

Was ist Angst?

Weniger Angst

Bernhard Dobers, D 57080 Siegen

Vorwort

Angst- und Panikstörungen kann man meistens schnell abschwächen, wenn man versteht, was Angst ist und wie das mit der Angst funktioniert.

In der vorliegenden Beschreibung zum Thema „Angst“, gebrauche ich zur besseren Verständlichkeit eine eigene Sprache. Im Text wird weitgehend auf Fremdworte und Fachbegriffe verzichtet. Meine Beschreibungen werden dadurch auch ohne spezielle Vorkenntnisse leicht verstanden. Sie sind somit hilfreich, aber selten wissenschaftlich korrekt dargestellt.

Alle Erklärungen sind vielfach praktisch getestet und auch erfolgreich angewendet worden. Sie basieren auf meinem derzeitigen Wissensstand. Bei wesentlichen, neuen Erfahrungen und Erkenntnissen werden sie daher immer wieder aktualisiert.

Meine Informationen sind vor allem für diejenigen gedacht, die sich bereits in einer therapeutischen Beratung befinden und die den Eindruck haben, dort nicht oder nicht schnell genug vorwärts zu kommen.

Eine ärztliche, psychologische oder therapeutische Beratung können meine Beschreibungen nicht ersetzen.

Der erste und direkte Weg bei ihrer Angststörung sollte immer ein Gang zum Arzt, zum Psychologen oder in eine psychologische Fachklinik sein.

Ich freue mich, wenn auch Sie innerhalb kurzer Zeit den Weg aus Ihrer Angststörung finden.

Copyright 01.05.2016 Bernhard Dobers, D 57080 Siegen

Jede gewerbliche Nutzung, auch in Auszügen, bedarf der vorherigen Genehmigung des Verfassers.

Was ist "Angst"?

Angst ist eins unserer wichtigsten Gefühle. Dies merkt man immer besonders intensiv in Situationen, in denen sie uns blockiert. Bei außerordentlich stark auftretenden Ängsten, nennt man das allgemein, eine Angststörung. Durch Angst entstandene gesundheitliche Beeinträchtigungen lassen sich in den meisten Fällen durch die Betroffenen selbst, in angemessener Zeit beheben. Häufig ist dazu allerdings die Hilfe und Unterstützung von Ärzten, Psychologen und Therapeuten erforderlich.

Die Angst ist ein normales Gefühl mit großem, direktem Einfluss auf unser Verhalten. Sie hilft uns ständig und schadet uns eigentlich nie. Wie ist es also möglich, oder warum haben wir Menschen dann so viele Probleme mit diesem Gefühl, mit unserer Angst?

Alle beweglichen Lebewesen, also Menschen und Tiere werden auf die gleiche Weise über Gefühle gesteuert. Unsere Gefühle sind so etwas, wie ein Lenkrad im Auto.

Das Angstgefühl erzeugt in uns drei unterschiedliche Zustände:

Wir Menschen haben immer 3 Möglichkeiten zu reagieren

fliehen

zurückweichen
weglaufen

angreifen

sich bewegen
arbeiten
kämpfen

tot stellen

sich scheinbar
verstecken

Schauen Sie sich das mal am Beispiel einer Katze an.
Versuchen Sie eine fremde Katze zu fangen, wird sie meistens zurückweichen oder versuchen wegzulaufen.

Sieht sie keine Fluchtmöglichkeit, wird sie sich in eine Ecke zurückziehen, klein machen und abwarten.
Erst wenn man ihr zu nah kommt, wird sie dann wahrscheinlich fauchen, also drohen und dann angreifen um sich zu verteidigen.

Wir Menschen verhalten uns im Prinzip genauso.
Besonders gut kann man Angstreaktionen an Hunden beobachten.
Ihr Verhalten ist dem, des Menschen, überraschend ähnlich.

