

Wie Angst unser Leben beeinflusst

**Die Unmenge schlechter Nachrichten belastet, überlastet...
Wie gehen wir damit um?**

Helga Kohler-Spiegel

- Es gibt Gründe auf dieser Welt, Angst zu haben... Es reicht, einmal am Tag Nachrichten zu hören...
- Angst ist ein angeborenes Gefühl, die Frage ist also nicht, ob ich Angst habe, sondern nur, ob und in welchen Situationen ich Angst wahrnehme...

Die zwei inneren Wölfe

- Ein alter und weiser Indianerhäuptling sitzt eines Abends am Lagerfeuer im Tipi mit einem seiner Enkelsöhne beisammen und erzählt ihm über seine Erfahrungen im Leben:
- „Im Leben eines jeden Menschen gibt es zwei innere Wölfe, die ständig miteinander ringen und kämpfen.....“

Emotionen – Gefühle

Basisemotionen Paul Ekman



	Glück	Furcht	Überraschung	Zorn	Ekel Abscheu	Trauer
Japan	87	71	87	63	82	74
Brasilien	97	77	82	82	86	82
Chile	90	78	88	76	86	90
Argentinien	94	68	93	72	79	85
USA	97	88	91	69	82	73

Abb. 2c - 10: Prozentualer Anteil richtiger Zuordnungen von Gesichtsausdrücken und Emotionswörtern in fünf verschiedenen Kulturen (aus Ekman, 1976, S. 32)

Emotionen

- Emotionen werden
 - durch körperliche Empfindungen ausgelöst und
 - aufgrund unseres Denkens wahrgenommen, eingeordnet, bewertet.
- „Emotion“ und „Gefühl“ meist synonym verwendet.
- Affekte - nicht mehr bewusst steuer- und kontrollierbare Emotionen, ein Zustand starker emotionaler Erregung, der das Verhalten leitet..
- Stimmung – wie eine „Milde Tönung“, im Hintergrund des Erlebens, ist unspezifisch, hat oft keine eindeutig erkennbare Ursache

Komponenten von Emotionen

am Beispiel der Furcht (Thomas Goschke 2014, S. 15)

Physiologische Reaktionen
Herzrasen, Blutdruckanstieg, schnellere Atmung, Schwitzen, Muskelspannung, Ausschüttung von Adrenalin und Stresshormonen

Zentrale nervöse Prozesse
Aktivierung in spezifischen Hirnregionen (z.B. Amygdala)

Subjektives Erleben
aversiver Erregungszustand

Kognitive Bewertung
Aufmerksamkeit ist auf den furchtauslösenden Reiz gerichtet; Situation wird als bedrohlich eingeschätzt

Ausdrucksverhalten
Erstarren, furchtsamer Gesichtsausdruck

Motivation und Handlungsbereitschaft
Bestreben, der Situation zu entfliehen oder sie zu meiden

Angst – was ist das?

Begriffserklärung

- lat. „angustus“: Beengtheit bzw. Enge
- „angor“: Würgen, Beklemmung
- „angere“: die Kehle zuschnüren, das Herz beklemmen
- griech. „agchein“: würgen, drosseln, die Kehle zuschnüren, sich ängstigen

Wie äußert sich Angst?

- körperlicher Anteil (z.B. Herzrasen, Schwitzen, Erröten..)
- gedanklicher Anteil (z.B. Vergesslichkeit, Gedanken an Gefahr, Gedanken daran, verletzt/ krank zu werden...)
- emotionaler Anteil (z.B. Einengung...)
- dem Verhalten, das man in solchen Situationen zeigt (z.B. flüchten, Zukünftiges meiden solcher Situationen, weinen oder schreien, Zittern, starre Haltung).

Was ist eigentlich Angst?

- Angst ist normal & Teil unseres Lebens
- tritt meist in bedrohlichen, unkontrollierbaren Situationen auf
- Angst dient als biologisches Warnsystem, wird bei Gefahr aktiviert.
- Auslöser können intern (körperliche oder seelische Unregelmäßigkeit und Störungen)
- oder extern (z.B. Medienmeldungen, Lebensmittelskandale,...)

