

Evelyne Laye

Nur keine Angst vor der Angst

Leseprobe

[Nur keine Angst vor der Angst](#)

von [Evelyne Laye](#)

Herausgeber: Jadebaum Verlag



<https://www.unimedica.de/b23178>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Evelyne Laye

Nur
Keine Angst
vor der Angst

Selbsthilfe bei Ängsten, Phobien
und Panikattacken



 Jadebaum

Inhalt

Vorwort	5
Teil 1: Angst und Panik verstehen	
So unterschiedlich können Ängste sich zeigen	9
Panikattacken	11
Phobien	15
Generalisierte Angststörung	16
Was geschieht bei Angst?	19
Unser Nervensystem	20
Die Symptome der Angstreaktion	25
Symptome des Körpers	26
Symptome der Seele	29
Was wir fühlen ist wichtig	37
Verdrängen Sie nicht Ihre Gefühle	38
Ängste annehmen	40
Der Konflikt hinter der Angst	41
Einige Gedanken zu Konflikten	45
Die Angst vor der Angst	49
Liebe	53
Die Angst vor dem Tod	57
Ein Wort zu Medikamenten	61
Teil 2: So bewältigen Sie Ihre Ängste	
Legen Sie los	67
Sie haben viel zu gewinnen	69
Verändern Sie Ihre Gedanken	71
Sich mit dem Leben verbinden	79
Die beruhigende Herzatmung	83

EFT – eine wirksame Hilfe bei Ängsten	87
So wenden Sie EFT an	92
Ein Beispiel aus der Praxis	103
Klopfen mit allgemeinen Ängsten	109
Phobien auflösen	113
Flugangst	117
Vortragsangst	118
Schnelle Hilfe bei Panikattacken	121
Sich bewegen macht glücklich	125
Meditation	129
Anleitung zum Meditieren	131
Weitere hilfreiche Tipps	137
Nahrungsergänzungsmittel	141
Vitamin D	141
Magnesium	146
Omega-3-Fettsäuren	151
Progesteron	155
Mein Weg aus der Angst	159

Vorwort

Wir alle möchten glücklich und entspannt mit unseren Lieben das Leben genießen. Doch das ist manchmal gar nicht so einfach. In unserer schnelllebigen Zeit werden wir regelmäßig vor neue Herausforderungen gestellt, die uns auch mal deutlich überfordern können. Es entstehen Konflikte, wir fühlen uns gestresst, und manchmal – oder immer öfter – kann sich dieser Stress auch in Ängsten manifestieren, als Phobien, Panikattacken oder auch in länger anhaltenden Angstzuständen.

Ich selbst arbeite seit neun Jahren mit Menschen mit verschiedensten Ängsten und habe viel über den Hintergrund dieser Ängste und deren Bewältigungsstrategien gelernt. Und doch habe ich erst wirklich verstanden und voll nachvollziehen können, was Menschen mit Ängsten durchmachen, als ich selbst vor mehreren Jahren eine Panikattacke erlitt und danach für zwei Monate mit Angstsymptomen zu kämpfen hatte. Diesmal sah ich die Angst nicht von außen, sondern tauchte tief in die Angsthölle ein und spürte die Angst unmittelbar selbst. Da ich mich schon viel mit Ängsten beschäftigt hatte, kannte ich gute Strategien hinaus aus der Angst und konnte diese relativ schnell umsetzen, auch wenn ich ein paar Dinge für mich neu herausfinden musste. Jetzt im nachhinein bin ich dankbar für diese Erfahrung, denn sie hat mir ein tieferes Verständnis meiner selbst und auch anderer Menschen gegeben. Weiter hinten im Buch werde ich noch ausführlicher über meinen persönlichen Weg hinaus aus der Angst erzählen.

Ich kenne also sehr gut die verschiedenen Seiten der Angst. Ich weiß, wie sehr Sie darunter leiden und möchte Sie daher gleich zu Beginn dieses Buches herzlich dazu ermutigen, die Heilung Ihrer Ängste anzugehen. Sie sind nicht alleine mit Ihren Ängsten und Zweifeln. Unzähligen Menschen ging es so wie Ihnen, sie waren verzweifelt und fragten sich, ob sie denn ihr ganzes Leben in Angst verbringen müssten. Und unzählige Menschen haben sich auf den Weg gemacht, haben sich mit ihren Ängsten auseinandergesetzt und sie – ganz oder teilweise – wieder aufgelöst. Mit diesen Zeilen möchte ich Sie an die Hand nehmen und Sie dabei unterstützen, die Angst loszulassen und wieder mehr Freiheit, Freude und Selbstbestimmtheit in Ihr Leben zu bringen.