Die Natur hat uns gut ausgestattet. Und irgendetwas muss uns Menschen, also unser Denken und Handeln nun steuern. Dafür haben wir keine Automatik, sondern unsere Gefühle und unser Gehirn.
Für unsere Steuerung haben wir den sogenannten Willen. Jeder Mensch kann weitgehend frei über seinen Willen und seine Entscheidungskraft verfügen. Begrenzt wird diese Freiheit oft durch äußere Einflüsse von Regeln und Gesetzen, Eltern, Partnern, Freunden, Staat und Gesellschaft und auch Religionsgemeinschaften.
Zusammengefasst sind für unser Glück unter anderem, die persönliche Lebenseinstellung und die Bereitschaft zu Toleranz und Akzeptanz wesentlich mit verantwortlich.

Abhängig von den äußeren Bedingungen kann und muss damit jeder Mensch ständig **selbst** entscheiden, wie und wohin er sich im Leben mit Gedanken, Worten und Bewegungen durch das Leben steuert.

Wird die Anzahl von Entscheidungen, die getroffen werden sollen, zu groß, oder ist sich ein Mensch nicht sicher, ob seine getroffene Entscheidung überwiegend richtig ist, bremst oder stoppt ein wichtiges Gefühl das Denken an einigen Stellen ab. Dieses Gefühl ist "**Die Angst**".
Der Mensch fühlt sich unsicher. Er überprüft immer wieder sein selbst errechnetes Denkergebnis. An dieser Stelle entsteht vor allem das sehr bekannte und auch gefürchtete Gedankenkreisen.
So lange der Mensch sich mit seiner eigenen Entscheidung nicht sicher genug fühlt, überlegt (berechnet) er weiter oder legt sein Thema als unerledigten Posten (noch kein Ergebnis erreicht) danach in dem Speicher "Noch zu bearbeiten" ab.
Wenn er irgendwann in dieser Angelegenheit doch wieder eine Entscheidung trifft und danach seiner Entscheidung folgend weiter lebt, hat er seine Ängste im Griff.

Trifft er jedoch keine eindeutigen Entscheidungen, oder lebt er längere Zeit unter heftigem Druck anderer Menschen, wird in den meisten Fällen eine Angststörung entstehen.

Das, was der Mensch denkt und sagt, passt immer häufiger nicht mehr zu seinem persönlichen Willen und seiner Toleranzbereitschaft.

Dies ist nur eine Möglichkeit, wie eine typische Angststörung entstehen kann.

Ein ziemlich bekannter Zusammenhang wird immer wieder außer Acht gelassen oder zumindest völlig unterschätzt.

Ist der Körper durch Überlastung oder Krankheit (eine starke Erkältung reicht oft schon) geschwächt, steigen die Angstgefühle häufig stark an. Sie werden jedoch auch genauso schnell wieder schwächer, wie sie angestiegen sind, wenn der Körper seine gewohnte Kraft wieder findet.

Übersteigerte Ängste können auch durch andere gesundheitliche Probleme, wie organische Störungen entstehen. Dies ist jedoch nicht so oft der Fall. Sprechen sie dies und ihre Symptome immer zuerst mit ihren Hausarzt ab. Er ist hoffentlich der Arzt ihres Vertrauens. Mit Ihnen wird er gemeinsam der Sache auf den Grund gehen.

Wie entwickelt der Mensch sein eigenes Verhaltensmuster.

Jeder Mensch entwirft für sich selbst, ab Geburt, den größten Teil seiner ganz persönlichen Verhaltenssteuerung. Dies erfolgt durch:

Eigene Erfahrungen machen; anleiten und Grenzen setzen (erziehen); ausprobieren; wünschen, fordern, träumen und anderes.

Durch lernen, Wünsche und durch selbst gesteckte Ziele, werden daraus nach und nach eigene Spielregeln und diese werden dann immer mehr verfeinert und immer mehr erweitert.

