



Angst ist das Gefühl der "Unheimlichkeit" und des "Ausgesetztseins" in der Welt. Oft geht Angst mit psychischen Störungen einher. Doch sie ist auch nützlich: Ohne Angst hätten die Menschen früher nicht überleben können. Und auch heute noch warnt uns die Angst vor Risiken. Die "Schrecksekunde" ist zum Beispiel der Augenblick, in dem wir entscheiden, wie wir uns in einer bestimmten Situation verhalten.

Was ist Angst?

Das Wort "Angst" stammt vom griechischen Verb "agchein" und dem lateinischen "angere" ab. Beides heißt übersetzt "würgen", "die Kehle zuschnüren". Über die Psychoanalyse und Existenzphilosophie hat sich das deutsche Wort international eingebürgert, etwa im Englischen als "angst". Während Furcht klar auf eine äußere Gefahr hin ausgerichtet ist, gilt Angst als unbestimmt.

In der Psychologie wird zwischen Angst als Zustand (state anxiety) und Angst als Eigenschaft (trait anxiety) unterschieden. Während die Zustandsangst eine vorübergehende Emotion infolge einer realen Gefahr ist, führt die "trait anxiety" dazu, dass Situationen auch ohne akute Bedrohung als gefährlich eingeschätzt werden. Angst äußert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung, Erweiterung der Pupillen und Händeringen; psychisch wirkt sie als Gefühl des Entsetzens und der Ausweglosigkeit.

Angst ist aber nicht nur eine lähmende, sondern auch eine mobilisierende Emotion. So sind Menschen, die sich vor einer drohenden Gefahr ängstigen, manchmal zu Leistungen fähig, die ihnen unter normalen Umständen nicht möglich gewesen wären.



In riskanten oder als riskant empfundenen Situationen schütten die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin aus. Das Herz schlägt dann schneller und das Blut bindet mehr Sauerstoff. Der Körper ist damit besser in der Lage, sich zu verteidigen oder zu fliehen. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort, wonach Angst Flügel verleiht.

Gänsehaut, die Knie schlottern, das Blut gefriert in den Adern: Fast jeder hat das schon mal gespürt. Sie alle sind Merkmale der Angst, die uns schnell entscheiden lassen müssen: Flucht, Kampf oder Nichtstun? Video starten, abbrechen mit Escape

Angst kann Menschen belasten und sogar psychisch ruinieren. Sie ist aber wegen ihrer Warnfunktion oft lebensrettend. Angst überkommt den Menschen meist unfreiwillig und

unkontrolliert. Eine Ausnahme ist die Angst als Lust, der sich Menschen freiwillig aussetzen, sei es auf der Achterbahn oder beim Schauen eines Horrorfilms.

Die Emotionspsychologie unterscheidet zwei Bedingungen der Angst: Manche Menschen bekommen aus übergroßer Ängstlichkeit Angst. Andere verspüren Angst in einem Moment tatsächlicher, akuter Bedrohung.

"Neue" Ängste - Andere Zeiten - andere Ängste“

Ohne Angst könnte der Mensch heute kaum leben und seine Vorfahren hätten es schon gar nicht gekonnt. Die Angst warnt uns und hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen. Zugleich mobilisiert sie Kräfte, sei es zur Abwehr oder zur Flucht. Im Laufe der Zivilisation sind die unmittelbaren Bedrohungen durch die Natur geringer geworden, vor allem für die Stadtmenschen in den Industrienationen.

Kein Säbelzahn tiger bedroht uns mehr, der letzte Braunbär wurde in der Schweiz auch ausgerottet. Anders sieht es in Teilen Asiens, Afrikas und Amerikas aus. In manchen Gegenden Indiens müssen sich Holzfäller oder Kautschukzapfer heute noch vor Tigern oder Elefanten in Acht nehmen.

Wovor fürchten wir uns?

- Ängste bezogen auf Situationen mit anderen (Kritik, Zurückweisung, Konflikte, Aggression, etc.)
- Ängste bezogen auf Tod, Verletzungen, Krankheit, Blut, Operationen
- Ängste bezogen auf Tiere (einheimische Tiere, kriechende, krabbelnde Tiere, etc.)
- Ängste bezogen auf räumliche Situationen (öffentliche Plätze, Menschenmengen, geschlossene Räume, etc.)

In der Wohlstandsgesellschaft haben sich dagegen neue Ängste herausgebildet: sei es die Angst vor Atomkraft, Arbeitslosigkeit, Die Angst, nicht zu genügen, die Angst vor Atomkraft genetisch veränderten Lebensmitteln und Ängste, die jeden Tag neu erfunden werden. Diese Liste könnte ellenlang sein.

Die modernen Ängste sind auch zum politischen Faktor geworden: In der westlichen Welt nahmen sich zuerst die grünen Parteien der Ängste um die Umwelt an und zogen damit in die Parlamente ein.

Philosophie der Angst

Der Philosoph Martin Heidegger

Platon und Aristoteles begriffen Angst in der Antike noch primär als physische Reaktion, die sich auf konkrete Objekte bezieht. So kommt die Angst auch nicht in Aristoteles' Werk "De anima" (Über die Seele) vor. Der abendländische Kirchenvater Augustinus (354-430 nach Christus) sah die Angst als eine der vier menschlichen Hauptleidenschaften. Er unterschied die niedrige Furcht vor Strafe von der höher bewerteten Furcht vor Schuld aus Ehrfurcht vor Gott.

