

## Basisinformationen Angst

Angst ist mehr als ein Gefühl.

Angst ist ein komplexes Geschehen, das sich auf verschiedenen Ebenen Ihres Bewusstseins abspielt.

Die Psychologie unterscheidet fünf Bewusstseins Ebenen: Körper, Gedanken, Vorstellungsbilder, Gefühle und Handlungen.

Bewusstseins Ebene bedeutet: Hier erleben Sie sich – wie Sie mit Ihrer Person auf Ihre Umwelt reagieren.

Auf jeder dieser Ebenen zeigt sich Angst. Und auf jeder dieser Ebenen können wir Kompetenzen entwickeln, die uns zu einem aktiven Umgang mit Angst befähigen.

Kompetent mit Angst umgehen – das ist das Ziel.

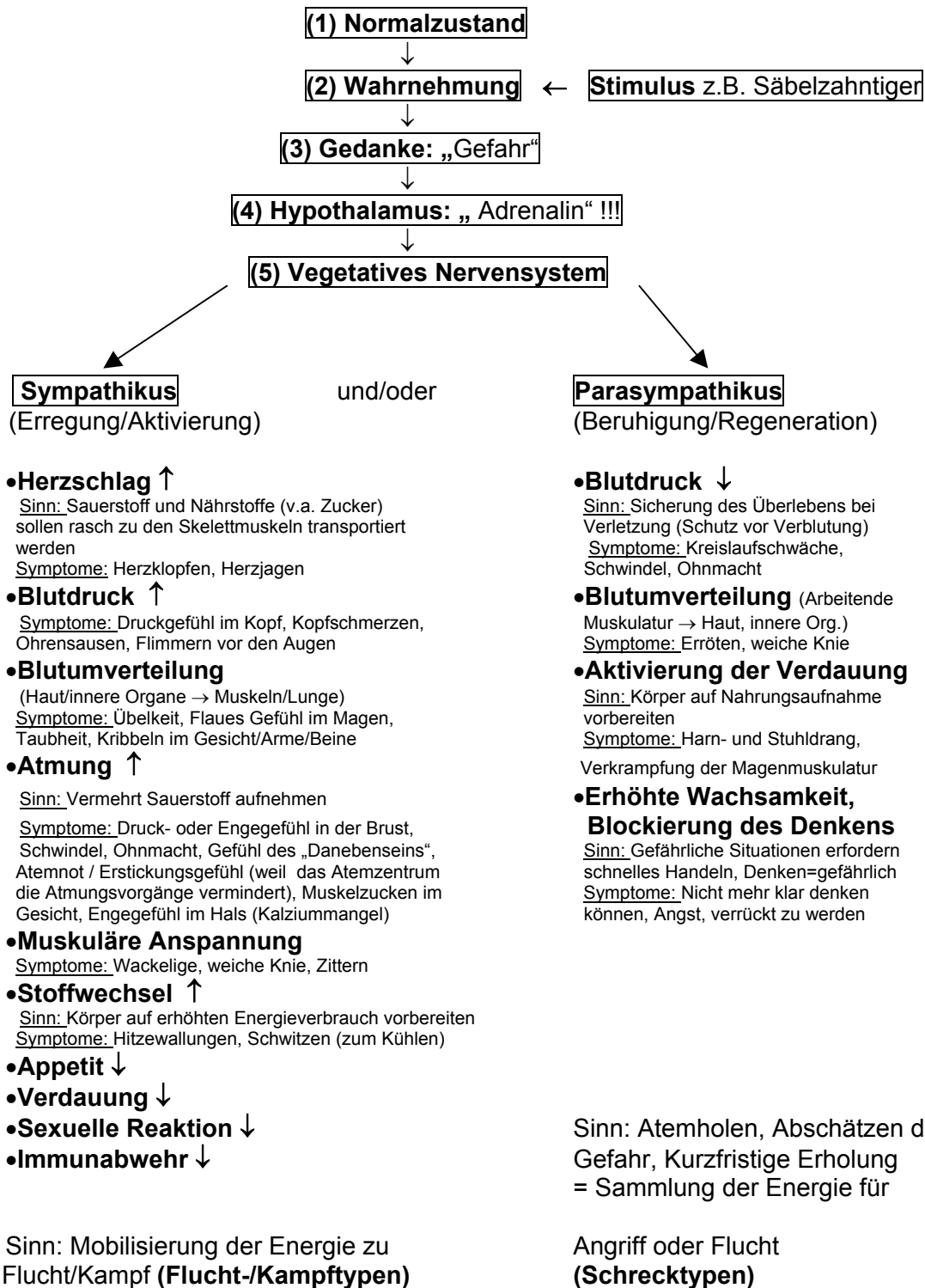
In diesem Skript finden Sie Informationen dazu, wie sich Ihre Angst auf den einzelnen Bewusstseins Ebenen zeigt. Und Sie finden Anregungen, wie Sie mit Ihrer Angst kompetent umgehen können. Auf jeder Bewusstseins Ebene können Sie Ihre Fähigkeiten dazu (weiter-)entwickeln.

