

1 | ALLE MENSCHEN KENNEN ANGST

KEINER MAG SIE, DOCH JEDER KENNT SIE, und jeder spürt sie gelegentlich – Angst.

Angst gehört zu unseren menschlichen Grundgefühlen wie Freude, Trauer, Wut oder Ekel. Sie drückt sich körperlich, mental und emotional, aber auch in unserem Verhalten aus. Sie ist die Ursache der meisten Konflikte und kann zu chronischen Sorgen, psychischen Problemen, Panikattacken, Phobien etc. führen. Sie kann aber auch ein Symptom anderer Störungen, z. B. einer Depression, sein.

Das Wort »Angst« ist verwandt mit dem Lateinischen »angere«, dies bedeutet »ängstigen, quälen, sich winden, beengen« und ist eine instinktive Re-aktion – im wahrsten Wortsinn – auf einen Auslöser, der gefährlich ist oder als gefährlich erachtet wird. Sie dient dazu, uns zu warnen, zu schützen und letztlich das Überleben zu sichern. Diese automatischen, evolutionär sinnvollen Reaktionen auf eine gefährliche Situation laufen seit Millionen von Jahren gleich ab. Wenn unsere Vorfahren ein ungewöhnliches, merkwürdiges Geräusch wie das Grollen des Donners oder das Knacken eines Astes im Unterholz vernommen haben, dann sprang unwillkürlich ihr inneres Alarmsystem an. Es wurde blitzartig aktiviert, wenn ein gefährliches Tier wie ein Säbelzahn tiger oder fremde Menschen, die nicht zum eigenen Clan gehörten, gesichtet wurden. Es galt, nach einer Schrecksekunde umgehend aktiv zu werden, sich in Sicherheit zu bringen. Das geschah entweder durch Kampf oder Flucht. Und wenn beides zu gefährlich war, war es notwendig, sich so lange still zu verhalten, bis die Gefahr vorüber war. War diese dann vorbei, folgte eine Phase der Entspannung und Erholung. Uff! Geschafft.

Heute gibt es zwar keine Säbelzahn tiger mehr, unsere Ängste werden nun durch andere Auslöser hervorgerufen.

WANN KANN ANGST ENTSTEHEN?

WIR KÖNNEN ANGST IN DEN unterschiedlichsten Situationen erleben. Angstauslösend sind in aller Regel *gesundheitliche Bedrohungen*: Unfälle, bevorstehende Operationen, lebensbedrohende Krankheitsdiagnosen oder auch der Tod eines geliebten Menschen. Unser Notfall-Stress-Programm springt ganz sicher an, wenn wir zum Beispiel im Straßenverkehr, auf Reisen oder beim Sport in eine heikle Situation geraten und blitzschnell handeln müssen, um unser eigenes Leben und möglicherweise auch das von anderen zu schützen.

Meistens werden heutzutage *Ängste im Alltag* aktiviert, die nicht unmittelbar das Leben bedrohen, aber von unserem Gehirn in Sekundenbruchteilen als gefährlich

eingestuft werden und schnelles Handeln erfordern. Das kann der Anblick einer Spinne oder ein kläffender Hund sein, aber auch eine dunkle Gestalt bei Nacht, von der wir nicht wissen, wer sie ist und was sie vorhat. Manche Menschen ängstigen sich vor zu viel Nähe, vor Intimität und Sex oder vor Kontrollverlust. Andere haben Angst, etwas Falsches zu essen, zuzunehmen oder ihre Freiheit zu verlieren. Wieder andere befürchten, dass sich ihr Partner trennen könnte, und haben Angst vor Auseinandersetzungen, Verlust, Einsamkeit. Gründe dafür können auch traumatische Erfahrungen sein, die mit schmerzhaften Situationen verbunden sind.

