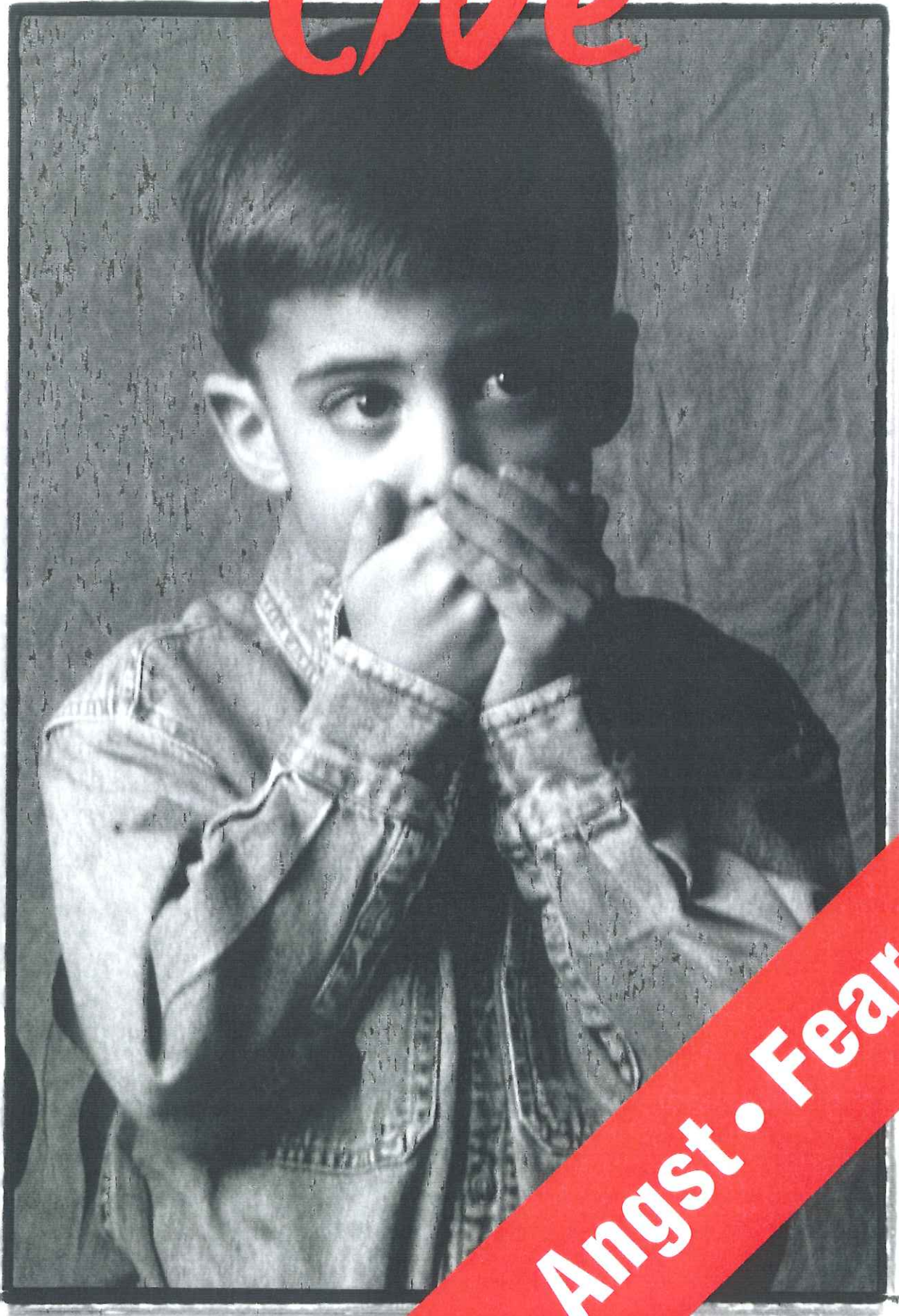


Revisuisse
Price Waterhouse

Nr. 2/97

live



Angst • Fear

Angst

Stöbert man in einer Buchhandlung in der Abteilung mit populärpsychologischer Literatur, fällt einem die Fülle der Publikationen zum Thema Angst auf: «Überwindung der Lebensangst», «Unseren Ängsten auf der Spur», «Angst und Angstbewältigung», «Kostenfaktor Angst» – fast beliebig könnte diese zufällige Aufzählung mit weiteren Titeln ergänzt werden. Alleine in diesem Jahr sind bis jetzt fünfzehn deutschsprachige Bücher über Angst neu im Buchhandel erhältlich. Diese Häufigkeit kann als Hinweis interpretiert werden, dass Angst eine wichtige Bedeutung in unserem Leben einnimmt.

