



Angst

Dr. Daniela Galashan

Wozu wir unsere Angst brauchen

Aktuell gibt es wohl keinen von uns, der ganz ohne Angst ist.

Und Angst ist auch nicht an sich schlecht, sie hat - wie Forscher sagen - eine adaptive Funktion. Sie hilft uns, uns flexibel an diese Welt anzupassen.

Das wird klar, wenn wir uns kurz überlegen, wie die Welt ohne Ängste aussähe.

Wir würden ständig zu große Risiken eingehen, uns selbst überschätzen und uns oft verletzen. Warum nicht ne Runde auf dem Rand eines Hochhauses tanzen? Ein wildes Tier streicheln? Oder andere waghalsige Dinge ausprobieren? Kann man ja mal ausprobieren, wird schon nichts passieren...

Hier hilft uns die Angst. Denn ihr Ziel ist es, uns psychisch und körperlich zu schützen.



<https://LiebeUndHirn.de> Dr. Daniela Galashan

Angst schützt uns

Angst ist eine Reaktion auf einen von uns als bedrohlich wahrgenommenen Reiz. Wie ein Alarmsystem springt sie an, um uns zu schützen und auf eine Reaktion vorzubereiten.

Bei Kindern sorgt die Angst z.B. davor, dass sie sich nicht einfach von uns entfernen, sondern immer im Blick haben, wo ihre Bezugspersonen sind, die sie schützen können. Wenn die Kinder z.B. mit 7-8 Monaten anfangen zu "fremdeln", also sich anderen Personen gegenüber ängstlich zu verhalten, dann ist das genau in dem Alter, in dem sie motorisch immer besser in der Lage sind, sich von uns Eltern zu entfernen. Die Angst sicherte ihnen früher das Überleben, wenn sie sich an den Bezugspersonen orientierten statt allein aus der Höhle raus zu krabbeln.

Im Körper wirkt die Angst verhaltens-vorbereitend, denn sie sorgt für einen Energieschub: die Atmung wird flacher, das Herz schlägt schneller, die Muskeln werden angespannt. Das alles bereitet uns darauf vor, schneller und besser auf die Bedrohung reagieren zu können. Das Blut konzentriert sich im Zentrum des Körpers, so dass wir bei Verletzungen der Gliedmaßen nicht so schnell verbluten. Die Aufmerksamkeit wird gesteigert und fokussiert sich komplett auf die Bedrohung. Dadurch werden auch unsere Gedanken enger, wir bekommen einen "Tunnelblick". Sowohl mit unserer Wahrnehmung, als auch gedanklich konzentrieren wir uns ganz auf die Bedrohung und hängen daran fest.

Angst wirkt sich also auf unsere Wahrnehmung, unsere Aufmerksamkeit und unser Denken aus. Nun kommen wir dazu, wie sich Angst auf unser Verhalten auswirkt. Denn das Verhalten bereitet sie ja vor, durch die passenden Körperreaktionen.

Unsere Reaktion auf Bedrohungen

Auf eine Bedrohung können wir grundsätzlich auf 3 Arten reagieren, die unseren Vorfahren immer wieder ihr Leben gerettet haben. Im Englischen beschreibt man sie prägnant mit: "fight, flight and freeze". Also kämpfen, fliehen oder erstarren.

Angst - unser Helfer

Beim Kämpfen reagieren wir mit Wut und Aggression, um uns zu verteidigen. Die anderen beiden Arten der Reaktion kommen durch Angst zustande. Wenn wir uns vorstellen, vor einem wilden Tier zu stehen, dann wären alle 3 Reaktionen möglich, um uns zu retten. Wir könnten das Tier angreifen, uns schnellstmöglich aus dem Staub machen oder erstarren und hoffen, dass das Tier von uns ablässt und weiter zieht.

