

Evelyne Laye

# Nur Keine Angst vor der Angst

Arbeiten Sie **mit** Ihrem Gehirn –  
und nicht dagegen!



Die besten Strategien bei Ängsten,  
Phobien und Panikattacken

Jadebaum

**Umschlagbild:**

Marcel Czeczinski/strichfiguren.de/Adobe Stock © 2020

**Hinweis**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Die Hinweise zu den Heilmitteln und Therapien ersetzen aber keineswegs die Hilfe und den Rat eines Heilpraktikers oder Arztes. Die Autorin übernimmt aus keinem Rechtsgrund Haftung für unsachgemäße Anwendung, Schäden und Unfälle.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-948116-04-0

Laye, Evelyne: Nur keine Angst vor der Angst: Arbeiten Sie mit Ihrem Gehirn – und nicht dagegen! Die besten Strategien bei Ängsten, Phobien und Panikattacken.

Alle Rechte vorbehalten

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2020

© 2015, 2020 Jadebaum-Verlag Evelyne Laye

Untere Mühle 1, 72070 Tübingen-Unterjesingen

Internet: [www.laye.org](http://www.laye.org)

Umschlaggestaltung, Satz und Layout:

Gregor Julien Straube, Tübingen, [lektorat.straube@web.de](mailto:lektorat.straube@web.de)

Druck: booksfactory, Szczecin

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Insbesondere gilt das für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Speicherung und Verbreitung in Datensystemen.

# Inhalt

Vorwort	5
Teil 1: Angst und Panik verstehen	9
So unterschiedlich können Ängste sich zeigen	11
Panikattacken	13
Phobien	17
Generalisierte Angststörung	18
Was geschieht bei Angst?	21
Unser Nervensystem	22
Die Symptome der Angstreaktion	27
Symptome des Körpers	28
Symptome der Seele	31
Was wir fühlen ist wichtig	39
Verdrängen Sie nicht Ihre Gefühle	40
Ängste annehmen	42
Der Konflikt hinter der Angst	44
Einige Gedanken zu Konflikten	47
Der Blick der Anderen	51
Die Angst vor der Angst	55
Liebe	59
Die Angst vor dem Tod	63
Ein Wort zu Medikamenten	67
Teil 2: So bewältigen Sie Ihre Ängste	71
Legen Sie los!	73
Sie haben viel zu gewinnen	75
Verändern Sie Ihre Gedanken in fünf Schritten	77

Arbeiten Sie mit Ihrer Vorstellungskraft	85
Sagen Sie Stopp!	85
Kehren Sie die Vorstellung um!	86
Sich mit dem Leben verbinden	89
Die richtigen Fragen stellen	91
Die beruhigende Herzatmung	95
EFT – eine wirksame Hilfe bei Ängsten	99
So wenden Sie EFT an	104
Ein Beispiel aus der Praxis	116
Klopfen mit allgemeinen Ängsten	122
Phobien auflösen	127
Flugangst	131
Vortragsangst	132
Schnelle Hilfe bei Panikattacken	135
Sich bewegen macht glücklich und angstfrei	139
Meditation	143
Anleitung zum Meditieren	145
Energiespaziergang – die eigene Geschichte loslassen	151
Weitere hilfreiche Tipps bei Ängsten	153
Nahrungsergänzungsmittel	159
Vitamin D	159
Magnesium	163
Omega-3-Fettsäuren	169
Progesteron	173
Mein Weg aus der Angst	177

## Vorwort

Wir alle möchten glücklich und entspannt mit unseren Lieben das Leben genießen. Doch das ist manchmal gar nicht so einfach. In unserer schnelllebigen Zeit werden wir regelmäßig vor neue Herausforderungen gestellt, die uns auch hin und wieder deutlich überfordern können. Es entstehen Konflikte, wir fühlen uns gestresst, und manchmal – oder immer öfter – kann sich dieser Stress auch in Ängsten manifestieren, als Phobien, Panikattacken oder auch in länger anhaltenden Angstzuständen.

