

## **Angst – unnütze Belastung oder sinnvolles Gefühl?**

Menschen in Angst wünschen sich verständlicherweise, ihre Angstgefühle und die dadurch entstehende Belastung gänzlich loszuwerden. Aber ist es überhaupt möglich, bzw. wünschenswert, ganz frei zu sein von Angst?

Angst ist eines der grundlegendsten Gefühle. Obwohl Angst unangenehm ist, ist sie jedoch nicht gefährlich, sondern ein ganz normales und auch sinnvolles Gefühl. Es tritt bei jedem Menschen auf, genauso wie Ärger, Freude, Traurigkeit oder andere Gefühle. Dabei ist Angst in bestimmten Situationen eine sinnvolle Reaktion mit hohem Überlebenswert. Besonders in früheren Zeiten als die Menschen, bzw. ihre Vorfahren noch in der freien Natur lebten, war es lebensnotwendig, daß bei Gefahren eine schnelle, automatische Reaktion eintrat, die sie auf unmittelbares Verhalten vorbereitete (angreifen oder weglaufen = Kampf-Flucht-Reaktion). Für die Entwicklung des Menschen war die Angstreaktion also wichtig, um den Organismus vor Gefahren zu warnen und somit zu seinem Schutz beizutragen. Das gilt teilweise heute immer noch. Wenn beispielsweise beim unaufmerksamen Überqueren einer Straße plötzlich ein Auto laut hupend und mit großer Geschwindigkeit auf Sie zukommt, läßt die automatische Angstreaktion sie rasch zur Seite springen und rettet Ihnen möglicherweise das Leben. Auch motiviert uns die Angst vor Prüfungen, uns gut vorzubereiten. Tritt die Angst jedoch zu häufig oder zu intensiv auf, schränkt sie die Lebensqualität ein. In so einem Fall kann es notwendig werden, professionelle Hilfe aufzusuchen.

## **3 Komponenten der Angst:**

Die in unserem Körper biologisch festgelegte Angst äußert sich immer in drei Bereichen: *körperlich, gedanklich/gefühlsmäßig und im Verhalten*. Körperlich kommt es bei Angst zu einer vermehrten Produktion von Adrenalin und Noradrenalin im Gehirn, welches wie ein Telegrammbote über die Nervenbahnen an den gesamten Körper Anweisungen verteilt. So wird z.B. das Herz motiviert, schneller zu schlagen, die Muskeln werden besser durchblutet und angespannt, so daß man schnellstmöglich aus der Gefahr entkommen kann. Auf der gedanklichen Ebene treten z.B. Sorgen um Angehörige, Sorgen um die eigene Gesundheit oder auch Sorgen um die körperlichen Symptome der Angst selber in den Vordergrund. Angst verändert auch das Verhalten. So versuchen Menschen möglichst das zu vermeiden wovor sie Angst haben, versuchen sich zu schonen. Andere versichern sich immer wieder, ob auch alles mit ihren Angehörigen oder mit der eigenen Gesundheit in Ordnung ist. Hierbei kann die Art und Weise, in der die verschiedenen Anteile der Angst wahrgenommen werden, durchaus unterschiedlich sein. Manche nehmen die körperlichen Anteile stärker wahr, andere mehr die mit der Angst verbundenen Gedanken und Gefühle oder die Veränderungen im Verhalten. Wichtig ist jedoch, das sich die drei Anteile der Angst gegenseitig beeinflussen (siehe Abb.1).

So können plötzlich auftretende körperliche Symptome (Herzrasen wegen Überbelastung) negative Gedanken auslösen („vielleicht bin ich schwer krank“), die wiederum Angst machen. Angst löst wiederum neue körperliche Symptome (z.B. muskuläre Verspannungen, Schlafstörungen, Magenbeschwerden) aus und so fühlt sich der Betroffene gefangen in einem Teufelskreis.

Eine besonders wichtige Rolle bei der Entwicklung von unangemessen starker oder anhaltender Angst spielen dabei Gedanken. Es sind nicht Dinge oder Situationen selbst die Angst auslösen, vielmehr ist es die Interpretation von Dingen oder Ereignissen, die ängstigt. Ein Beispiel kann dies verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Sie machen einen langen Spaziergang und wandern dabei einen steilen Berg hoch. Es ist anstrengend, den Berg hochzugehen, und Sie bemerken, daß Ihr Herz schneller zu schlagen beginnt. Obwohl Ihr Herz schneller schlägt, sind Sie nicht beunruhigt, da Sie wissen, daß Ihr schnellerer

Herzschlag durch die Anstrengung begründet ist. Der gleiche schnellere Herzschlag wird Sie aber zu Hause auf dem Sofa sitzend beunruhigen, wenn Sie den schnelleren Herzschlag als bedrohlich interpretieren. *Obwohl sie in beiden Situationen das Gleiche spüren, bewerten Sie es unterschiedlich und entwickeln dadurch unterschiedliche Gefühle.* Genauso wird einer durchwachten Nacht im Urlaub keine Bedeutung zugemessen. Vor einem wichtigen Arbeitstag wird ein gestörter Schlaf möglicherweise als Katastrophe bewertet.