In einem Standardwerk der klinischen Psychologie, dem Klinischen Wörterbuch Psychorembel, finden wir für den Begriff Angst die folgende Definition: *Angst*: (engl. anxiety, fear) als unangenehm empfundener, gleichwohl lebensnotwendiger (weil eine Gefahr signalisierender) emotionaler Zustand mit zentralem Motiv der Vermeidung bzw. Abwehr einer Gefahr und unter Umständen psychischen und physischen Begleiterscheinungen: Unsicherheit, Unruhe, Erregung (evtl. Panik), Bewusstseins-, Denk- oder Wahrnehmungsstörungen, Anstieg von Puls und Atemfrequenz, verstärkter Darm- und Blasentätigkeit, Übelkeit, Zittern, Schweißausbrüchen.

Beim genaueren Durchlesen dieser Definition werden verschiedene Ebe-

Angst tritt hauptsächlich in Situationen auf, die als bedrohlich, unkontrollierbar und mit ungewissem Ausgang erlebt werden.

nen der Betrachtungsweise ersichtlich. Zuerst ist einmal von einem *Gefühl* die Rede, von einem emotionalen Zustand und von psychischen Begleiterscheinungen. Eine andere Sichtweise rückt die *körperlichen Reaktionen* in den Vordergrund. Die *funktionale Seite* der Angst, nämlich die Abwehr und das Vermeiden einer Gefahr, ist ein weiterer Aspekt. Im Zusammenhang mit Angst sind auch die *Entstehung* und das *Verhalten* in Angstsituationen schon oft untersucht worden. Nachfolgend soll kurz auf fünf Punkte eingegangen werden. Was ist eigentlich Angst? Welche Funktion hat Angst? Körperliche und psychische Aspekte der Angst. Der Angstkreis. Angstbewältigung.

1. ANGST – EIN KONSTRUKT

Angst ist ein hypothetisches Konstrukt, eine Abstraktion, die zur Erklärung eines Phänomens dienen soll. Angst kann nur wahrgenommen und beschrieben werden, nicht gemessen. Messbar sind lediglich die Auswirkungen von Angst, z.B. die erhöhte Pulsfrequenz, nicht aber die Angst selbst. Wie bei den meisten psychologischen Phänomenen kann Angst nicht direkt gesehen werden. Aufgrund von persönlichen Erlebnissen und Beobachtungen schließen wir auf etwas, das uns letztendlich verborgen bleibt. Diese Erkenntnis soll uns nicht davon abhalten, uns mit der Angst zu beschäftigen oder das Wissen um dieses Thema nicht zu entwerten. Wir sollen uns aber immer daran erinnern, dass wir bei Diskussionen über Angst von Vorstellungen ausgehen, die z.T. auch stark subjektiv geprägt sind.

Angst ist ein Gefühl des Organismus als Resultat auf äussere oder innere Reize. Ganz allgemein kann man festhalten, dass Angst hauptsächlich in Situationen auftritt, die als *bedrohlich, unkontrollierbar* und mit *ungewissem Ausgang* erlebt werden. In einer Firma müsste man also, um ein angstfreies Klima zu erzeugen, durch klaren und transparenten Informationsfluss den Faktor Ungewissheit minimieren. Auch sollten den Mitarbeitern die Möglich-

Problematisch wird Angst, wenn wir von ihr überwältigt und paralysiert werden oder kopflos handeln.

keit und die Mittel zur Verfügung gestellt werden, adäquat darauf zu reagieren (Kontrollierbarkeit). Das Bedrohliche einer Situation kann nicht immer beseitigt werden, da unser



Ist Angst vor Menschenmengen vielleicht ganz einfach mit Angst vor Menschen gleichzusetzen?

Handeln ja auch unangenehme oder sogar bedrohliche Konsequenzen haben kann. Im Berufsalltag kann man Angst verspüren, einen schwierigen und wichtigen Kunden nicht zufriedenzustellen. Diese Angst muss nicht nur negativ gesehen werden. In diesem Fall kann das auch stimulierend wirken,

Angst hat die Funktion, unsere Aufmerksamkeit in Gefahrensituationen zu erhöhen.

eine Lösung zu suchen. Problematisch wird es nur, wenn wir von Angst überwältigt und paralysiert werden oder kopflos handeln.