Früher gab es ganz klare Angst-Auslöser, die tatsächlich das Leben kosten konnten, wie zum Beispiel den Säbelzahn tiger oder ein Unwetter. Da bezog sich die Angst auf eine konkrete Bedrohung, vor der man sich schützen musste. Heute sind viele Ängste komplexer, vor allem, wenn es keine konkrete Bedrohung gibt, vor der man sich "abschotten" kann sondern die Angst in den eigenen Gedanken lauert. Das Problem ist, dass unsere körperliche Reaktion immer noch die gleiche ist wie früher. Unser Körper reagiert also so, als ob er sich auf einen Angreifer vorbereiten muss, dabei stehen wir zitternd und schwitzend zu Hause und haben Angst vor der ungewissen Zukunft, die wir weder durch fliehen noch durch erstarren verändern können...

Unsere größten Ängste

Eine unserer größten Ängste ist die Angst vor dem Unbekanntem, also vor Neuem und vor Veränderungen. Da Neues auch immer das Risiko mit sich bringt, dass es schlechter werden könnte. Veränderungen bringen also mehr Unsicherheit und mögliche Gefahren mit sich als der aktuelle Zustand, den wir kennen und mit dem wir umzugehen gelernt haben.

Angst zeigt uns auch an, was uns wichtig ist. Denn wir haben dann Angst es zu verlieren (Verlustangst). Das kann wiederum zu verschiedenen Arten der Angst führen, z.B. auch zu sozialen Ängsten. Denn die Zugehörigkeit zu unserer sozialen Gruppe (Familie, Freundeskreis) ist für uns so wichtig, dass es für uns schlimm wäre, verstößt oder nicht mehr geliebt zu werden. Gerade Kinder würden ohne Unterstützung ja nicht überleben können und auch wir Erwachsenen fühlen uns in der Gruppe aufgehoben und sicherer.

Ein Beispiel für solche Ängste: wenn ein Kind seine Freunde liebt, dann kann es einerseits Angst um sie haben (gerade in der aktuellen Situation), es kann aber auch Angst davor haben, von ihnen verstoßen oder nicht mehr gemocht zu werden. Das kann sich wiederum in einer Angst vor einem Referat vor der Klasse zeigen (Redeangst), vor Prüfungssituationen (Leistungsangst), oder in der Angst, sich vor ihnen irgendwie zu blamieren (soziale Phobie)...

Übertriebene Ängste

Ängste können auch übertrieben sein. Das bedeutet, dass man entweder eine übertriebene Angst vor etwas hat, was gar nicht wirklich für uns bedrohlich ist, sondern nur in unseren Gedanken. Oder man hat eine übertriebene Angst vor etwas, was tatsächlich für uns gefährlich sein kann, aber nicht in diesem Ausmaß (so dass die Angst das eigene Leben beeinträchtigt).

Zum Beispiel wenn jemand Angst vor einer Tierart hat, die uns gar nicht gefährlich werden kann, vor dem Fliegen oder vor Autos. Oder wenn jemand vor jedem Hund Angst hat, auch wenn er noch so klein und friedlich ist und daher in seinem Alltag Einschränkungen hat, weil er immer die Straßenseite wechselt, wenn er einem Hund begegnet.

Ein Problem bei solchen Ängsten ist es, dass sie von der Vermeidung noch größer werden. Also bitte nicht dafür sorgen, dass der Angstausröser immer weiter vermieden wird, das verstärkt die Angst nur.

Was kannst Du bei Angst tun?