Im *beruflichen Bereich* befürchten Menschen, dass ihre Leistung nicht gut genug ist, oder sie fühlen sich überfordert und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Sie können Angst vor der nächsten Umstrukturierung haben, davor, dass sie ihren Arbeitsplatz verlieren und die Miete nicht mehr bezahlen können. Sie haben Angst vor sozialem Abstieg, Armut und bekommen Existenzangst. Manche haben Angst vor einem Vorstellungsgespräch, vor neuen Aufgaben oder einer Prüfung, wieder andere haben Angst im Umgang mit anderen Menschen, z. B. vor ihnen zu sprechen, im Mittelpunkt zu stehen, die eigene Meinung zu äußern oder über eine Gehaltserhöhung zu verhandeln. Sie können Angst vor Kritik und Konflikten haben oder Angst vor Ablehnung.

Auf einer *gesellschaftlichen Ebene* machen sich Menschen Sorgen um die gesundheitlichen, beruflichen, sozialen, finanziellen Konsequenzen einer Klima- oder Wirtschaftskrise, von Pandemien und deren Folgen.

Obendrein schüren ganze Industrien gezielt unsere Ängste und spielen mit unseren Selbstzweifeln, zum Beispiel Versicherungen, die das vermeintliche Versprechen von Sicherheit verkaufen, mit wohlfeilen Worten ihre Produkte anbieten und implizit suggerieren: »Dann brauchen sie keine Angst mehr zu haben.« Die Gesundheits-, Textil- und Kosmetikbranche liefert uns in der Werbung permanent und in wunderschönen Bildern Beweise dafür, was Frauen und Männer zu tun haben, um gesund, erfolgreich, attraktiv und begehrenswert zu sein. Sie alle flüstern uns ein: »Nur, wenn du das Richtige isst, trinkst, dich entsprechend kleidest, die richtige Creme verwendest etc., dann werden deine Träume wahr. Dann bist du anerkannt, in Ordnung und gehörst dazu.« Und auch Politiker können bewusst Ängste ansprechen, um Bürger ihres Landes in die gewünschte Richtung zu manipulieren.

Doch wodurch entsteht Angst genau?

WODURCH KANN ANGST ENTSTEHEN?

SO VIELFÄLTIG DIE OBEN GENANNTE AUSLÖSER für Ängste auch sein mögen, im Grunde geht es bei der Entstehung von Angst immer um folgende Hauptursachen:

1. Das Alarmsystem wird ganz sicher bei akuter Lebensgefahr aktiviert.

2. Angst kann an der Grenze von bisherigen mentalen, emotionalen und verhaltensbezogenen Gewohnheiten auftauchen. Dazu zählen Werte, Regeln, besondere Interessen und Vorlieben, Überzeugungen, Einstellungen. Diese werden zusammengefasst auch als Komfortzone bezeichnet.

Stell dir vor, du lebst in deinem vertrauten Umfeld, also in deiner Komfortzone. Innerhalb dieser Zone ist dir alles bekannt, sicher und berechenbar. Du hast deine mentale Ordnung und eine klare Orientierung mit all deinen eingeschliffenen und automatisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen, Routinen und Ritualen. Du weißt, was gut und schlecht, richtig und falsch ist, und weißt, was du tun darfst und was du besser sein lässt. Du fühlst dich wohl, bist zufrieden. Wenn du schon lange in deiner Komfortzone lebst, dann kann es vorkommen, dass du dich irgendwann langweilst oder dass du in manchen Dingen starr auf deiner Meinung beharrst und Veränderungen ablehnst. Insgesamt funktioniert in dieser Blase alles recht gut, ohne dass du viel darüber nachdenken musst. Doch dann löst eine neue Situation, auf die du reagieren musst, Stresssymptome aus, verbunden mit Aufregung oder Angst. Plötzlich stehst du an der Grenze deiner bisherigen Komfortzone mit dem schützenden Sicherheitsrahmen. Unabhängig davon, ob der Auslöser von innen oder außen gekommen ist. Deine bisherigen Erwartungen, Vorstellungen, Ziele werden durchkreuzt. Dir ist klar, dass du mit deinem gewohnten Denken und Handeln jetzt nicht weiterkommst. Du weißt, dass du irgendetwas anders machen musst als bisher! Aber was? Es entsteht eine Diskrepanz zwischen dem, was dir bislang Sicherheit, Halt und Ruhe gegeben hat, und der neuen Situation. Das ist erst mal verwirrend. Du musst etwas verändern, bist zum Handeln aufgefordert, bist unsicher, ob dir, was du dann tust, gelingt und zu einem guten Ergebnis bei der jeweils anstehenden Herausforderung führen wird. Da ist es doch nur allzu verständlich, dass du an der Grenze deiner Komfortzone so etwas spürst wie Zweifel, Unsicherheit, Angst! Dein ganzes System signalisiert: »Achtung, sei wachsam!« Es will dich vor Schmerz und Gefahr schützen und möchte, dass du schnell wieder in Sicherheit bist. Es schickt dir Energie, damit du dich neu orientieren und entsprechend handeln kannst.

