

# Wenn uns Ängste quälen

## Angst lähmt ...

Angst gehört neben Freude, Wut, Trauer und Scham zu den normalen menschlichen Gefühlen, die uns auch in unseren Lebensabschnitten begleiten.

**Aus entwicklungsgeschichtlicher Sicht erfüllt Angst eine zentrale Funktion als überlebenssicherndes Warnsignal angesichts einer Bedrohung und deren Einschätzung.**

Sie lässt Sinne schärfen mit Verbesserung der Aufmerksamkeit und der Reaktion, versetzt Muskel in Anspannung, steigert den Blutdruck und den Puls, beschleunigt die Atmung und führt aber auch zu Zittern, Schwitzen und Schwindel.

**Jeder Mensch verfügt von Geburt an eine gewisse „Angstneigung“,** die sich aber ein Leben lang durch Lernprozesse ändern kann - sei es durch Erfahrung, Beobachtung oder Vorgaben.

In der Auseinandersetzung mit Angst entwickeln Menschen aber ein weites Spektrum an Verhaltensmustern, die in Abhängigkeit von angstauslösenden Situationen variieren.

**Angst ist aber dann krankhaft, wenn sie unkontrollierbar und „lähmend“ wird,** unabhängig, ob von bestimmten Situationen ausgelöst oder einem Auslöser nicht zuordnungsbar ist. Dies wirkt sich dann besonders im Alltagsleben im schulischen, beruflichen, privaten oder sozialen Umgang beeinträchtigend aus, wobei oft ein ausgesprochenes Vermeidungsverhalten entwickelt wird. Dies kann im Zusammenhang mit Situationen wie Menschenansammlungen, öffentliche Plätze, alleine zu reisen, stehen, oder Situationen, in denen man im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, oder spezifische Objekte/Umstände (Tiere, Naturgewalten, Verletzungen/Injektionen, Höhen, Tunnel, Fahrstühle etc.) stehen.

**Ängste können auch unabhängig von lebensbedrohlichen Situationen stehen und rasch mit panikartigen Zuständen einhergehen, oder über einen längeren Zeitraum als ständige Sorgen und Befürchtungen quälender Begleiter sein.**

Behandlungsstrategien verfolgen sowohl medikamentöse, als auch psychotherapeutische Konzepte oder vereinen beide Schienen. **Auf medikamentöser Ebene spielen anfänglich angstlösende Mittel eine Rolle, deren regelmäßiger Gebrauch aber mit der Gefahr einer Abhängigkeit einhergeht.** Bei längerfristigen Behandlungen kommen Antidepressiva zum Einsatz.

Ein wichtiger Aspekt ist die begleitete bzw. angeleitete Auseinandersetzung mit Ängsten. Es geht um Veränderung von Verhaltensmustern im Umgang mit der Angst, um Aufbau von Selbstsicherheit und Bewältigung von Konflikten in unseren verschiedenen Lebensbereichen.