- **Körperliche Entspannung:** Während wir Angst haben ist unser Körper völlig angespannt, bereit zur Reaktion. Wenn wir für körperliche Entspannung sorgen, dann setzen wir ihm damit etwas entgegen. Denn wir können nur entweder angespannt oder entspannt sein, nicht beides gleichzeitig. Womit könntest Du Dich entspannen? Yoga, ein Bad nehmen, tief und langsam atmen, Stretching, eine Fantasiereise, progressive Muskelrelaxation (PMR), autogenes Training, Bodyscan, Meditation, tanzen... (Wenn Du etwas davon nicht kennst, dann suche einfach mal nach einem Video dazu, vielleicht hilft es Dir ja ;-)).
- **Akzeptanz:** Es ist völlig in Ordnung, Angst zu haben. Akzeptiere die Angst und erkenne sie an. Sowohl bei Dir, als auch bei Deinem Kind. Sätze wie "du brauchst doch keine Angst zu haben" geben Kindern das Gefühl, sie würden die Situation falsch wahrnehmen oder übertreiben. Denn sie fühlen die Angst ja, sie ist ja da. Sie fühlen sich dann unverstanden, werden verunsichert und die Angst wird verstärkt. Außerdem ist für sie dann unklar, ob sie den Worten der Eltern misstrauen sollen oder ihren eigenen Gefühlen misstrauen und sie verdrängen sollen. Beides ist für sie nicht hilfreich.
- **"Nur" ein Gefühl!** Mache Dir bewusst, dass Angst NUR ein unangenehmes Gefühl ist. Sie bestimmt Dich nicht und geht auch wieder vorüber. Denn jedes intensive Gefühl wirkt nur kurzfristig so intensiv in unserem Körper. Es kann Dich nicht verletzen und Dir nichts tun. Warte ein Weilchen ab und fühle, ob die Angst länger so intensiv bleiben kann, denn mit der Zeit muss sie abnehmen, weil unser Körper kein intensives Gefühl dauerhaft aufrecht halten kann.
- **Danken:** Danke der Angst und sage ihr, dass Du sie nicht mehr brauchst. Das können auch Kinder schon gut. Sprecht zusammen mit der Angst. Dankt ihr, dass sie euch darauf aufmerksam gemacht hat, was euch wichtig ist oder wovor ihr euch schützen müsst. Überlegt gemeinsam, was ihr tun könnt, um der Angst etwas entgegen zu setzen. Und sagt der Angst, dass ihr sie nun nicht mehr braucht, weil ihr ihre Botschaft verstanden habt.

Was kannst Du bei Sorgen tun?

Wenn wir Angst haben, fangen wir oft an uns Sorgen zu machen. Unsere Gedanken kreisen dann in negativen Gedankenschleifen umher. Dabei können die folgenden Strategien helfen:

- **Sorgen relativieren:** Sich bewusst zu machen, dass ein sehr großer Prozentsatz (über 90%?) unserer Sorgen NIE eintritt. Es ist also genau genommen verschwendete Zeit. Mit den Sorgen zahlen wir im Grunde bares Geld (denn das ist unsere wertvolle Lebenszeit ja!) für etwas, was wir wahrscheinlich nie bekommen werden und auch gar nicht wollen. Würdest Du jemandem was von Deinem Geld geben im Tausch gegen etwas, was Du gar nicht möchtest und wahrscheinlich auch nicht bekommst? Das klingt absurd, oder? Und diese verschwendete Lebenszeit bekommen wir nie wieder.
- **Sorgen-Zeit:** Geb der Sorge eine bestimmte Zeit (z.B. 5 Minuten), in der Du genau darüber nachdenkst, was alles Schlimmes passieren könnte. Was das Schlimmste wäre und wovor genau Du Angst hast. Du kannst es auch aufschreiben. Dann weitest Du Deinen Blick und nimmst die positiven Seiten dran. Frage Dich: Was könnte daraus Gutes entstehen? Was könnte ich daraus lernen?

Über mich.

Ich bin Daniela Galashan, Mutter von 3 Kindern, Diplom-Psychologin und Neurowissenschaftlerin.

Unter <https://LiebeUndHirn.de> schreibe ich darüber, wie Du Dich und Dein Kind stärken kannst. Mit Liebe und Hirn, also psychologisch und neurowissenschaftlich fundiert.

ACHTUNG!

Wenn Du Dir meinen kurzen Handlungsplan zur Angst-Bewältigung runterladen möchtest (zum an den Kühlschrank hängen ;-)), dann trage Dich hier für meinen Newsletter ein, denn dann kannst Du ihn Dir in der "Schatzkiste" runter laden:

<https://landing.mailerlite.com/webforms/landing/u4z6z6>