Auch wenn jeder seine ganz individuelle Weise hat, mit Ängsten umzugehen, gibt es doch allgemein gültige Faktoren und Hilfen, die ich hier aufzeigen möchte. Im ersten Teil dieses Buches geht es um grundlegendes Wissen über die verschiedenen Formen der Angst, wie sie entsteht und was sie mit uns macht. Bitte überspringen Sie diesen Teil nicht, denn wenn Sie verstehen, was bei Ängsten geschieht, wird schon allein das Ihnen helfen, Ihre Ängste zu reduzieren. Der zweite Teil des Buches erfordert Ihre Mitarbeit und Hingabe. Hier zeige und erkläre ich die verschiedenen Pfade, mit denen Sie Ihre Angst loslassen lernen. Vielleicht ist nicht jeder einzelne genau richtig für Sie, doch wenn Sie mehrere dieser Pfade wählen, entlanggehen und die Hinweise beherzigen, wird es Sie zwangsläufig auf einen breiteren Weg führen, auf dem Sie wieder ruhig und gelassen gehen können, da Sie wieder gelernt haben, sich selbst und dem Leben zu vertrauen und Ihre Angst – und die Angst vor der Angst – verloren haben.

Teil 1

Angst und Panik verstehen

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

Sie sind nicht allein mit Ihrer Angst. Ängste gehören zu den häufigsten Beschwerden, über die Menschen jeden Alters klagen, und jeder von uns hat sich schon einmal mehr oder weniger ängstlich erlebt. Sich hin und wieder vor etwas zu fürchten, ist auch ganz natürlich, denn unser Leben hält immer wieder Unvorhergesehenes und Überraschendes für uns bereit, und manchmal auch durchaus Unangenehmes. Wenn die Ängste etwas stärker werden, fangen sie allerdings an, die Betroffenen im Alltag einzuengen, und ungefähr jeder zehnte Mensch wird in seinem Alltag durch sie stark eingeschränkt, indem er alle Situationen oder Dinge vermeidet, die mit der Angst zusammen hängen.

Vielleicht leiden auch Sie darunter und haben bis jetzt gedacht, dass man nichts gegen diese Ängste unternehmen kann, oder Ihre bisherigen Strategien haben nichts oder nur wenig gefruchtet. Doch hier ist eine gute Nachricht:

Sie können Ihre Ängste beeinflussen und lernen, sie auflösen, auch wenn Sie verzweifelt sind, weil bis jetzt nichts geholfen hat, auch wenn Sie die Ängste schon sehr lange haben, auch wenn Ihre Angst stark ist oder Sie viele verschiedenen Ängste haben.

Dazu müssen Sie sich mit diesen Ängsten auseinandersetzen und die bisherige Strategie der Vermeidung aufgeben. Es ist unumgänglich, die Angst zu hinterfragen, zu spüren und

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

ihre Botschaft zu verstehen, um sie auflösen zu können. Und natürlich ist es gerade dies, was Sie nicht machen möchten, denn es ist unangenehm und – natürlich – Angst auslösend. Wenn Sie sich aber überwinden und die Übungen in Teil 2 des Buches machen, werden Sie nach und nach, Schritt für Schritt, die Angst mehr und mehr loslassen und wieder die Freiheit und Unbeschwertheit spüren, die Sie einmal als Kind besaßen.

Ängste loslassen bringt Ihnen viele Vorteile:

- neue Freiheit, sich entscheiden zu können (und nicht von der Angst irgendwo hingeschubst oder gelähmt werden)
- neue Spontaneität (denn Sie müssen sich nicht so viele Sorgen machen)
- mehr Zeit für Sie und für das, was Sie wirklich gerne tun möchten (denn Sie müssen nicht mehr so viel planen und voraussehen)
- Sie fühlen sich viel entspannter und gesünder (denn die ständige Angstanspannung löst großen Stress in Geist und Körper aus und macht krank)
- Sie sind glücklicher und gelassener und können Ihr Leben viel mehr genießen (denn Sie müssen sich ja nicht ständig um bedrohliche Dinge kümmern)
- Sie verstehen sich besser mit Ihren Mitmenschen (denn Sie kreisen nicht mehr ständig um die eigene Angst und sind offener für andere Menschen).