Ich selbst arbeite seit mehr als fünfzehn Jahren mit Menschen mit verschiedensten Ängsten und habe viel über den Hintergrund dieser Ängste und deren Bewältigungsstrategien gelernt. Und doch habe ich erst wirklich verstanden und voll nachvollziehen können, was Menschen mit Ängsten durchmachen, als ich selbst vor sieben Jahren eine Panikattacke erlitt und danach für zwei Monate mit Angstsymptomen zu kämpfen hatte. Diesmal sah ich die Angst nicht von außen, sondern tauchte tief in die Angsthölle ein und spürte die Angst unmittelbar selbst. Da ich mich schon viel mit Ängsten beschäftigt hatte, konnte ich gute Strategien hinaus aus der Angst und konnte diese relativ schnell umsetzen, auch wenn ich ein paar Dinge für mich neu herausfinden musste. Jetzt im Nachhinein bin ich dankbar für diese Erfahrung, denn sie hat mir ein tieferes Verständnis meiner selbst und auch anderer Menschen gegeben. Weiter hinten im Buch werde ich

## Vorwort

noch ausführlicher über meinen persönlichen Weg hinaus aus der Angst erzählen.

Ich kenne also sehr gut die verschiedenen Seiten der Angst. Ich weiß, wie sehr Sie darunter leiden und möchte Sie daher gleich zu Beginn dieses Buches herzlich dazu ermutigen, die Heilung Ihrer Ängste anzugehen. Sie sind nicht alleine mit Ihren Ängsten und Zweifeln. Unzähligen Menschen ging es so wie Ihnen, sie waren verzweifelt und fragten sich, ob sie denn ihr ganzes Leben in Angst verbringen müssten. Und unzählige Menschen haben sich auf den Weg gemacht, haben sich mit ihren Ängsten auseinandergesetzt und sie – ganz oder teilweise – wieder losgelassen. Mit diesen Zeilen möchte ich Sie an die Hand nehmen und Sie dabei unterstützen, Ihre Ängste aufzulösen und wieder mehr Freiheit, Freude und Selbstbestimmtheit in Ihr Leben zu bringen.

Auch wenn jeder seine ganz individuelle Weise hat, mit Ängsten umzugehen, gibt es doch allgemein gültige Faktoren und Hilfen, die ich hier aufzeigen möchte.

Im ersten Teil dieses Buches geht es um grundlegendes Wissen über die verschiedenen Formen der Angst, wie sie entsteht und was sie mit uns macht. Bitte überspringen Sie diesen Teil nicht, denn wenn Sie verstehen, was bei Ängsten geschieht, wird schon allein dieses Wissen Ihnen helfen, Ihre Ängste zu reduzieren.

Der zweite Teil des Buches erfordert Ihre Mitarbeit und Hingabe. Hier zeige und erkläre ich die verschiedenen Pfade, mit denen Sie Ihre Angst loslassen lernen. Vielleicht ist nicht jeder einzelne genau richtig für Sie, doch wenn Sie mehrere dieser Pfade wählen, entlanggehen und die Hinweise beherzigen, wird es Sie zwangsläufig auf einen breiteren Weg füh-

ren, auf dem Sie wieder ruhig und gelassen gehen können, da Sie wieder gelernt haben, sich selbst und dem Leben zu vertrauen und Ihre Angst – und die Angst vor der Angst – verloren haben.

Für die zweite Ausgabe habe ich dieses Buch gründlich überarbeitet und neue Erkenntnisse und Strategien gegen die Angst hinzugefügt, die ich in den letzten Jahren kennen gelernt habe. Wie schön, dass es zu Altem, Bewährtem auch immer Neues zu entdecken gibt!