**Viel Erfolg!**

Wir haben das Skript als Begleitskript für Seminarteilnehmer/innen und für Klient/innen entwickelt. Wenn Sie Fragen haben oder Anmerkungen – notieren Sie sich diese bitte am Rand und wenden Sie sich damit gerne an uns.

## I. Bewusstseins-ebene: Ihr Körper

Wenn wir Angst haben, läuft die Reaktion im Körper in etwa bei jedem Menschen gleich ab:



Diese körperliche Angstreaktion ist ein uraltes Programm unserer Gene. Wir alle kommen mit der Fähigkeit zur Welt, Angst zu empfinden. Diese Fähigkeit war und ist in unserer menschlichen Entwicklung absolut notwendig. Angst wirkt wie ein Alarmsystem in unserem Körper, das uns bei Gefahr bereit macht zu Kampf, Flucht oder Stillstand.

Aber: Angst ist nicht immer sinnvoll:

- Wir bekommen manchmal Angst, wo wir überhaupt nichts zu unserer Verteidigung tun können, weil die Gefahr in der Zukunft liegt und vielleicht nie eintreffen wird.
- Manchmal bekommen wir auch Angst, wo überhaupt keine Gefahr für unser Leben besteht.
- Oder aber unsere Angst steigert sich bis zur Panik, so dass wir keinen klaren Gedanken mehr fassen und nicht mehr der Situationen angemessen reagieren können.

Dann ist es wichtig zu wissen, wie wir unsere Angstreaktion beeinflussen können.

Sie kennen jetzt die einzelnen Glieder der Reaktionskette Normalzustand - Angst. Jedes Kettenglied bietet Ihnen die Möglichkeit, aktiv und eigen-mächtig und mit Ihrer Angst umzugehen.

### **(1) Normalzustand = Grunderregungsniveau**

Menschen, die unter Angst leiden, zeichnen sich häufig durch ein erhöhtes Grunderregungsniveau aus, d.h. durch eine dauerhaft erhöhte Sympathikusaktivität. Ursachen: Chronische Überbelastung / Stress, Chronische Angsterwartung, traumatische Erfahrungen und übermäßige Angst in der Kindheit;

Das können Sie tun: Eine **Entspannungsmethode** erlernen und regelmässig anwenden, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Meditation oder Thai-Chi (Wirkung: Umschaltreaktion Sympathikus → Parasympathikus; langfristig: Senkung der Grunderregung / Angstschwelle). Wichtig ist auch eine **Lebensweise**, die es Ihnen erlaubt, sich ausreichend zu entspannen.

### **(2) Wahrnehmung**

Menschen, die unter Angst leiden, haben häufig eine erhöhte Selbstaufmerksamkeit, d.h. sie nehmen körperliche Veränderungen schneller wahr und interpretieren sie als Angsterregung. Darüber hinaus sind sie sensibler für die Wahrnehmung von potentiellen Gefahrenreizen.

Das können Sie tun: **Sich ablenken**, d.h. Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper und von der als potentiell gefährlich erlebten Situation weg zu lenken. Sich ablenken bedeutet, an etwas anderes zu denken oder etwas zu tun, das Ihre ganze Aufmerksamkeit erfordert. Hilfreich ist auch zu **lernen**, **körperliche Veränderungen zu tolerieren** – sie können viele Ursachen haben, z.B. Hunger, Stress, Freude.