Angst bei Kindern

Ängste bei Kindern

ca. 8 Monate	Fremdeln, Der Anblick von unbekanntem Personen ist ängstigend
0-8 Jahre	Angst vor dem Einschlafen, Angst vor Dunkelheit und Alleinsein,
2-4 Jahre	Angst vor dem Kindergarten – Trennung von geliebten Personen
2-7 Jahre	Angst vor Verletzungen, Arztbesuchen und Krankenhäusern
3. Jahr	Angst vor Tieren, bes. Hunden

3- 6 Jahre	Angst Bezugsperson zu teilen, erstmalig Eifersucht
2- 6 Jahre	Angst vor Liebesverlust bei der Geburt eines Geschwisterkindes Angst vom gleichgeschlechtlichen Elternteil verstoßen zu werden
3- 10 Jahre	Angst, verloren zu gehen oder nicht mehr nach Hause zu finden
3+ Jahre	Angst vor Entführung oder Ermordung
6- 7 Jahre	Angst vor Schuleintritt
6 + Jahre	Schul- u Leistungsangst Fast immer durch ein negatives Erlebnis ausgelöst

Frühe Erfahrungen Am Beginn des Lebens...

Ergänzend:
Emotionale Basis

Am Beginn des Lebens: Bindung

Angeborene Fähigkeit des Menschen
Frühe Erfahrungen... und das Lernen von Gefühlen...

Attachment ist ein „imaginäres Band, das in den Gefühlen einer Person verankert ist und das sie über Raum und Zeit hinweg an eine andere Person, die als stärker und weiser empfunden wird, bindet.“
(Mary Ainsworth)

Wenn dem nicht so ist...

- Still Face Experiment



- <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Wenn das Leben uns zu sehr fordert...

Ergänzend:
Das Krisenprogramm im Gehirn

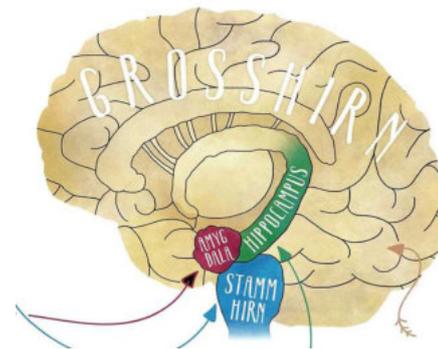
Risikofaktoren

- Auch „Vulnerabilitätsfaktoren“ genannt
 - Von Geburt an vorhanden und
 - entwickelt im Verlauf des Lebens im Kontext von Familie, sozialer Umgebung...
- Risikofaktoren – eine Vielzahl...
- „Traumatische“ Erlebnisse stellen eine außerordentliche Form von Risikoeinflüssen dar.

Trauma - Begriff

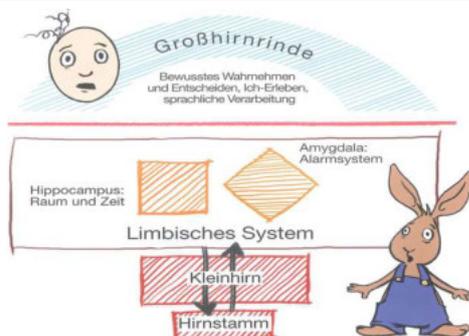
- Medizinisch: Verletzung, Verwundung, durch Gewalteinwirkung von außen
- Psychologisch: belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes (kurz oder länger andauernd, einmalig oder sich wiederholend)
 - „man-made-disaster“
 - „nature-made-disaster“

Trauma – Im Gehirn



Wie funktioniert unser Gehirn?

