

# Angst

### Grundlagen

Angst ist eine Grundemotion, die bei der Entwicklung von Lebewesen auf der Erde eine enorme Rolle spielt. Alle höheren Tierarten kennen Angst. Angst hilft uns, Gefahren zu erkennen, zu entkommen – und ihnen vorzubeugen. Angst an sich ist daher ein überlebenswichtiges Warnsystem. Dieses Warnsystem ist lernfähig. Das heißt, unser Gehirn speichert ganz automatisch Informationen, die mit akuten gefährlichen Situationen in Verbindung stehen. Wenn diese Signale zu einem späteren Zeitpunkt erneut wahrgenommen werden, sind wir vorsichtig oder bekommen Angst.



### Typische Auslöser und Interpretationen

Angst entsteht immer dann, wenn man sich selber oder jemand Nahestehenden als unmittelbar bedroht erlebt. Es gibt jedoch eine Vielzahl von spezifischen und unspezifischen Auslösern von Angst: Wiedererleben oder Erinnern einer ehemals gefährlichen Situation; Stille; Alleinsein; Dunkelheit; Eingesperrtsein; die Vorstellung, zu sterben; die Vorstellung, verletzt zu werden; die Vorstellung, jemanden oder etwas sehr Wichtiges zu verlieren; die Vorstellung, die Kontrolle zu verlieren; die Vorstellung, sich zu blamieren; die Vorstellung, einen schweren Fehler zu machen; die Vorstellung, etwas sehr Wichtiges nicht zu erreichen ...

### Körperreaktion

Die Angst wird über sehr starke und spezifische Körperreaktionen vermittelt, die darauf zielen, entweder auf Kampf oder Flucht vorzubereiten oder den „Totstellreflex“ einzuleiten: Zunächst reagiert der Körper mit Beschleunigung der Herzfrequenz (Herzklopfen), einem Kloßgefühl im Hals, Enge in der Brust, „Schmetterlingen“ im Bauch, beschleunigter Atmung, Verkrampfung der Muskeln, Durchfall, Harndrang und Sprachstörungen. Wird die Angst noch stärker, können „dissoziative Symptome“ auftreten, die oft sehr körpernah erlebt werden: Meist beginnen die Beine „einzuschlafen“, dann wird der ganze Körper schmerzunempfindlich. Wir nehmen die Umwelt nur noch schemenhaft wahr, die Geräusche dringen wie von fern an uns heran, wir sehen nur noch zweidimensional und manchmal wie durch einen Tunnel. Die Atmung wird flach. Bei sehr starker Dissoziation gehorchen die Muskeln uns nicht mehr, wir können uns nicht mehr bewegen und nicht sprechen.