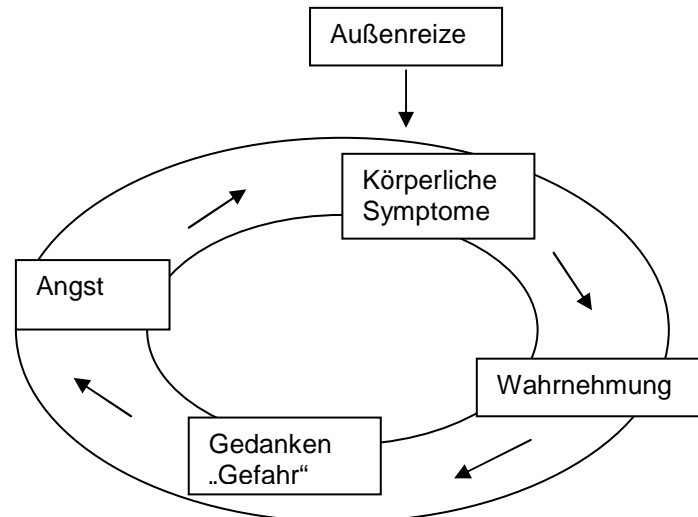


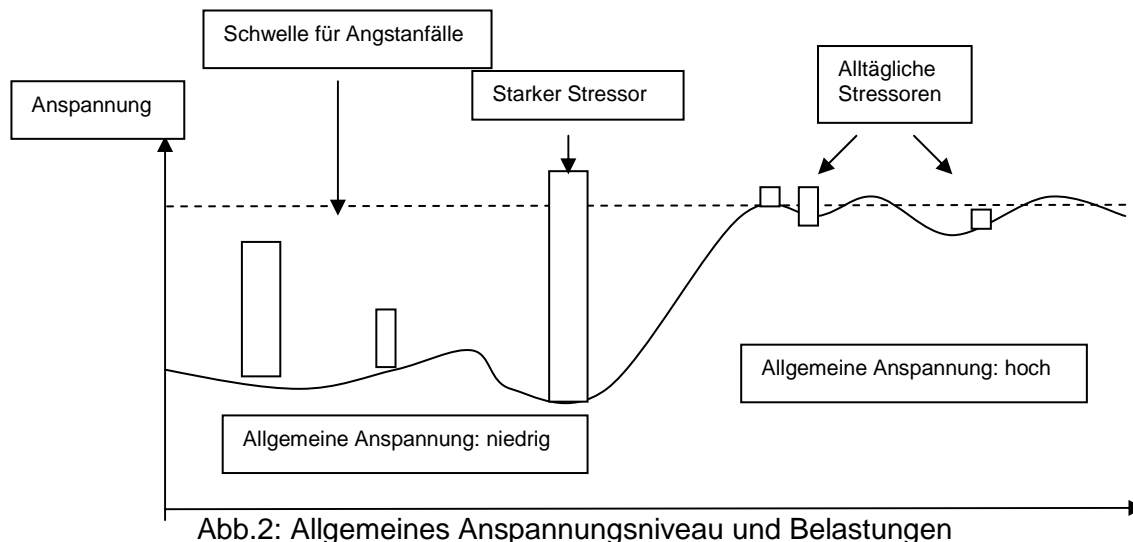
Abb. 1: Teufelskreis der Angst

In der einen oder anderen Form bewerten Menschen alle ihre Erlebnisse, wengleich es ihnen nicht immer bewußt ist. Manchmal sind die Interpretationen von Situationen oder Dingen nicht richtig oder sogar schädigend, da sie ungerechtfertigt Angst auslösen. Die Bewertungen und Interpretationen laufen häufig in regelrechten `Selbstgesprächen` ab. Manche dieser negativen `Selbstgespräche` (z.B. „ich schaffe das nicht“) behindern uns bei der erfolgreichen Bewältigung von Anforderungen. Andere negative Gedanken (z.B. „der Mitbewohner hat mich nicht begrüßt – ob ich was falsch gemacht habe?“) beeinträchtigen unser Lebensgefühl. Wichtig ist, sich bewußt zu machen, daß diese Sichtweise der Dinge nicht der Wahrheit entspricht, es keine bewiesenen Tatsachen sind, sondern zunächst einmal unbewiesene Vermutungen. Eine andere Interpretation („ich schaffe das“, „mein Mitbewohner hat vielleicht einen schlechten Tag“) ist in vielen Situationen genau so wahrscheinlich, wird aber den Teufelskreis der Angst nicht in Gang setzen. Wir haben bisher beschrieben, wie durch negative, ängstigende Gedanken oder durch die ängstliche Interpretation von körperlichen Symptomen der Teufelskreis der Angst ausgelöst werden kann. Darüber hinaus hängt der Teufelskreis auch von allgemeiner Anspannung, bzw. Streß ab.