# Teil 1

## Angst und Panik verstehen

## So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

Sie sind nicht allein mit Ihrer Angst. Ängste gehören zu den häufigsten Beschwerden, über die Menschen jeden Alters klagen, und jeder von uns hat sich schon einmal mehr oder weniger ängstlich erlebt. Sich hin und wieder vor etwas zu fürchten, ist auch ganz natürlich, denn unser Leben hält immer wieder Unvorhergesehenes und Überraschendes für uns bereit, und manchmal auch durchaus Unangenehmes. Wenn die Ängste etwas stärker werden, fangen sie allerdings an, die Betroffenen im Alltag einzuhängen, und ungefähr jeder zehnte Mensch wird in seinem Alltag durch sie stark eingeschränkt, indem er alle Situationen oder Dinge vermeidet, die mit dieser Angst zusammen hängen.

Vielleicht leiden auch Sie darunter und haben bis jetzt gedacht, dass man nichts gegen diese Ängste unternehmen kann, oder Ihre bisherigen Strategien haben nichts oder nur wenig gefruchtet. Doch hier ist eine gute Nachricht:

*Sie können Ihre Ängste beeinflussen und lernen, sie auflösen, auch wenn Sie verzweifelt sind, weil bis jetzt nichts geholfen hat, auch wenn Sie die Ängste schon sehr lange haben, auch wenn Ihre Angst stark ist oder Sie viele verschiedenen Ängste haben.*

Dazu müssen Sie sich mit diesen Ängsten auseinandersetzen und die bisherige Strategie der Vermeidung aufgeben. Es ist unumgänglich, die Angst zu hinterfragen, zu spüren und

## So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

ihre Botschaft zu verstehen, um sie auflösen zu können. Und natürlich ist es gerade dies, was Sie nicht machen möchten, denn es ist unangenehm und – natürlich – Angst auslösend. Wenn Sie sich aber überwinden und die Übungen in Teil 2 des Buches machen, werden Sie nach und nach, Schritt für Schritt, die Angst mehr und mehr loslassen und wieder die Freiheit und Unbeschwertheit spüren, die Sie einmal als Kind besaßen.

Ängste loslassen bringt Ihnen viele Vorteile:

- neue Freiheit, sich entscheiden zu können (und nicht von der Angst irgendwo hingeschubst oder gelähmt werden)
- neue Spontaneität (denn Sie müssen sich nicht so viele Sorgen machen)
- mehr Zeit für Sie und für das, was Sie wirklich gerne tun möchten (denn Sie müssen nicht mehr so viel planen und voraussehen)
- Sie fühlen sich viel entspannter und gesünder (denn die ständige Angstanspannung löst großen Stress in Geist und Körper aus und macht krank)
- Sie sind glücklicher und gelassener und können Ihr Leben viel mehr genießen (denn Sie müssen sich ja nicht ständig um bedrohliche Dinge kümmern)
- Sie verstehen sich besser mit Ihren Mitmenschen (denn Sie kreisen nicht mehr ständig um die eigene Angst und sind offener für andere Menschen).

Hören Sie nicht auf diejenigen, die Ihnen weiss machen möchten, dass es nur wenig Hoffnung gibt, wenn man schon viele Jahre Ängste hatte oder dass Sie lernen sollten, damit

zu leben, da Sie sowieso ein hoffnungsloser Fall wären. Das ist nicht wahr. Selbst wenn man schon Jahrzehntelang voller Angst lebt, kann man lernen, wieder angstfrei oder nahezu angstfrei zu leben. Das haben schon unzählige Menschen gezeigt, die heute ihre Ängste überwunden haben. Diese Ängste können sich in ganz unterschiedlichen Formen zeigen:

## Panikattacken

„Ich bekomme jeden Tag mehrere Male Panikattacken. Das fängt schon früh morgens an, wenn ich zur Arbeit muss. Es wird mir flau und mein Bauch grummelt schon, wenn ich zum Auto gehe. Im Auto, das ich noch nicht gestartet habe, überkommt mich Schwindel und ich habe das Gefühl, keine Luft zu kriegen. Dann gehe ich wieder ins Haus, um mich zu beruhigen, und es wird besser. Mehrere Minuten später gehe ich wieder zum Auto und fahre schnell los, komme aber nicht weit. Ich muss nach wenigen Kilometern am Waldrand halten, weil ich anfallsartigen Durchfall habe. Außerdem bekomme ich keine Luft, mein Herz rast, mir ist schwindlig und ich bin ganz benommen. Dann gehe ich wieder nach Hause, um mich zu beruhigen. Zu Hause werden die Symptome immer schnell besser. Dann fasse ich mich wieder, denn ich muss ja in die Firma, und ich fahre wieder los, und diesmal komme ich an. Wenn ich in der Firma bin, sind die Symptome nur abgeschwächt da, ich kann also arbeiten und niemand bekommt etwas mit. Aber ich habe eine Riesenangst, dass ich es bald nicht mal mehr mit mehreren Versuchen schaffe, zur Arbeit zu gehen.“

Paul S., 35 Jahre alt

## So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

„Ich bekomme oft Panikattacken, einfach so, aus dem Nichts heraus. Fast jeden Tag, immer bei bestimmten Auslösern. Wenn irgendjemand was von mir will, wenn ich einen Anruf machen soll, wenn ich mir etwas vornehme, was mich Überwindung kostet. Es fing an, nachdem ich eine stressige Phase einer Prüfungsvorbereitung hatte. Ich wollte zu einer Prüfung in meinem Studium gehen, dann bekam ich plötzlich keine Luft mehr und sah eine Art Lichtblitze. Inzwischen kommen sie manchmal schon, wenn ich einkaufen gehe und an der Kasse kurz warten soll, das halte ich nicht aus und ich muss dann schnell raus aus dem Laden. Am schlimmsten ist es spät abends oder nachts, da habe ich Angst, wieder eine neue Panikattacke zu kriegen und zu sterben und niemand ist da, der mir helfen kann. Sehr oft fahre ich dann ganz in die Nähe der Pforte der Notaufnahme, 200 Meter entfernt, parke und verbringe einige Stunden der Nacht dort. Ich habe mir ausgerechnet, dass wenn ich mal überhaupt keine Luft mehr bekommen sollte, ich es noch schaffen könnte, bis zur Pforte zu rennen und sie mir helfen könnten. Ganz am Anfang war ich mehrere Male in der Notaufnahme, doch die Symptome verschwanden schnell, als ich dort war, und ich kam mir blöd vor. Ich weiß nicht, wie es weiter gehen soll, ich kann nicht mehr richtig studieren, ich werde langsam depressiv, ich verliere meine Freunde, und alle denken, ich übertreibe; es ist genau das, was ich mir unter der Hölle vorstelle.“

Elisabeth, 26 Jahre alt

Diese beiden Beispiele zeigen deutlich, dass Panikattacken einem buchstäblich das Leben zur Hölle auf Erden machen können. Oft beginnt es wie ein Blitz aus heiterem Himmel, und danach ist nichts mehr so, wie es vorher war. Meist den-

ken Menschen, die ihre ersten Panikattacken erleiden, dass es sich um ein körperliches Problem handeln muss; kein Wunder, denn die Symptome sind auch stark körperlicher Natur. Diese Symptome lassen sich allerdings leicht durch das, was physiologisch im Körper geschieht, erklären. Häufig gibt es bestimmte Auslöser, die die Panikattacke auslösen, wie dass etwas von einem gefordert wird wie einkaufen gehen oder vor anderen Menschen zu sprechen.

Die häufigsten Symptome während eines Angstanfalls sind:

- Benommenheit, Schwindel und Schwächezustände
- Herzklopfen oder Herzrasen,
- Übelkeit oder ein flaues Gefühl im Bauch
- Schweißausbrüche, Hitzewallungen
- starkes Zittern
- Atemnot oder Erstickungsgefühle, Hyperventilation
- Herzschmerzen oder Engegefühl in der Brust
- Realitätsverlust, das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein
- seltsame Empfindungen in Kopf, Armen und Beinen
- Angst, verrückt zu werden oder die Kontrolle zu verlieren
- Angst, einen Herzinfarkt oder Hirnschlag zu erleiden

Wenn mehrere dieser Symptome plötzlich und gleichzeitig auftreten und mehrere Minuten anhalten, spricht man von einer Panikattacke (vorausgesetzt, die Symptome wurden nicht durch körperliche Probleme wie beispielsweise von der Schilddrüse ausgelöst). Normalerweise schwächt sich eine Panikattacke nach wenigen Minuten bis zu einer halben Stunde ab.

