

Psychologie der Angst in der Coronapandemie

Vortrag, online 2.10.2020

07.10.2020

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



1

? „Wes‘ Brot Ich ess‘, des‘ Lied ich sing ...“?

- Ich mache diesen Vortrag nicht im Namen und im Auftrag der Universität, an der ich angestellt bin.
- Ich stehe auch sonst in keiner finanziellen Abhängigkeit von einer anderen, hier nicht genannten Institution.
- Ich vertrete keine weltanschaulichen Positionen einer hier nicht genannten Organisation.



„Psyche“ ist ein System,

- um Informationen aufzunehmen,
- weiterzuverarbeiten,
- zu speichern und
- abzugeben.
- Die Psyche ist nicht auf das Nervensystem oder das Gehirn beschränkt.
- Jede Zelle des lebendigen Organismus kann psychische Funktionen übernehmen.
- Daher besteht die Psyche eines Menschen, seit durch die Verschmelzung einer Ei- mit einer Samenzelle sein Leben entstanden ist.



Warum und Wieso gibt es eine „Psyche“?

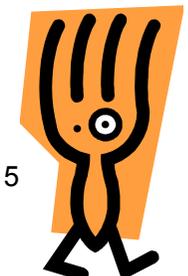
Der lebendige menschliche Organismus stellt mittels seiner „Psyche“

- den Kontakt zu seiner Umwelt her,
- verschafft sich dadurch verschiedene Zugänge zu seiner Außenwelt und
- zu seiner Innenwelt,
- und erfasst dadurch die Realitäten,
- die ihm für die Bedürfnisse seines Selbst- und Arterhalts dienlich sind.



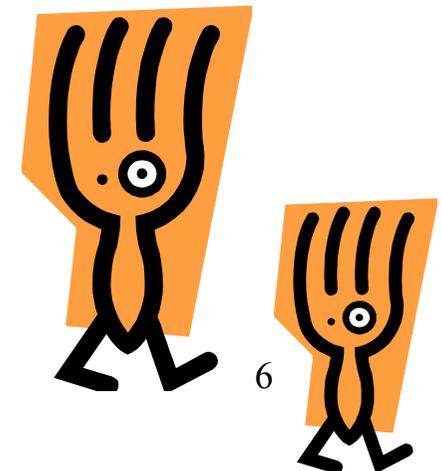
Die menschliche Psyche ...

- macht für den betreffenden Menschen aus der Realität „an sich“ (objektive Realität) eine Realität „für ihn“ (subjektive Realität)
- Bei einer „gesunden Psyche“ wird die objektive Realität in der subjektiven Realität adäquat und ohne Widersprüche abgebildet.
- Bei einer **traumatisierten Psyche** kann die vergangene Realität von der gegenwärtigen, kann innen und außen, kann ich und die anderen nicht klar getrennt werden.



Angst ist ein psychischer Prozess

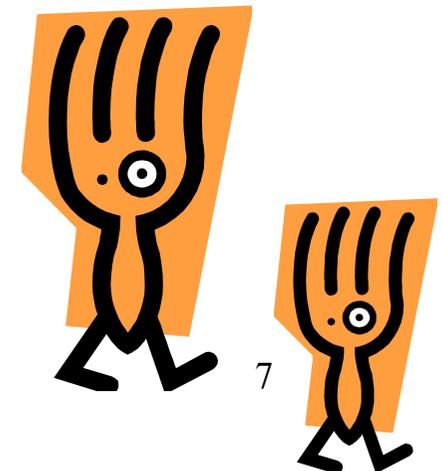
- Um Gefahren wahrzunehmen
- Gefährdungen unmittelbar zu fühlen
- Risiken zu erkennen
- Schutzmaßnahmen zu ergreifen
- Schädigungen und Gefährdungen vorzubeugen



Angst ist Ausdruck des
Bedürfnisses nach
Schutz und Sicherheit.

07.10.2020

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



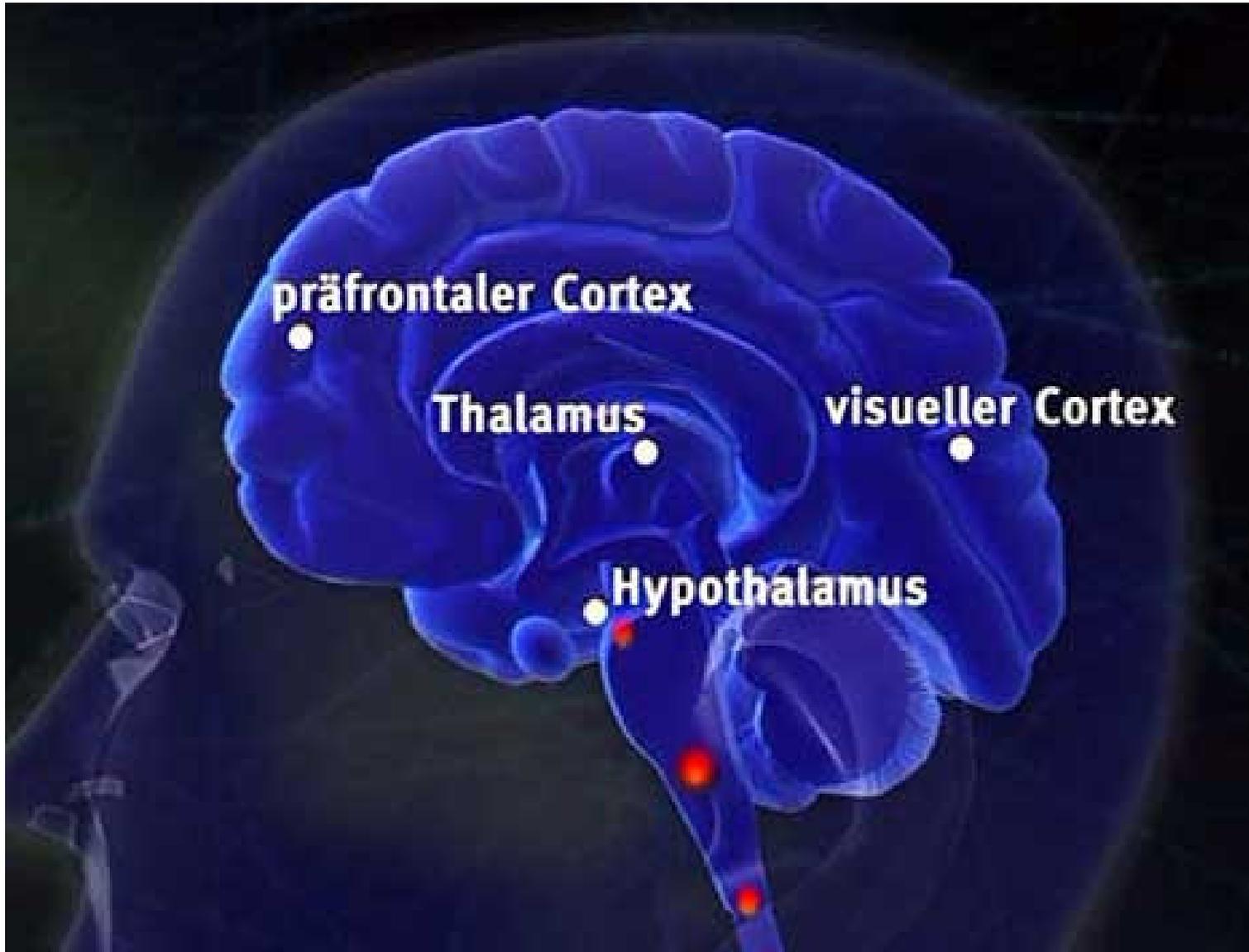
Menschliche **Angstgefühle** sind



- schneller und
- stärker als alle Gedanken über die Angst.