Hören Sie nicht auf diejenigen, die Ihnen weismachen möchten, dass es nur wenig Hoffnung gibt, wenn man schon viele Jahre Ängste hatte oder dass Sie lernen sollten, damit

zu leben, da Sie sowieso ein hoffnungsloser Fall wären. Das ist nicht wahr. Selbst wenn man schon jahrzehntelang voller Angst lebt, kann man lernen, wieder angstfrei oder nahezu angstfrei zu leben. Das haben schon unzählige Menschen gezeigt, die heute ihre Ängste überwunden haben. Diese Ängste können sich in ganz unterschiedlichen Formen zeigen:

Panikattacken

„Ich bekomme jeden Tag mehrere Male Panikattacken. Das fängt schon früh morgens an, wenn ich zur Arbeit muss. Es wird mir flau und mein Bauch grummelt schon, wenn ich zum Auto gehe. Im Auto, das ich noch nicht gestartet habe, überkommt mich Schwindel und ich habe das Gefühl, keine Luft zu kriegen. Dann gehe ich wieder ins Haus, um mich zu beruhigen, und es wird besser. Mehrere Minuten später gehe ich wieder zum Auto und fahre schnell los, komme aber nicht weit. Ich muss nach wenigen Kilometern am Waldrand halten, weil ich anfallsartigen Durchfall habe. Außerdem bekomme ich keine Luft, mein Herz rast, mir ist schwindlig und ich bin ganz benommen. Dann gehe ich wieder nach Hause, um mich zu beruhigen. Zu Hause werden die Symptome immer schnell besser. Dann fasse ich mich wieder, denn ich muss ja in die Fabrik, und ich fahre wieder los, und diesmal komme ich an. Wenn ich in der Fabrik bin, sind die Symptome nur abgeschwächt da, ich kann also arbeiten und niemand bekommt etwas mit. Aber ich habe eine Riesenangst, dass ich es bald nicht mal mehr mit mehreren Versuchen schaffe, zur Arbeit zu gehen.“

Paul S., 35 Jahre alt

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

„Ich bekomme oft Panikattacken, einfach so, aus dem Nichts heraus. Fast jeden Tag, immer bei bestimmten Auslösern. Wenn irgendjemand was von mir will, wenn ich einen Anruf machen soll, wenn ich mir etwas vornehme, was mich Überwindung kostet. Es fing an, nachdem ich eine stressige Phase einer Prüfungsvorbereitung hatte. Ich wollte zu einer Prüfung in meinem Studium gehen, dann bekam ich plötzlich keine Luft mehr und sah eine Art Lichtblitze. Inzwischen kommen sie manchmal schon, wenn ich einkaufen gehe und an der Kasse kurz warten soll, das halte ich nicht aus und ich muss dann schnell raus aus dem Laden. Am schlimmsten ist es spät abends oder nachts, da habe ich Angst, wieder eine neue Panikattacke zu kriegen und zu sterben und niemand ist da, der mir helfen kann. Sehr oft fahre ich dann ganz in die Nähe der Pforte der Notaufnahme, 200 Meter entfernt, parke und verbringe einige Stunden der Nacht dort. Ich habe mir ausgerechnet, dass wenn ich mal überhaupt keine Luft mehr bekommen sollte, ich es noch schaffen könnte, bis zur Pforte zu rennen und sie mir helfen könnten. Ganz am Anfang war ich mehrere Male in der Notaufnahme, doch die Symptome verschwanden schnell, als ich dort war, und ich kam mir blöd vor. Ich weiß nicht, wie es weiter gehen soll, ich kann nicht mehr richtig studieren, ich werde langsam depressiv, ich verliere meine Freunde, und alle denken, ich übertreibe; es ist genau das, was ich mir unter der Hölle vorstelle.“

Elisabeth, 26 Jahre alt

Diese beiden Beispiele zeigen deutlich, dass Panikattacken einem buchstäblich das Leben zur Hölle auf Erden machen können. Oft beginnt es wie ein Blitz aus heiterem Himmel, und danach ist nichts mehr so, wie es vorher war. Meist den-

ken Menschen, die ihre ersten Panikattacken erleiden, dass es sich um ein körperliches Problem handeln muss; kein Wunder, denn die Symptome sind auch stark körperlicher Natur. Diese Symptome lassen sich allerdings leicht durch das, was physiologisch im Körper geschieht, erklären. Häufig gibt es bestimmte Auslöser, die die Panikattacke auslösen, wie dass etwas von einem gefordert wird wie einkaufen gehen oder vor anderen Menschen zu sprechen.