Abbildung aus: Herzig, Lydia, Götz, Hans-J.: Handbuch Traumatologie, 2012

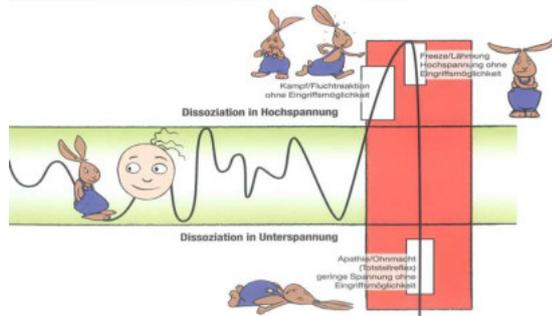


Im Notfall im Gehirn

- „Gerät die Amygdala in Übererregung, blockiert der Hypocampus. Und dann ist kein situationsangemessenes Empfinden und Verhalten mehr möglich.“ (Weinberg 2015, 25)
- D.h. im Notfall wird die Verbindung zur Großhirnrinde unterbrochen, damit das Häschen schneller reagieren kann. Die Einordnung fehlt dann noch.

Kampf/Flucht – Lähmung – Ohnmacht

Abbildung aus: Hamke-Lyde, Gieger-Haus: 1. Handbuch Traumakompetenz, 2012



Reaktionsmöglichkeiten

- Wenn es „gut“ geht: Zeitnahe und körpernahe „Enttraumatisierungsprogramme“
- Wenn das nicht möglich ist, wenn die extreme Stresssituation anhält oder nicht abgebaut werden kann... -> Posttraumatische Belastung, Trauma-Folgestörung.

Angststörungen

Was ist „zu viel Angst“?

- Angst wird anormal, wenn:
 - Dauer und Intensität dem Potenzial einer Gefährdung nicht angemessen ist,
 - sie in harmlosen Situationen oder ohne jegliche wahrnehmbare Bedrohung auftritt,
 - sie überdauernden (chronischen) Charakter hat,
 - das Individuum keine Möglichkeit der Erklärung oder Bewältigung der Angst hat und seine Lebensqualität massiv beeinträchtigt wird.

Formen von Angststörungen

- **Panikstörung:** Bei der Panikstörung leidet man unter wiederkehrenden schweren Angstanfällen mit heftigen körperlichen und psychischen Symptomen...
- **Generalisierte Angststörung:** Das wesentliche Symptom der generalisierten Angststörung sind anhaltende Sorgen oder Ängste, die viele Lebensbereiche umfassen und nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist.

Formen von Angststörungen

- **Soziale Angststörung (Soziale Phobie):** Die Soziale Phobie ist eine extreme Form der Angst, kritisch betrachtet oder beobachtet zu werden...
- **Spezifische Phobien:** Bei den spezifischen Phobien wird die Furcht durch einzelne Objekte oder Situationen hervorgerufen, die in der Regel ungefährlich oder harmlos sind. Z.B. Angst vor Tieren, Naturgewalten, Fahrstuhl, Tunnel, Klaustrophobie...

Widerstandsfähig für das Leben

Gefühlsansteckung



Gefühlsansteckung

- Phänomen, bei dem die Stimmung des Anderen (z.B. Begeisterung, Angst...) von Beobachter selbst Besitz ergreift und dabei ganz zu dessen Gefühl wird - sich also die beobachtende Person vom Gefühl des anderen "anstecken" lässt (Bischof-Köhler, 1989).
- Gefühlsansteckung ist angeboren, geschieht nicht bewusst gesteuert, ohne Kontrolle durch Einsicht.

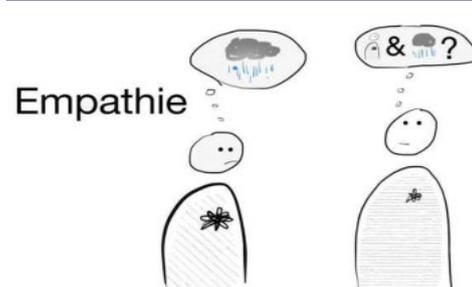
Empathie

- Empathie ist die Fähigkeit, Emotionen und Absichten einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und darauf zu reagieren. Oder – kurz gesagt: mitzufühlen, was andere fühlen.
- D.h., die Gefühlslage wird als die Gefühlslage der anderen Person erkannt.