In der Angstforschung existieren eine grosse Anzahl Angsttheorien, die sich auf unterschiedliche Erklärungskonzepte stützen. Im vorliegenden Artikel interessieren vor allem verhaltenstheoretische und kognitive Ansätze, die sich bemühen, Angst in Abhängigkeit von Lern- und Denkprozessen zu verstehen.

2. ANGST IST ANGEBOREN UND ERLERNT

In der menschlichen Entwicklungsgeschichte bildete sich Angst aus als lebensnotwendige Reaktion in gefährli-

chen Situationen, in denen rasches Handeln gefordert war. Auch heute noch kann z. B. das Hupen eines Autos

Wenn die Angst ein gewisses Ausmass überschreitet, bringt sie mehr Nachteile als Vorteile mit sich.

eine automatische Angstreaktion provozieren, die uns schnell zur Seite springen lässt und uns so das Leben rettet. Angst hat auch die Funktion, unsere Aufmerksamkeit in Gefahrensituationen zu erhöhen. Vor einem schwierigen Gespräch mit einem Kunden oder Vorgesetzten haben wir Herzklopfen, und die Angst lässt unser Verhalten konzentrierter und vorsichtiger werden. Angst ist also ein ganz normales und lebensnotwendiges Gefühl, das wir alle kennen. Wenn die Angst allerdings ein gewisses Ausmass überschreitet, bringt sie mehr Nachteile als Vorteile mit sich. Statt einer Erhöhung der Konzentration werden unsere Gedanken zerfahren, Panikreaktionen führen zu Kurzschlusshandlungen.

Neben den angeborenen Angstreaktionen gibt es eine Reihe von Situationen, in denen wir Angst verspüren, weil wir das im Laufe unseres Lebens

gelernt haben. Die Angst vor Prüfungen, dem unberechenbaren Chef ist nicht angeboren, sondern durch unsere Erfahrungen erworben.

3. PSYCHOPHYSIOLOGIE DER ANGST

In unserem Alltag erleben wir täglich schwächere und stärkere Belastungen. So kann uns der Gedanke an einen Termin, den wir nicht einhalten können, stressen. Der Körper reagiert auf diese Belastungen mit einer Erhöhung der Atemfrequenz, Anspannung der Muskulatur oder mit Schweissausbrüchen. Das Ausmass dieses Erregungsanstie-

Das Ausmass des Erregungsanstieges ist abhängig von der Stärke der Belastung, das heisst von unserer Einschätzung ihrer Bedrohlichkeit.

ges ist dabei abhängig von der Stärke der Belastung, das heisst von unserer Einschätzung ihrer Bedrohlichkeit. Die vergessene Verabredung mit einem Partner zu einem Tennismatch belastet uns sicher weniger als das Treffen mit einem Vorgesetzten, das man nicht eingehalten hat. Die Erhöhung der Er-

regtheit dient vor allem der Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln. Diese körperlichen Reaktionen dauern meist nur kurz an und regeln sich automatisch und spontan wieder herunter. *Angstreaktionen dauern also nie auf hohem Niveau an, sondern fallen, selbst wenn wir nichts tun, nach kurzer Zeit wieder spontan ab.*

4. DER ANGSTKREIS – EIN TEUFELSKREIS

Situationen, die Angst auslösen, werden als unangenehm empfunden. Eine mögliche Reaktion darauf ist, dass man in Zukunft versucht, dieser Situation auszuweichen. Kurzfristig hat man den angenehmen Effekt, dass Angstreaktionen vermieden werden können. Je häufiger wir jedoch die Situation meiden – und je öfter wir bereits vor der eigentlichen Situation fliehen –, um so mehr steigert sich die Erwartungsspannung. Dies kann dazu führen, dass allein schon beim Gedanken an eine solche Situation massive Angstreaktionen auftreten. Im Angstkreis spielen auch die körperlichen Reaktionen eine zentrale Rolle. Wir werden uns z.B. bewusst, wie unser Herz schneller schlägt. Man hat plötzlich das Gefühl, nicht mehr frei atmen zu können, man schnappt nach Luft, Erstickungsgefühle machen sich bemerkbar. Das Wahrnehmen der körperlichen Symptome wird als gefährlich erlebt, als Warnung vor etwas Schrecklichem gesehen, das jeden Moment eintreten kann. Die körperli-

Angstsituationen zu vermeiden, blockiert die Möglichkeit, andere Erfahrungen zu machen, man ist in einem Teufelskreis gefangen.

chen Symptome werden noch stärker. Schwindelgefühle machen sich bemerkbar. Die Gedanken drehen sich im Kreis, man fühlt sich verwirrt und befürchtet, in Ohnmacht zu fallen. Die anfänglichen Befürchtungen einer Gefahr haben sich also bewahrheitet. Durch dieses Hochschaukeln wird man noch ängstlicher und glaubt, dass dieses Gefühl nie vergehen wird. Dieser Kreis macht deutlich, dass körperliche Symptome, wenn man besonders auf sie achtet, die Angst noch verstärken.

