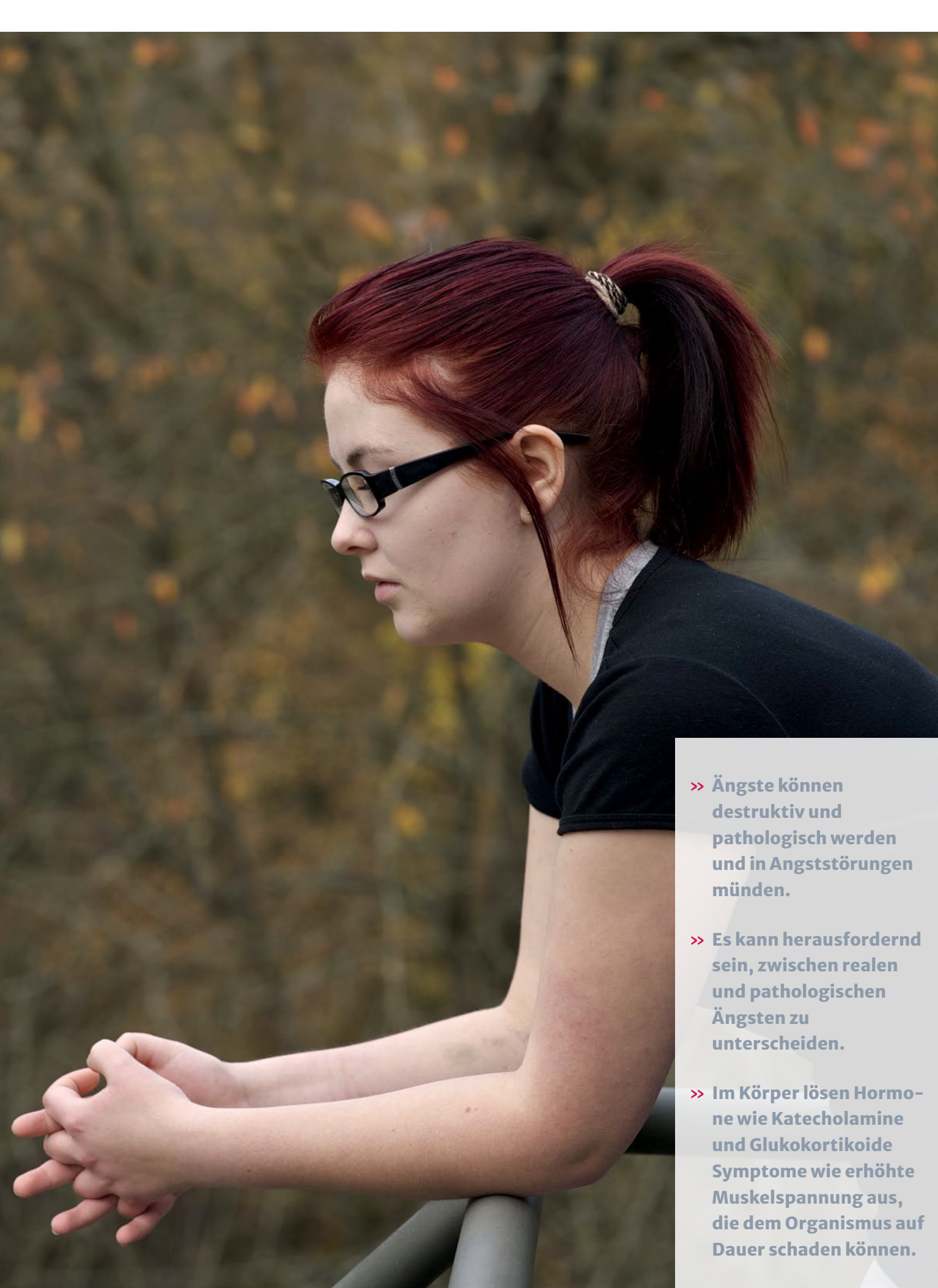
ANGST IST KULTURÜBERGREIFEND

Der US-amerikanische Psychologe **Paul Ekman** entwickelte mit seinem Team in jahrelanger Forschungsarbeit das **Facial Action Coding System**, kurz **FACS**. Dabei handelt es sich um eine Abbildung der menschlichen Mimik, die das führende Kodierungssystem darstellt. Mithilfe dieses Systems können Gesichtsausdrücke erfasst und beschrieben werden. Dabei stehen sieben Basisemotionen im Vordergrund, die kulturübergreifend gleich beschrieben werden, nachfolgend die Angst:

Die Augenbrauen sind nach oben und zusammengezogen, die oberen Augenlider sind angehoben, die unteren Augenlider angespannt, die Lippen sind nach außen gespannt. Zu Belastungen führt dabei nicht immer nur das Vollbild der Angst, sondern auch latente Formen.

