

2-FAKTOREN-MODELL

1. Pawlow - Entstehung der Angst - Klassisches Konditionieren

(Konditionieren = Lernen)

Experiment: "Pawlovscher Hund"

- Hund → Futter → Speichel (angeborener Reflex)
- Futter + Lampe → Speichel (oft wiederholt)
- nur Lampe → Speichel

- Futter = unkonditionierter Stimulus (d.h. muss Hund nicht lernen, darauf zu reagieren) → **UCS**
- Speichel = unkonditionierte Reaktion (muss Hund auch nicht lernen, da automatisch/angeboren) → **UCR**
- Lampe = neutraler Stimulus (hat für den Hund eigentlich keine Bedeutung) → **NS**
- Lampe wird zu konditionierten Stimulus (erlernter Reiz, auf den Hund gelernt hat, zu reagieren) → **CS**
- Speichel wird zu konditionierter Reaktion (erlernte Reaktion auf einen ehemals neutralen Reiz, Lampe) → **CR**

Bezug zur Angst:

- Gefahrensituation (UCS) → normale Angstreaktion (UCR)
- Gefahr + Fahrstuhl (NS) → Angst
- Fahrstuhl (CS) → Angst (CR)

ABER: Es reicht auch schon eine einmalige Kopplung aus, um aus dem ehemals neutralen Fahrstuhl einen konditionierten Reiz zu machen, der automatisch zu Angst führt.

2. Skinner - Aufrechterhaltung der Angst - Operantes Konditionieren

(Lernen durch Verstärkung)

- Taube im Käfig hebt linken Flügel → Futterkorn → Taube hebt oft Flügel
- Taube hebt rechten Flügel → leichter Stromstoß → Taube vermeidet es, rechten Flügel zu heben

- Belohnung: Verhalten, wofür wir belohnt werden, zeigen wir häufiger
- Bestrafung: Verhalten, für das wir bestraft werden, nimmt ab

Bezug zur Angst:

- Angsterleben = Bestrafung (in unserer Wahrnehmung) → Vermeidung
- Vermeidung → keine/geringere Angst = Belohnung → mehr Vermeidung

Angst hat wesentlich etwas mit Lernprozessen zu tun.

Angst =verlernbar (durch die gleichen Prozessen, mit denen sie erlernt wurde)

braucht Zeit und Geduld

Wiederholte Erfahrung durch Konfrontation ist nötig.

(Ziel: Konfrontation → pos. Erfahrung = Belohnung → "Löschung" der Angstreaktion)

Medizinisch-Therapeutisch	Gruppenkonzepte	Formularverantwortlicher: Dr. Fittig, Eike
QD_2.2.31_77_Angstgruppe 2_2-Faktoren-Modell	Version: 01 – 23.06.2023	Seite 1 von 1