3. Oft werden unbewusst frühere Ängste in Situationen ausgelöst, die eine gewisse Ähnlichkeit mit Erfahrungen und Ereignissen aus der Vergangenheit haben, wie du in der Passage »Anzeichen von Angst im Verhalten« am Beispiel von Ralf erkennen kannst. Solche Ängste können bei Kleinigkeiten ausgelöst werden und zu irritierenden, aber auch heftigen, der Situation unangemessen starken Reaktionen führen.

4. Ob du in einer Situation mit Angst reagierst, hängt manchmal auch von deinem Wissensstand ab. Du weißt, dass du in verschiedenen Situationen gut für deine Sicherheit sorgen musst, beispielsweise wenn du als Fußgänger eine viel befahrene Straße überquerst oder beim Wandern in den Bergen auf Trittsicherheit zu achten hast. Wenn du dagegen etwas nicht weißt und keine Erfahrung damit gemacht hast,

dann hast du auch in möglicherweise gefährlichen Situationen keine Angst. Du weißt ja nicht, was passieren könnte.

Häufig hat Angst nicht nur eine Ursache, es handelt sich vielmehr um ein Zusammenkommen von Persönlichkeitseigenschaften, Erfahrungen und Konditionierungen in Verbindung mit biologischen, sozialen und situationsbedingten Faktoren. In dem Kapitel über die »Ursachen von Angst« wirst du noch genauer erkennen, wie sehr deine unbewussten Erwartungen dich verunsichern und blockieren können. Doch was passiert mit dir selbst, wenn du Angst hast? Wie veränderst du dich, wenn du dich ängstigst? Schau mal genau hin!

ANZEICHEN VON ANGST

WIR MENSCHEN REAGIEREN auf äußere oder innere Auslöser ganzheitlich: mit unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Gedanken und dem Verhalten. Auch wenn diese unterschiedlichen Bereiche als komplexes Netzwerk zusammenspielen, können sich die Veränderungen unterschiedlich zeigen. Manche Menschen nehmen sehr stark ihre körperlichen Signale wahr, andere mehr ihre mentalen oder ihre emotionalen oder ihre verhaltensbezogenen Anzeichen. Hier folgen einige Beispiele, die deutlich machen, wie vielfältig sich Angst zeigen kann.

Körperliche Signale

WENN DU AKUT ANGST BEKOMMST, wird in Millisekunden Adrenalin aus den Nebennieren ausgeschüttet, du spürst sofort eine Anspannung und bist blitzartig hellwach. Die Pupillen erweitern sich, damit du die Umwelt auf Gefahren hin scannen kannst, du hörst Geräusche, auf die du normalerweise nicht achtest, nimmst Gerüche besser wahr. Das Herz schlägt schneller und heftiger, der Blutdruck steigt, der Atem wird flacher, du fängst an zu schwitzen oder zitterst innerlich. Deine Hände sind feucht, du spürst einen Druck im Magen oder eine Enge in der Brust, bist unruhig, nervös und bekommst weiche Knie. Du beißt die Zähne aufeinander und hast einen Kloß im Hals. Die Muskeln spannen sich an, das Blut wird in Windeseile vornehmlich in Arme und Beine gepumpt, liefert Kraft und Energie, um rasch handeln zu können. Du möchtest am liebsten weglaufen oder willst angreifen. Alle körperlichen Funktionen, die du aktuell nicht benötigst, werden zurückgefahren, z. B. die Verdauung. Bei großer Angst kannst du dich sogar übergeben, Durchfall oder Luftnot bekommen. Und wenn du weder weglaufen noch angreifen kannst, ziehst du dich innerlich völlig zurück und wirst starr vor Angst, du fühlst dich wie gelähmt. Angst kann immense Kraftreserven mobilisieren, sogar dann, wenn der Körper vorher müde und erschöpft war.