### **(3) Gedanken: Bewertung einer Situation oder als gefährlich**

Ob wir Situationen als bedrohlich einschätzen, hängt davon ab, wie wir über ihren möglichen Ausgang (was kann alles passieren?) und über unsere Handlungsmöglichkeiten (Bin ich hilflos ausgeliefert oder kann ich etwas tun?) denken. Damit berührt dieses Kettenglied die zweite Ebene der Angst - unsere Gedanken (siehe II.)

**(4) Hypothalamus:** Bitte **Adrenalin** produzieren !!!

Auslöser für die Aktivierung des Vegetativen Nervensystems und damit für die Angstsymptome ist das Hormon Adrenalin, das auf Befehl vom Hypothalamus in der Nebennierenrinde produziert wird. Adrenalin wird ausgeschüttet, wenn wir Angst haben, um unseren Körper auf Kampf bzw. Flucht vorzubereiten. Es gibt neben Angst(gedanken) viele Ursachen für die Produktion von Adrenalin. Vor allem wenn Sie häufig unter körperlicher Angsterregung leiden ist es deshalb wichtig, herauszufinden, warum ihr Körper in regelmäßigen Abständen zu viel Adrenalin produziert und aus diesem Wissen Konsequenzen für ihr Verhalten / ihre Lebensweise abzuleiten. Im folgenden die wichtigsten vier Ursachen für die Produktion von Adrenalin:

**1 Blutzuckerspiegel**

Bei Hypoglykämie, also bei Unterzucker, schlägt das Gehirn Alarm. Warum? Glukose ist der Treibstoff für das Gehirn, es würde ohne sterben; Retter: Adrenalin → kann Zuckervorräte im Körper freisetzen; Mögliche Ursachen für Unterzucker:

**Bauchspeicheldrüse = überaktiv**

= produziert zuviel Insulin (Insulin regelt den Blutzuckerspiegel); Warum?

Falsche Ernährung (Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gehen z.B. raffiniertes Zucker, Süßigkeiten, weißes Mehl...)

Nervosität / Anspannung ⇒ falscher Befehl (alle Nerven im Körper werden aktiviert, auch die, die zur Bauchspeicheldrüse führen)

**Blutzuckerspiegel sinkt, weil zu wenig Nahrung aufgenommen wird;**

z.B. infolge einer Diät oder Fastenkur.

Das können Sie tun: regelmäßige und ausreichende Ernährung, Zucker in Form von komplexen, naturbelassenen Kohlenhydraten (z.B. Getreide, Obst, Gemüse...), nicht zu große Mengen Süßigkeiten auf einmal. im „Notfall“: Sonnenblumenkerne / Traubenzucker;

**2 Drogen, Alkohol, Nikotin, Kaffee**

Alle sedierenden Drogen bewirken beim Entzug die Produktion von Adrenalin, alle stimulierenden Drogen bewirken bei der Einnahme die Produktion von Adrenalin (dabei: Nikotin = sedierend & stimulierend).

**3 Angsterzeugende bzw. -aufrechterhaltende Gedanken**

Unser Gehirn vermag nicht, zwischen Realität und Phantasie zu unterscheiden. Wenn wir eine Gefahr denken, löst der Hypothalamus dieselbe Alarmreaktion aus, wie bei einer tatsächlichen Gefahr. D.h. er ordnet die Produktion von Adrenalin an.

**4 Stress (Überbelastung, Überforderung)**

Die körperliche Reaktion bei Stress ist identisch mit der körperlichen Reaktion bei Angst. D.h. auch bei Stress wird Adrenalin produziert.

## (5) Vegetatives Nervensystem

Auch Ihr vegetatives Nervensystem, also die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus können Sie direkt beeinflussen. Angsterregung können Sie stoppen bzw. verringern, wenn Sie gezielt den Parasympathikus, der ja der Beruhigung dient, aktivieren. Körperlich erreichen Sie dies über die Atmung und eine Entspannung ihrer Muskulatur. Auch Angsterstarrung können Sie über die Atmung auflösen.