Die häufigsten Symptome während eines Angstanfalls sind:

- Benommenheit, Schwindel und Schwächezustände
- Herzklopfen oder Herzrasen,
- Übelkeit oder ein flaues Gefühl im Bauch
- Schweißausbrüche, Hitzewallungen
- starkes Zittern
- Atemnot oder Erstickungsgefühle, Hyperventilation
- Herzschmerzen oder Engegefühl in der Brust
- Realitätsverlust, das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein
- seltsame Empfindungen in Kopf, Armen und Beinen
- Angst, verrückt zu werden oder die Kontrolle zu verlieren
- Angst, einen Herzinfarkt oder Hirnschlag zu erleiden

Wenn mehrere dieser Symptome plötzlich und gleichzeitig auftreten und mehrere Minuten anhalten, spricht man von einer Panikattacke (vorausgesetzt, die Symptome wurden nicht durch körperliche Probleme wie z.B. von der Schilddrüse ausgelöst). Normalerweise schwächt sich eine Panikattacke nach wenigen Minuten bis zu einer halben Stunde ab.

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

Die erste Panikattacke wird meist durch eine belastende Situation ausgelöst, die einen auf Dauer überfordert. Meist hatten die Betroffenen ein sehr anstrengendes Jahr hinter sich, mit Prüfungen, Trennungen, Umzug oder Ähnlichem. Bei den meisten Menschen gibt es dann noch einen akuten Auslöser, der ihnen einen kleinen Schock versetzt. Das kann eine schlechte Nachricht sein oder ein Streit, etwas, was man unter normalen Umständen nicht einmal als besonders belastend bewerten würde. Doch das bringt dann das Fass zum Überlaufen, und die erste Panikattacke überfällt einen völlig unerwartet, oft sogar in einer entspannten Situation.

Das ist besonders quälend, denn man hat keine Ahnung, was los ist. Kein Wunder, dass sich die meisten Menschen mit der ersten Panikattacke ihres Lebens in der Notaufnahme wieder finden – wo die Symptome in der Regel schnell wieder nachlassen. Doch der Betroffene ist alarmiert, und die Angst vor der Angst (von der wir noch später sprechen werden) begünstigt weitere Panikattacken, bis die Angst und die dazugehörigen Vermeidungsstrategien das Leben bestimmen.

Für Menschen, die an Panikattacken leiden, ist es sehr wichtig, zu verstehen, was physiologisch im Körper abläuft, denn viele Symptome können sich durch die Angstreaktion und die hormonelle Veränderung dabei erklären lassen. Und schon alleine das Wissen darüber, wie eine Panikattacke entsteht und wie der Ablauf ist, hilft vielen Menschen, ihre Panikattacken in Häufigkeit und Stärke beträchtlich zu reduzieren. Es leiden viele Menschen an Panikattacken; jeder achte hat schon einmal eine erlebt. Und viele Menschen haben sie auch mit den richtigen Strategien wieder losbekommen.

Phobien

Phobien sind eine übersteigerte irrationale Angst vor bestimmten Dingen wie z.B. Tieren, Messern, spitzen Gegenständen oder bestimmten Situationen wie Auto fahren, dem Fliegen oder vor anderen Menschen zu sprechen. Es hängt sehr von der Phobie ab, wie einschränkend sie sich im Leben auswirkt. Wenn man nur Angst vor Spinnen hat, wie es sicher 30 % aller Menschen in Deutschland haben, kann man ganz gut damit leben, wenn man den Spinnen eben ausweicht oder im Fall der Fälle jemanden herbeiruft, der sie entfernt. Da muss man nicht sein Leben ändern, um dem Objekt der Angst auszuweichen. Etwas einschränkender ist es schon, wenn man an Höhenangst leidet oder Angst vor dem Fliegen oder Auto fahren hat. Das kann schon etwas lästiger sein. Meist hat der Betroffene nicht nur Angst vor dem Ding oder der Situation, sondern auch vor den Konsequenzen, die eine Konfrontation haben könnte, z.B. wenn ich dem Hund näher komme, beißt er mich oder wenn ich fliege, stürze ich ganz sicher ab. Das kann ebenfalls zu starken Angstreaktionen mit Herzrasen, Schweißausbrüchen und Übelkeit oder Schwindel führen, die allerdings sofort wieder nachlassen, wenn die angstbesetzte Situation vorbei ist. Phobien lassen sich gut und schnell vor allem mit energetischer Psychologie (EFT) behandeln, das geht einiges schneller als nur mit Verhaltenstherapie.

