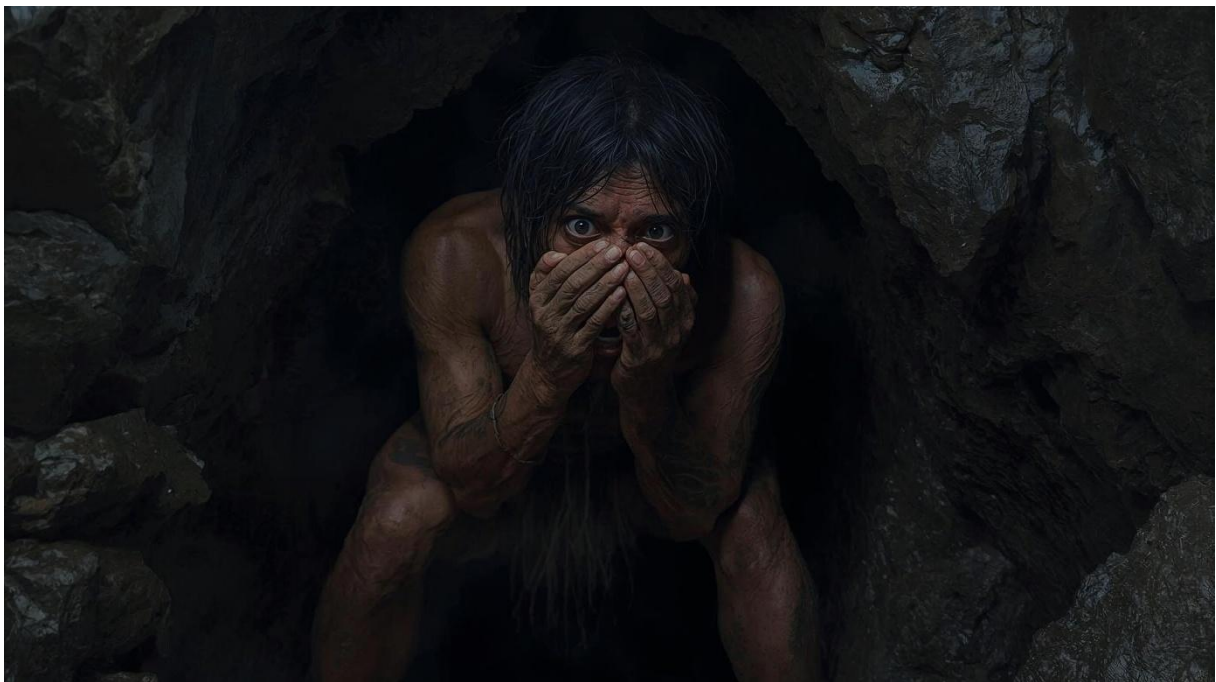


# Was ist Angst und woher kommt sie

## Teil 1

### Die Evolutionsgeschichtliche Funktion der Angst



Die evolutionsgeschichtliche Funktion der Angst ist es, die Sinne zu schärfen, um unsere Körperkraft zum Schutz- und Überleben für uns und unser „Rudel“, zu gewährleisten. Sie dient dazu, in tatsächlichen oder vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten für unser Überleben einzuleiten. So hat das Zeigen von Angst, etwa durch den charakteristischen Gesichtsausdruck oder durch Sprache gegenüber anderen den sozialen Sinn, um Schutz zu bitten.