### 1 Atmung

#### 1.1 Theoretischer Hintergrund

##### Wechselwirkung Vegetatives Nervensystem – Atmung

Gefühle bzw. die entsprechende körperliche Reaktion und die Atmung beeinflussen sich wechselseitig. Angst bewirkt, dass wir flach und schnell atmen. Diese sog. „Angstatmung“ ihrerseits verstärkt die körperliche Erregung. Eine tiefe und langsame Atmung dagegen hat eine ungeheuer beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Einer richtigen Atmung kommt daher eine große Bedeutung zu.

##### Atemvorgang

- Einatmen:

Die Luft gelangt über Nase/Mund durch die Luftröhre zur Lunge, genauer: in die Bronchiolen (=feine Verästelungen);

- Gasaustausch:

Das Blut nimmt Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid ab. Dabei: Der Sauerstoff muß mit dem Blut der Lunge in Berührung kommen, um aufgenommen werden zu können. Aber: Aufgrund des aufrechten Ganges des Menschen und der Schwerkraft ist das Blut in der Lunge sehr unterschiedlich verteilt:

Lungenspitze (Brust) → Durchblutung 1/10 Liter pro Min

Unteres Drittel (Zwerchfell) → 1 Liter pro Min.

⇒ Für eine maximale Aufnahme von Sauerstoff ist somit das Hineinatmen in die unteren Bereiche der Lungen erforderlich;

- Ausatmen:

Das Kohlendioxid (Abfallprodukt des Stoffwechsels) wird ausgeatmet.

##### Drei Atmungstypen

- **Brustatmung** (flache Atmung) = „Angstatmung“; Problem: Es wird zuwenig Sauerstoff aufgenommen und zuviel Kohlendioxid ausgeatmet. Dies führt zu einer häufigeren Einatmung und damit zu einer Beschleunigung des Herzschlags, weil der vermehrt eingeatmete Sauerstoff zu den Organen weiterbefördert werden muss. Diese Beschleunigung des Herzschlags geht mit einer Aktivierung des Sympathikus einher.

- **Rippenatmung**

- **Bauch- oder Zwerchfellatmung** = „Entspannungsatmung“; Das tiefe Einatmen verlangsamt den Atmungsvorgang. Es wird ausreichend Sauerstoff aufgenommen, der Herzschlag ist normal.

## 1.2 Mögliche Störungsformen der Atmung bei Angst

- **„Angstatmung“ oder Brustatmung** = Schock-/Schreckreaktion (zu flach und zu schnell); Aktivierung des Parasympathikus ⇒ Verengung der Luftröhre, Verkrampfung der Bronchiolen, um den Stoffwechsel zu verlangsamen; Merkmale: Atem anhalten, Schultern hochziehen, aus dem oberen Brustkorb weiteratmen; bei Menschen, die unter Angst / chronischem Stress leiden ist dies häufig die „normale“ Atmung.
- **Hyperventilation** (zu schnell und zu tiefe **Bauchatmung**) = Kampf- / Fluchtatmung; Aktivierung des Sympathikus, um vermehrt Sauerstoff aufzunehmen;

## 1.3 Das können Sie tun

### • Richtig atmen lernen

Optimal: Ganzes Atemvolumen ausschöpfen (Brust, Rippen, Bauch); So geht's:

- Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden, hüftbreit; Rücken aufrichten, Halt an der Lehne spüren
- tief einatmen in alle 3 Bereiche (Brust, Rippen, Bauch)
- Fersen dabei in den Boden drücken (Sinn: durch das leichte Aufrichten vergrößert sich das Atemvolumen, erlaubt Zusammensinken beim Ausatmen)
- beim Ausatmen loslassen, möglichst alle Luft ausatmen und warten  
= eine kurze Pause machen, bis der Einatemreflex einsetzt;

Üben: Ca. zweimal täglich 15 Min.; Ziel: Dauerhafte Änderung der Atmung (8-12 Mal/Minute); mögliche Nebenwirkungen: Schwindel, Benommenheit, erhöhter Herzschlag = normale Reaktion auf Veränderung des Kohlendioxidspiegels im Blut (durch tiefes Einatmen)