## So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

Die erste Panikattacke wird meist durch eine belastende Situation ausgelöst, die einen auf Dauer überfordert. Meist hatten die Betroffenen ein sehr anstrengendes Jahr hinter sich, mit Prüfungen, Trennungen, Umzug oder Ähnlichem. Bei den meisten Menschen gibt es dann noch einen akuten Auslöser, der ihnen einen kleinen Schock versetzt. Das kann eine schlechte Nachricht sein oder ein Streit, etwas, was man unter normalen Umständen nicht einmal als besonders belastend bewerten würde. Doch das bringt dann das Fass zum überlaufen, und die erste Panikattacke überfällt einen völlig unerwartet, oft sogar in einer entspannten Situation.

Das ist besonders quälend, denn man hat keine Ahnung, was los ist. Kein Wunder, dass sich die meisten Menschen mit der ersten Panikattacke ihres Lebens in der Notaufnahme wieder finden – wo die Symptome in der Regel schnell wieder nachlassen. Doch der Betroffene ist alarmiert, und die Angst vor der Angst – von der wir noch später sprechen werden – begünstigt weitere Panikattacken, bis die Angst und die dazugehörigen Vermeidungsstrategien das Leben bestimmen.

Für Menschen, die an Panikattacken leiden, ist es sehr wichtig, zu verstehen, was physiologisch im Körper abläuft, denn viele Symptome können sich durch die Angstreaktion und die damit einhergehende hormonelle Veränderung erklären lassen. Und schon alleine das Wissen darüber, wie eine Panikattacke entsteht und wie der Ablauf ist, hilft vielen Menschen, ihre Panikattacken in Häufigkeit und Stärke beträchtlich zu reduzieren.

## So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

Es leiden viele Menschen an Panikattacken; jeder siebte oder achte hat schon einmal eine erlebt. Und viele Menschen haben sie auch mit den richtigen Strategien wieder losbekommen.

## Phobien

Phobien sind eine übersteigerte irrationale Angst vor bestimmten Dingen wie beispielsweise Tieren, Messern, spitzen Gegenständen oder bestimmten Situationen wie Autofahren, dem Fliegen oder vor anderen Menschen zu sprechen. Es hängt sehr von der Phobie ab, wie einschränkend sie sich im Leben auswirkt. Wenn man nur Angst vor Spinnen hat, wie es sicher 30 % aller Menschen in Deutschland haben, kann man ganz gut damit leben, wenn man den Spinnen eben ausweicht oder im Fall der Fälle jemanden herbeiruft, der sie entfernt. Da muss man nicht sein Leben ändern, um dem Objekt der Angst auszuweichen. Etwas einschränkender ist es schon, wenn man an Höhenangst leidet oder Angst vor dem Fliegen oder Autofahren hat. Das kann schon etwas lästiger sein. Meist hat der Betroffene nicht nur Angst vor dem Ding oder der Situation, sondern auch vor den Konsequenzen, die eine Konfrontation haben könnte. Z.B. wenn ich dem Hund näher komme, beißt er mich oder wenn ich fliege, stürze ich ganz sicher ab. Das kann ebenfalls zu starken Angstreaktionen mit Herzrasen, Schweißausbrüchen, Übelkeit oder Schwindel führen, die allerdings sofort wieder nachlassen, wenn die angstbesetzte Situation vorbei ist. Phobien lassen sich gut und schnell vor allem mit energetischer Psychologie

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

(EFT) behandeln, das geht einiges schneller als mit Verhaltenstherapie.