Einmal erzeugte Ängste können daher nur **nicht nur kognitiv**, sondern müssen unter Einbezug der Wahrnehmungs- und Gefühlsebene wieder verändert werden.





07.10.2020

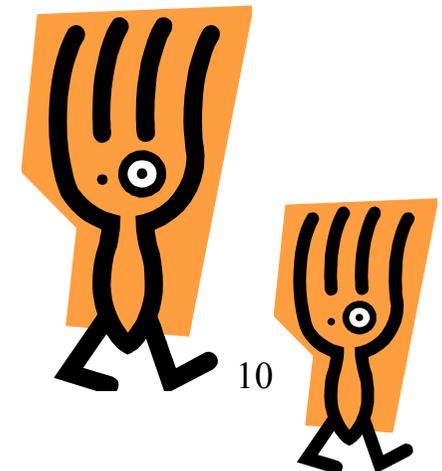
(c) Prof. Dr. Franz Ruppert

9



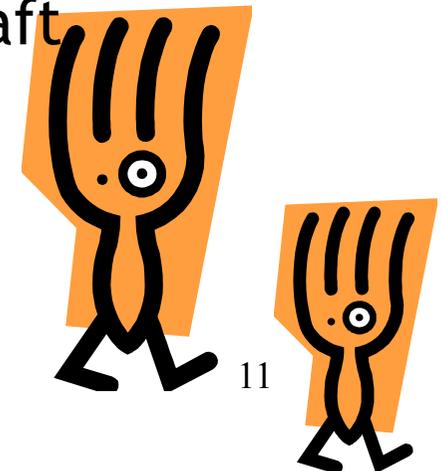
Nicht-wahrnehmbare Gefahren

- Z.B. Strahlungen, Chemische Substanzen, Krankheitserreger
- Können mit Technik sichtbar gemacht werden (z.B. Dosimeter, Spektralanalysen)
- Fiktive Risiken können über- und reale unterschätzt werden
- Einschätzungen sind von subjektiven Erfahrungen abhängig.



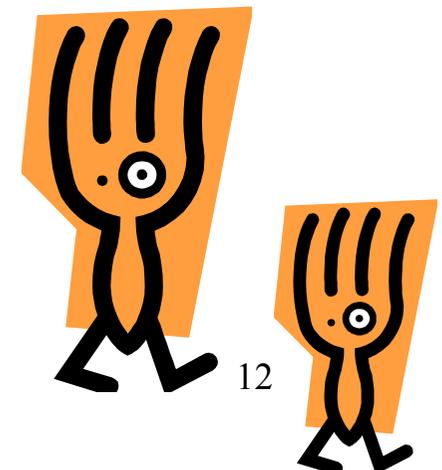
Nicht-wahrnehmbare Gefahren

- Werden oft aus Machtinteressen rein geistig geschaffen (z.B. „die Hexen“, „die Juden“, „die Ausländer“, „die Russen“, „die Terroristen“ ...)
- Sie werden aus Gewinninteressen technisch erzeugt (z.B. atomare Strahlung, Pestizide, Medikamente ...)
- Erfordern zu ihrer Aufklärung eine von Macht- und Gewinninteressen freie und unabhängige, dem Allgemeinwohl verbundene Wissenschaft

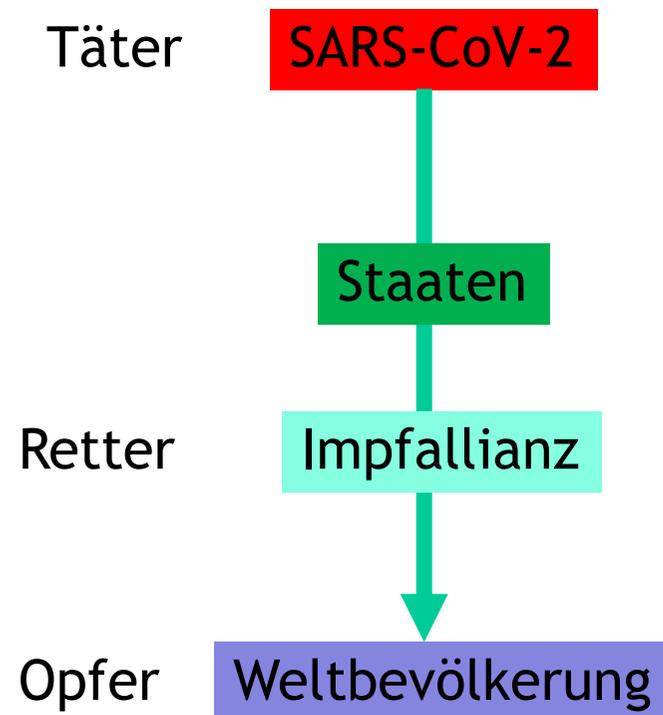


Nicht-wahrnehmbare Gefahren und psychische Störungen

- Risiko“**narrativ**“ wird zu einer Macht- und Glaubensfrage
- Abergläubischer Verhalten (Freitag, der 13., Geisterbeschwörung ...)
- Zwangsstörungen (v.a. Wasch-, Kontroll-, Zählzwänge)
- Wahnstörungen (u.a. Krankheits-, Eifersuchts-, Verfolgungswahn)
- Kollektiv: In selbst geschaffenen Ängsten gefangen sein



Modell 1: Eine Naturkatastrophe?

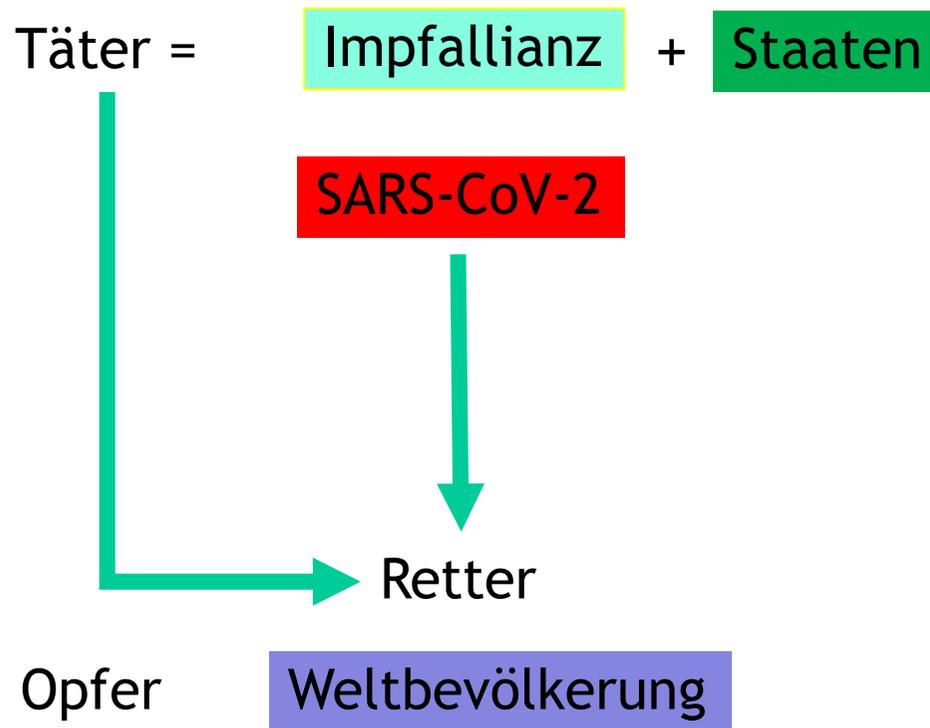


Methoden der Angstbewältigung

- Sachlich aufklären
- Empirisch untersuchen
- Beruhigen
- Stärken betonen
- unterstützen
- Solidarisieren
- An die Hand nehmen
- Beistehen
- Lebensfreude fördern
- Mut machen
- Zusammenstehen
- Erfolge hervorheben
- Sicherheit vermitteln,
- Beschützen ...