### • Spontanentspannungstechniken

#### 1. Doppelte Ausatemungslänge

- Sie zählen beim Einatmen auf 3
- Sie zählen beim Ausatmen auf 6 (oder je nach Lungenvolumen auch auf 9)

2. Tief durch die Nase einatmen - keine Pause! - langsam durch den geschlossenen Mund (Lippenbremse) ausatmen, die letzte Luft per ttt... rauspressen - kurze Pause, bis Einatemreflex einsetzt

Ziel: Durch Reduktion der Sauerstoffzufuhr den Parasympathikus aktivieren und damit Entspannung bewirken; Vorteil: Funktioniert ohne Training

### • Soforthilfe bei Hyperventilation

1. Papiertütenatmung
2. Hohle Hand vor den Mund

Ziel: Das ausgeatmete Kohlendioxid wieder einatmen und damit die Sauerstoffzufuhr verringern

## 2.1 Theoretischer Hintergrund

**Wechselwirkung Vegetatives Nervensystem – Muskelspannung:** Wie die Atmung ist auch die Skelettmuskulatur unmittelbar mit dem vegetativen Nervensystem verbunden: Bei Ruhe und Entspannung bewirkt das parasympathische Nervensystem eine Erschlaffung der Skelettmuskulatur. Umgekehrt bewirkt eine gezielte Muskelentspannung die Aktivierung des Parasympathikus und damit Beruhigung. Die Muskulatur umfasst mehr als die Hälfte der Körpermasse, so dass eine Lösung und Erschlaffung der Muskulatur zu einer weitreichenden Umschaltung des Organismus in Richtung Entspannung führt.

## 2.2 Das können Sie tun

### Gezielte Muskelentspannung

**Schwere-Übung** (Muskelentspannung bei sich oder anderen wird als Schwere erlebt)

Lassen Sie sich im Liegen auf die Unterlage sinken. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden langsam in ihr Bett, in eine Schaumstoffmatte oder in einen weichen Sand am Strand einsinken und einen Abdruck hinterlassen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie, wie die Schwerkraft Sie nach unten zieht und Ihr Körper schwerer und entspannter wird. Sagen Sie sich: „Ich lasse mich jetzt ganz fallen, mit jeder Ausatmung immer mehr“.

**Schüttel-Übung „Nasse Hündin“**

Stellen Sie sich vor, Sie seien eine alte Schäferhündin; Sie waren im Meer und schütteln nun das Wasser aus Ihrem Fell. Schütteln Sie sich von Kopf bis Fuß. Beginnen Sie mit den Beinen, nehmen Sie dann die Hände und die Arme dazu und schließlich den ganzen Körper, bis sogar Ihre Wangen wackeln.

## 3 Herz-Kreislauf-System

Ein trainiertes Herz-Kreislauf-System ist insgesamt ausgeglichener und belastungsfähiger. Seine Schwankungen bei Angst/Stress sind geringer.

Das können Sie tun: regelmäßige Bewegung; Konditionstraining (Laufen, Radfahren, Schwimmen...);



## II. und III. Bewusstseinssebene: Ihre Gedanken und Ihre Vorstellungsbilder

Bei der Betrachtung unserer Gedanken / bildhaften Vorstellungen vor bzw. während der Begegnung mit Situationen, die Angst erzeugen, wird schnell klar, warum wir mit Angst reagieren. Angst ist immer nachvollziehbar, wenn man die Gedanken und Phantasien der Betroffenen kennt. Solange wir „Gefahr“ denken, reagiert unser Körper völlig normal, wenn er mit Angst reagiert. Er **muss** alarmiert reagieren, weil wir Alarm gegeben haben! **„Gefahr“ denken löst dieselbe Reaktion aus, wie in Gefahr sein !!!** Unser Gehirn behandelt Phantasien genauso wie tatsächliche Ereignisse, d.h. es gibt dieselben Signale an unseren Körper weiter und unser Körper reagiert, als ob das, was wir uns vorstellen, wirklich passiert. Unser Gehirn kann nicht zwischen Phantasie und wirklichem Erleben unterscheiden  $\Rightarrow$  alles, was wir uns im Geist ausmalen, wird genauso wie jeder Gedanke, den wir denken, in körperliche Veränderungen umgesetzt.