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

Generalisierte Angststörung

„Schon meine Mutter war immer sehr ängstlich, und egal, was ich vorhatte, sie umgab mich ständig mit ihren Sorgen und Eintrichterungen, dass die Welt draußen gefährlich ist. Leider habe ich das übernommen, und nach meinem Arbeitsplatzwechsel, der mehr Stress und Druck für mich brachte, wurden meine Ängste und Sorgen immer schlimmer. Ich stehe morgens schon mit einem mulmigen Gefühl auf, dass etwas Schlimmes geschehen wird. Ich bin den ganzen Tag angespannt und nervös und wenn ein kleiner Stressfaktor zusätzlich kommt, bekomme ich Schweißausbrüche und Herzrasen. Ich vermeide öffentliche Verkehrsmittel, und seit einiger Zeit fühle ich mich auch in meinem Auto nicht mehr sicher. Ich leide furchtbar darunter, kann es aber auch nicht abstellen. Mein Partner, der mich eigentlich unterstützt, bekommt langsam genug von meinen ständigen Ängsten, er kann es einfach nicht nachvollziehen. Ich schränke ihn auch ein, denn ich muss immer genau wissen, wo er ist und rufe ihn oft an, wenn er nicht bei mir ist. Ich habe furchtbare Angst, dass er mich verlässt, aber was soll ich tun? Oft denke ich, es wäre das Beste für alle, wenn ich mich einfach umbringen würde.“

Karin P., 41 Jahre alt

Von einer generalisierten Angststörung spricht man, wenn man sehr oft und anhaltend Ängste hat, die auf keinen bestimmten Auslöser oder Situation gerichtet sind. Oft sind die Ängste so stark vorhanden, dass sie das gesamte Leben einschränken, ohne dass der Betroffene wirklich sagen könnte, wovor er Angst hat. Grundsätzlich kann sich diese Angst

dann auf alles richten, was das tägliche Leben betrifft: Angst vor Menschenmengen, Auto fahren, vor Telefonaten, vor dem aus dem Haus gehen und vor allen möglichen alltäglichen und einfachen Situationen. Hinzu kommt noch eine vage Angst vor Erkrankungen oder Unfällen, die ihn selbst oder die eigenen Angehörigen treffen könnten.

Diese ständigen Sorgen und Ängste sind sehr beeinträchtigend und belastend und zeigen sich auch in körperlichen Symptomen wie dauernde Anspannung, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Atembeschwerden und Schwindel. Im Grunde können alle Symptome der Panikattacken auch hier auftreten. Oft kommen noch Depressionen hinzu. Der Betroffene kann häufig nicht mehr arbeiten gehen und seinen Alltag bewältigen und ist ständig erschöpft.

Diese grobe Kategorisierung der Ängste ist natürlich nur ein Hilfsmittel. Die Angst kann viele Gesichter haben. Viele Menschen können sich nicht klar einer Gruppe zuordnen, weil sie z.B. eine Mischung von Panikattacken und einer generalisierten Angststörung haben. Das Wort „Angststörung“ ist vielleicht auch selbst nicht ideal, weil es wie eine fest stehende Erkrankung klingt. Und das ist Ihre Angst nicht. Ihre Gefühle und Ihre Ängste sind in einem ständigen Wandel begriffen, und Sie müssen bestimmte Dinge immer wieder tun und denken, um diese Ängste, unter denen Sie so leiden, auf diese Weise am Leben zu halten. Natürlich tun Sie das in der Regel unbewusst, sonst würden Sie es ja ändern. Sie wissen nur noch nicht, welche Strategien Sie anwenden sollen, um nicht immer wieder dieselben Ängste neu zu erschaffen. Doch jedem Menschen ist es möglich, seine nicht hilfreichen

So unterschiedlich können Ängste sich zeigen

Gedanken und Einstellungen zu ändern, und damit wird auch die Angst weniger.

