



SELBSTHILFE

## Stefan Pfeiffer **Chemie der Angst** *Krisen verstehen und bewältigen*

Stress ist eines der Übel der modernen Gesellschaft. Alles muss schnell gehen, alles muss perfekt sein. Stress entstand auch dem prä-kulturellen Menschen: Bei der Feldarbeit, auf der Jagd, in Bedrohungssituationen. Sein Körper musste schnell, stark und kampffähig sein. Das Hormon Adrenalin schoss ins Blut, der Puls erhöhte sich und niedere Körperfunktionen, wie das der Verdauung, wurden zeitweilig reduziert. Das Gefühl der Angst erhöhte die Aufmerksamkeit und die Kampfbereitschaft. Das Bewusstsein schaltete vom Alltagstrott in den „Kampfmodus“. Nicht mehr die Beeren, die der Mensch gerade sammelte oder die spielenden Kinder waren wichtig, sondern der angreifende Wolf geriet in den Fokus des Kriegers. Kampf oder Flucht? Erst wenn die Gefahr vorüber war, lies der Hormonschub nach. Hormone sind die emails der Körperfunktionen. Sie steuern unsere biologische Uhr und das Wechselspiel aller Organe.

### **Kopf an Kopf: Angst und andere Gefühle**

Unser Erleben wird im Gehirn erzeugt und durch Botenstoffe geregelt. Erfolgt eine Reaktion, ohne dass ein Reiz zugrunde liegt, leiden wir an einer Störung. Ängste und Schmerzen können auch ohne Ursache auftreten, das hätte dann einen Krankheitswert - ebenso können wir aber auch glücklich sein, ohne dass immer gleich ein Clown neben uns stehen muss. Empfindungen müssen also nicht immer in realen Situationen begründet sein. Wir sind der Herr unseres Denken und Handelns, unabhängig von den Reizen unserer Umwelt. Entspannungsmethoden wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung versuchen, die Verknüpfung des Geistes mit dem Stress der Umwelt zu unterbrechen. Realität und Erleben bilden keine Einheit: Wir erleben die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sie sehen wollen. Wie wir fühlen bestimmt, wie wir denken.

### **Die Logik der Angst**

Gefühle waren ursprünglich sehr gewichtig und zudem extrem intensiv, weil sie unser komplettes Verhalten steuern mussten. Wer Angst empfand, musste Kilometerweit rennen (flüchten) könne, ohne stehen zu bleiben, wer Wut empfand, solange Kämpfen können, bis er den Sieg errang. Selbst unsere grundlegenden Körperfunktionen ändern sich unter den Einfluss starker Emotionen: Bei Angst wird verstärkt Blut aus dem Blutkreislauf in die Muskulatur gepumpt, niedere Funktionen wie Verdauung oder das Denkens des Gehirns werden weniger versorgt. Gefühle dienten also ursprünglich

dem richtigen Handeln. Unsere Triebstruktur ist grundsätzlich noch vorhanden, doch können wir eine Panikattacke heute nicht mehr in zwanzig Kilometer Dauerlauf umsetzen. Wir erleben Ängste und Wut also als „sinnlose“ und „belastende“ Emotionen. Ursprünglich grundlegende Instinkte laufen heute einfach ins Leere.

### **Stufen der Angst**

Angst ist nicht immer gleich, es gibt viele Abstufungen. Ihre Angst, den Kaffee zu verschütten ist vergleichsweise gering, vor der Mathematiklausur kann man schon gehörig Prüfungsangst haben, und am größten ist die Angst wohl, wenn man im Schwimmbad vom Zehn-Meter-Brett springen soll. Unterschiedliche Formen von Problemen fördern unterschiedliche Formen von Angst und erfordern auch unterschiedliche Lösungen. Bei einer Angststörung kann es sein, dass Ängste in keiner Relation mehr zum Problem stehen – die Angstskala fängt bei achtzig Prozent an und steigert sich ins Unermessliche. Bei einer Angststörung haben sie also eine genauso große Angst, die Tasse Kaffee umzuschütten, wie andere sie nur beim Sprung aus einem brennenden Flugzeug hätten. Die Angst mag Außenstehenden in dieser Situation unangemessen erscheinen, doch das Gefühl ist durchaus real und sehr stark. Angst muss also nicht immer nur in real gefährlichen Situationen auftreten, sondern kann andere Ursachen haben.