Auf jeden Fall verhindert Angst ein rationales Denken. Das ist allein von Natur aus gewollt, denn in einer Gefahr erst lange zu überlegen, statt zu handeln, wäre nicht zielführend. Normalerweise führt Angst uns Menschen in eine Aktion, in der Regel zur „Flucht“. So ist es der reinen Selbstfürsorge geschuldet, Ängste zu erkennen.





- >> Ängste können destruktiv und pathologisch werden und in Angststörungen münden.
- >> Es kann herausfordernd sein, zwischen realen und pathologischen Ängsten zu unterscheiden.
- >> Im Körper lösen Hormone wie Katecholamine und Glukokortikoide Symptome wie erhöhte Muskelspannung aus, die dem Organismus auf Dauer schaden können.

»» ÄNGSTE LASSEN SICH IDENTIFIZIEREN

Zu Übungszwecken kann es hilfreich sein, sich alternative Begriffe oder Synonyme zu überlegen, die man mit dem Wort „Angst“ in Verbindung bringt. Auch hierbei muss nicht unbedingt von einem Vollbild ausgeprägter Angst ausgegangen werden. Solche Assoziationen können zum Beispiel sein:

- » panisch
- » verängstigt
- » erschrocken
- » benommen
- » bange
- » besorgt
- » beunruhigt

Auch die Auseinandersetzung mit möglichen Auslösern von Ängsten kann Menschen weiterbringen – idealerweise losgelöst von einer akuten Situation. Was führt bei Ihnen zu Angst? Wann sind Sie besorgt? Der Blick über den Tellerrand bringt Distanz und Tiefe: Was kann bei Vorgesetzten Angst auslösen und wann, was bei Pflegebedürftigen? Um diesen Aspekt, Angst bei Pflegebedürftigen, geht es im ersten Schwerpunktbeitrag dieser Ausgabe.

Mitarbeitende haben oft Angst, Aufgaben nicht erfüllen zu können. Ist es die Angst vor Misserfolg, Kritik oder Sanktionen? Vielleicht auch die Angst davor, dass der morgige freie Tag wieder ausfallen wird? Bei Angehörigen steht vielleicht die Angst davor im Vordergrund, dass der Vater/die Mutter nicht richtig versorgt wird. Was haben all diese Beispiele gemeinsam?

VON DER THEORIE ZUR PRAXIS: FALLBEISPIELE

Jede Emotion hat zum Zeitpunkt ihres Entstehens eine Berechtigung. Die universelle Ursache für Angst liegt in der Gefährdung des physischen oder psychischen Wohlbefindens, wobei ihre Intensität vom Thema und von der individuellen Prägung der Person abhängt. Die Funktion hinter der Angst ist klar er-

sichtlich: Es geht darum, Bedrohungen zu vermeiden oder den erwarteten Schaden zu reduzieren. So weit, so klar. Wie aber kann man diese Theorie in die tägliche Praxis einbinden?

»» Mitarbeitende bekommen neue Aufgaben

Nehmen wir an, Ihnen wird eine **neue Aufgabe** zugewiesen. Sie haben jedoch Bedenken und sind bereits dabei, Gegenargumente zu finden. Warum? Woher rührt das Gefühl von Angst und Ablehnung? Der Auslöser liegt vermutlich in der Bedrohung, dass es Ihnen in unserem geschilderten Szenario womöglich nicht gelingen könnte, die Aufgabe erfolgreich zu meistern. Welche Schritte sollten Sie nun unternehmen und welche Mittel werden dazu benötigt? Zum Beispiel Informationen, zusätzliches Material, vielleicht auch Fortbildungsangebote oder Anleitungen? Durch Selbstreflexion und das Erkennen Ihrer Angst können Sie nun neue Wege einschlagen. Wo vorher eine Blockade war, ergeben sich nun verschiedene Handlungsmöglichkeiten. Als Führungskraft möchten Sie vielleicht einer **Mitarbeiterin** anbieten, die Fortbildung zur Praxisanleiterin zu machen. Im Gespräch erläutern Sie ihr die Rahmenbedingungen. Sie bittet um Bedenkzeit. Dabei erkennen Sie an der Mimik Ihrer Mitarbeiterin Anzeichen von Angst. Überlegen Sie kurz: Woher könnten diese Ängste rühren? Handelt es sich um Angst vor der neuen Aufgabe? Vor dem Nichtbestehen einer Prüfung? Vor der Trennung vom Team während einer Freistellung? Oder schlichtweg vor der Herausforderung des Autofahrens aufgrund der größeren Entfernung zur Akademie? Gehen Sie in die Resonanz und sprechen Sie Ihre Beobachtung an. Damit bekommen Sie die Chance, die Weichen anders zu stellen und Ihre gute Mitarbeiterin – denn das ist sie, sonst hätten Sie sie nicht gefragt – für die Praxisanleitung zu gewinnen.

