

- **Aktuelle Ängste**
 - Angst vor Corona
 - Angst vor Fremdem
 - Angst etwas Wichtiges zu versäumen. Wir leben in der sogenannten Multioptionsgesellschaft, also einer Gesellschaft der vielen Möglichkeiten. Ein Kennzeichen dieser Multioptionsgesellschaft ist, dass ich, wenn ich mich für eine Sache entscheide, mich gleichzeitig gegen etwas Anderes, eventuell noch Besseres entscheide. Man spricht von der sogenannten Versäumnisangst. Deswegen haben Menschen Angst davor, sich zu schnell zu entscheiden oder zu binden. Ich beobachte es in der heutigen Zeit oft, dass junge Leute Angst davor haben, sich an einen Partner zu binden. Denn es könnte ja noch was Besseres kommen.
 - Jeder Persönlichkeitstyp hat seine spezifischen Ängste: Angst vor
 - dem Scheitern – sorgt dafür, dass wir uns wichtige Schritte nicht zutrauen, wie zum Beispiel selbstständig zu werden.
 - Peinlichkeit – lässt uns Situationen mit vielen Menschen meiden.
 - Nähe – verhindert, dass wir enge Bindungen eingehen.
 - Einsamkeit – kann uns abhängig machen von anderen.
 - Gesprächen – verhindert, dass wir neue Kontakte knüpfen.
 - Prüfungen – sorgt dafür, dass wir nicht zeigen können, was in uns steckt.
 - Konflikten – hält uns ab, unsere Bedürfnisse zu äußern.
- **Funktionen der Angst**
 - **Botschafterin der Seele:** Angst ist für die Seele wie der Schmerz für den Körper. Ein Schmerz im Körper signalisiert mir: Es stimmt etwas nicht. Und die Angst zeigt mir das auch. Ich merke: Irgendetwas ist nicht in Ordnung. Entweder könnte es gefährlich werden oder ich erlebe Situationen, mit denen ich nicht umgehen kann.
 - **Leben zu erhalten:** Wenn Gefahr droht, sorgt sie dafür, dass Energie für Flucht oder Kampf in unserem Körper mobilisiert wird. Sie kann uns außerdem vor allzu riskante Situationen schützen.
 - **Leistung & Konzentration steigern:** Das [Yerkes-Dodson-Gesetz](#) besagt, dass Angst, wenn sie ein mittleres Niveau erreicht, die Leistung & Konzentration bei Lernaufgaben steigern kann. Erst ein Zuviel der Angst wirkt sich negativ auf die Leistung aus.
- **Negative Folgen von Angst**
 - **Stress**
 - **Irrationale Ängste:** Wenn Sorgen zu einem Kreislauf von schlechten Gedanken, schlechten Körpergefühlen und einem Verhalten, das nicht mehr rational erklärbar ist, führen.
 - **Angststörung:** Die Störung beginnt, wenn ich beherrscht bin von Angst und jede Entscheidung davon geleitet ist. Dann hat die Angst die Macht in meinem Leben. Ich werde durch diese Ängste zum Angst-Ausweichverhalten angeleitet. Ich versuche also Situationen zu vermeiden, die Angst machen. Wenn ich das tue, weitet sich die Angst immer mehr aus. Daraus kann sich eine generalisierte Angststörung entwickeln – und dann wird's krankhaft.
- **Angstkomponenten:** Angst ist eine komplexe Antwort auf Reize aus unserer Umwelt. Sie stellt ein Zusammenspiel verschiedener Reaktionsweisen dar. Diese bestehen aus drei Komponenten:
 - **die Verhaltenskomponente:** Die sinnvolle Reaktion auf eine akute echte Bedrohung ist das Flucht- oder Schreckverhalten. Aber die meisten angstausslösenden Situationen heutzutage erfordern weder eine Flucht, noch eine Schreckreaktion. Trotzdem bleiben viele Menschen diesem Instinkt treu und flüchten vor der vermeintlichen Gefahr, wie etwa vor einer harmlosen Spinne oder einer Menschenmenge.
 - **die gedankliche Komponente:** Wenn wir eine Gefahr erkennen, versehen wir sie unterbewusst immer mit einer bestimmten Interpretation. Wir nehmen also zunächst mit unseren Sinnesorganen etwas wahr, dem wir dann gedanklich eine (bedrohliche) Bedeutung verleihen. Diese angstbestätigenden Gedanken entstehen innerhalb von Millisekunden. Die zugrundeliegenden Denkmuster laufen meist automatisch ab. Wenn wir also eine Menschenmenge als potentielle Gefahr für uns interpretieren, geht das so schnell, dass es uns meistens nicht bewusst ist.
 - **die körperliche Komponente:** Wenn wir eine Gefahr wahrnehmen oder eine Situation als solche interpretieren, dann werden für die Angst typische körperliche Reaktionen ausgelöst: Zunahme des Herzschlages und der Atmung, feuchte Hände oder die Verdauung wird gehemmt.
- **Strategien im Umgang mit der Angst:** Jede Art von Angst kann gelernt, aber auch verlernt werden. Jeder Lernprozess zielt auf das Erreichen eines möglichst realitätsgerechten, beherrschten mittleren Angstlevel ab, weil einerseits unangebrachte Ängste Energien vergeuden und zu starke Ängste das

