

## INFO –

# 6 Wege aus der Angst



### Vom Wesen der Angst

Angst ist grundsätzlich ein gesundes und lebenserhaltendes Gefühl. Hätten wir keine Angst, würden wir wahrscheinlich nicht sehr lange leben! Denn die Angst ist ein verlässlicher Aufpasser, dass wir umsichtig agieren und uns keinen unnötigen Gefahren aussetzen. Doch wenn die Angst irrational oder überstark wird, wird sie vom positiven Begleiter eher zum „Klotz am Bein“, der uns das Leben schwer macht. Übermäßige Angst wirkt lähmend und einschränkend, sie lässt uns Situationen vermeiden, und mit der Zeit schränkt sich unser Handlungsradius mehr und mehr ein, ohne dass wir das vielleicht bewusst bemerken.

### Angst in Krisenzeiten

In Zeit von Krisen und großen Veränderungsprozessen zeigt sich die Angst manchmal sehr deutlich. Existenzielle Ängste, wirtschaftliche Ängste, Angst vor Krankheit u.a. tragen dazu bei, dass die Krise nun noch bedrohlicher und schwieriger erlebt wird. Und auch an dieser Stelle ist Angst etwas Natürliches, sie geht Hand in Hand mit Unsicherheit, Unkontrollierbarkeit und manchmal sogar einem Gefühl der Ohnmacht. Wie stark sie ausgeprägt ist, hängt letztendlich jedoch zusammen mit der Intensität äußerer Faktoren, maßgeblich aber auch mit der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen.

Menschen mit einem hohen Bedürfnis an Struktur, Kontrolle und Planbarkeit haben in der Regel stärkere Ängste in Situationen, die sie eben nicht kontrollieren können, die viel Flexibilität und Veränderungsbereitschaft erfordern. Und das ist fast in allen größeren Veränderungssituationen und Krisenzeiten der Fall.

### Wann ist Angst krankhaft?

Grundsätzlich unterscheiden sich Alltags-Ängste, wie beispielsweise die Angst vor wirtschaftlicher Unsicherheit, vor Gewalt, vor Terror aber auch vor Globalisierung oder Digitalisierung und der damit verbundenen Komplexität, von krankhafter Angst. Man spricht dann von einer Angststörung, die meist mit deutlichen Symptomen wie Blässe, Zittern, Panikattacken, Schweißausbrüchen, Stottern, etc. auftritt. Oft nehmen krankhafte Ängste einen großen Bereich des Alltags ein und werden so zu einer großen Belastung. Therapeutische Hilfe ist dann unumgänglich.

*„Krankhafte Angst liegt dann vor, wenn Menschen bei Ängsten nicht in der Lage sind, ihre Gedanken und Gefühle kontrollieren zu können. Behandlungsbedürftige Ängste können sich dann einerseits sehr heftig in Form einer Panikattacke zeigen, die scheinbar aus dem Nichts auftritt und mit Atemnot und Beklemmung sowie Schwindel bis hin zur Todesangst einhergeht. Andererseits können krankhafte Ängste aber auch «im Stillen» verlaufen. Sie zeigen sich dann etwa in Form von zermürenden Grübelgedanken, die nicht kontrolliert und abgestellt werden können sowie ausgeprägten, katastrophisierenden Sorgen bei alltäglichen Situationen. Auch eine permanente körperliche Anspannung bei gleichzeitiger Unfähigkeit, Entspannen zu können, treten neben anderen körperlichen Stresssymptomen auf“, erklärt Prof. Arno Deister von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) mit Sitz in Berlin.*

### Wie umgehen mit Alltags-Angst?

Doch auch Alltagsängste können uns belasten und in unserem Vorankommen, im Beruf, in Beziehungen entsprechend bremsen. Sind wir ihnen einfach ausgeliefert? Keineswegs. Es gibt Mittel und Wege, wie man diese Ängste mehr und

mehr in den Griff bekommen kann, und das sollte man auch versuchen, damit sie sich nicht schleichend ausbreiten.

## 6 Wege aus der Angst

### 1. **Mache Dir klar, dass die Zukunft keine Fortführung der Vergangenheit ist!**

Zukunftsängste treten immer dann auf, wenn wir düstere Prognosen hören oder uns selbst ausmalen. Leider tragen auch die meisten Medien ihren Beitrag zu einer bedrohlichen Sicht der Zukunft bei, indem großteils negative Meldungen (und viel zu wenig positive) berichtet werden. Tatsache ist, dass wir die Zukunft nicht „berechnen“ oder vorhersagen können, weil wir gar nicht wissen, welche Parameter wesentliche Einflüsse haben werden. Suchen Sie sich immer wieder aktiv ein Beispiel aus Ihrem Leben, in dem die Dinge deutlich erfreulicher eingetreten sind, als Sie das ursprünglich erwartet hatten!