Modell 2: Eine menschengemachte Katastrophe?



Methoden der Angsterzeugung

- Bedrohen
- Belügen
- Horrorbilder erzeugen
- Hilflos machen
- Drohen
- Erpressen
- Abhängig machen
- Entzug von Belohnungen
- Bestrafen
- Isolieren
- Ausgrenzen
- Beschämen ...



Warum ist Modell 2 wahrscheinlicher ?

- Weil es die Dokumente dazu im Internet gibt (WHO, GAVI, Gates-Stiftung, CEPI, Weltbank, Event 201)
- Weil es die Aussagen von den Vertretern der Impfallianz und der Staaten dazu gibt
- <https://www.youtube.com/watch?v=b5NsnjyWhqo&feature=youtu.be>





www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheits/coronavirus/gastbeitrag-bill-gates-drei-bedingungen-um-die-pandemie-zu-stoppen-16977815.html?GEPC=s5 abgerufen am 1.10.2020

„Die Welt steht kurz vor einer wissenschaftlichen Meisterleistung: Anfang nächsten Jahres soll ein sicherer und wirksamer Impfstoff gegen [COVID-19](#) bereitstehen, vermutlich sogar mehrere. Damit haben wir endlich die Chance, der Bedrohung durch die Pandemie ein Ende zu setzen - und zur Normalität zurückzukehren. Gibt es eine Impfung gegen das [Virus](#), können die Regierungen die Maßnahmen zur räumlichen Distanzierung aufheben. Wir werden keine Masken mehr zu tragen brauchen. Die Weltwirtschaft wird wieder volle Fahrt aufnehmen.

Zwingend findet diese Entwicklung aber nicht statt. Um dorthin zu gelangen, braucht die Welt zuerst drei Dinge: die Kapazitäten, Milliarden Impfstoffdosen zu produzieren, die finanziellen Mittel, um sie zu bezahlen, und Systeme, die diese verbreiten können.“



Täter-Opfer-Dynamik

- **Tätersein:** Ich will Euch alle impfen und meine Geschäfte damit machen.
- **Täterhaltung:** Das ist ein Sachzwang, bei dem wir alle mitmachen müssen. Ich bin derjenige, der Euch dabei hilft, Euch vor dem Tod zu retten.



Wer ist ein Menschenfreund?

- Wer anderen **Angst macht**?
- Wer andere als **Objekte** für seine Zwecke **behandelt**?
- Wer im **Geheimen manipuliert**?
- Wer anderen die **Angst nimmt**?
- Wer andere als **Subjekte** mit ihren Bedürfnissen **respektiert**?
- Wer im **offenen Dialog** steht?



Warum ist Modell 2 wahrscheinlicher ?

- Weil es in einem System stattfindet, in dem Geld das Machtmittel zum Zweck der Geldvermehrung ist
- Weil Impfungen der Weltbevölkerung ein gigantisches Geschäftsmodell sind
- Weil die gesamte Inszenierung der Pandemie das zeigt



Angst“narrativ“ bei „Covid 19“

- SARS-CoV-2: Ein Coronavirus wird mit dem Erstickungstod gekoppelt
- Covid 19: Eine Krankheit, die unbestimmt und daher unfassbar sei
- Neuartig: es gäbe keinen Schutz = Leugnung des Immunsystems
- Zu wenig Intensivstationen: nicht jeder bekomme Hilfe („Triage“ ist notwendig)



Angst“narrativ“ bei „Covid 19“

- Infektionen würden exponentiell und ständig ansteigen
- Zahl der Corona-Toten sei extrem hoch
- Ansteckung verlaufe auch asymptomatisch
- Ansteckung sei immer und überall möglich (im Freien, in geschlossenen Räumen)



Angst“narrativ“ bei „Covid 19“

- Jeder könne jeden anstecken (auch Kinder Erwachsene)
- Man könne sich erneut infizieren
- Jeder könne sterben, nicht nur Schwache und Alte



Angst“narrativ“ bei „Covid 19“

- Unsichtbarer Virus wird in allen möglichen Farben als Bild symbolisiert
- Unsichtbarer Virus wird durch Abstandhalten, Händedesinfektion und Masken im Alltag überall sichtbar gemacht
- Masken erzeugen real Atemnot und Erstickungsgefühle



Angst“narrativ“ bei „Covid 19“

- Dramatik der Virusgefahr wird durch „Lockdown“ glaubhaft zu machen versucht
- Einschränkung menschlicher Grundbedürfnisse (Atmen, Nähe, Freiheit, Sicherheit) = alle müssten die größtmöglichen Opfer bringen



Ziele des Angst“narrativs“

- Erzeugung persönlicher Ohnmacht
- Hoffnung auf Erlösung von Außen
- Akzeptanz der pharmakologischen Maßnahmen: Impfungen und Medikamente
- Abrufen der eingeschliffenen Mechanismen für weitere Pandemie-Fälle



Warum ist dieses Angst“narrativ“ wirksam?

- Sie kommt von höchster gesellschaftlicher Stelle
- Sie wird scheinbar mit wissenschaftlicher Expertise untermauert
- Es sei bereits gefährlich und für alle riskant, sie anzuzweifeln



Warum ist dieses Angst“narrativ“ wirksam?

- Sie wird durch die nationalen Leitmedien tagtäglich erneuert und propagiert (Krieg gegen den Virus = Kriegspropaganda + Zensur)
- Wer das Covid 19-Narrativ anzweifelt wird sozial ausgegrenzt („Leugner“, „Spinner“, Extremist, Verschwörungstheoretiker)



Warum ist dieses Angst“narrativ“ wirksam?

- Sie wird mit Belohnungen (Geld, Karriere) verknüpft
- Sie wird mit Androhung von Strafe, mit beruflicher Existenzvernichtung, und mit Gewalt erzwungen



Warum ist dieses Angst“narrativ“ wirksam?

- Sie trifft auf völlig unvorbereitete Bevölkerungen („Schockstrategie“)
- Sie trifft auf Bevölkerungen, die bereits voller Ängste sind (Todes-, Existenz-, Verlust-, Gewaltängste)
- Ängste aus frühkindlichen Traumatisierungen sind pandemisch verbreitet



Warum ist dieses Angst“narrativ“ wirksam?

