

## **Basic Info: Umgang mit Gefühlen 17 B**

---

### **Wahrnehmung**

Wenn wir Angst haben, erleben wir eine hohe Konzentration auf Gefahrensignale; bisweilen interpretieren wir harmlose Erscheinungen oder Kommentare als äußerst gefährlich. Die Gedanken sind beschleunigt, manchmal rasend. Häufig werden frühere angstbesetzte Situationen erinnert. Bei sehr starker Angst kann es sein, dass dissoziative Phänomene aktiviert werden: Das Raum-Zeit-Gefühl löst sich auf, die Wahrnehmung für die Umgebung und den eigenen Körper verzerrt sich, manchmal haben wir das Gefühl, aus unserem Körper zu treten und uns nur noch von außen wahrzunehmen. Im Extremfall verlieren wir völlig den Kontakt zur Realität und erleben Szenen der Vergangenheit als real. Diese Phänomene sind häufig mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit verknüpft.

### **Handlungsdrang**

Wenn wir Angst haben, sind wir darauf ausgerichtet, die Bedrohung zu bewältigen. Wir haben daher entweder die Tendenz zu fliehen oder anzugreifen oder Hilfe und Unterstützung zu holen. Während dissoziativer Zustände können wir kaum handeln.

### **Ausdruck**

Angst ist eine sehr kommunikative Emotion: Wir wollen die anderen darüber informieren, Hilfe aktivieren oder auch warnen: mit hochgezogenen Augenbrauen, aufgerissenen Augen, starrem Blick, halb geöffnetem Mund, Schreien, Weinen und Schweißausbrüchen. Andererseits bereitet sich der Körper vor, mit der Bedrohung umzugehen. Er versucht sich zu schützen: Hochgezogene Schultern, Arme schützen den Oberkörper, die Bauchmuskeln verkrampfen sich, die Beine schützen das Becken.

### **Häufige Folgegefühle**

Ohnmacht, Wut, Hass, Scham.

### **Wann ist Angst gerechtfertigt?**

Angst ist immer dann gerechtfertigt, wenn man selbst oder jemand Nahestehendes tatsächlich gegenwärtig oder in naher Zukunft bedroht ist oder wenn man in Gefahr ist, etwas sehr Wichtiges zu verlieren.

### **Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?**

Wenn man real bedroht ist, macht es Sinn zu fliehen, sich Hilfe zu holen, die Angst zu kommunizieren und sich zu wehren.

### **Wie kann ich dem Gefühl vorbeugen?**

Grundsätzlich ist es wichtig, zwischen berechtigten, das heißt *gegenwärtig* bedrohlichen Auslösern, und *ehemals* bedrohlichen Auslösern zu unterscheiden. Jede Form von Kompetenz (auch körperliche!) verringert die Gefahr, Angst zu bekommen. Erfahrung und Training in Kampfsportarten haben sich als sehr sinnvoll erwiesen. Der Aufbau von sozialen Kontakten ist ebenfalls sinnvoll. Wenn man sich einsam, alleine und geschwächt an einem unbekanntem Ort erfährt, so ist die Tendenz, Angst zu bekommen, deutlich erhöht.