Familientherapie-Kurs I 2013

Angst – Panik – Zwang – Sucht - Lüge

18. November 2013

Dr. U. Davatz www.ganglion.ch www.schizo.li

I Einleitung

- Angst ist eine natürliche, physiologische und psychologische Reaktion, die den Menschen schätzen soll vor realen Gefahren.
- Der Angstreflex kann jedoch auch ausgelöst werden durch vorgestellte imaginäre Gefahren.
- Der Angstmechanismus kann sich innerhalb des Gehirns auch verselbständigen im Sine eines Teufelskreises der sich selbst aufrecht erhält und keine reale Funktion mehr hat.
- Eskaliert dieser Angst-Teufelskreis, d.h. läuft das Angstsystem über, kommt es zur Panikattacke, eine intensivierte Angst, welche die Funktionstüchtigkeit des Individuums zum Zusammenbrechen bringt.

II Verschiedene Angstbindungsstrategien

- Zwangsverhalten ist stets ein Angstbindungsverhalten.
- Zwangsverhalten ist stets ein ritualisiert, d.h. gleichförmig ablaufendes Verhalten, welches die Funktion hat, die Angst zu binden.
- Sämtliche wichtigen Übergänge im menschlichen Leben wie Geburt, Tod, Heirat, Erwachsenwerden, Winter- und Sommerzeit, längster Tag, längste Nacht, Machtwechsel in politischen und sozialen Systemen werden mit Ritualen gefeiert, da solche Übergänge auch immer Gefahr in sich bergen und deshalb Angst auslösend sind.
- Ein weiteres Angstbindungsverhalten ist das Suchtverhalten.
- Sämtliche Suchtsubstanzen wie Alkohol, Cannabis, Heroin, Kokain sowie auch Tranquilizer haben die Funktion, das Angstgefühl zu unterdrücken.
- Der Konsum von Suchtsubstanzen führt zu einem neuen Teufelskreis über den Suchtmechanismus im Gehirn. Je mehr und je länger man Suchtsubstanzen konsumiert, umso mehr Suchtsubstanz braucht man, um die gleiche angstlösende Wirkung zu erzielen.

https://adhs.expert

- Dies ist der Mechanismus der Gewöhnung, der bei allen Suchtsubstanzen einsetzt.
- Lässt man den Konsum der Suchtsubstanz wieder weg, treten Entzugserscheinungen auf, die stets mit Angstgefühlen verbunden sind und noch zusätzliche körperliche Entzugserscheinungen mit sich bringen, die sehr unangenehm sind.

III Die drei Angstverhaltensmuster bei Mensch und Tier: Flucht, Kampf, Totstellreflex

- Diese drei Verhaltensmuster sind archaische, stereotypische Reaktionen, die unter Stress auftreten und Schutzreflexe darstellen.
- Beim Fluchtverhalten entfernt man sich aus der Gefahrenzone und versucht sich dadurch in Sicherheit zu bringen.
- Beim Kampfverhalten versucht man den Feind in die Flucht zu schlagen oder zu vernichten, d.h. auszuschalten.
- Beim Totstellreflex versucht das Individuum sich für den Verfolger unattraktiv zu machen, sodass dieser vom Verfolgen ablässt, auf menschlicher Verhaltensebene heisst dies möglichst nicht hervorstechen aus der Menge, möglichst nicht auffallen und die Aufmerksamkeit nicht auf sich lenken.
- Der Totstellreflex wird auch „freeze reaction“ genannt.

IV Die Lüge

- Das Lügen wird von Eltern und von der Gesellschaft allgemein als moralisch ethisch verwerfliches Verhalten angesehen.
- In der Verhaltenstheoretischen Sprache handelt es sich beim Lügen um ein Anpassungsverhalten, genauer beschrieben um Täuschungsverhalten, das schon bei den höher entwickelten Tierarten, den Primaten anzutreffen ist.
- Lügen ist stets Ausdruck von höherer Intelligenz.
- Man kann sein Gegenüber belügen, man kann aber auch sich selbst belügen.
- Über Lügenverhalten versucht der Mensch einer unangenehmen Situation oder Reaktion einer Person oder eines Systems auszuweichen, bzw. diese zu verhindern oder dieser zu entkommen.
- Kinder, die ihre Eltern belügen versuchen ihre Eltern und sich selbst zu schonen, die Eltern vor der Enttäuschung und sich selbst vor der Strafe durch die Eltern.

https://adhs.expert

V Familiensystemische psychologische Ursachen, die zu Angst führen können

- Wir lernen von unseren Eltern gewisse Verhaltensmuster, die belohnt und als gut befunden werden und solche, die als schlecht befunden und deshalb bestraft werden.
- Es sind dies die Wertvorstellungen eines bestimmten Familiensystems und im Weiteren einer Gesellschaft mit einer bestimmten Kultur.
- Sämtliche Austauschregeln und moralisch-ethischen Verhaltensregeln gehören dazu, sie sind alle auch vom Zeitgeist mit beeinflusst.
- Beim Übertreten dieser Regeln wird Angst vor Bestrafung ausgelöst, selbst wenn man schon lange Erwachsen ist und selbst entscheiden könnte, ob man diese Regeln einhalten möchte oder nicht.
- Entsprechen die Regeln nicht dem Temperament einer Person oder umgekehrt das Temperament einer Person erlaubt es nicht die Regeln seiner Familie einzuhalten, entstehen intrapsychische Spannungen bei dieser Person.
- Die Spannungen, herrührend aus der fehlenden Passung zwischen Familiensystem mit seinen Regeln und der betreffenden Person, können zu einem Angstzustand führen.
- Das betreffende Familienmitglied entwickelt Angst vor sich selbst, weil das Selbst nicht mit den Erwartungen des Familiensystems übereinstimmt.
- Lässt ein Familiensystem z.B. keine Aggressionen zu, kann ein impulsives Familienmitglied Angst vor seinen eigenen Aggressionen bekommen, weil diese ja nicht erlaubt sind.
- Die unerlaubten Gefühle können auch in psychosomatische Reaktionen übergehen.
- Angst sollte aus systemischer Sicht also niemals einfach unterdrückt werden mit Medikamenten oder verhaltenstherapeutischen Programmen, es sollte stets die Ursache der Angst gesucht werden im Zusammenhang mit dem Familiensystem.

Dr. Ursula Davatz 18.11.2013

https://adhs.expert