Mitleid - Ansteckung



Kognitive Empathie



Emotionale Empathie

Mitgefühl



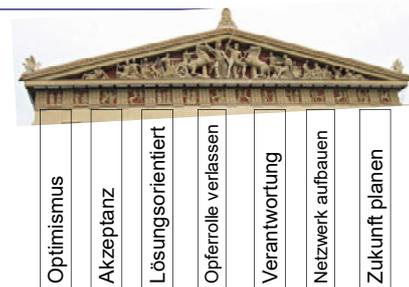
Resilienz – Begriff

- Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.
 - engl. resilience = Elastizität, Spannkraft
 - lat. resilire = zurückspringen, abprallen

„Schutzschirm der Seele“

- „...psychische Widerstandsfähigkeit“ (Wustmann 2004, 18)
- Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit, belastende Situationen zu meistern, so dass sich eine Person trotz außergewöhnlichen Situationen positiv entwickeln kann.
- ...Fähigkeit einer Person oder einer Familie bzw. Gruppe, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen.

Die 7 Säulen der Resilienz (Gruhl 2010, 23ff)



Emmy Werner und Ruth Smith

- Die Kinder aus der Kauai Studie hatten etwas, was viele Kinder/ Menschen in schwierigen sozialen Milieus nicht haben:
 - „Zumindest eine enge Bezugsperson, die ich liebevoll um sie kümmerte und auf ihre Bedürfnisse reagierte, die Grenzen setzte und Orientierung bot.“ (Bernitt 2013, 67)

Umgang mit Angst – was hilft?

Die zwei inneren Wölfe

Ein alter und weiser Indianerhäuptling sitzt eines Abends am Lagerfeuer im Tipi mit einem seiner Enkelsöhne beisammen und erzählt ihm über seine Erfahrungen im Leben:

„Im Leben eines jeden Menschen gibt es zwei innere Wölfe, die ständig miteinander ringen und kämpfen.....“

Strategien gegen die Angst

- Wenn andere mit Angst reagieren:
 - Sich nicht anstecken lassen
 - Überblick schaffen
 - Ruhe behalten, mit Stimme und Blick und Gesten...
 - Realitätsprüfung
 - Was ist geschehen? Was kann noch passieren? Wer ist tatsächlich gefährdet? ...

Strategien gegen die Angst

- Wenn ich selbst in Angst komme bzw. mit Angst reagiere:
 - Körperlich stabilisieren
 - Standfestigkeit – Beine auf den Boden, Blick auf einen stabilen Punkt fixieren, häufig Position verändern: herumgehen oder niedersitzen (je nachdem, was sich besser anfühlt)
 - Wahrnehmen, was rundum ist
 - Gegenstände und Personen wahrnehmen, Überblick schaffen

Strategien gegen die Angst

- Wenn ich selbst in Angst komme bzw. mit Angst reagiere:
 - Für sich selbst Ruhe schaffen – z.B. Atmen: 4-7-9
 - sich selbst drücken... oder anderer körperlicher Reiz
 - Beruhigen – damit „Hase“ und „Denker“ wieder miteinander arbeiten können
 - Realitätsprüfung
 - Was ist geschehen? Was kann noch passieren? Wer ist tatsächlich gefährdet? ...

Strategien gegen die Angst

- Wenn ich selbst in Angst komme bzw. mit Angst reagiere:
 - Umdeuten
 - Sicherheit schaffen
 - Überblick
 - Vorbereitung
 - Nachbereitung...
 - Selbststeuerung wieder herstellen
 - Und anderes...

Zentral bleibt

- Erster Schritt
 - Wahrnehmen und Ernstnehmen
 - Eigene Grenze annehmen
- Zweiter Schritt
 - Stabilisieren, nicht bewerten
 - Weitergehen
- Dritter Schritt
 - Schauen, was die Angst braucht, um geringer zu werden...

Schluss – Zentral bleibt...

Hinsehen – wahrhaben wollen...

Sich nicht anstecken lassen...

Nicht verstummen und nicht vereinzeln

Die eigenen Ressourcen und Quellen

Schluss

Wenn die Wellen über mir
zusammenschlagen,
tauche ich tiefer,
um nach Perlen zu suchen.“

Mascha Kaleko

Ich wünsche Ihnen ganz viele Perlen!