### **Angst und Streß:**

Angst und Streß haben viele Gemeinsamkeiten. Jeden Tag erleben wir eine Vielzahl von mehr oder weniger starken Belastungen (gefährlicher Straßenverkehr, Ärger im Studium oder mit dem/der PartnerIn), die Streßreaktionen auslösen können. Diese gleichen in vielen Aspekten der Angstreaktion. So kommt es nach Eintreten einer Belastungssituation schnell und automatisch zu einem Anstieg vieler Körperreaktionen ähnlich wie bei der Angstreaktion. So führt auch hier die vermehrte Bildung von Adrenalin und Noradrenalin eine Beschleunigung des Herzschlags, einer schnelleren Atmung, einer Anspannung der Muskulatur usw. Das Ausmaß des Erregungsanstiegs ist wiederum vor allem abhängig von unserer Einschätzung der Belastung. So kann von einem der Streit dem/der FreundIn als sehr belastend empfunden werden, während der andere Partner dem selben Streit weniger Bedeutung zumißt. Aber auch unser jeweiliger emotionaler Zustand beeinflußt, wieviel Streß uns Ereignisse machen. So werfen uns negative oder anstrengende Ereignisse im

ausgeruhten Zustand (z.B. nach 3 Wochen Erholungsurlaub) nicht so schnell aus der Bahn. Dahingegen können bereits Kleinigkeiten wie ein angebranntes Mittagessen oder ein vergessener Rückruf zu starker Erregung bis hin zu Angst führen, wenn Sie sich bereits vorher in einer Phase erhöhter Anspannung befunden haben (siehe Abb.2). Bei manchen Menschen ist die körperliche Anspannung und Erregung vermutlich von Geburt an allgemein über normal hoch. Daher werden alle Herausforderungen leicht als belastend, überfordernd und ängstigend empfunden; Sorgen und Befürchtungen nehmen überhand.



### **Verlauf der Angst – was passiert im Körper?**

Die schon genannten Botenstoffe (Adrenalin und Noradrenalin), die die Erregung im Gehirn an die unterschiedlichen Körperteile weiterleiten, sind jedoch nur in einem begrenzten Umfang im Körper verfügbar. D.h. **Angst kann weder für immer andauern, noch sich zu einem schädigenden Niveau aufschaukeln**. Es gibt einen eingebauten Schutz im Körper, der die Produktion von den Botenstoffen stoppt. Dieses Schutzsystem nennt man parasympatisches Nervensystem. Es wird ab einer gewissen Erregung von selbst aktiviert, kann aber auch von uns bewußt, durch Entspannungsübungen, aktiviert werden. Bis die Botenstoffe abgebaut sind, dauert es jedoch eine Zeit lang. Somit kann es vorkommen, daß selbst, wenn eine Gefahr schon vorüber ist, Sie sich immer noch aufgeregt und angespannt fühlen, weil die chemischen Substanzen in ihrem Körper noch nicht vollständig abgebaut sind.

Sie selbst beeinflussen aber auch direkt die Dauer Ihrer Angst, so ist der erste Impuls bei aufkommenden Sorgen, diese zu unterdrücken, sich zu beschwichtigen, abzulenken. Hierdurch wird die Angst zwar kurzfristig reduziert. Sie haben aber sicher bereits festgestellt, daß dieses Vermeidungsverhalten nicht wirklich wirksam ist. Die Sorgen und Ängste scheinen immer wieder aufzutauchen und die körperlichen Begleiterscheinungen ebenfalls, da durch die kurzfristige Reduzierung der Anspannung, das Adrenalin, Noradrenalin nicht vollständig ausgeschüttet, also verbraucht werden konnte, bzw. neues bilden konnte. D.h. Angst wird durch Vermeidung und Gedankenunterdrückung nicht reduziert, sondern eher verlängert.

In der Psychosozialen Beratungsstelle lernen sie, ihre Ängste zu bewältigen.