Noch ein Hinweis zu Beginn: Bevor Sie anfangen, mit diesem Buch zu arbeiten, lassen Sie sich vorher von einem Arzt untersuchen, damit Sie sichergehen können, dass keine körperliche Erkrankung bei Ihnen vorliegt. Einige Erkrankungen lösen ähnliche körperliche Symptome wie die Angstsymptome aus (wie z.B. eine Schilddrüsenüberfunktion). Das ist auch generell eine gute Idee, da viele Ängste auch mit der Angst vor Krankheit zu tun haben und eine guter Befund Sie in dieser Hinsicht beruhigen wird.

Was geschieht bei Angst?

Wir sind alle mit der Fähigkeit geboren worden, alle möglichen Gefühle zu empfinden, das ist ja auch das, was das Leben so farbig und bunt für uns macht. Am liebsten würden wir dabei nur angenehme Gefühle empfinden. Doch auch wenn es schwierig für uns sein kann, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, so wichtig ist es für unser Überleben, diese negativen Gefühle, auch die Angst, zu spüren. Ohne Angst könnten wir nicht angemessen auf eine gefährliche Situation reagieren, und vielleicht würden wir sie nicht einmal als gefährlich wahrnehmen. Wir würden manchmal leichthin über die Gefahr hinwegsehen. Ängste sind unser körpereigenes Alarmsystem und machen uns physisch und psychisch bereit, richtig zu reagieren. Sie helfen uns, unser Überleben zu sichern, wenn wir in Gefahr sind.

Angst zeigt sich sehr deutlich in verschiedenen Körperreaktionen. Der Körper spannt sich an, das Herz rast und die Atmung wird schneller. Nach der Anspannung folgt nach einer Weile ganz natürlicherweise die Entspannung. Das Herz beruhigt sich und die Muskeln entspannen sich wieder. Das ist ein eingespielter Rhythmus im Körper. Schwierig wird es nur dann, wenn diese automatische Anpassung gestört wird. Wenn wir besonders belastende Situationen erleben und diese lange anhalten, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Dann kommt der Körper nicht mehr zur Ruhe.

Was geschieht bei Angst?

Bei einer starken Belastungssituation reagieren wir in der Regel folgendermaßen:

Die Schreckreaktion

In belastenden Situationen ist der Betroffene gelähmt, passiv und hilflos. Er ist wie geschockt, ihm wird schwindlig, sein Blutdruck sinkt und ihm wird übel. Wenn er sich länger hilflos der Situation ausgesetzt fühlt, kann es zu psychosomatischen Beschwerden wie Magengeschwüren oder Rückenschmerzen kommen.

Die Kampf- oder Fluchtreaktion

In belastenden Situationen ist der Betroffene gereizt und aufgedreht. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller und die Muskeln spannen sich an. Er ist völlig aktiviert und macht sich bereit, zu kämpfen oder zu flüchten.

Je nach Situation können mal eher die eine, dann die andere Reaktion vorherrschen, z.B. kann jemand erst die Kampfreaktion ausagieren und dann in die Fluchtreaktion übergehen. Die Kampf- und die Fluchtreaktion ist mit Ängsten verbunden, die Schrecksituation eher mit Lähmung.

Unser Nervensystem

Schauen wir uns ein bisschen genauer an, wie diese Anspannung und Entspannung erfolgt. Unser Nervensystem ist eine unserer Schnittstellen zwischen Körper und Seele (das Hormonsystem zum Beispiel ist eine weitere). Unsere Gedanken und Gefühle können auf den gesamten Organismus wirken,

da das Gehirn über weitverzweigte Nervenbahnen überall mit dem Körper verbunden ist. Das Nervensystem, zu dem diese Nervenbahnen gehören, wird in das zentrale Nervensystem und das vegetative Nervensystem unterteilt. Verantwortlich dafür, dass wir unsere Muskeln willentlich bewegen können, ist das zentrale Nervensystem. Das vegetative Nervensystem hingegen regelt alle unbewussten Vorgänge im Körper wie den Blutdruck, die Atmung, das Funktionieren der inneren Organe und das weit- oder engstellen der Blutgefäße. Dabei unterscheiden wir beim vegetativen Nervensystem den Sympathikus und den Parasympathikus, die in einem fein aufeinander abgestimmten Regelkreislauf miteinander agieren.