Dieses Prinzip wird auch **Ideoplasmie** genannt (Ideen schaffen Wirklichkeit).

Beispiele:

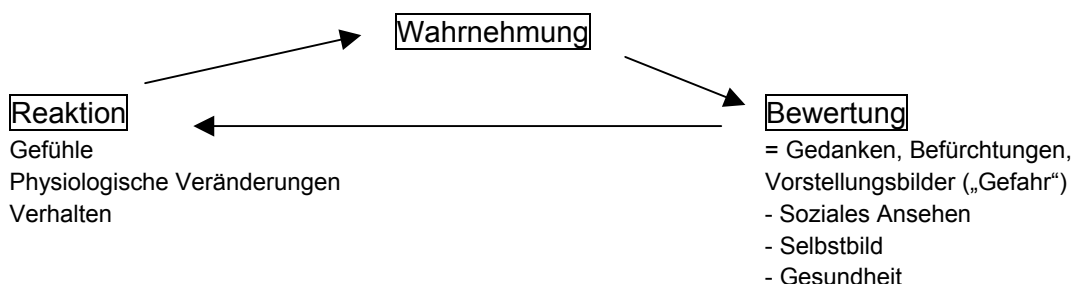
- Wenn Sie sich Ihr Lieblingsessen bildhaft vorstellen reagieren Sie mit Speichelfluss, so, als ob es tatsächlich vor Ihnen stünde.
- Ein Mann wurde aus Versehen in einem Kühlwagen eingeschlossen und starb (nachweisbar) an Unterkühlung, aber: das Kühlaggregat war gar nicht angeschlossen. D.h. er erlitt Unterkühlung, weil er „Minustemperaturen“ dachte.

### ABC der Gefühle

Die Ursache für unsere Ängste liegt auch in unserem Denken. Angst ist fast immer das Resultat davon, dass wir irgend etwas als gefährlich für uns einschätzen. Angst entsteht wie jedes andere Gefühl, das wir kennen, nach dem ABC der Gefühle:

- A Situation:** Hund, offene Strasse, geschlossener Raum, bevorstehender Vortrag ...  
**B Bewertung:** „Es wäre schrecklich, wenn ...“, „...Gefahr, zu sterben“, ...  
**C Reaktion:** Gefühle: Angst, Nervosität, Anspannung; Verhalten: ruhelos umherlaufen, Vermeidung; Körper: Herzklopfen, Schwitzen

Teufelskreis der Angst, der die Macht unserer Gedanken verdeutlicht





Der Regelkreis zwischen Wahrnehmung (von z.B. körperlichen Veränderungen), Bewertungen und Reaktionen kann praktisch an jeder Stelle anfangen und sich aufschaukeln.

Das ABC der Gefühle ist einer der Schlüssel zu Ihrer Angst. Wir können unsere Gedanken und unsere Vorstellungskraft zur Erzeugung von Angst einsetzen, wir können sie aber auch positiv nutzen. In unserem Denken und in unserer Vorstellungskraft stecken enorme Freiheiten für uns.

## **Selbsthilfesätze (Affirmationen)**

Die Arbeit mit Sätzen (=Affirmationstechnik) ist eine wirksame Methode, Einstellungen und Bewertungen innerhalb kurzer Zeit zu verändern. Jahrelang eingeschliffene Denkgewohnheiten können durch diese Technik bewusst umstrukturiert werden. Affirmationen sind Aussagen positiver Art.