Mentale Anzeichen

DU KANNST DICH NICHT MEHR KONZENTRIEREN, kannst dir weniger merken. Du bist durcheinander und hast Angst, die Kontrolle zu verlieren. Vielleicht wirst du auch stur. Wenn die Angst länger anhält, drehen sich die Gedanken im Kreis und darum, wie du sie wieder »in den Griff« bekommst oder am besten schnell loswirst. Du machst dir Sorgen und grübelst hin und her, vergisst völlig, was dir wichtig ist und was du eigentlich willst. Du denkst zunehmend negativ, entwickelst Katastrophenfantasien oder fühlst dich wie benebelt, kämpfst innerlich mit dir und wertest dich womöglich auch ab. Du verlierst nach und nach an Motivation und blockierst dich schlussendlich selbst.

Emotionale Anzeichen

DU FÜHLST DICH EINGEENGT, MACHTLOS, hast das Gefühl, »es nicht zu schaffen«. Du glaubst, »nicht gut genug« oder »nicht liebenswert« zu sein, hast Angst davor, dich zu blamieren. Du fühlst dich klein, traust dir weniger zu, hast Angst, ausgegrenzt, abgelehnt und verlassen zu werden. Du kannst gelegentlich impulsiv reagieren und deine Emotionen schlecht regulieren. Du fühlst dich schnell persönlich angegriffen, verletzt und als Opfer. Möglicherweise hast du bisweilen das Gefühl, neben dir zu stehen. Du hast weniger Mut. Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstachtung schrumpfen. Und wenn die Angst überwältigend wird, kannst du sogar Todesangst bekommen.

Anzeichen von Angst im Verhalten

DU REAGIERST UNRUHIG UND HEKTISCH, fängst verschiedene Sachen an, bringst sie nur mit Mühe zum Abschluss oder gibst schnell auf. Du bist gereizt, schnippisch, aggressiv oder knabberst an den Fingernägeln, wippst mit den Beinen, wirst entweder blass oder rot, läufst hin und her oder starrst vor dich hin. Du stotterst und machst Leichtsinnsfehler. Du kannst nicht mehr so gut einschlafen oder hast Probleme, durchzuschlafen. Du hast weniger Energie und Kraft, für deine Aufgaben oder das zu tun, was du willst.

Menschen entwickeln alle möglichen Schutzmechanismen, um Ängste abzuwehren und nicht mehr spüren zu müssen. Manche Menschen essen oder trinken viel, andere nehmen Drogen, Tabletten, sind internetsüchtig oder gehen zwanghaft shoppen.

Wieder andere vermeiden gänzlich Situationen, vor denen sie Angst bekommen könnten, oder benutzen automatisch Rechtfertigungen, warum sie sich nicht für ihre Belange einsetzen können. Die nächsten schieben anderen die Schuld zu, wenn etwas schief gegangen ist. Wieder andere passen sich sehr an, erwarten die Lösung ihrer Probleme von stärkeren Menschen, an die sie sich anlehnen können, oder pochen auf ihre Freiheit und Unabhängigkeit. Wieder andere reagieren zynisch und trotzig – und das alles, um sich vor diesen unangenehmen Gefühlen der Angst vermeintlich zu schützen.

Bei all diesen möglichen körperlichen, mentalen, emotionalen und verhaltensbezogenen Begleiterscheinungen ist es kein Wunder, dass niemand sich nach