Der dänische Theologe Sören Kierkegaard (1813-1855) betrachtete die existenzielle Angst als Wesensmerkmal menschlichen Denkens und der Willensfreiheit. Im Sprung in den Glauben soll laut Kierkegaard die Angst überwunden werden.

Für den deutschen Existenz-Philosophen Martin Heidegger (1889-1976) war Angst eine Grundbefindlichkeit, in der das Dasein auf sich selbst zurückgeworfen wird. In der Angst

eröffnet sich der Existenz ihre Endlichkeit und ihre Nichtigkeit, denn der Mensch empfindet das Dasein als "Sein zum Tode".

Theorien zur Angst

Die Theorien zur Angst stammen vor allem aus der Psychoanalyse, der Lerntheorie und der Kognitionspsychologie. In der Psychoanalyse Sigmund Freuds gilt das Ich als "Angststätte". Dem Ich werden aus drei Quellen Furchtgefühle eingeflößt: durch Angstsignale aus der Außenwelt ("Realangst"), durch die Triebe des Es, also des Unbewussten ("neurotische Angst"), und durch Bedrohungen des Über-Ichs ("Gewissensangst").

Die Lerntheorie besagt, dass viele Ängste im Laufe des Lebens durch individuelle Lernprozesse entstehen, aber durch Lernprozesse auch wieder abgebaut werden. Die Erklärung für diesen erfahrungsbedingten Einfluss auf die Angst sind die Konditionierung, also das Lernen auf Reize zu reagieren und das instrumentelle Lernen von Abwehrreaktionen. Kinder lernen zum Beispiel von Eltern, die bestimmte Ängste zeigen, diese Ängste zu übernehmen.

Die kognitive Angsttheorie betont, dass die emotionalen Konsequenzen aus der Informationsverarbeitung eines Menschen zu Angst führen können. Angst entspricht dann dem "Wegfall interner Kontrolle" (J. B. Rotger) oder "gelernter Hilflosigkeit" (E. P. Seligman). Angst ist also Folge eines Kontrollverlustes durch Fremdheit, Ungewissheit, Verlassenheit oder die Vorwegnahme von Gefahr.

Phänomene und Therapien

Beseitigen der Ohnmacht

Angst kann uns in eine Starre versetzen. Wir fühlen uns ohnmächtig und sind unfähig, etwas zu tun. Durch das Gefühl der Ohnmacht und des Gelähmtseins wird unser Angstgefühl noch schlimmer, denn zu spüren, dass wir nichts tun können, ist zusätzlich beängstigend.

Diesen Teufelskreislauf gilt es zu unterbrechen. Ein Ansatz könnte sein, eine winzig-kleine Aktivität zu machen.

Zum Weiterdenken:

- Welche aktive Handlung – so winzig sie auch immer sein mag – könnte ich das nächste Mal machen, wenn ich Angst habe?
- Wie könnte ich mich an diese winzige, aktive Handlung erinnern, damit ich sie nicht vergesse?
- Womit belohne ich mich, wenn ich diese kleine aktive Handlung geschafft habe?

Mut

Als Gegenteil von Angst gilt Mut. Aber was ist Mut eigentlich? Mut hat genauso viele Gesichter wie die Angst. Mutig kann es sein, sich einer Gefahr zu stellen. Mut beweist aber auch, wer eine Angst zugeben kann. Ein klassisches Beispiel dafür ist der Sprung vom 3-Meter-Brett im Schwimmunterricht. Die ganze Schulklasse steht unten und jöhlt. Wer dort oben ist, seine Angst eingesteht und die Treppe heruntersteigt, zeigt eine andere Art von Mut als die wir normalhin kennen.

Mut ist also nicht das Gegenteil von Angst. Aber Mut ist eine enorme Kraftquelle, um uns der Angst zu stellen.

Zum Weiterdenken:

- Wo bin ich schon einmal mutig gewesen?
- Wo würde ich gerne mutiger sein?
- Was könnte ich tun, um meinen Mut öfter zu spüren?
- Welches Symbol oder welche Metapher könnte mich in Kontakt mit meinem Mut bringen?
- Wann wäre ich richtig mutig?

Die Konfrontation soll die Angst überwinden

Besondere Phänomene der Angst sind die Angstlosigkeit und die Angstlust. Pathologische Angstlosigkeit heißt, dass das Individuum aus unterschwelliger Aggressivität jede Gefahr ignoriert. Angstlust wiederum ist das "Spiel mit dem Feuer", bei dem die Gefahr belebend wirkt.

Soweit Angst pathologische, also krankhaft-besessene Formen annimmt, sollte sie therapiert werden. Denn Angst kann zu emotionalen Dauerschäden führen, sei es zu "chronischer Panik" oder einer dauerhaften "pessimistischen Erwartungshaltung". Angst ist deshalb in den vergangenen Jahren zu einem viel diskutierten Thema der Emotionspsychologie geworden.

Ein heute oft gewählter Weg zur Überwindung von Phobien ist die Konfrontationstherapie, bei der der Patient immer wieder der ihn ängstigenden Situation ausgesetzt wird. Konkret: Wer Angst vor Spinnen hat, wird behutsam daran gewöhnt, mit Spinnen halbwegs angstfrei umzugehen. Die Angst wird quasi wegtrainiert, wenngleich das Angstgedächtnis bestehen bleibt.

Weitere wertvolle Tipps erhalten Sie auf Anfrage.