

Sie leiden an Angstzuständen.

Die folgenden Erfahrungen aus der Praxis sollen Ihnen helfen, Ihre Beschwerden besser zu verstehen und besser damit umzugehen!

© Praxis Dr.Schindler

Angstzustände in verschiedenen Formen gehören zu den häufigsten psychischen Beschwerden, unter denen Menschen leiden. Sie begleiten unser Dasein seit Menschengedenken.

Wie kann man Angst verstehen?

Werden wir als Erwachsene von einer Angst ergriffen, so wird dies meist als scheinbar zusammenhangslos und grundlos erlebt. Tatsächlich ist es aber so, dass jede krankhafte Angst im Erwachsenenalter das Wiedererleben einer Angst ist, die in der Kindheit zum ersten Mal auftrat.

Auslöser für die erste Angst im Kindesalter sind belastende Lebensbedingungen oder plötzliche Veränderungen im näheren sozialen Umfeld, meistens also der Familie, welche ein Gefühl von Stress, Unsicherheit und Bedrohung auslösen. Dies können beispielsweise sein:

- eine eigene schwere Erkrankungen mit Trennung von den Eltern
- der Tod naher Angehöriger
- eine Trennung der Eltern
- Gewalt in der Familie
- eine stark autoritäre Erziehung
- ein unberechenbares Verhalten der Eltern aufgrund eigener psychischer Probleme

Das erste Auftreten der Angst kann meistens nicht mehr bewusst erinnert werden, sie wurde aber, wie alles Erlebte in der Kindheit, in unseren Körper eingespeichert. Werden Sie nun im Erwachsenenalter mit Situationen konfrontiert, die Sie auch nur entfernt oder unbewusst an die Auslösesituationen der Kindheit erinnern, so wird das Programm „Angst“ sofort wieder gestartet!

Betrachtet man die Angst als Reaktion, welche es ermöglichen soll mit einer plötzlichen Bedrohung (wie beispielsweise in der Steinzeit durch einen Bären) fertigzuwerden, so kann man die wesentlichen Symptome gut verstehen: Angst, Herzklopfen, Anspannung und völlige Einengung der Wahrnehmung auf die mögliche Gefahr.

Nun wird aber Ihre Angst nicht durch eine reale Lebensbedrohung ausgelöst und ist somit tatsächlich eigentlich nicht notwendig. Trotzdem ist sie da und schränkt ihr Leben ein.

Wie können Sie damit grundsätzlich umgehen?

Als Erstes sollten Sie versuchen, die Angst nicht zu verleugnen oder zu verdrängen: Sie würde deswegen auch nicht weggehen! Ebenso führt es auch nicht zum Erfolg, mit allen Kräften gegen die Angst zu kämpfen. Dies endet lediglich in Frustration!

Machen Sie es sich stattdessen zum Ziel, die Angst als etwas momentan zu Ihrem Leben Gehörendes anzunehmen. Versuchen Sie, die Angst als nicht „böse“ oder „schlecht“ zu bewerten, sondern eine Aufgabe darin zu sehen, mit ihr so gut wie möglich umzugehen!

Machen Sie sich bewusst, dass jede akute Angst einen zeitlich begrenzten Zustand darstellt. Niemand kann ständig in Panik sein, jeder Angstzustand geht vorbei!

Ihre Angstzustände werden durch bestimmte Situationen ausgelöst?

Machen Sie eine Liste der angstauslösenden Situationen von leicht bis extrem. Stellen Sie sich ihren Ängsten, beginnend mit den Situationen, die Sie am leichtesten bewältigen können. Verlangen sie nicht zu viel von sich, aber seien Sie konsequent.

Schätzen Sie ihr Potenzial ein und setzen Sie sich realistische Ziele: Nicht jeder muss mit einem Fallschirm aus dem Flugzeug springen oder in einer Fernsehshow auftreten!

Identifizieren Sie ein Ausweichen und Vermeiden von Angstsituationen sofort und halten Sie dagegen! Je öfter Sie eine Angst bewältigt haben, desto schwächer wird sie werden. Umgekehrt können aber Ängste auch wieder zunehmen, wenn man diesen wieder ausweicht.