### **Systematische Desensibilisierung**

Zunächst ist Angst ein durchaus sinnvolles Gefühl, das den Menschen vor Gefahren schützt. Jeder sollte Angst verspüren, wenn er an den Rand einer zwanzig Meter hohen Klippe tritt oder einem bis an die Zähne bewaffneten Bankräuber gegenüber steht. Hinderlich sind Ängste allerdings, wenn sie die Bewältigung des Alltags beeinträchtigen, wenn man beispielsweise Angst hat, unter Menschen zu gehen oder vor die Tür zu treten. Da Angst in unseren Gefühlszentrum im Gehirn entsteht, lässt sie sich nicht logisch weg argumentieren – es reicht nicht, sich einzureden, dass keine Gefahr besteht: Das Gefühl kann dennoch weiter bestehen bleiben. Ängste verschwinden allerdings meist, wenn eine gewisse positive Gewöhnung an eine Situation eintritt. Die meisten fühlen sich unter fremden Menschen wohler, wenn man sie eine Weile lang kennt. Diesen Gewöhnungseffekt macht man sich bei der Systematischen Desensibilisierung zunutze. In einem ersten Gang versetzt man sich gedanklich



in die angstbesetzte Situation (in sensu) und geht solange darin um, bis die Angst nachlässt. Erst zu einem späteren Zeitpunkt nähert man sich der angstbringenden Situation dann in weiteren kleinen Schritten in der Realität (in vivo). So baut man das negative Gefühl in kleinen, verkraftbaren Schritten ab.

### Die Angst akzeptieren

Gefühle begründen sich selbst, rein durch ihre Existenz. Unser Körper ist mal wieder im „Kampfmodus“. Wir können Angst empfinden, ohne dass dazu ein Anlass oder eine Notwendigkeit besteht. Es reicht schon, der Angst ihren Schrecken zu nehmen, wenn man davon ausgeht, dass ein schlichter Hormonfehler unser Denken und Fühlen bestimmt. Angst muss nicht immer hinderlich sein, sie kann auch

immense Kraft verleihen. Wer die Angst nicht verdrängen will, sondern als bedeutsame Emotion respektieren kann, gewinnt ein Stück Freiheit im Umgang mit einem ansonsten sehr hinderlichen Gefühl.

### In bester Gesellschaft

Es macht Sinn, Angst als Gefühl zu akzeptieren und nicht verdrängen zu wollen. Wer die Angst unterdrücken will, verstärkt sie nur. Es ist erlaubt, Angst zu haben. Selbst berühmte und erfahrene Schauspieler leiden auch nach Jahren auf der Bühne immer noch am altbekannten „Lampenfieber.“ Menschen mit Ängsten sind also in bester Gesellschaft. Mut, sagt man ohnehin, sei nicht das Fehlen von Angst, sondern die Gabe, alles trotz der Angst zu tun. Eine Angst, die man versteht, ist eine Angst, die man überwinden kann.

## Kat-ZEN

Tiergestützte Therapie war gestern – Kat-ZEN wirkt nachhaltig!



Für zwei Wochen beherbergten wir in den Räumen der BPE-Geschäftsstelle eine zugelaufene Achtsamkeits-Lehrerin namens Wilma, die uns beibrachte, auch im stressigen Büroalltag Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, denn ein harmonisches Miteinander ist für alle nur förderlich.

Unsere Kat-ZEN-Meisterin beehrte nur ein kuscheliges Plätzchen, Zuwendung, Futter, gelegentlich Leckerchen und ein sauberes Katzenklöchen.

Nachdem ihre Besitzerin sie zurückgeholt hat, hinterlässt Wilma eine Lücke in unseren Herzen. Daher überlegen wir, ob wir die Stelle der Büro-Kat-ZEN-Meisterin nicht dauerhaft besetzen sollten. Natürlich müsste die Katze oder der Kater eine angemessene Probezeit bei uns überstehen...

Om

Anne Murnau