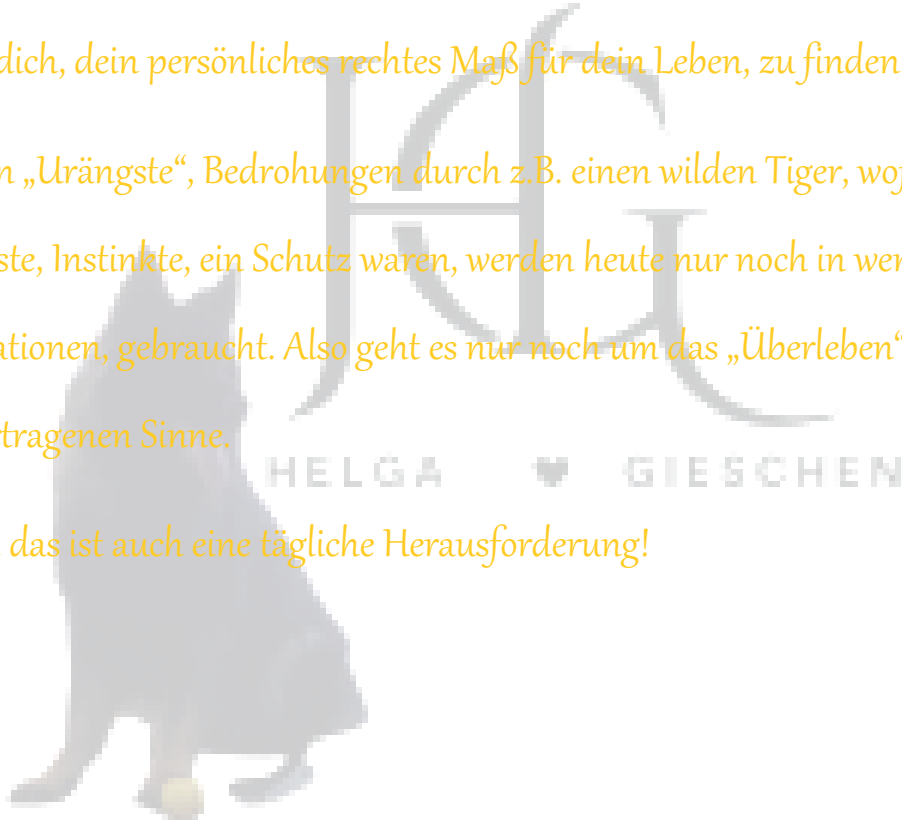
Diese Funktion kann jedoch nur erfüllt werden, wenn weder das Handeln durch zu viel Angst (übersteigerte Ängste) blockiert, noch reale Gefahren oder Risiken durch zu wenig Angst (zu risikobehaftetes Verhalten, Selbstüberschätzung) ausgeblendet werden. Also geht es um das rechte Maß der Einschätzung der Situation, der Person oder eines Objektes.

Aber was sind nun die Grundlagen, auf denen wir unsere „angemessene Einschätzung“ vornehmen?

Für dich, dein persönliches rechtes Maß für dein Leben, zu finden.

Denn „Urängste“, Bedrohungen durch z.B. einen wilden Tiger, wofür unsere Ängste, Instinkte, ein Schutz waren, werden heute nur noch in wenigen Situationen, gebraucht. Also geht es nur noch um das „Überleben“ im übertragenen Sinne.

Und das ist auch eine tägliche Herausforderung!



## Teil 2

### Körperliche Reaktionen auf Angst



Tatsächlich ist es unerheblich, ob die, die Angst hervorrufende Person, Situation oder das Objekt tatsächlich real ist oder nur in unserer Vorstellung existiert.

Angst wirkt bewusst und unbewusst.

Deshalb reagiert der Körper auch genauso auf eine Angst die permanent im Kopf stattfindet, wie, wenn die Situation real im Außen passiert.

Körperliche Reaktionen können z.B. sein:

- die Aufmerksamkeit ist erhöht, die Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven sind sensibler
- die Muskelanspannung und Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen sich

- ebenso die Herzfrequenz und der Blutdruck
- die Atmung wird schneller und flacher
- in Muskeln wird mehr Energie zur Verfügung gestellt
- ebenso können körperliche Reaktionen, wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl auftreten
- die Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt
- manchmal treten auch Übelkeit und Atemnot auf
- im Schweiß werden Moleküle abgesondert, die andere Menschen die Angst riechen lassen und somit unterbewusst Alarmbereitschaft auslösen

Diese Reaktionen sind natürliche Reaktionen, die in einer echten Gefahrensituation auftreten können (bzw. in einer extremen Stresssituation, z.B. bei Tod eines geliebten Menschen oder Tieres).

Wenn jedoch ein Mensch körperlich und seelisch schon vorbelastet ist mit anderen Krankheiten oder verschiedene Ängste aufeinandertreffen, können sich die Reaktionen auch verstärken.

Bitte nimm im Zweifel immer ärztliche Hilfe in Anspruch!!!

## Was ist Angst und woher kommt sie...

Wie entsteht Angst im Allgemeinen und im Besonderen?