Aus seinem erworbenen Wissen und seinen selbst gesteckten Zielen entwickelt dann jeder Mensch eine Art, oder besser gesagt, seine Art „Strategie des Lebens“. Das wesentliche dabei ist! Da fast jeder versucht, seine eigenen Spielregeln zu entwerfen, neigt man dazu, andere von seinen Meinungen und Ansichten zu überzeugen. Einige lassen auch keine Möglichkeit aus, ihren Mitmenschen ihre Regeln aufzuzwingen. Sehr vielen ist dies gar nicht bewusst.

Im Grunde genommen sind wir wie „Raubtiere“, die für den persönlichen Vorteil mitunter selbst die eigene Art angreifen. Unsere Mitmenschen benutzen wir für unsere eigenen Ziele und riskieren dabei oft auch, dass wir dafür andere benachteiligen und verletzen.

Dies ist sehr wichtig zu wissen. Selbst in Partnerschaften, unter Freunden, in der Familie und anderen Bereichen sollte man sich daher möglichst nicht zu sicher sein.

Damit kein totales Durcheinander, also kein völliges Chaos entsteht, gibt es in fast jedem Bereich des Lebens und Zusammenlebens, Regeln und in einzelnen Bereichen festgelegte Rituale. Diese Regeln erleichtern uns vieles im täglichen miteinander.

Regeln finden wir überall. In Familien, in Firmen, in fast allen Bereichen der Gesellschaft, besonders auch in religiösen Glaubensgemeinschaften und natürlich auch in den zahlreichen Gesetzen, die der Staat aufgestellt hat. Dies zusammen gibt uns häufig sehr große Sicherheit und innere Ruhe.

Versucht man diesen Gedanken logisch zu Ende zu denken, müsste das menschliche Zusammenleben recht einfach funktionieren. Dies ist aber leider überhaupt nicht so.

Menschen denken beim Aufbau ihres Verhaltens besonders an den eigenen Vorteil. Diese egoistische Denkweise sehe ich **grundsätzlich positiv**, denn sie sichert unser Überleben. Gleichzeitig müssen Menschen aber auch lernen, sich sozial zu verhalten. Damit sind für unsere Entscheidungen immer mindestens zwei Seiten gleichzeitig zu beachten.

Das Denken in zwei Ebenen können Menschen unterschiedlich gut.

Diese Fähigkeit kann jeder lernen. Nicht jeder möchte dies aber auch. Schließlich gilt. Wer sehr sozial denkt handelt sich fast immer auch Nachteile ein.

Zwei Ebenen werden nahezu gleichzeitig in Gedanken überprüft.

1. Wie wirkt sich mein Denken und Handeln für mich aus?
2. Welche Auswirkungen hat mein Denken und Handeln auf meine Mitmenschen?

Für die größte Zahl der Entscheidungen, ist der Mensch selbst direkt oder indirekt verantwortlich. Auch wenn der Mensch dies bestreitet. Jeder entscheidet vieles mehr oder weniger bewusst.

Nur, sehr viele können und wollen sich an früher getroffene negative Entscheidungen nicht gern erinnern.

Menschen sind Künstler im Verdrängen von Schuld.

Auch daran ist unser Angstgefühl hauptsächlich beteiligt.

Ausschließlich nur positiv ist. Jeder Mensch kann mit einer geänderten Denkweise seine Angstgefühle stark abschwächen.

Dadurch wird das Leben entspannter und lebenswerter.

Zufriedenheit und Glücksgefühle betreten danach die Bühne.

Wir werden ausgeglichener.

In unserem Denken sind wir normalerweise kaum begrenzt.

Unser soziales Leben und Handeln hat jedoch zahlreiche Einschränkungen und Begrenzungen.

Die Freiheit des einzelnen Menschen endet für jeden spätestens dort, wo der Freiraum, oder das Recht eines anderen Menschen beginnt.

Wie viel Freiraum oder Abstand jemand zu anderen Menschen benötigt, bestimmt jeder Mensch selbst.

Er steuert dies unter anderem mit einem Gefühl, welches ihm Sicherheit gibt.

D e r A n g s t

Verständlicherweise wollen wir alle möglichst das Beste für uns.