In Zukunft wird man also darauf achten, solche Situationen noch vermehrt zu meiden und bei den geringsten körperlichen Anzeichen bereits reagieren. Die Möglichkeit, andere Erfahrungen zu machen, wird dadurch blockiert – man ist in einem Teufelskreis gefangen. In Zukunft wird man damit beschäftigt sein, solcherart antizipierte Situationen möglichst zu vermeiden, anstatt das Problem zu lösen. Ein weiteres Risiko besteht darin, dass man in der Verzweiflung zu Alkohol und beruhi-

Totale Kontrolle und das Ausschalten von jeglicher Angst sind nicht erstrebenswert. Menschen, die keine Angst mehr empfinden, gefährden durch ihre übersteigerte Risikobereitschaft sich und andere.

genden Medikamenten greift, die kurzfristig Linderung bringen, jedoch längerfristig die Gefahr der Abhängigkeit in sich bergen. Im schlimmsten Fall kann sich sogar eine Depression entwickeln. Starke und langandauernde Gefühle von Traurigkeit, Interesslosigkeit und Verzweiflung können über Wochen andauern und werden von Wertlosigkeitsgefühlen, Appetitverlust und Schlafstörungen begleitet.

5. BEWÄLTIGUNG VON ANGST

Vergegenwärtigen wir uns nochmals den Angstkreis. Durch ein Vermeidungsverhalten setzen wir uns zwar nicht mehr der angsterzeugenden Situation aus, weichen aber so auch der Möglichkeit aus, andere Erfahrungen zu machen. Daraus kann man ableiten, dass nach Möglichkeit Angstsituationen nicht vermieden werden sollten. Man sollte sich im Gegenteil den Situationen aussetzen, die einem Angst machen. Dabei kann man beobachten, wie die Angst von allein wieder abnimmt, denn wie oben schon erwähnt, dauern Angstreaktionen nie länger auf hohem Niveau an, sondern fallen, selbst wenn wir nichts tun, nach kurzer Zeit wieder spontan ab. Verspürt man beim Benützen eines Aufzuges immer ein beklemmendes Gefühl, so kann durch den häufigen Gebrauch die Angst abgelegt

werden. Meidet man dagegen nach Möglichkeit alle Personenaufzüge, so genügt schon der Gedanke daran, uns in Unruhe zu versetzen. Wichtig ist in einem solchen Moment, die Angstreaktionen nicht noch durch furchterregende Phantasievorstellungen zu verstärken. Statt sich in den wildesten Farben den Absturz des Liftes mit all den Verletzten und Toten vorzustellen, sollte man in der Realität bleiben und beobachten, was wirklich geschieht. Wichtig ist auch ein gesundes Körpergefühl. Wer Sport treibt, dem ist nicht fremd, dass das Herz sehr stark klopfen kann. Aus eigener Erfahrung weiss man, dass das nicht ungesund ist und wieder vorbeigehen wird.

Körperliche Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder Tiefenentspannung beruhen auf dieser Erkenntnis: Kann ich meine Muskeln bewusst entspannen, kann die Angstreaktion schon gar nicht in Gang kommen.

Wichtig ist es, sich an dieser Stelle nochmals in Erinnerung zu rufen, dass Angststörungen *eine übersteigerte, aber an sich normale biologische Reaktion* sind. Angststörungen können heute gut und erfolgreich durch Ärzte und Psychologen behandelt werden. Ängste haben aber auch eine biologische Funktion. Totale Kontrolle und das Ausschalten von jeglicher Angst sind nicht erstrebenswert. Menschen, die keine Angst mehr empfinden, gefährden durch ihre übersteigerte Risikobereitschaft sich und andere.

Heinz Bachmann



Heinz
Bachmann,
geb. 12.12.54

Ausbildung zum Sekundarlehrer phil.2, Universität Zürich, Psychologiestudium, Universität Zürich.

Tätig als Sekundarlehrer in Winterthur und Schulpsychologe in Hettlingen.