



Die drei Ebenen des Angsterlebens

Eine Angstreaktion erfasst immer den ganzen Menschen und läuft auf der körperlichen, der kognitiven und der Verhaltensebene ab. Nicht alle Betroffenen nehmen alle drei Ebenen der Angst bewusst wahr. Die einen konzentrieren sich vor allem auf ihre körperlichen Reaktionen, während bei den anderen die angstvollen Gedanken im Vordergrund stehen ([LINK zu Teufelskreis](#)).

■ Körperliche Ebene – eine überlebenswichtige Reaktion aus der grauen Vorzeit

Warum beim Erleben von Angst auch der Körper betroffen ist, hängt mit der Entwicklungsgeschichte der Menschen zusammen. Früher war es überlebenswichtig, dass sich Angst als Reaktion auf eine Alarmsituation herausbildete.

Sollte damals nämlich ein Raubtier angreifen, war es wichtig, möglichst schnell die Flucht zu ergreifen oder sich mit einem Gegenangriff zur Wehr zu setzen. In beiden Fällen mussten sofort grosse körperliche Energiereserven zur Verfügung gestellt werden: Kraft für den Kampf bzw. Schnelligkeit für die Flucht.

Angst als körperliche Stressreaktion des vegetativen Nervensystems

Angst ist eine körperliche Stressreaktion auf eine Alarmsituation. Hierbei spielt das vegetative Nervensystem (Sympathikus) eine wichtige Rolle. Es werden Stresshormone ausgeschüttet, welche schlagartig Herz und Kreislauf antreiben. Der gesamte Körper bereitet sich auf Höchstleistung vor. Nach diesem Alarmzustand folgt automatisch die körperliche Gegenreaktion (Parasympathikus), die sich in Erschöpfung und dem Gefühl von Schläffheit bemerkbar macht.

Beim Kampf ums Überleben ist Denken nicht gefragt

Bei sehr starker Angst kommt es häufig zu Einschränkungen der Konzentrationsfähigkeit und des Denkvermögens, bis hin zu Denkblockaden. Möglicherweise hat dies damit zu tun, dass es früher im Kampf um das Überleben bedeutend wichtiger war, schnell zu reagieren als lange zu überlegen.

■ Kognitive Ebene – negative Gedanken laufen automatisch ab

Kognitionen sind Gedanken, Vorstellungen und Bewertungen – sozusagen alles, was sich im Kopf abspielt. Kognitionen sind eng mit Gefühlen verwoben und bedingen sich gegenseitig. Bei deprimierenden Gedanken oder Gesprächen über Unglück und Leid kommt automatisch Traurigkeit und Verzweiflung auf. Beim Ausmalen einer gefürchteten Situation oder eines Horrorerlebnisses wird automatisch Angst ausgelöst. Was und wie intensiv wir fühlen, wird durch unsere Kognitionen entscheidend mitbestimmt.

Gedanken können sich selbständig machen

Schlimm ist es, wenn jemand eine dauerhafte Neigung zu sorgenvollen Gedanken und Fehlinterpretationen entwickelt und sich immerzu Katastrophen ausmalt. Diese „katastrophisierenden“ Gedanken können sich selbständig machen. Es kann zu einem unkontrollierbaren, automatisch ablaufenden Denkmuster kommen. Bereits beim ersten Kontakt oder Gedanken an eine Angstsituation wird das verhängnisvolle Denkmuster aktiviert und durchlaufen. Eine solche Gedankenkette kann sein „Ich sitze am Steuer eines Autos – bekomme Herzrasen – Atemnot – und erstickte!“

Negative Gedanken lösen Erwartungsangst aus

Diese negativen Kognitionen wirken wie eine negative Selbstsuggestion und rufen sofort Erwartungsangst hervor. Erwartungsängste sind in der Regel stärker als die Angst in der realen Angstsituation. Oftmals ist den Betroffenen sogar bewusst, dass ihre Ängste übertrieben sind. Trotzdem können sie sie nicht aufhalten, denn Ängste haben mit Erkenntnis wenig zu tun.



■ **Verhaltensebene – über Meideverhalten und andere Sicherheit stiftende Verhaltensmuster**

Wie bereits erwähnt, mobilisiert Angst als Alarmreaktion den Körper, damit er Höchstleistungen (Flucht oder Angriff) erbringen kann. Fluchtverhalten ist allerdings weitaus häufiger als Angriffslust. Die meisten Betroffenen werden zu Meideverhalten getrieben. Starke Angst vor der Angst bewegt viele dazu, die Angst auslösenden Situationen grossräumig zu umgehen.

Dieses Vermeiden ist jedoch alles andere als ein Rettungsmanöver. Es bringt zwar kurzfristig Erleichterung, auf lange Sicht aber verschlimmert sich das Angsterleben, denn Meiden fördert die Hilflosigkeit.

Sicherheit stiftende Verhaltensmuster haben unterschiedliche Formen und Nuancen

- Viele Betroffene meiden ihre jeweilige Angstsituation. Sie steigen z.B. nicht hinten in ein zweitüriges Auto ein oder sie fahren zwar im Stadtverkehr aber nicht auf der Autobahn. Andere vermeiden Tunnelfahrten oder sie bewegen sich nur noch an ihrem Wohnort und verreisen nicht mehr, um ja nicht ihren Sicherheitsradius zu verlassen.
- Wiederum andere tragen besondere Hilfsmittel mit sich herum, wie z.B. das Natel für Hilferufe, einen Schluck Wasser gegen Übelkeit oder Beruhigungsmittel für den Notfall. Bereits das Wissen, diese Hilfsmittel mit sich zu führen, vermittelt ein Sicherheitsgefühl und macht mutiger. Wird das Hilfsmittel aus Versehen einmal vergessen, kann das Erschrecken darüber bereits einen Angstanfall auslösen.