- Minderung der Lebensfreude
- Chronischer Stress
- Erzeugen von Ohnmacht und Hilflosigkeit
= Traumatisierung
- Wachrufen alter Ohnmachts- und
Hilflosigkeitserfahrungen =
Retraumatisierung



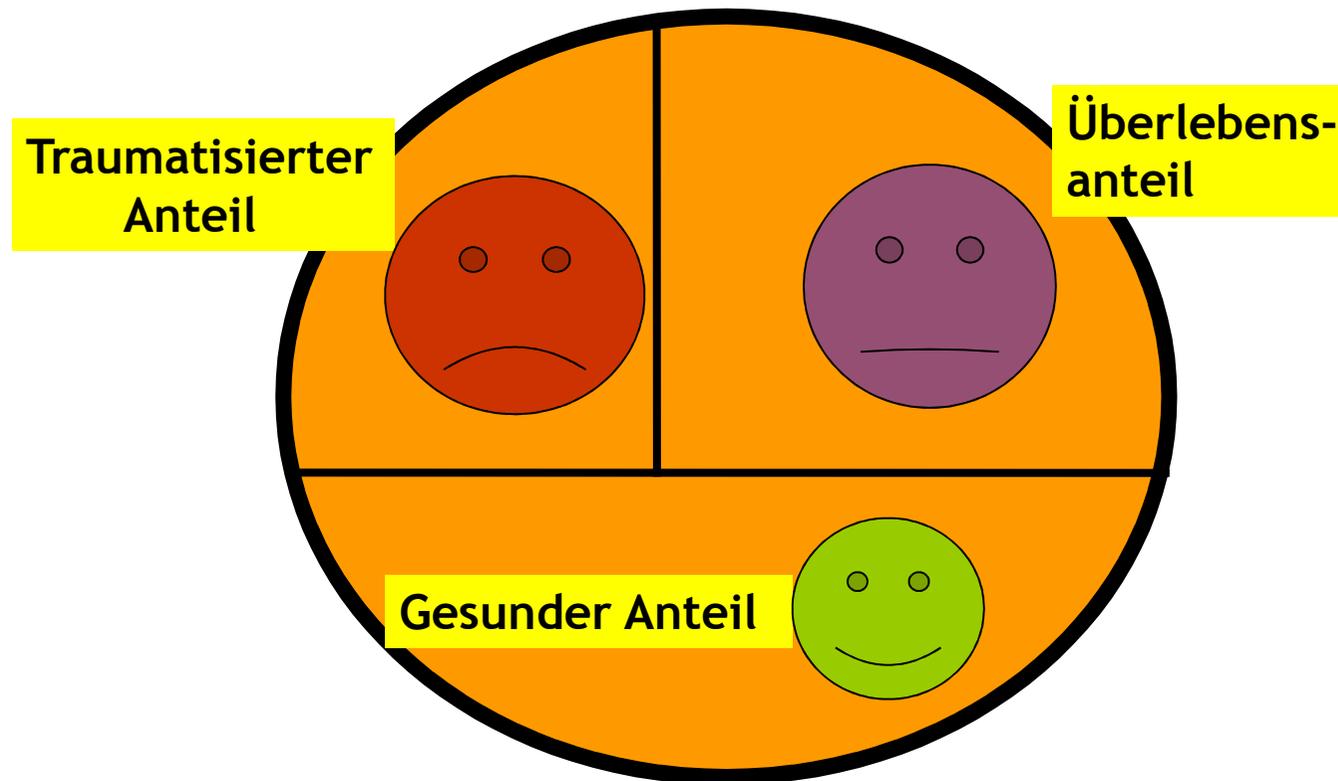
**Meine Regierung wird mich vor einem
unsichtbaren Feind retten, basierend auf
einem fehlerhaften mathematischen Modell**



**Indem sie mich unter Hausarrest stellt,
mich arbeitslos macht, Ich meine Nachbarn
verpfeifen soll und sie mir meine
Menschenrechte wegnimmt!**



Spaltung eines Menschen nach einer traumatischen Erfahrung

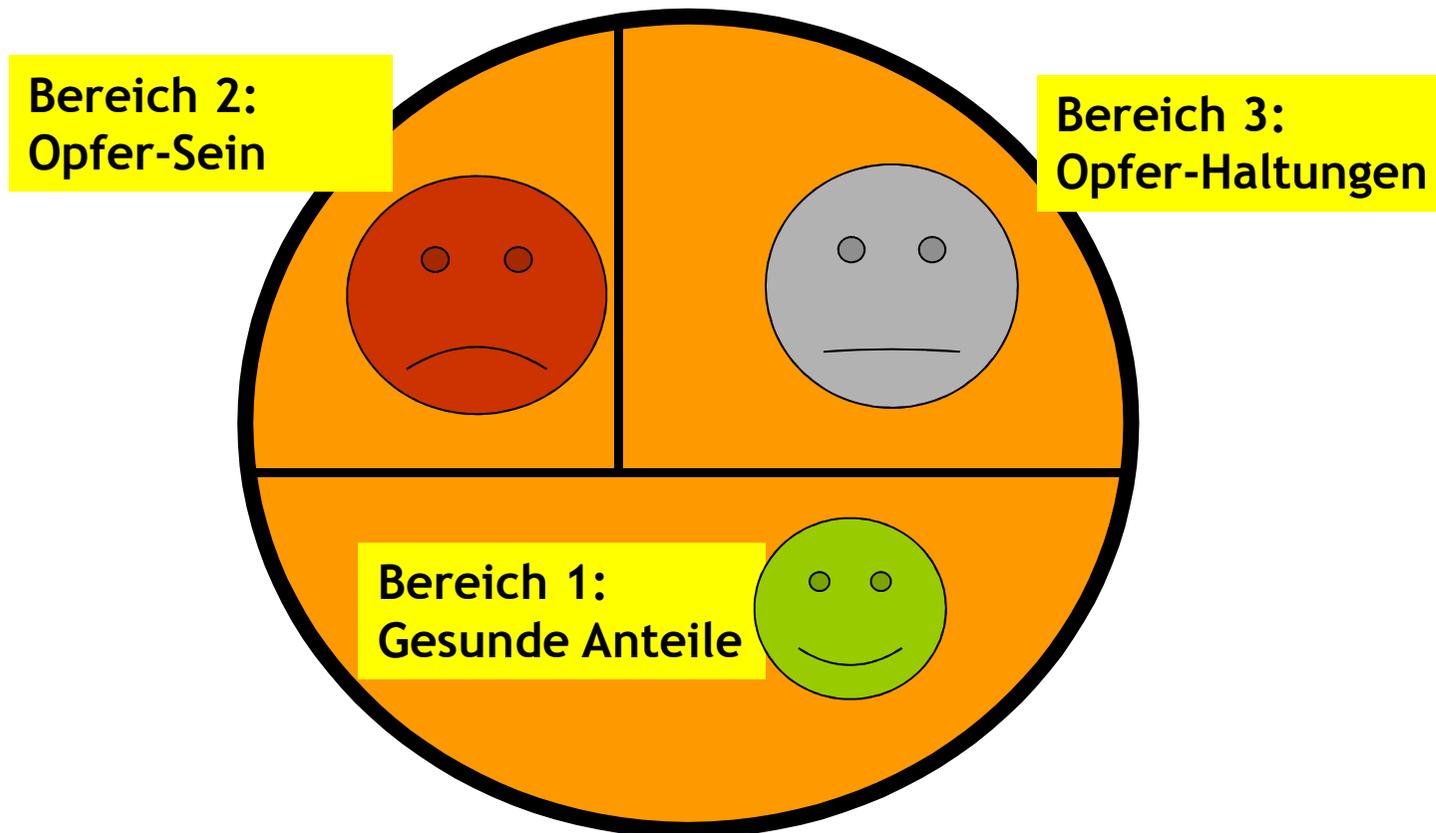


Folgen der Angsterzeugung

- Körperliche Erkrankungen
- Psychische Störungen (Depressivität, Suchtmittelkonsum, Suizidalität)
- Entsolidarisierung
- Spaltung sozialer Gemeinschaften
- Zerstörung wirtschaftlicher Grundlagen
- Erzeugung politischer Instabilität



Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer traumatisierenden Opfererfahrung



Wer erzeugt solche Ängste?