Leider unterlaufen uns Menschen häufig Denkfehler beim Aufbau unserer persönlichen Steuerung. Mitunter wird dies jahrelang weder von uns selbst, noch von anderen bemerkt. Besonders dann, wenn man kein angemessenes und ehrliches Feedback bekommt.

Noch schlimmer sind die Auswirkungen, wenn die Beteiligten glauben dass ein bestimmtes Verhalten einfach so ist, wie es nun mal ist und man nichts daran verändern kann.

Unter unseren eigenen Fehlern leiden wir meistens erst, wenn wir älter sind. Zahlreiche Fehler wachsen mit steigender Lebenszeit enorm an.

Kleine Fehler aus der Vergangenheit bekommen auf einmal eine sehr große Bedeutung. Psychologen suchen daher verständlicher Weise auch häufig nach Ursachen in der Kindheit.

Oft waren die Eltern sehr stark an unserer falschen Bewertung von Lob, Kritik, Gewalt und Unterdrückung beteiligt. Sie waren vielleicht zu streng. Aber mitunter waren sie auch viel zu gleichgültig und zu nachsichtig.

Der Hauptteil einer Angststörung liegt fast immer in uns selbst.

Ein weiterer sehr großer Fehler ist, wir Menschen unterscheiden fast immer deutlich zwischen Kind und Erwachsenen. Erklären Sie mir einmal diesen enormen Unterschied. Meiner Meinung nach gibt es da keinen so nennenswerten Grund, für Kinder gesonderte Ausnahmerechte zu haben.

Kinder sind junge Menschen, die natürlich **vor allem schutzbedürftig** sind. Ihr Wissen befindet sich erst im Aufbau. Und ihr Schutz gegen Gewalt und Beeinflussung von außen ist noch nicht ausgebildet.

Dafür sind Kinder häufig neugierig und bereit, ständig Neues zu lernen. Selbst Jugendliche versuchen noch bewusst zu lernen.

Wenn Menschen aber glauben, sie sind erwachsen, machen viele einen Denkfehler, der katastrophale Auswirkungen haben kann. Glücklicherweise ist dieser Gedankenfehler jederzeit korrigierbar. Der Fehler besteht darin.

Zahlreiche Menschen verlernen es langsam aber stetig, bereits bekannte Dinge und Verhaltensweisen immer wieder noch einmal neu zu hinterfragen. Viele sind sogar sehr leichtgläubig. Sie sind der Meinung, was ich einmal geprüft und entschieden habe, das ist für alle Zeiten so. Leider ist so eine Denkweise naiv und schädlich.

Manches kann man und sollte man auch einmal ganz anders Betrachten. Aus einer anderen Richtung gesehen, bekommt gerade das Verhalten eines Menschen plötzlich eine völlig neue, früher nie erkannte Bedeutung.

Wer dieses häufige Hinterfragen und aus anderen Richtungen betrachten gut beherrscht, hat im Leben viele Vorteile.

Tut man dies nicht, schlafen Teile des Gehirns buchstäblich ein.

Einmal getroffene Urteile werden nicht mehr erneuert, auch wenn sie falsch waren.

Man verlernt Entscheidungen zu treffen und vor allem verlernt man Verantwortung für sich und das eigene Verhalten zu übernehmen. Und dies lässt die Angst explodieren.

Wer eine Angststörung hat, der beklagt sich darüber, dass ihn ein bestimmtes Gefühl belastet. Dies ist verständlich. Häufig hat man jedoch selbst den größten Anteil daran, dass die Stärke der Angst als so unangenehm empfunden wird.

Warum kann uns diese Angst dermaßen stören?

Unsere Gefühle helfen uns dabei, uns gut zu fühlen. Eine große Anzahl von ihnen ist in uns **gleichzeitig** beschäftigt. Bei vielen Verhaltensweisen können wir kaum bewusst beeinflussen, ob ein bestimmtes Gefühl kommt.

Wir können und müssen aber immer mitentscheiden, wie wichtig, und damit, wie stark ein Gefühl für uns ist.