Aktionspotenzial lähmen, andererseits bei zu geringen Ängsten die notwendige Warnfunktion und Schutzwirkung fehlt. Vielmehr geht es darum, wie du trotz der Angst für dich wichtige Situationen bewältigen kannst.

- **Akzeptiere die Angst:** Ängste gehören zum Leben dazu. Wenn du deine Angst akzeptierst, dann kannst du das Nachlassen der Angst beschleunigen. Akzeptanz ist außerdem die Grundvoraussetzung, um sich angemessen mit seinen Ängsten zu konfrontieren.
- **Gott miteinbeziehen:**
 - Lege Gott deine Ängste hin und bitte ihn, sie gemeinsam mit ihm überwinden zu können.
 - Gott spricht dir durch die Bibel Mut zu. Z.B. in
 - 5. Mose 31:6: Seid stark und mutig, fürchtet euch nicht und erschreckt nicht vor ihnen! Es ist Jahwe, dein Gott, der mit dir geht. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht.
 - Jesaja 41:10: Schau nicht ängstlich nach Hilfe aus, denn ich, dein Gott, ich stehe dir bei! Hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich mache dich stark und ich helfe dir! Ich halte dich mit meiner rechten und gerechten Hand.
 - Jesaja 41:13: Denn ich bin Jahwe, dein Gott. Ich fasse dich bei der Hand und sage zu dir: Fürchte dich nicht! Ich selbst, ich helfe dir!
 - Josua 1:9: Ich habe es dir gesagt! Sei stark und sei mutig! Lass dir keine Angst einjagen, lass dich nicht einschüchtern, denn Jahwe, dein Gott, steht dir bei, wo du auch bist.
 - Johannes 16,33: In der Welt habt ihr Angst, aber habt Mut, ich habe die Welt überwunden.
 - Philipper 4:6–7: Macht euch keine Sorgen, sondern bringt eure Anliegen im Gebet mit Bitte und Dank vor Gott! Und sein Frieden, der alles menschliche Denken weit übersteigt, wird euer Innerstes und eure Gedanken beschützen, denn ihr seid ja mit Jesus Christus verbunden.
 - Lobpreislieder hören
- **Seelsorger/BeraterInnen miteinbeziehen:** Wenn du deine Ängste alleine, dank Gott und/oder deinem Umfeld überwinden kannst ist das toll. Es ist aber auch stark, jemanden beizuziehen.
- **Angst überwinden durch Konfrontation:** Um deine Ängste zu überwinden, musst du dich mit ihnen konfrontieren. Wenn du zum Beispiel Angst davor hast, vor Menschen zu sprechen, wird diese Angst nicht gänzlich verschwinden. Sie verschwindet nur, wenn du die Situation vermeidest. Je öfter du eine Situation vermeidest, die dir Angst macht, umso bedrohlicher wird sie mit der Zeit. Wenn du dich also krankmeldest, um deine Präsentation nicht zu halten, empfindest du kurzfristig Erleichterung und ein Nachlassen der Angst. Sobald aber die nächste Präsentation ansteht, wirst du wieder und wahrscheinlich mehr Angst verspüren. In der Panik bekomme ich ja Atemnot, Herzrasen und Schweißausbrüche. Deshalb denkt man: Ich sterbe daran. Aber die gute Botschaft ist: Noch nie ist jemand an einer Panikattacke gestorben. Dieses Wissen hilft, sich der Panik zu stellen. Wenn ich das tue, mache ich die Erfahrung, dass die Panik wie eine Welle erst einen Höhepunkt erreicht und irgendwann zusammenbricht. Wenn man das einmal gemacht hat, ist die Welle beim zweiten Mal nicht mehr so hoch und beim dritten Mal noch niedriger. Das nennt man Adaptionsprinzip.
- **Die Interpretation der Angst verändern:** Jede Angst entsteht durch eine Bewertung/Interpretation von einer Situation. Angstauslösende Interpretationen sind meist Befürchtungen und katastrophisierende Gedanken, die den Körper in einen Alarmzustand versetzen. Wer in bestimmten Situationen immer wieder Angst erlebt, sollte seine damit zusammenhängenden Gedanken so detailliert wie möglich ergründen. Hier das Beispiel von Corona als Modell:
 - Situation: Corona
 - Bewertung der Situation: Welche Gedanken gehen durch den Kopf? Jetzt haben wir eine gesundheitliche Krise, anschliessend kommt die wirtschaftliche Krise, dann verliere ich vielleicht meinen Job, danach kann ich vielleicht die Hypothek nicht mehr bezahlen und muss das Haus verkaufen.
 - Gefühl, das durch die Bewertung entsteht: Welche Gefühle rufen diese Gedanken hervor? Angst, Panik, FurchtHast du deine Gedanken ergründet, kannst du nun mit ihnen arbeiten und sie in positive, nicht mehr bedrohliche Gedanken umformulieren.
 - Situation: Prüfung
 - Bewertung der Situation: Welche Gedanken gehen durch den Kopf? Herausfordernd, ich kann zeigen, was ich alles gelernt habe, durch eine Prüfung zu fallen ist kein Weltuntergang, es zählen nicht nur Noten, Neugierde: Mal sehen was passiert.