- Wer damit Geld verdient.
- Wer sich dafür kaufen lässt.
- Wer selbst frühkindliche Ängste in sich abgespalten hat.
- Wer selbst das erlebt hat, was er jetzt anderen zumutet und antut.
- Wer sich weigert, sich mit der eigenen Biografie zu befassen.



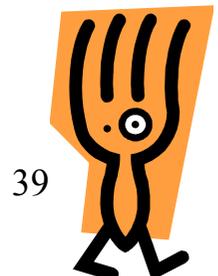
Wer erzeugt solche Ängste?

- Wer als Kind beschämt wurde, beschämt jetzt andere
- Aus Trauma-Opfern werden Trauma-Täter
- Die eigene Destruktivität wird auf einen Virus projiziert
- Narzisstische Überhöhung: Ich rette Euch!

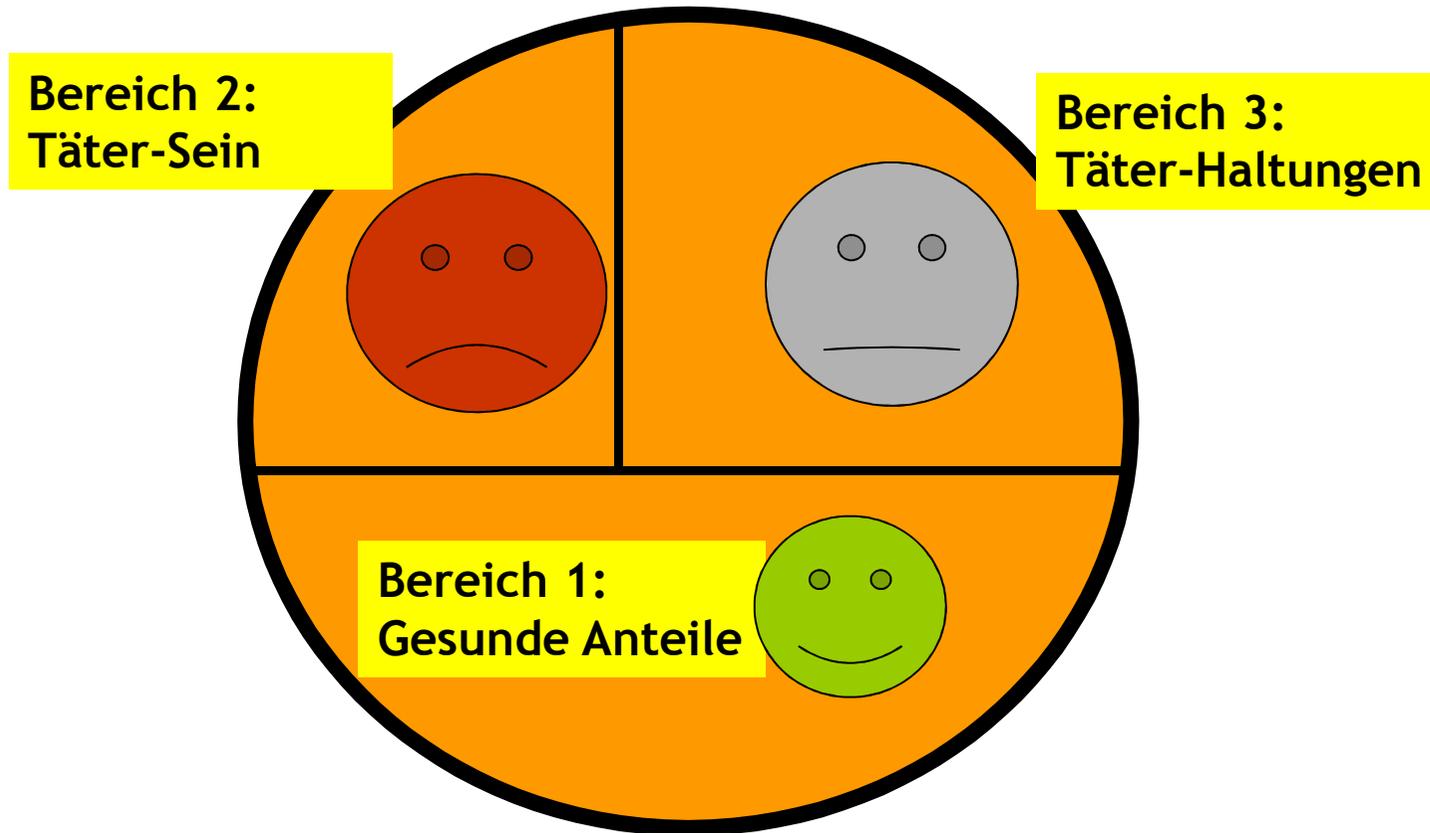


Hochpathologische Variante

- Trauma-Täter erregt sich an der Angst seiner Trauma-Opfer
- Trauma-Opfer zeigen keine Angst, um den Trauma-Täter nicht noch weiter zu stimulieren



Psychische Spaltungen eines Menschen nach einer traumatisierenden Tätererfahrung



Die Corona-Pandemie stellt auch die Systemfrage

- Habe ich weiter Vertrauen in das Geld = Macht-System?
- Profitiere ich davon?
- Ist mein Nutzen größer als mein Schaden?



Die Corona-Pandemie stellt auch die Systemfrage

- Habe ich eine Alternative?
- Habe ich eigene Vorstellungen darüber, wie ein gutes Leben und Zusammenleben für mich aussieht?



Was führt aus der Angst heraus?

- Kurzfristig: Aufklärung, Wissen über das Immunsystem verbreiten, Masken mit Parolen versehen, Solidarität in eigenen Netzwerken praktizieren
- Rechtliche Gegenwehr



Traditionelles Modell

- Krankheitserreger (Ke)
- Verursachen Symptome (S) = Krankheiten (Kh)
- Krankheiten werden durch Symptombeseitigung bekämpft



- Mittel der Symptombekämpfung sind: Operationen, Medikamente, Impfungen meist mit Nebenwirkungen, die neue Symptome erzeugen
- Der Kranke ist das Objekt von Behandlungen von Spezialisten



Corona-Modell

- Krankheitserreger (V) = Infektion = Krankheiten

V → Infektion = Covid 19

- Krankheitserreger muss desinfiziert oder eingedämmt werden.
- Jeder ist entweder infiziert oder infektiös.
- Die Weltbevölkerung ist dem Erreger hilflos ausgesetzt.
- Wir alle müssen von **virologischen** Experten, **Pharmafirmen** und den **Regierungen** gerettet werden.