Der Sympathikus

Stellen Sie sich vor, Sie gehen spazieren und plötzlich sehen Sie einen Tiger aus dem Gebüsch springen, der langsam und bedrohlich auf Sie zukommt. Um richtig auf diese lebensgefährliche Situation reagieren zu können, wird sofort der Sympathikus in Ihrem Körper aktiv. In der Folge steigt Ihr Blutdruck, Ihre Atmung wird schneller, Sie schwitzen und Ihr Puls erhöht sich. Das Blut wird aus dem Bauchbereich des Körpers in die Muskeln gepumpt und es wird reichlich Adrenalin ausgeschüttet. So sind Sie sofort bereit, zu flüchten oder zu kämpfen, und der Sympathikus hat dafür gesorgt, dass Sie in Sekundenschnelle bereit dafür sind.

Der Parasympathikus

Wenn Sie einschätzen können, dass die Gefahr vorbei ist, wird ganz automatisch der Parasympathikus stärker aktiv, der für Entspannung und Regeneration verantwortlich ist. Ihre Herzfrequenz verlangsamt sich wieder, Ihr Blutdruck

Was geschieht bei Angst?

sinkt, der Verdauungsvorgang wird wieder aufgenommen, Sie hören auf zu schwitzen, Ihre Muskeln entspannen sich wieder und Ihr Adrenalin Spiegel sinkt.

Dieser Kreislauf funktioniert in der Regel reibungslos. Aber bei übermäßigen und immer wiederkehrenden starken Belastungen kann das Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten. Der Sympathikus ist mit all seinen körperlichen Auswirkungen überaktiviert und der Betroffene ist in einer Daueranspannung und Dauerangst gefangen. Es ist so, als würde hinter jedem zweiten Busch ein Tiger hervorspringen. Der Körper ist in ständiger Alarmbereitschaft und der Mensch ist durch diese Daueranspannung nicht nur ängstlich, sondern auch erschöpft und müde. Er kommt nicht mehr zur Ruhe.

Wenn Sie sich nun in einer sehr bedrohlichen Lage befinden wie bei einem plötzlichen Auftauchen eines Tigers, hat es als allererstes Vorrang, diese Gefahr zu bekämpfen oder davonzulaufen. Dazu verhilft Ihnen die Aktivierung des Sympathikus; Sie sind völlig wach, aktiviert und handlungsfähig. Sie machen sich auch keine Sorgen, warum Sie sich körperlich so fühlen, wie Sie sich fühlen. Sie haben Angst, und das ganz zu recht. Sie haben Alarm geschlagen, und Sie machen sich keine Gedanken um Ihren Körper, der ganz angemessen auf das Auftauchen des Tigers reagiert. Sie wissen, dass diese Angstreaktion Ihres Körpers völlig normal ist.

Die meisten Menschen allerdings sind nicht in einer wirklich lebensbedrohlichen Lage. Sie erleben aber bestimmte Situationen – und das häufig über eine längere Zeit – als so belastend, dass sie diese als bedrohlich oder sogar lebens-

bedrohlich wahrnehmen und immer wieder bei sich selbst Alarm schlagen. Und das Gehirn und der Körper reagieren sofort und lösen die Angstreaktion aus. Es wird gar nicht erst geprüft, ob wirklich eine gefährliche Situation vorliegt, was zählt, ist dass Sie die Situation als gefährlich bewerten. Diese Gefährlichkeit wird zu Beginn der Angst auch oft nicht bewusst, sondern unbewusst wahrgenommen, denn fast immer kommt die erste Panikattacke völlig überraschend.

Wenn Sie in Ihrem täglichen Leben überall lebensgefährliche Situationen vermuten, werden Sie also immer wieder in höchster Alarmbereitschaft sein, angespannt und ängstlich und voller Adrenalin. Das ist genau das, was bei Menschen mit einer generalisierten Angststörung oder Panikattacken geschieht.



Evelyne Laye

[Nur keine Angst vor der Angst](#)

Selbsthilfe bei Ängsten, Phobien und Panikattacken

166 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder
Ernährung www.unimedica.de