HELGA ♥ GIESCHEN

Es gibt viele unterschiedliche Theorien und Erklärungsmodelle der unterschiedlichsten Wissenschaftler, Psychologen, Philosophen u.a. über die Entstehung von Angst und welche Aspekte daran beteiligt sind! Ich stelle dir hier meine Sichtweise, auf Grundlage meines Wissens, meiner Erfahrung und meines Bewusstseins, zur Verfügung.

Auf der rein körperlichen Ebene nehmen wir Erbgut in unseren Genen von unseren menschlichen Vorfahren mit!

Auf der Bewusstseinssebene haben wir, auch aus unseren Vorleben, unsere Erfahrungen im Unterbewusstsein gespeichert. Diese Informationen können jederzeit unter bestimmten Voraussetzungen abgerufen werden.

Wir machen Erfahrungen, als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener und ja auch die Erfahrungen aus anderen Leben, die wir mitbringen. Diese Erfahrungen haben wir in unserem Unterbewusstsein abgespeichert.

Wenn nun zu einem späteren Zeitpunkt (wir können ein Erlebnis, eine Erfahrung, etwas Erlerntes bereits „vergessen haben“) etwas geschieht, was uns unbewusst an etwas Erlebtes erinnert, z.B.: durch einen Geruch, ein Geräusch, eine Farbe o.ä., dann löst das in uns, sowohl im positiven, aber auch im negativen, Empfindungen aus, die auf der vormals gemachten Erfahrung basieren. Warum wir etwas als positive oder negative Erfahrung bewerten, hängt zum einen mit den von außen auf uns wirkenden Kräften zusammen, also z.B. Einfluss und Verhalten des sozialen Umfeldes (wie z.B. Meinungen, Verhaltensweisen, Vorgelebtes etwa der Eltern, des Kulturkreises, Religion etc.). Aber auch unser Erleben und Wahrnehmen mit unserem Körper durch Akte der Liebe wie Kuscheln und sexuelle Erfahrungen, Krankheiten und Schmerzen, sportliche Aktivitäten, aber leider auch solche wie Misshandlungen, Überlebenskämpfe (z.B. beim

drohenden Verlust des Lebens durch Ertrinken), u.a., spielen eine Rolle. Und dann kommen noch unsere ganz individuellen Fähigkeiten, Eigenschaften und Talente hinzu, über die nur dieser einzelne spezielle Mensch, also du, verfügst. Deshalb sind unsere Reaktionen auf Erlebtes so unterschiedlich. Und es ist tatsächlich unerheblich, ob die, die Angst hervorrufende Person, Situation oder das Objekt tatsächlich real ist oder nur in unserer Vorstellung existiert. Angst wirkt bewusst und unbewusst.





## Übersteigerte und verminderte Angst



Leider können Ängste auch übersteigert oder vermindert sein!

Eine übersteigerte Angst äußert sich in einer irrationalen, zu negativen und übervorsichtigen Reaktion und Sichtweise. Man malt sich

Horrorszenarien aus, wie sie mit fast 100%iger Wahrscheinlichkeit niemals auftreten werden. Jedoch führt eine übersteigerte dauerhafte Angst zu Phobien, zu einem immer stärker werdenden Rückzug und starken körperlichen Problemen. Vermutlich findet sich diese Person irgendwann in einer starken Depression wieder.



Andererseits werden wir bei einer verminderten Angst ein unverhältnismäßiges Risiko eingehen und das wird schlimmer werden, sich steigern.

Der Mensch braucht dann einen immer stärkeren Kick (Suchtverhalten), da er einen immer höheren Adrenalinpiegel benötigt, um sich selbst noch zu spüren. Die normale Wahrnehmung ist ausgeschaltet. Das kann z.B. durch ein traumatisches Erlebnis passieren, dessen Schmerz der Mensch nicht zulassen will. Dauert dieser Zustand unbearbeitet über einen langen Zeitraum an ist ein Zusammenbruch vorprogrammiert.

Ich werde das anhand eines Beispiels verdeutlichen. Grundlage für beide Varianten ist ein und dieselbe Situation, damit der Unterschied offensichtlich wird.



Die Situation ist ein normaler Tagesausflug an die See. Die Person möchte mit dem Auto dorthin fahren.