- Gefühl, das durch die Bewertung entsteht: Welche Gefühle rufen diese Gedanken hervor?
Gelassenheit, Konzentration, leichte Aufregung

Die Neubewertung der Situation ist keine Flucht vor der Realität ist. Keine der beiden Bewertungen ist realer oder wahrscheinlicher als die andere. Es sind schlichtweg Gedanken. Der Vorteil der zweiten Bewertung liegt aber auf der Hand: Sie erzeugt weniger Angst. Tipp: Fange am besten mit einer Situation an, die nicht übermäßig viel Angst auslöst, aber trotzdem eine Herausforderung darstellt. Steigere dich dann mit der Zeit.

- **Entspannungs- und Atemübungen** können zur Beruhigung hilfreich sein.

Quellen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Angst>

<https://www.migrosmagazin.ch/angst-im-kopf>

<https://utopia.de/ratgeber/angst-ueberwinden-diese-strategien-helfen/>

Videos

Frei von Angst | Depression besiegt, neue Lebensfreude gefunden | Mensch, Gott!

<https://www.youtube.com/watch?v=Muo9F1S4500>

Angst und Panik besiegt | "Jesus hat mich befreit" | Mensch,

Gott!<https://www.youtube.com/watch?v=sFVG1vJvALY>

Videos der Stiftung Gesundheitswissen zum Thema Angst

<https://www.youtube.com/channel/UCGCNLUbVTiWbic7uePRLQYw/videos>

NZZ Format zum Thema Angst <https://www.youtube.com/watch?v=PGqSXmx815c>

SRF Dok zum Thema Angst <https://www.youtube.com/watch?v=tOrHH-PCgEM>



So kümmerte sich ein Adler um seine
Kleinen. Jetzt dreh das Bild um und
schau Wer sich um dich kümmert.

A

Activating event

Auslösender relevanter externer / interner Reiz

B

Beliefs

Überzeugungen, Bewertungsmuster, Einstellungen, Lebensregeln

rationale Bewertung

logisch, empirisch belegbar,
situationsangemessen

irrationale Bewertung

unlogisch, empirisch nicht belegbar,
situationsunangemessen

C

Consequences

Emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen

gesunde Emotion

zielförderliches Verhalten

ungesunde Emotion

dysfunktionales Verhalten

D

Disputation

Infragestellung der irrationalen Überzeugung

E

Effect

Kognitive Umstrukturierung