

Allgemeines zum Thema Angst und warum diese auch "gesund" sein kann

Angst gehört zu unserer "**Grundausrüstung**" an **Gefühlen**. Auch andere Lebewesen sind offenbar in der Lage, Angst zu empfinden. Zweck von Angst ist es, uns zu "**aktivieren**" bzw. "**in einen Alarmzustand zu versetzen**". Angst erleichtert es uns, Situationen zu bewältigen, in denen wir uns noch nicht "sicher" fühlen, weil es uns noch an den dafür notwendigen Kompetenzen mangelt. Angst ist also durchaus hilfreich, denn sie hilft beim Überleben. Außerdem zeigt sie uns durch ihre **Signale, wo wir uns noch weiterentwickeln können**, wo uns etwas "fehlt". **Völlige "Angstfreiheit" ist also keineswegs erstrebenswert**, da uns dann ein wichtiger Entwicklungsreiz nicht mehr zur Verfügung stünde, wir ziemlich "naiv" durch die Welt gehen und auf "Gefahren" nicht mehr mit der notwendigen Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft reagieren würden. Angst verdeutlicht meist ein Auseinanderklaffen von innerlichen oder äußeren Reizen einerseits und unserer noch unentwickelten Fähigkeit, die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen, andererseits. Deshalb erleben wir Angst fast immer auch als "**Stress**" (Belastung, Herausforderung).

Für Angst braucht sich kein Mensch zu rechtfertigen! Dennoch neigen viele Angstbetroffene dazu sich zu rechtfertigen, weil die Umwelt oft mit Unverständnis, "klugen Ratschlägen" oder Spötteleien reagiert. Angst sucht man sich nicht aus, sie ist einfach da und macht etwas mit uns!

Die **Veranlagung, Angst zu empfinden ("Ängstlichkeit") ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden**. Ob dies mehr mit "Vererbung" oder mehr mit "Lernen in der Kindheit" zu tun hat, wird sich in den seltensten Fällen genau klären lassen. Oft entdeckt man, dass nicht nur ein Elternteil ängstlich war, sondern auch schon ein Großelternteil. Wie Angst bzw. der Umgang mit Angst von Generation zu Generation weitergegeben wurde, lässt sich nur schwer herausfinden und ist für die Behandlung auch nicht so entscheidend. Wichtig ist, dass sich die Betroffenen klar machen, dass sie mit hoher Wahrscheinlichkeit ihre Ängstlichkeit auch an ihre Kinder weitergeben werden, sofern sie nicht mehr "Kompetenz im Umgang mit Angst" entwickeln.

Ängste haben ihr eigenes **(emotionales) Gedächtnis**. Dieses lässt sich allein durch kluge Worte selten "löschen". Hilfreicher und wirksamer sind **neue (korrigierende) emotionale Erfahrungen**, die eine "Neuverdrahtung" der Nervenzellen im Gehirn

fördern. Leider neigen viele Angstbetroffene zum Vermeiden angstbesetzter Situationen. Kurzfristig verschafft ihnen dies zwar Erleichterung, langfristig steigt aber die (Erwartungs)Angst und wird das Lebensumfeld immer kleiner, weil immer mehr vermieden wird. Im Extremfall verlassen Angst-Kranke nicht mehr ihre Wohnung. Sie bewegen sich kaum noch und ernähren sich unzureichend oder einseitig. Ihre Gedanken kreisen immer mehr um das Hauptthema "Angst". Neue bedrohliche Erfahrungen werden so gedeutet, dass sie in das Katastrophenkonzept der Betroffenen passen und die Schreckensphantasien weiter aufplustern.

Ängste werden oft **lange Zeit nicht richtig erkannt**. Da Ängste immer (!!!) mit körperlichen Symptomen einhergehen (Herzrasen, Schwindel, Schweißausbruch, Zittern, Muskelverspannungen usw.), lassen sich viele Angstbetroffene mitunter (erfolglos) jahrelang "organisch" behandeln. Selbst wenn sie der Arzt auf die Möglichkeit anspricht, dass es sich um Angstsymptome handeln könnte, glauben dies viele Betroffene einfach nicht. Lieber lassen sie noch ein weiteres Langzeit-EKG, eine Langzeitblutdruckmessung oder eine orthopädische Untersuchung durchführen.

Ungerechtfertigte Ängste lassen sich umso besser "normalisieren", **je rascher man etwas dafür tut**. Was sich jahrelang "eingeschleift" hat, braucht dementsprechend länger. Davon abgesehen gehören Ängste zu denjenigen psychischen Problemen, die sich heute am besten und erfolgreichsten behandeln lassen. Besonders bewährt haben sich eine Normalisierung der Lebensführung (Essen, Schlafen), Ausdauersport, Entspannungsmaßnahmen (inklusive Atemregulation) und Psychotherapie.