Einige Beispiele sollen Ihnen den möglichen Inhalt von Affirmationen verdeutlichen:

- „Meine Angst kommt und meine Angst geht“
- „Ich atme ruhig und gleichmäßig“
- „Ich kann mit Angst kompetent handeln“
- „Ich habe einen mutigen Teil in mir“
- „Ja, ich mag mich, auch wenn ich mich ängstlich und hilflos fühle“

Die Wirksamkeit von Affirmationen ist allerdings nur dann gewährleistet, wenn Sie richtig eingesetzt werden. Hierzu folgende Richtlinien: Affirmationen sollten

- immer in der Gegenwart formuliert und so gestaltet werden, als sei das gewünschte Ergebnis schon eingetreten („Ich atme ruhig und gleichmäßig“)
- in kurzen und einfachen Sätzen gehalten sein
- eine klare Aussage beibehalten
- unbedingt positiv formuliert sein
- mehrmals täglich laut gelesen oder gesprochen werden

Selbsthilfesätze funktionieren auch in realen Angstsituationen. Anstatt Angst zu vermeiden, setzen Sie Alternativen ein. Angst benötigt Zeit, um wieder abflauen zu können. Ihre Affirmationen helfen Ihnen, Ihre Angst zu tolerieren und das Schwinden der Angst abzuwarten.

Ihre persönliche Affirmation ist Ihr Schlüsselsatz, der Ihr Leben positiv verändern kann!

## **Erfolgsfilm drehen**

- Stellen Sie sich die Situation, vor der Sie Angst haben, bildlich vor – wie ein Standbild einer Videoaufnahme, die Sie auf einem Fernsehbildschirm oder auf einer Leinwand betrachten. Machen Sie sich ein möglichst genaues Bild von der Situation und bemerken Sie auch, was Sie mit den anderen Sinnen in dieser Situation wahrnehmen – Was riechen, was hören Sie? Was empfinden Sie auf Ihrer Haut/in Ihrem Körper? Vielleicht können Sie auch etwas schmecken?

- Dann lassen Sie den Film weiterlaufen und zwar so, dass Sie Ihren ganz persönlichen Erfolgsfilm betrachten. Bewältigen Sie die Situation so, wie Sie sich wünschen, sie zu bewältigen.
- Zum Schluss: Finden Sie ein positives Schlussbild, ein abschließendes Standbild. Wenn Sie möchten, können Sie dieses Schlussbild in Gedanken verkleinern und mit einem besonders kostbaren und schönen Rahmen versehen

## IV. Bewusstseinssebene: Ihre Gefühle

Angst und Panik sind häufig nicht willkommen im eigenen Gefühlsleben. Sind sie da, möchten wir Sie so schnell wie möglich wieder loswerden.

Was passiert, mit Freude / Glücksgefühlen, wenn wir sie festhalten wollen? Sie gehen.

Was passiert mit Angst, wenn wir sie vertreiben möchten? Sie klopft umso heftiger an die Tür.

Hilfreicher ist also eine akzeptierende Haltung gegenüber Angst:

„Du bist keine angenehme Gefährtin, aber jetzt in diesem Moment bist Du in meinem Leben. Ich heiße Dich nicht herzlich willkommen, aber ich gewähre Dir ein Bleiberecht.“

## V. Bewusstseinssebene: Ihr Verhalten

Ihr Verhalten kann den Teufelskreislauf der Angst weiter anheizen oder bremsen – kann also **Motor** oder **Bremse** sein.

Motor-Verhalten:

- Meiden von angstausslösenden Situationen
- Aus angstausslösenden Situationen flüchten
- Jemanden um Begleitung bitten
- Selbstkontrolle (=Angsterregung verstecken)
- ruhelos umherlaufen
- Hektische Betriebsamkeit
- Alkohol, Tabletten, Essen, Rauchen ...
- 

Brems-Verhalten:

- Konfrontation mit der angstausslösenden Situation
- Ablenkung
- Gezielter Einsatz von Strategien zum aktiven Umgang mit Angst
- Bewegung
- 

Sie können diese Listen mit Ihren individuellen Verhaltensweisen und Erfahrungen ergänzen.

## Literatur:

Morschitzky, Hans (2004); Angststörungen; Wien, New York: Springer.

Kaestele, Gina (1993); Umarme deine Angst; Freiburg: Herder.

Trickett, Shirley (1995); Angstzustände und Panikattacken erfolgreich meistern; Zürich: Oesch.

Wolf, Doris (1989); Ängste verstehen und überwinden; Mannheim: PAL.