Adäquates Modell

- Viren stimulieren einen Organismus zu Gegenmaßnahmen
- Auftretende Symptome einer Infektion sind Ausdruck von Reaktionen des körperlichen und psychischen Immunsystems

V → O → Zeichen der Heilung

- Gesundheit entsteht durch die Stärkung der körperlichen wie psychischen Abwehrkräfte
- Der betroffene Mensch bleibt Subjekt und bekommt Unterstützung durch Experten auf den verschiedenen Gebieten falls notwendig



Infektionen und Immunsystem

- Mikroben-Übertragungen sind menschlicher Alltag.
- Dafür ist das Immunsystem zuständig und gut gerüstet durch
 - - „B-Zellen“ zur Bildung von Antikörper, die das Eindringen von Viren in die Zellen verhindern,
 - - „Killerzellen“, welche virenbefallene Zellen töten,
 - - „Helferzellen“, die in Not geratene Zellen wieder aufbauen
 - - „Fresszellen“, welche Krankheitserreger und auch gesunde Zellen aufessen als ultima ratio
- Ein bewusstes Eingreifen in diese unbewussten Abläufe muss wohl überlegt und gut begründet sein.



Was ist notwendig, um gesund zu sein und es zu bleiben?

- Saubere Atemluft
- gute und ausreichende Nahrung, sauberes Wasser

Wahrheit

- Schutz vor Hitze und Kälte
- Schutz vor Toxischem (z.B. radioaktiver Strahlung, chemischer Schadstoffe, biologischer Gifte)
- Schutz vor Waffengewalt
- Ausreichende Bewegungsräume
- Sichere Aufenthaltsräume

- Ein eigenes Ich
- Ein freier Willen

- Eigene Bedürfnisse und Gefühle zeigen können
- Ein klarer Verstand
- Konstruktive Beziehungen
- Konstruktive soziale Systeme
- Friedliches Miteinander auf der Erde



Was führt aus der Angst heraus?

- Mittelfristig: Therapeutisches Aufarbeiten meist frühkindlicher Ängste
- Einen Tag innehalten und die ganze Weltbevölkerung weint und schreit den Schmerz heraus, über das, was wir uns gegenseitig antun



Was führt aus der Angst heraus?

- Langfristig: politische, finanzielle und Gesundheitssysteme, welche die Selbst(heilungs)kompetenzen der Menschen unterstützen
- Entwicklung einer traumasensiblen Weltgesellschaft, welche Traumaprävention als oberstes Ziel hat



Meine Fazit

07.10.2020

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert

51



Die Unterdrückung von Wahrheiten
mit Macht und Geld führt
in den gesellschaftlichen Wahnsinn.



Angst als Trauma-Überlebens-
Strategie ist ein schlechter Ratgeber.



Die Angst vor dem Zusammenbruch
des Gesundheitssystems führt
zum Zusammenbruch des gesamten
gesellschaftlichen Systems.



Corona-Impfungen lösen
kein Gesundheitsprobleme,
sie schaffen neue.



Macht- und Geldkonzentrationen
als Trauma-Überlebensstrategien
von ehemals ohnmächtigen Kindern
sind für diese eigentlich eine Last
und für Weltbevölkerung
das größte Gesundheitsrisiko.



Folienanhang

07.10.2020

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert

57



Angst und Stressreaktion/ 1

- **Wahrnehmung** eines Gefahrensignals setzt im Zwischenhirn (limbisches System, Amygdala, Thalamus, Hypothalamus) eine Kaskade von Erregungen in Gang.
- Signale aus dem Hirnstamm bringen die Hypophyse dazu, Gehirn und Körper mit Neurotransmittern zu **überschwemmen**.
- Über den Sympaticusnerv wird die Nebenniere aktiviert, das Nebennierenmark schüttet **Adrenalin** und Noradrenalin in den Blutkreislauf aus.



Angst und Stressreaktion/2

- Hormone beschleunigen den Blutdruck, es kommt zu **Herzrasen**, Weitung der Pupillen, Schweißabsonderung
- Zucker- und Fettreserven werden **mobilisiert**, die Muskeln erhalten eine Traubenzuckerspritze
- Über die Hypophyse wird das Adrenalin-Corticotrophe-Hormon (ACTH) zur **Nebenniere** geschickt. In der Nebennierenrinde wird dann Hydrocortison freigesetzt.



Angst und Stressreaktion/ 3

- Hydrocortison konzentriert alle **Energie** auf die Auseinandersetzung mit der Gefahr, alles Überflüssige wird abgeschaltet (Verdauung, Sexualität, Immunabwehr)
- **Rote Blutzellen** überschwemmen die Arterien für einen besseren Sauerstoff-Kohlendioxid-Austausch. Blutgerinnungsfaktoren steigen schlagartig an, bei Verletzungen können Wunden schneller schließen.
- Im präfrontalen Kortex werden **Angriffs- oder Flucht- und Vermeidungsreaktionen** ausgelöst.



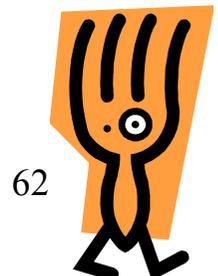
Bleibender Stress führt zu

- Verunsicherung, Gereiztheit,
- Niedergeschlagenheit, Launenhaftigkeit
- Plan- und Ziellosigkeit
- Entscheidungsunfähigkeit, Verlust der Selbstdisziplin
- Lern- und Konzentrations-schwierigkeiten
- Ichbezogenheit, Gleichgültigkeit gegen andere
- autoritäres Gebaren bis hin zur Gewalttätigkeit



Stadien von Stress

- „Übererregung“, affektive Alarmreaktion, Ausnahmezustand
- Erhöhter Handlungsdruck
- Wut führt zu Angriff
- Angst führt zu Flucht
- Eskalierende Alarmreaktion
- Verzweiflung



Ängste bei Ungeborenen, Babys, Kindern

- Grundsätzliche Angst nicht zu überleben
- Angst vor dem Alleinsein und dem Verlassenwerden
- Angst, dass die Eltern sterben könnten
- Angst, dass sich die Eltern nicht verstehen und trennen könnten
- Angst vor fremden Menschen Angst vor Tieren
- ...



Angstsymptome bei Kindern

- Unruhe, Nervosität, Zappeligkeit, Hyperaktivität
- Einschlaf-, Durchschlafprobleme, Albträume
- Bettnässen
- Nägelkauen
- Asthma
- Neurodermitis
- Appetitlosigkeit ...



Ängste bei Jugendlichen

- Angst vor Schulversagen
- Angst vor Ablehnung durch Gleichaltrige und Erwachsenen
- Angst vor Gewalt
- Angst vor der Zukunft
- ...
- Symptome z.T. wie bei Kindern, dazu Drogenkonsum, Konsumismus, extremer Rückzug, Aggressivität, Suizidalität



Ängste Erwachsener

- Angst vor dem Verlust von Beziehungen
- Angst um eigene Kinder
- Angst um den gesellschaftlichen Status
- Angst vor beruflichem Versagen
- Angst vor Jobverlust ...
- Symptome: Unruhe, Überaktivität, Blockaden, Medikamentenmissbrauch, Herzbeschwerden, Panikattacken ...



