

► Informationen zu Angst

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 dich zukommt, lässt die automatische Angstreaktion dich rasch zur Seite springen und rettet dir möglicherweise das Leben. Auch motiviert uns die Angst vor Prüfungen, uns gut vorzubereiten. Tritt die Angst jedoch zu häufig, zu lange oder zu intensiv auf, schränkt sie die Lebensqualität und auch die Leistungsfähigkeit 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. Ängste vor einem zukünftigen Ereignis, Sorgen um Angehörige, die eigene Gesundheit oder auch 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. Andere versichern sich immer wieder, ob auch alles mit ihren Angehörigen oder mit der eigenen Gesundheit in Ordnung ist oder brauchen viel Zeit für Arbeiten aus Angst, Fehler zu machen. 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, dass 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: Stell dir vor, du machst einen langen Spaziergang und wanderst dabei einen steilen Berg hoch. Es ist anstrengend, den Berg hochzugehen, und du bemerkst, dass dein Herz schneller zu schlagen beginnt. Obwohl dein Herz schneller schlägt, bist du nicht beunruhigt, da du weißt, dass dein schnellerer Herzschlag durch die Anstrengung begründet ist. Der gleiche schnellere

Herzschlag wird dich aber zu Hause, auf dem Sofa sitzend, beunruhigen, wenn du den schnelleren Herzschlag als bedrohlich interpretierst. *Obwohl du in beiden Situationen das Gleiche spürst, bewertest du es unterschiedlich und entwickelst 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.

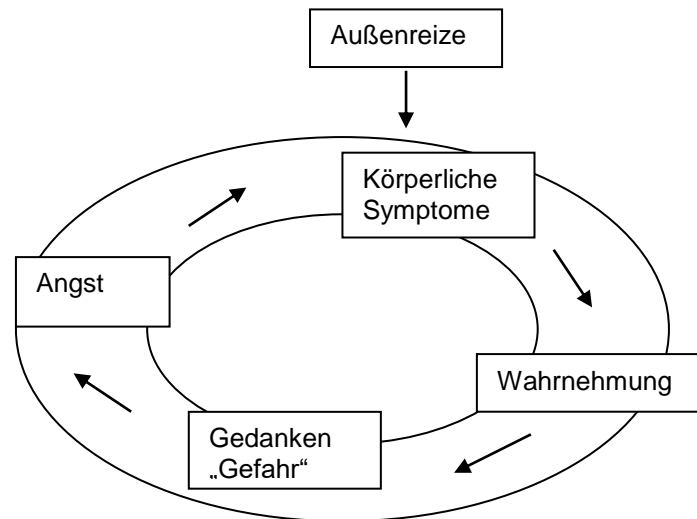


Abb. 1: Teufelskreis der Angst

In der einen oder anderen Form bewerten Menschen alle ihre Erlebnisse, auch wenn 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 innerlichen 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, innere Selbstzweifel, Selbstkritik), 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 und vieles mehr. Das Ausmaß des Erregungsanstiegs ist wiederum vor allem abhängig von unserer Einschätzung der Belastung. So kann ein Mensch einen Streit mit dem/der FreundIn als sehr belastend empfinden, während der andere demselben Streit weniger Bedeutung zumisst. Aber auch unser jeweiliger psychologischer 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 man sich bereits vorher in einer Phase erhöhter Anspannung befunden hat (siehe Abb.2). Bei manchen Menschen ist die körperliche Anspannung und Erregung vermutlich von Geburt an allgemein über normal hoch. Daher werden alle Herausforderungen schneller als belastend, überfordernd und ängstigend empfunden; Sorgen und Befürchtungen nehmen überhand.

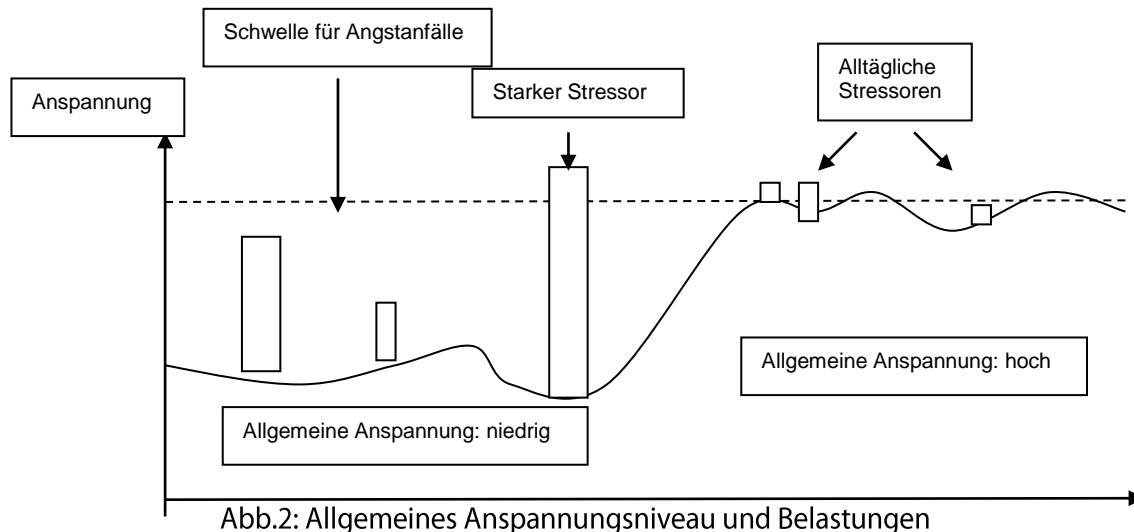


Abb.2: Allgemeines Anspannungsniveau und Belastungen

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 parasymphatisches Nervensystem. Es wird ab einer gewissen Erregung von selbst aktiv, 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, man sich immer noch aufgeregt und angespannt fühlt, weil die chemischen Substanzen im Körper noch nicht vollständig abgebaut sind.

Du selbst beeinflusst aber auch direkt die Dauer deiner Angst. Die meisten Menschen haben den Impuls, aufkommende Ängste zu unterdrücken, sich zu beschwichtigen oder abzulenken. Hierdurch wird die Angst zwar kurzfristig reduziert. Langfristig ist dieses Vermeidungsverhalten nicht zufriedenstellend wirksam. Die Sorgen und Ängste tauchen immer wieder auf und die körperlichen Begleiterscheinungen ebenfalls, da durch die kurzfristige Reduzierung der Anspannung, das Adrenalin, Noradrenalin nicht vollständig ausgeschüttet, also verbraucht werden konnte, bzw. sich neues bilden konnte. Angst wird durch Vermeidung nicht reduziert, sondern eher verlängert.