## Generalisierte Angststörung

„Schon meine Mutter war immer sehr ängstlich, und egal, was ich vorhatte, sie umgab mich ständig mit ihren Sorgen und Einrichterungen, dass die Welt draußen gefährlich sei. Leider habe ich das übernommen, und nach meinem Arbeitsplatzwechsel, der mehr Stress und Druck für mich brachte, wurden meine Ängste und Sorgen immer schlimmer. Ich stehe morgens schon mit einem mulmigen Gefühl auf, dass etwas Schlimmes geschehen wird. Ich bin den ganzen Tag angespannt und nervös und wenn ein kleiner Stressfaktor zusätzlich kommt, bekomme ich Schweißausbrüche und Herzrasen. Ich vermeide öffentliche Verkehrsmittel, und seit einiger Zeit fühle ich mich auch in meinem Auto nicht mehr sicher. Ich leide furchtbar darunter, kann es aber auch nicht abstellen. Mein Partner, der mich eigentlich unterstützt, bekommt langsam genug von meinen ständigen Ängsten, er kann es einfach nicht nachvollziehen. Ich schränke ihn auch ein, denn ich muss immer genau wissen, wo er ist und rufe ihn oft an, wenn er nicht bei mir ist. Ich habe furchtbare Angst, dass er mich verlässt, aber was soll ich tun? Oft denke ich, es wäre das Beste für alle, wenn ich mich einfach umbringen würde.“

Karin P., 41 Jahre alt

Von einer generalisierten Angststörung spricht man, wenn man sehr oft und anhaltend Ängste hat, die auf keinen be-

## So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

stimmten Auslöser oder Situation gerichtet sind. Oft sind die Ängste so stark vorhanden, dass sie das gesamte Leben einschränken, ohne dass der Betroffene wirklich sagen könnte, wovor er Angst hat. Grundsätzlich kann sich diese Angst dann auf alles richten, was das tägliche Leben betrifft: Angst vor Menschenmengen, Auto fahren, vor Telefonaten, vor dem aus dem Haus gehen und vor allen möglichen alltäglichen und einfachen Situationen. Hinzu kommt noch eine vage Angst vor Erkrankungen oder Unfällen, die einen selbst oder die eigenen Angehörigen treffen könnten.

Diese ständigen Sorgen und Ängste sind sehr beeinträchtigend und belastend und zeigen sich auch in körperlichen Symptomen wie dauernder Anspannung, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Atembeschwerden und Schwindel. Im Grunde können alle Symptome der Panikattacken auch hier auftreten. Oft kommen zudem noch Depressionen hinzu. Der Betroffene kann häufig nicht mehr arbeiten gehen und seinen Alltag bewältigen und ist ständig erschöpft.

Diese grobe Kategorisierung der Ängste ist natürlich nur ein Hilfsmittel. Die Angst kann viele Gesichter haben. Viele Menschen können sich nicht klar einer Gruppe zuordnen, weil sie beispielsweise eine Mischung von Panikattacken und einer generalisierten Angststörung haben. Das Wort „Angststörung“ ist vielleicht auch selbst nicht ideal, weil es wie eine fest stehende Erkrankung klingt. Und das ist Ihre Angst nicht. Ihre Gefühle und Ihre Ängste sind in einem ständigen Wandel begriffen, und Sie müssen bestimmte Dinge immer wieder tun und denken, um diese Ängste, unter denen Sie so leiden, auf diese Weise am Leben zu halten. Natürlich tun Sie

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

das in der Regel unbewusst, sonst würden Sie es ja ändern. Sie wissen nur noch nicht, welche Strategien Sie anwenden sollen, um nicht immer wieder dieselben Ängste neu zu kreieren. Doch jedem Menschen ist es möglich, seine nicht hilfreichen Gedanken und Einstellungen zu ändern, und damit wird auch die Angst weniger.