Gestehen Sie sich auch schlechte Tage zu und machen Sie diese nicht zum Maßstab Ihres Fortschrittes. Um einen Erfolg einschätzen zu können, muss immer ein längerer Zeitraum beobachtet werden.

Betrachten Sie ihr Stressniveau insgesamt!

Überprüfen Sie ihr generelles Belastungsniveau im Beruf. Ein Zuviel an Stress schwächt die psychische Abwehr und verstärkt grundsätzlich alle Arten von Angstzuständen.

Oft stellen auch ungeklärte familiäre Konflikte oder Beziehungsprobleme eine massive Quelle von Dauerstress und Angst dar. Machen Sie sich diese bewusst und grenzen Sie sich ab, wo erforderlich.

Durch Ausgleichssport (3x 30 Minuten pro Woche; nicht leistungsorientiert!) können Sie nicht nur psychischen Stress leichter abbauen, sondern durch Kräftigung Ihres Herzkreislaufsystems auch die körperlichen Symptome von Angstzuständen (Pulsanstieg und Blutdruckanstieg) deutlich abschwächen.

Falls Sie einen Zugang hierzu haben: Setzen Sie sich mit Yoga und Meditation auseinander. Dies kann Ihnen helfen zu erkennen, dass Angst letztlich ein oberflächlicher Gefühlszustand ist. Im spirituellen Sinn wird die Angst dann weg sein, wenn es ihnen egal ist, ob sie Angst haben oder nicht.

Was tun, wenn sie in einer akuten Angstsituation sind?

Bei leichten Ängsten:

- ✓ Versuchen Sie aus der „Angststimmung“ zu kommen, indem sie ein gegensätzliches Gefühl aufrufen: Lächeln sie (das ist durchaus körperlich gemeint!) über die Situation und die Angst („Alter Affe Angst“) oder
- ✓ sprechen sie mit einem Bekannten oder notfalls auch der nächststehenden Person über das Wetter, die Veranstaltung, das Essen oder sonst etwas Belangloses.

Bei stärkeren Ängsten:

- ✓ Kommentieren Sie im Supermarkt oder auf der Autobahn ihre Wahrnehmungen und Handlungen innerlich oder auch laut mit Worten
- ✓ Wenn sie gerade irgendwo sitzen und nicht weg können: Suchen und benennen sie 3 rote, 3 gelbe, 3 blaue und 3 grüne Gegenstände.
- ✓ Leiten sie sich selbst an: „Ich habe jetzt wieder eine Angstattacke. Mir kann nichts passieren. Ich atme ganz ruhig. Es geht wieder vorbei!“

Bei extremer Angst:

- ✓ Verlassen sie die Situation, Atmen sie mehrere Atemzüge frische Luft bewusst und tief und versuchen sie dann wieder, in die Situation zurück zu kehren.

Dies ist nicht nur eine banales „Ablenken“, sondern Sie ersetzen hierdurch die Erfahrung von Angst durch die Erfahrung, dass es doch nicht so schlimm war und Sie es schaffen können. Über kurz oder lang können Sie das Programm Angst so wieder in den Hintergrund drängen oder sogar löschen!

Wenn Angstzustände stärker sind und eine grundsätzliche Beeinträchtigung der Lebensqualität darstellen, sind eine psychotherapeutische Behandlung und eine medikamentöse Behandlung sinnvoll, um die eigene Handlungsfähigkeit wiederherzustellen. Dies gilt insbesondere dann, wenn gleichzeitig eine depressive Störung besteht.



„Man muss erst eines Objektes Herr werden, ehe man es verachten darf.
Was nur so auf die Seite geschoben wird, drängt sich mit verschärftem Trotz immer wieder auf. Nur der wirkliche Tag besiegt alle Nachtgespenster, indem er sie beleuchtet.“

(nach: Ernst Freiherr von Feuchtersleben, 1838)