#### Fall 1. Übersteigerte Angst:

Die Person malt sich bereits Tage vorher aus, was alles auf dem Weg und bis dahin passieren könnte. Sie könnte krank werden, das Auto könnte kaputt gehen, sie könnte den Herd anlassen und die Küche könnte in Brand geraten, der Chef könnte ihr den Tag Urlaub streichen, ihr Auto könnte gestohlen werden... So in der Art steigert sich die Person dann in ihre Angst, dass sie zum Schluss wirklich nicht mehr fährt, weil sie sich dann entweder krank gedacht hat oder ein anderes Ereignis, durch ihr negatives Denken, hervorgerufen hat.

#### Fall 2. Verminderte Angst:

Die Person wird waghalsig mit dem Auto fahren. Wird nicht auf ihre körperlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen (zu viel Kaffee, Alkohol, Zigaretten, zu wenig Essen und normales Trinken, zu wenig Schlafen etc.) und sich womöglich mit Aufputzmitteln dauerhaft pushen. Sie wird Gefahren nicht sehen und ignorieren und sich für unverwundbar halten. Leider wird sie dabei auch

andere Menschen gefährden, da auch in diese Richtung die Wahrnehmung immer mehr abnehmen wird, bis zum Zusammenbruch.

Beide Varianten werden uns in jeder Hinsicht krank machen und können in schwere Depressionen und Burnout bis zum Suizid, führen.



Eigentlich ist unsere Angst ein richtig guter Botschafter, der uns helfen und unterstützen, uns aufmerksam machen und wachrütteln kann. Wenn wir uns darauf einlassen, genau hinschauen und ernsthaft die Botschaft verstehen wollen, ist unsere Angst eine unserer stärksten Helfer!

## Spüre deine Ängste auf...

Beziehung zu befreien, ruft Angst vor der Zukunft in dir hervor. Z.B. Angst vor Einsamkeit, Angst dein Leben nicht mit den veränderten Voraussetzungen meistern zu können. Vielleicht fühlst du dich sogar unvollständig und weiß nicht, wie du das Leben danach schaffen sollst.

Deshalb ist es so wichtig, dass du deinen persönlichen Ängsten, die in Verbindung mit der Vorstellung von deiner Trennung auftauchen, dich vielleicht sogar beherrschen, gefangen halten...

Diese Ängste wirst du jetzt aufspüren.

Du begibst dich tief in dein Innerstes und gehst dorthin, wo deine Ängste sich aufhalten.

Du wirst sie finden und alle, eine nach der anderen, in dein wundervolles Arbeitsbuch notieren.

Fühle in jeden Punkt genau hinein. Was steigt da in dir auf?

Frage dich, welche Ängste tauchen in deiner Vorstellung, in deinen Gedanken auf, wenn du über ein Leben ohne deinen Partner nachdenkst.

Stelle dir also alles ganz genau vor. Fühle rein in jede mögliche Situation. Und notiere alles, was dir in diesem Zusammenhang einfällt.

Das können kleine, tägliche Aufgaben, die immer wiederkehren, oder auch weitreichende große Veränderungen sein.

Je genauer du dir alles vorstellst, umso besser wirst du deinen Ängsten auf die Spur kommen.

Höre dazu die Meditation „Spüre deine Ängste auf“.

Sie kann dir dabei helfen deinen Ängsten auf die Spur zu kommen.

Im nächsten Teil lernst du dann deine Ängste richtig einzuschätzen!



## Ordne deine Ängste richtig ein...

Einer der wichtigsten Eigenschaften im Umgang mit Angst ist, sie richtig einordnen zu können.

Warum, siehst du, wenn du dir die Auswirkungen auf dich und deine Gesundheit, auf allen Ebenen, anschaust. Insbesondere die Verstärkung durch verminderte und übersteigerte Angst!

Wie kommst du also nun dahin, dass du deine Ängste wirklich so einschätzen lernst, dass du weißt, wie realistisch deine Einschätzung deiner Ängste wirklich ist.

Als erstes musst du natürlich herausfinden, welche Ängste bei dir derzeit Präsent sind.

Deine Ängste hast du vielleicht schon ganz oder teilweise notiert.