### 2. **Bleib mit Deiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.**

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Ängst oft auftreten, wenn Sie an vergangene oder zukünftige Situationen denken? Wir haben ja meist Angst vor Dingen, die eintreten könnten und nur selten Angst im jeweiligen Moment. Machen Sie sich also immer wieder bewusst, was aktuell gut funktioniert, wo Ressourcen sind, Sicherheitspolster, alternative Wege, die Sie im Ernstfall gehen könnten – und vielleicht werden Sie feststellen, dass die Angst sich beruhigt. Denn: Worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenkst, wird zu Deiner Realität!

### 3. **„Angst ist eine Chance“**

So lautet der Leitsatz der Deutschen Angsthilfe e.V. Wenn wir lernen Angst positiv zu nutzen, als sinnvolles Alarmsignal und zur Mobilisierung von Veränderungsenergie, dann kann Alltagsangst zum wertvollen Begleiter werden. Denken Sie nur an Situationen in der Vergangenheit, in denen Sie Angst verspürt haben und die Sie dennoch gut gemeistert haben (z.B.

Prüfungssituationen). Alle Ängste, die wir überwinden, geben uns obendrein ein Gefühl des Doppel-Erfolges und bescheren uns manchmal Situationen, die unerwartete Chancen und Glücksmomente bereithalten!

### 4. **Raus aus der Starre, rein in die Bewegung**

„Vor Schreck erstarren“ – wer kennt diesen Ausspruch nicht? Ängstigende Situationen können lähmen und erstarren. Deshalb ist es wichtig, der Angst mit Bewegung, Sport und Aktivität zu begegnen. Wenn es auch nur Alltagsaktivitäten sind, sie tragen dazu bei, dass wir wieder agiler, flexibler werden und so gleich auch auf andere Gedanken kommen. Also, sorgen Sie für ausreichend Bewegung in Ihrem Leben, besonders in Zeiten von Veränderungen und Krisen.

### 5. **Angst ist lediglich ein Zeichen von Stress**

Angst ist nicht schädlich für unsere Gesundheit, wenn sie nicht chronisch und krankhaft wird. Angstgefühle und -Symptome sind lediglich (verstärkte) Stressreaktionen. Daher hilft bei jeder Angstsituation alles, was Sie entspannt: Ein schönes Erlebnis mit Freunden oder Familie, ein vertrauensvolles Gespräch, bei dem man sein „Herz ausschüttet“ oder auch eine Meditation oder Yoga. Was auch immer hilft – suchen Sie die *Ent-Spannung*!

### 6. **Laufe nicht vor der Angst davon, bleib stehen und blicke ihr ins Auge.**

Stellen Sie sich vor, Sie laufen vor einem großen bellenden Hund davon, weil Sie Angst vor ihm haben. Ist das hilfreich? Wird das Ihre Angst vertreiben? Vermutlich wird das Gegenteil der Fall sein. Besser ist es innezuhalten, sich der Angst zu stellen und ihr in die Augen zu blicken. Erlauben Sie sich die Vorstellung, was das Schlimmste sein könnte und halten Sie diese Vorstellung ein paar Momente lang aus. Was wird passieren? Sie werden überleben. Sie werden die Erfahrung machen, dass – kommt es auch noch so schlimm – Sie die Situation schaffen werden, weil Sie eine zündende Idee haben, unerwartete Hilfe kommt, der Verzicht

auf manche Dinge vielleicht gar nicht so schlimm ist usw. Der Vorteil dieser Übung ist, dass Sie sich vorbereiten können und sich jetzt, in Ruhe, mögliche Maßnahmen überlegen können, die Sie zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht anwenden können.

Vielleicht ist der eine oder andere Weg dabei, der Ihnen in Ihrer aktuellen Situation ein hilfreicher oder auch nur tröstlicher Gedanke ist.

Bleiben Sie zuversichtlich, und gehen Sie Ihren Weg, mutig und – obwohl Sie vielleicht Angst dabei verspüren. Dann bleibt die Angst, was sie sein soll: Ein aufmerksamer Begleiter, der Sie anspornt und zu guten Lösungen bringt!

Autorin: Dipl.-Psych. Christa Beyrer, equalance Naturheilpraxis, München 2020.