Ängste älterer Menschen

- Angst vor Bedeutungslosigkeit
- Angst vor Einsamkeit
- Angst vor Verlust der Vitalität
- Angst vor chronischem Leiden
- Angst vor dem Tod
- ...
- Symptome: Flashbacks von schlimmen Lebenserfahrungen, Depressivität, Suizidalität



Agoraphobie (DSM IV)

- Angst, an **Orten** zu sein, von denen eine Flucht schwierig (oder peinlich) sein könnte oder wo im Falle einer unerwarteten oder durch die Situation begünstigten Panikattacke oder panikartiger Symptome Hilfe nicht erreichbar sein könnte.
- Die **Situationen** werden vermieden oder sie werden mit deutlichem Unbehagen oder mit Angst vor dem Auftreten einer Panikattacke oder panikähnlicher Symptome durchgestanden bzw. können nur unter Begleitung aufgesucht werden.



Soziale Phobie (DSM IV)

- Ausgeprägte und anhaltende Angst in sozialen oder Leistungssituationen mit unbekanntem Personen, Angst vor Beurteilungen; Angst, Verhalten zu zeigen, das demütigend oder peinlich sein könnte.
- Die gefürchtete soziale Situation ruft eine unmittelbare Angstreaktion hervor evtl. bis zur Panikattacke.
- Die Person erkennt, dass die Angst übertrieben oder unbegründet ist.
- Vermeidungsverhalten oder Ertragen der Situation nur unter intensiver Angst oder Unwohlsein.
- Das Vermeidungsverhalten beeinträchtigt deutlich die normale Lebensführung und verursacht erhebliches Leiden.



Spezifische Phobie (DSM IV)

- Ausgeprägte, anhaltende oder unbegründete Angst bei Vorhandensein oder Erwartung spezifischer Objekte oder Situationen (Höhe, Fliegen, Blut ...)
- Unmittelbare Angstreaktion bei Konfrontation evtl. bis zur Panikattacke
- Person erkennt, dass die Angst unbegründet oder übertrieben ist
- Meidungsverhalten oder Ertragen der Situationen unter großer Angst oder starkem Unbehagen
- Das Vermeidungsverhalten beeinträchtigt deutlich die normale Lebensführung und verursacht erhebliches Leiden.



Panikattacke (DSM IV)

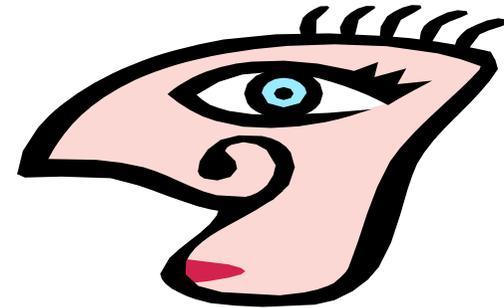
- Herzklopfen, beschleunigter Herzschlag
- Schwitzen
- Zittern, Beben
- Atemnot, Kurzatmigkeit
- Erstickungsgefühle
- Schmerzen, Beklemmungsgefühle in der Brust
- Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Derealisation, Depersonalisation
- Gefühl, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
- Angst zu sterben
- Taubheit oder Kribbelgefühle
- Hitzewallungen oder Kälteschauer



Panikattacke

- „... typisch ist der plötzliche Beginn mit Herzklopfen, Brustschmerzen, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen ... sekundär auch Furcht zu sterben, vor Kontrollverlust oder Angst, wahnsinnig zu werden. Die einzelnen Anfälle dauern meistens nur Minuten ...“ (ICD 10, F41.0)

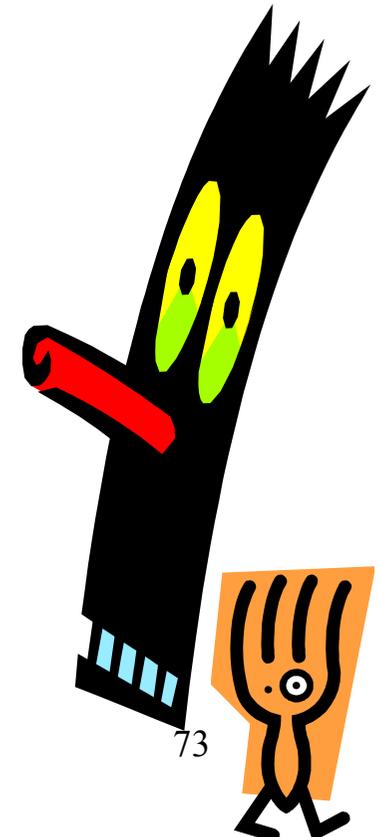
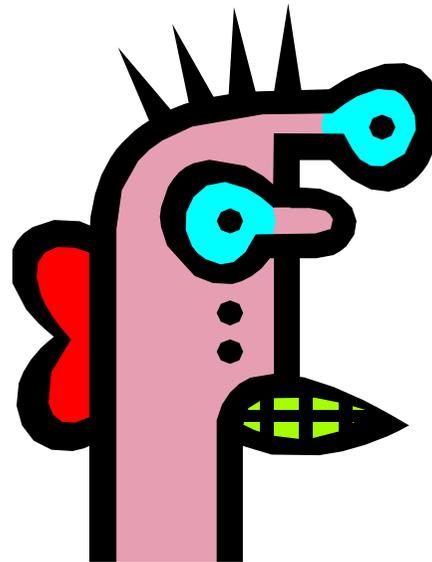




Millionen Menschen in Deutschland haben Ängste, die über ein normales Maß hinausgehen.

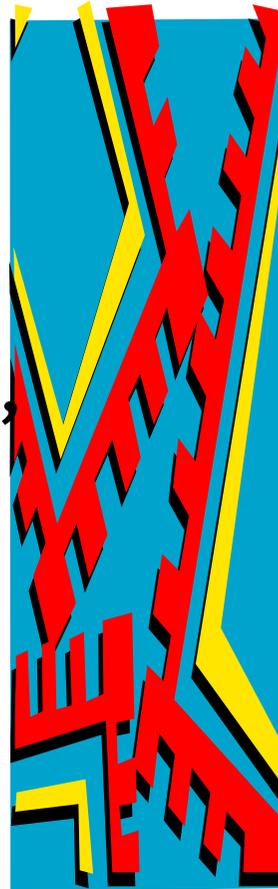
- Spezifische Phobien
- Platzangst
- Generalisierte Angst
- Panikattacken
- Soziale Ängste

- 6,9 Mio.
- 4,1 Mio.
- 3,2 Mio.
- 1,8 Mio.
- 1,6 Mio.



Merkmale von A-Zwanghaftigkeit?