Dafür haben wir ein "Bewertungs- und ein Entscheidungszentrum" in unserem Kopf.

Bei gesunder Psyche arbeiten diese beiden Bereiche hervorragend zusammen.

Ein Gefühl meldet Dir zum Beispiel. *Hier ist es aber kalt.* Du hörst es, und entscheidest, ob Du die Heizung andrehst, oder nicht.

Gerade meldet Dir ein Gefühl, *Ich habe Hunger.*

Normalerweise gehst Du dann zum Kühlschrank und machst Dir etwas zu essen.

Ein anderes Gefühl (Deine Angst) meldet Dir, *Du solltest jetzt nicht essen, Du wirst sonst zu dick.* In diesem Moment triffst Du eine Entscheidung.

Entweder, Du isst etwas, oder nicht.

Gerade meldet ein weiteres Gefühl. *Hey, geh doch mal raus, bewege Dich mal.* Also gehst Du spazieren. Bald meldet Dir Dein Angstgefühl. *Geh nicht zu weit. Es wird gleich dunkel.* Jetzt kannst Du wieder entscheiden.

Entweder Du machst, was Deine Angst sagt, oder Du sagst Dir selbst.

Ich gehe noch bis zu dem Waldrand dort hinten. Erst dann gehe ich wieder zurück. Das nächst Angstgefühl meldet sich auch fast gleichzeitig. Oh je, Du hast den Brief vergessen einzuwerfen. Lauf schnell zurück. Wieder kannst Du entscheiden, ob es wichtig ist, sofort zurück zu gehen, oder ob Du den Brief morgen einwirfst.

Über Dein "Bewertungs- und Entscheidungszentrum" redest Du also ständig mit Deiner Angst und auch den anderen Gefühlen. Ist Dir dies bewusst? Falls nicht, mach Dir schnell klar, wie Deine Gespräche mit Deinen Gefühlen ablaufen.

Alle unsere Gefühle, so auch Deine Angst sind die kleinen Helfer in uns.

Mit Deiner Angst kannst Du reden, wie mit einem kleinen Kind. Du kannst Deine Angst erziehen, wie ein kleines Kind. Du solltest ihr vor allem viel erklären, warum Du etwas so, oder anders, entschieden hast.

Machst Du das nicht, oder hast es längere Zeit nicht mehr gemacht, fangen Deine Gefühle an, ein Eigenleben zu führen. Sie schreien und ärgern Dich, wann immer sie das möchten. Und nicht mehr wenn Du das willst, weil Du nichts mehr eindeutig entscheidest. Du selbst und oft auch andere haben dann den Eindruck, irgendwie läuft an Dir alles vorbei und Du bekommst nur noch wenig auf die Reihe.

**Die Lösung liegt darin,
dass Du Deine Steuerung wieder selbst übernimmst.**

Dafür ist erforderlich, dass Du Dir wieder bewusst wirst, dass Du viele Gefühle in Dir hast, die es zu steuern gilt. Du bist so etwas wie die Mutter sehr lebhafter Kinder.

Und Du solltest auch erkennen, dass Deine Angst ein **ganz normales Gefühl ist**, wie auch Deine anderen Gefühle. Du darfst der Angst nur keine Sonderrechte geben.

**Vor allem aber, fordere nie, dass die Angst verschwinden soll.
Dies geht nämlich nicht.**

Angst ist das Gefühl mit dem Du Dein gesamtes Leben steuerst.

Dies bedeutet: Deine Angst gehört zu Dir.

Und deshalb führt "Angst vor der Angst" immer tiefer in eine Situation, die Menschen völlig handlungsunfähig macht.

Viel Erfolg bei der eigenen Beruhigung und der daraus folgenden persönlichen Befreiung.

Neue Sichtweisen umsetzen, wird Ihnen die innere Ruhe und Sicherheit geben, die Sie sich schon immer gewünscht haben.

Dies wünsche ich Ihnen von Herzen

Siegen, 01.05.2016