**Noch ein Hinweis zu Beginn:** Bevor Sie anfangen, mit diesem Buch zu arbeiten, lassen Sie sich vorher von einem Arzt untersuchen, damit Sie sichergehen können, dass keine körperliche Erkrankung bei Ihnen vorliegt. Einige Erkrankungen lösen ähnliche körperliche Symptome wie die Angstsymptome aus (wie beispielsweise eine Schilddrüsenüberfunktion). Das ist auch generell eine gute Idee, da viele Ängste auch mit der Angst vor Krankheit zu tun haben und eine gute Befund Sie in dieser Hinsicht beruhigen wird.

## Was geschieht bei Angst?

Wir sind alle mit der Fähigkeit geboren worden, alle möglichen Gefühle zu empfinden. Das ist ja auch das, was das Leben so farbig und bunt für uns macht. Am liebsten würden wir dabei nur angenehme Gefühle empfinden. Doch auch wenn es schwierig für uns sein kann, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, so wichtig ist es für unser Überleben, diese negativen Gefühle, auch die Angst, zu spüren. Ohne Angst könnten wir nicht angemessen auf eine gefährliche Situation reagieren, und vielleicht würden wir sie nicht einmal als gefährlich wahrnehmen. Wir würden manchmal leichthin über die Gefahr hinwegsehen. Ängste sind unser körpereigenes Alarmsystem und machen uns physisch und psychisch bereit, richtig zu reagieren. Sie helfen uns, unser Überleben zu sichern, wenn wir in Gefahr sind.

Angst zeigt sich sehr deutlich in verschiedenen Körperreaktionen. Der Körper spannt sich an, das Herz rast und die Atmung wird schneller. Nach der Anspannung folgt nach einer Weile ganz natürlicherweise die Entspannung. Das Herz beruhigt sich und die Muskeln entspannen sich wieder. Das ist ein eingespielter Rhythmus im Körper. Schwierig wird es nur dann, wenn diese automatische Anpassung gestört wird. Wenn wir besonders belastende Situationen erleben und diese lange anhalten, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Dann kommt der Körper nicht mehr zur Ruhe.

## Was geschieht bei Angst?

Bei einer starken Belastungssituation reagieren wir in der Regel folgendermaßen:

### Die Schreckreaktion

In belastenden Situationen ist der Betroffene gelähmt, passiv und hilflos. Er ist wie geschockt, ihm wird schwindlig, sein Blutdruck sinkt und ihm wird übel. Wenn er sich länger hilflos der Situation ausgesetzt fühlt, kann es zu psychosomatischen Beschwerden wie Magengeschwüren oder Rückenschmerzen kommen.

### Die Kampf- oder Fluchtreaktion

In belastenden Situationen ist der Betroffene gereizt und aufgedreht. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller und die Muskeln spannen sich an. Er ist völlig aktiviert und macht sich bereit, zu kämpfen oder zu flüchten.

Je nach Situation können mal eher die eine, dann die andere Reaktion vorherrschen, z.B. kann jemand erst die Kampfreaktion ausagieren und dann in die Fluchtreaktion übergehen. Die Kampf- und die Fluchtreaktion ist mit Ängsten verbunden, die Schrecksituation eher mit Lähmung.

## Unser Nervensystem

Schauen wir uns ein bisschen genauer an, wie diese Anspannung und Entspannung erfolgt. Unser Nervensystem ist eine unserer Schnittstellen zwischen Körper und Seele (das Hormonsystem zum Beispiel ist eine weitere). Unsere Gedanken und Gefühle können auf den gesamten Organismus wirken,

da das Gehirn über weitverzweigte Nervenbahnen überall mit dem Körper verbunden ist. Das Nervensystem, zu dem diese Nervenbahnen gehören, wird in das zentrale Nervensystem und das vegetative Nervensystem unterteilt. Verantwortlich dafür, dass wir unsere Muskeln willentlich bewegen können, ist das zentrale Nervensystem. Das vegetative Nervensystem hingegen regelt alle unbewussten Vorgänge im Körper wie den Blutdruck, die Atmung, das Funktionieren der inneren Organe und das Weit- oder Engstellen der Blutgefäße. Dabei unterscheiden wir beim vegetativen Nervensystem den Sympathikus und den Parasympathikus, die in einem fein aufeinander abgestimmten Regelkreislauf miteinander agieren.