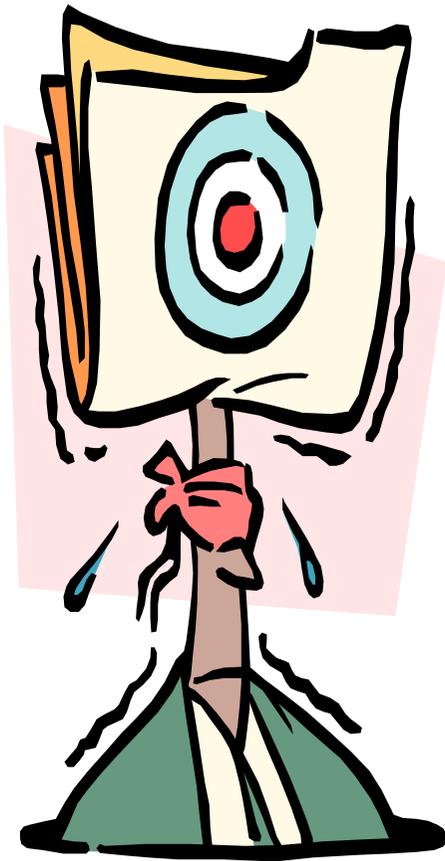
- Angestrengtheit,
- Besorgtheit,
- Ernsthaftigkeit,
- Genauigkeit,
- Hohes Misstrauen,
- Eigensinnigkeit,
- Entscheidungsschwierigkeiten,
- Pedanterie,
- Perfektionismus,
- Moralismus



- Neigung zu Ritualen,
- Ordentlichkeit,
- Prinzipienreiterei,
- Reinlichkeit,
- Selbstdisziplin,
- Sparsamkeit
- Starrsinnigkeit,
- Zögerlichkeit.



Wahnhaftige Zwänge



- Reinigungszwänge (z.B. Händewaschen, 500mal pro Tag)
- Sprech-, Zähl-, Rechenzwänge
- Kontrollzwänge (Wasser, Strom ..)
- Zwanghafter Antrieb, sich oder andere zu verletzen
- Zwanghafte Eifersucht



Diagnostische Kriterien für eine Zwangsstörung/Zwangsgedanken (DSM IV, 300.3)



- Wiederkehrende, anhaltende Gedanken, Impulse oder Vorstellungen ... als aufdringlich und unangemessen empfunden ... Angst und Unbehagen hervorrufen.
- ... nicht nur übertriebene Sorgen ...
- ...versucht zu ignorieren .. zu unterdrücken ... zu neutralisieren.
- ... ein Produkt des eigenen Geistes ...

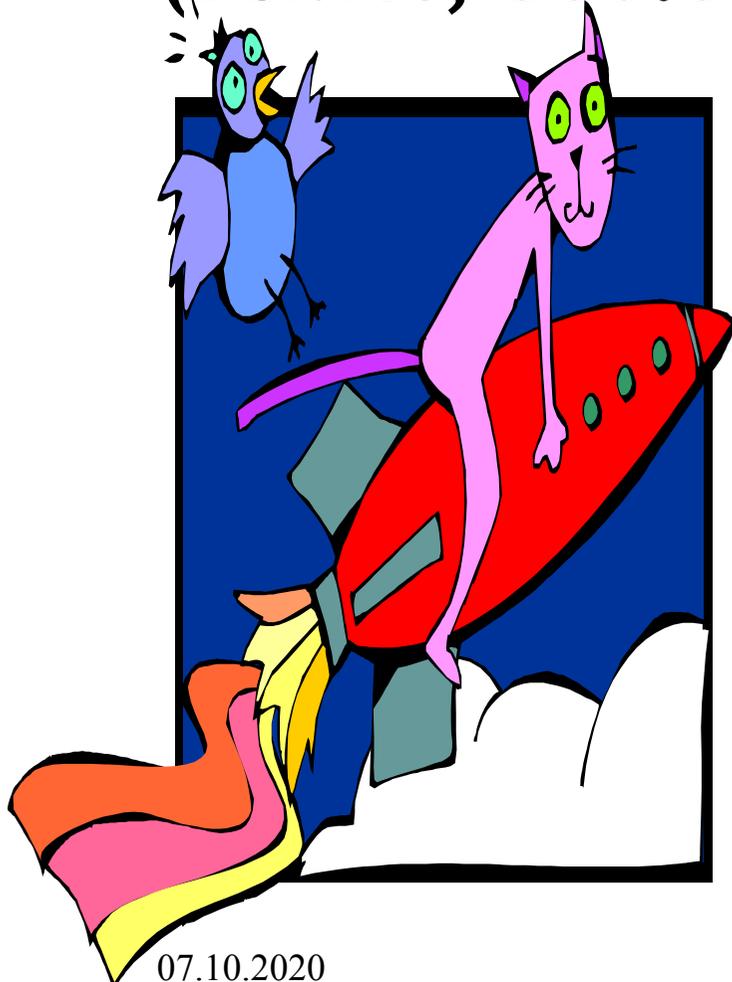
07.10.2020

© Prof. Dr. Franz Ruppert

76



Diagnostische Kriterien für eine Zwangsstörung/Zwangshandlungen (DSM IV, 300.3)



- Wiederholte Verhaltensweisen (z. B. Händewaschen, Ordnen, Kontrollieren) oder gedankliche Handlungen (z. B. Beten, Zählen, Wörter leise wiederholen) ... als Reaktion auf einen Zwangsgedanken ... oder von streng zu befolgenden Regeln ...
- ... Unwohlsein zu verhindern oder ... gefürchteten Ereignissen oder Situationen vorzubeugen. ... kein realistischer Bezug ...

07.10.2020

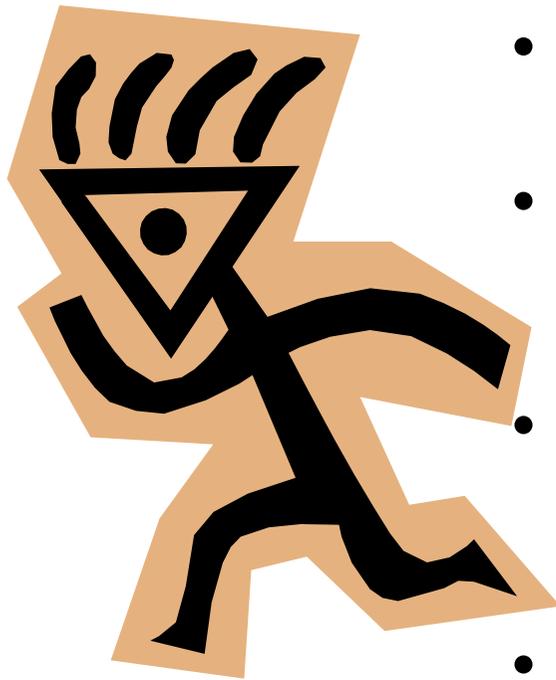
© Prof. Dr. Franz Ruppert

77



Eigendynamik von Waschzwängen

- Diffuse große Angst, sich zu beschmutzen
- Versuche, sich reinzuwaschen, reduzieren die Angst nur kurzfristig.
- Ausdehnen und Intensivieren des Waschens
- Das Waschen selbst nährt die Vorstellung, sich zu beschmutzen und steigert die Angst.
- Zunehmende Angst vor Berührungen und Kontakt
- Magisches Denken als Zusatz
- Stetig zunehmende Unfähigkeit zur praktischen Lebensführung



<https://www.youtube.com/watch?v=b5NsnjyWhqo&feature=youtu.be>

Literatur

- Levine, P. (2010). Sprache ohne Worte. München: Kösel.
- Rahn, E. & Mahnkopf, A. (2000). Lehrbuch Psychiatrie. Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Ruppert, F., Hirsch, Chr. & Waldherr, B. (1985). Wahrnehmen und Erkennen von Gefahren. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz.
- Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2017). Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. München: Kösel Verlag.
- Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2020). Corona-Wahn. Eigenverlag.