Nimm dir, wenn du soweit bist, jede Angst einzeln vor.

Schreib dir alles auf, was dir rund um diese jeweilige Angst einfällt. Auch alles, was für dich im Zusammenhang damit steht. (Ein Beispiel im Anschluß)

Danach fängst du an zu recherchieren über genau diese Angst. Du informierst dich im Internet, in Büchern, in Zeitschriften, im Fernsehen...usw.

Du befragst die Menschen aus deiner Familie, Freundeskreis, Arbeitskollegen, du kannst auch Menschen im Supermarkt oder deinen Arzt befragen. Wer immer dir einfällt.

Wichtig ist, dass du viele unterschiedliche Informationen, Meinungen und Erfahrungen zusammenstellst.

Wenn du das alles fertig hast, dann bastelst du dir eine Liste, auf die du deine jeweilige Angst notierst und deine Einschätzung wie groß (auf einer Skala von 1-10, wobei 10 den höchsten Angstlevel anzeigt) deine Angst ist. Einmal vor deinen Recherchen und einmal nach deinen Recherchen. Am besten mit unterschiedlichen Farben.

Damit wirst du gut realistisch deine Ängste und Befürchtungen einschätzen können und ein klares Bild für dich bekommen. Und du tappst dann auch nicht mehr im diffusen Dunkeln.

Und im dritten Teil erfährst du dann, wie du Lösungen für deine Ängste findest.

## Hier noch das Beispiel:

Patientin A soll der Blinddarm entfernt werden. Eigentlich ein Routineeingriff, der in Deutschland ca. 130000 im Jahr durchgeführt wird. So ist die Wahrscheinlichkeit, dass etwas schief geht, sehr gering.

Da A aber schon von Kindheit an Angst vor Krankenhäusern, Ärzten etc. hat, da ihr Opa nach einer OP verstorben ist, hat sich bei ihr im Laufe ihres Lebens eine unbewusste, immer stärker werdende, Angst festgesetzt. Keinem ist es aufgefallen und leider hat auch keiner daran gedacht, ihr zu sagen, dass Opa schon 83 Jahre alt war und er diverse andere Krankheiten hatte und deshalb ein multiples Organversagen der Grund für sein Ableben war.

A hat aber eine gute Freundin, die die Aufgabe der Recherche für A übernimmt, da A ja flach liegt.

So berichtet die Freundin A dann von den gesammelten Informationen des Routineeingriffes, sie bittet den Arzt A alles genau zu erklären, sie erzählt von vielen Freunden und Bekannten, die alle keine Schwierigkeiten mit oder nach der OP hatten, und und und.

So formt sich langsam ein Bild bei A, dass ihre Angst auf ein gesundes Maß herabsenkt und sie schließlich in die OP einwilligt und auch bei ihr alles ohne Komplikationen verläuft.

## Finde Lösungen für deine Ängste

Du kennst jetzt deine Ängste ganz genau und kannst sie realistisch einordnen.

Was dir jetzt noch fehlt ist eine Lösung für deine jeweilige Angst.

Dazu nimm dir für jede Angst ein Blatt Papier. Am besten machst du dir vier Spalten. In die erste Spalte schreibst du möglichst neutral die Angst. Dann in die nächste Spalte notierst du dir, wie deine Wunschlösung für diese Angst aussieht. Also wie sich diese Angst im idealen Fall auflösen würde.

Danach recherchierst du wieder in den bereits bekannten Quellen und Medien.

Finde heraus, wie z.B. andere Menschen dieses Problem gelöst haben. Gibt es einen Ratgeber dafür, suche nach Büchern, Foren, Gruppen, Fachartikeln etc....

Sei bitte sehr gründlich damit, denn je mehr du hier an Antworten und somit mögliche Lösungen findest, umso sicherer und besser wirst du dich fühlen.

Notiere dann so viele Lösungen wie möglich für dich, z.B. auf der Rückseite des Zettels.

Und dann suchst du dir aus dieser Liste die beiden Möglichkeiten heraus, die am besten zu dir, zu deiner Situation und zu deiner Wunschlösung passen.

Notiere dir auch, wer dir möglicherweise bei deinen Lösungen helfen könnte.

Erschaffe dir die besten Lösungen für deine Ängste! **Du schaffst das!**