### **Der Sympathikus**

Stellen Sie sich vor, Sie gehen spazieren und plötzlich sehen Sie einen Tiger aus dem Gebüsch springen, der zügig und bedrohlich auf Sie zukommt. Um richtig auf diese lebensgefährliche Situation reagieren zu können, wird sofort der Sympathikus in Ihrem Körper aktiv. In der Folge steigt Ihr Blutdruck, Ihre Atmung wird schneller, Sie schwitzen und Ihr Puls erhöht sich. Das Blut wird aus dem Bauchbereich des Körpers in die Muskeln gepumpt und es wird reichlich Adrenalin ausgeschüttet. So sind Sie sofort bereit, zu flüchten oder zu kämpfen, und der Sympathikus hat dafür gesorgt, dass Sie in Sekundenschnelle bereit dafür sind.

### **Der Parasympathikus**

Wenn Sie einschätzen können, dass die Gefahr vorbei ist, wird ganz automatisch der Parasympathikus stärker aktiv, der für Entspannung und Regeneration verantwortlich ist. Ihre Herzfrequenz verlangsamt sich wieder, Ihr Blutdruck

## Was geschieht bei Angst?

sinkt, der Verdauungsvorgang wird wieder aufgenommen, Sie hören auf zu schwitzen, Ihre Muskeln entspannen sich wieder und Ihr Adrenalinspiegel sinkt.

Dieser Kreislauf funktioniert in der Regel reibungslos. Aber bei übermäßigen und immer wiederkehrenden starken Belastungen kann das Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten. Der Sympathikus ist mit all seinen körperlichen Auswirkungen überaktiviert und der Betroffene ist in einer Daueranspannung und Dauerangst gefangen. Es ist so, als würde hinter jedem zweiten Busch ein Tiger hervorspringen. Der Körper ist in ständiger Alarmbereitschaft und der Mensch ist durch diese Daueranspannung nicht nur ängstlich, sondern auch erschöpft und müde. Er kommt nicht mehr zur Ruhe.

Wenn Sie sich nun in einer sehr bedrohlichen Lage befinden wie bei einem plötzlichen Auftauchen eines Tigers, hat es als allererstes Vorrang, diese Gefahr zu bekämpfen oder davonzulaufen. Dazu verhilft Ihnen die Aktivierung des Sympathikus. Sie sind völlig wach, aktiviert und handlungsfähig. Sie machen sich auch keine Sorgen, warum Sie sich körperlich so fühlen, wie Sie sich fühlen. Sie haben Angst, und das ganz zu recht. Sie haben Alarm geschlagen, und Sie machen sich keine Gedanken um Ihren Körper, der ganz angemessen auf das Auftauchen des Tigers reagiert. Sie wissen, dass diese Angstreaktion Ihres Körpers völlig normal ist.

Die meisten Menschen allerdings sind nicht in einer wirklich lebensbedrohlichen Lage. Sie erleben aber bestimmte Situationen – und das häufig über eine längere Zeit – als so

belastend, dass sie diese als bedrohlich oder sogar lebensbedrohlich wahrnehmen und immer wieder bei sich selbst Alarm schlagen. Und das Gehirn und der Körper reagieren sofort und lösen die Angstreaktion aus. Es wird gar nicht erst geprüft, ob wirklich eine gefährliche Situation vorliegt, was zählt, ist dass Sie die Situation als gefährlich bewerten. Diese Gefährlichkeit wird zu Beginn der Angst auch oft nicht bewusst, sondern unbewusst wahrgenommen, denn fast immer kommt die erste Panikattacke völlig überraschend.

Wenn Sie in Ihrem täglichen Leben überall lebensgefährliche Situationen vermuten, werden Sie also immer wieder in höchster Alarmbereitschaft sein, angespannt und ängstlich und voller Adrenalin. Das ist genau das, was bei Menschen mit einer generalisierten Angststörung oder mit Panikattacken geschieht.