»» Bewohner:innen werden laut

In einer anderen Situation wird ein Bewohner bei der Bitte, sich zu pflegen, laut. Er schreit Sie immer wieder an und gestikuliert mit den Fäusten. Infolge seiner demenziellen Erkrankung verstehen Sie nicht immer, was er sagt. Seine Gebärden wirken auf Sie bedrohlich. Sie spüren ein Gefühl von Angst. Bei diesem Szenario ist die erlebte Bedrohung offensichtlich. Was ist zu tun? Verstehen kann helfen, Sicherheit zu gewinnen. Wenn Sie in die Welt des Bewohners eintreten, etwa durch validierende Gespräche, können Sie dadurch den Zugang zum Bewohner und zur Situation verändern.

Das Thema Angst kann auch Angehörige betreffen. In einem – fiktiven – Fallbeispiel sucht die **Tochter einer Bewohnerin** die Wohnbereichsleitung auf und beschwert sich darüber, dass ihre Mutter nicht an Beschäftigungsangeboten teilnimmt. Sie könnten jetzt mit Ärger reagieren oder anfangen, sich zu rechtfertigen. Beides trägt jedoch nicht zu einer gelingenden Kommunikation bei, im Gegenteil. Sie wissen jedoch, wie Angst aussieht und woher sie kommen kann. Was könnte die Sorge der Tochter sein? Angst, dass die Mutter vereinsamt? Angst, nicht ausreichend für ihre Mutter gesorgt

ANGSTSTÖRUNGEN

Die ICD-11 in der neuen Version, unterscheidet folgende Angststörungen (2022):

- »» Generalisierte Angststörung
- »» Panikstörung
- »» Agoraphobie
- »» Spezifische Phobie
- »» Soziale Angststörung
- »» Trennungsangststörung
- »» Selektiver Mutismus

zu haben? Angst, die Mutter zu verlieren? Fragen Sie die Tochter wertschätzend nach ihren Bedürfnissen. Wenn Sie die wirklichen Beweggründe erfahren können, können Sie gemeinsam nach Lösungen suchen.

DIE EIGENEN GEFÜHLE SIND WICHTIG

All diese Beispiele beziehen sich nicht nur auf Angst und ihre möglichen Ursachen, sondern auch auf Empathie. Ohne Empathie ist es nicht möglich, sich in die andere Person hineinzuversetzen und Reaktionen als Ausdruck von Angst zu erkennen. Ebenso wichtig ist es jedoch, **Impathie** zu entwickeln und die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Wie bereits erwähnt neigen viele Menschen dazu, ihre eigenen Emotionen zu unterdrücken. Es ist wichtig zu bedenken, dass jede Emotion ihre Berechtigung hat. Aus diesem Grund kann man nicht von positiven oder negativen Gefühlen sprechen, sondern von angenehmen oder unangenehmen Empfindungen. Darin liegt der Schlüssel zu einem Gespür dafür, wie Sie Emotionen selbst managen können.

Wenn Sie immer wieder Situationen erleben, in denen Sie Angst empfinden, versuchen Sie nach Möglichkeit, für sich Stabilität zu finden. Hierzu gibt es viele unterstützende Angebote wie zum Beispiel fachliche Stabilisierung und Coaching. Gerade in der Pflege ist es mehr als berechtigt, sich Hilfe zu holen: Schließlich hat jeder und jede Profisportler:in einen Trainer an ihrer Seite. Pflegenden sind mental und manchmal auch körperlich genau das: Hochleistungssportler:innen. Weitere unterstützende Verfahren sind Entspannungsübungen wie

- >> autogenes Training
- >> progressive Muskelrelaxation
- >> Atemübungen
- >> physikalische Maßnahmen

Mit diesen erprobten Verfahren kann Einfluss auf das vegetative System genommen werden, sodass sich eine beruhigende und stabilisierende Wirkung entfaltet. Auf diese Weise kann die Emotion »Angst« zum Motivator und Unterstützer werden. <<

Kontakt zur Autorin: m-stoecker@schwerte.de

MEHR ZUM THEMA

Literaturtip:

Margarete Stöcker: Würde und Professionalität. In Pflege und Betreuung mit dem Sterben umgehen. Vincentz Network.

<https://vinc.li/stoecker-wuerde>

FAZIT

>> 1.

Ängste sind sinnvoll und lebenserhaltend. Sie klein zu reden, ist nicht hilfreich.

>> 2.

Lang anhaltende oder wiederkehrende Ängste können dem Organismus schaden.

>> 3.

Identifiziert man Ängste und ihre Auslöser, ergeben sich möglicherweise neue Handlungsmöglichkeiten.

Und wann mieten Sie Ihre Berufskleidung?

MIETBERUFSKLEIDUNG VON DBL.

Wir beschaffen, holen, bringen und pflegen Ihre Berufskleidung. So entlasten wir Ihr Team – und unterstützen Sie mit stets hygienisch aufbereiteter Kleidung. Rufen Sie an unter +49 800 310 311 0.



dbl service
Miettextilien

