

WiSe 2000/01

# **Angst**

**Fluch oder Segen der Menschheit?**

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Einleitung.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Was ist Angst?.....</b>	<b>3</b>
2.1 Definitionen.....	4
<b>3. Die Entwicklung der Angst.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Die „gesunde“ Angst.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Wenn Angst krank macht.....</b>	<b>5</b>
5.1 Die ängstliche Persönlichkeit.....	5
5.2 Die pathologische Angst.....	7
<b>6. Angstbewältigung.....</b>	<b>8</b>
6.1 Abwehrmechanismen.....	8
6.2 Ablenkungsmechanismen.....	9
<b>7. Resümee.....</b>	<b>10</b>
<b>8. Quellennachweis.....</b>	<b>11</b>

## **1. Einleitung**

In dieser Hausarbeit möchte ich mich mit dem Thema Angst auseinandersetzen.

Das Ziel besteht darin, die „gesunde“ und die „kranke“ Angst näher zu beschreiben und ihre Unterschiede darzustellen.

Im ersten Teil der Hausarbeit werde ich darauf eingehen, was Angst ist und einige Definitionen nennen.

Im zweiten Teil werde ich mich mit der Entwicklung von Angst, mit den Formen „gesunder“ Angst, den Ursachen einer ängstlichen Persönlichkeit und den Formen der pathologischen Angst beschäftigen.

Zum Schluß werde ich noch auf Bewältigungsmechanismen eingehen, die es den Menschen leichter macht, mit Angst umzugehen, auch wenn sie sich nicht immer zum Vorteil auswirken.

## **2. Was ist Angst?**

Angst ist ein Alltagsbegriff, täglich verwandt. Angst hat jeder.

Dennoch gelingt eine Verknüpfung von hoher Wissenschaft und täglichem Erleben selten. Angst ist ein "hypothetisches Konstrukt", abstrakt und nicht meßbar. Es gibt keine endgültige wissenschaftliche Definition von Angst, da keine von ihnen ausreichend präzise und objektiv ist. Erschwerend kommt hinzu, daß mit dem Begriff Angst viel Verschiedenes zusammenhängt und verbunden wird.

Psychiater sehen in der Angst einen qualvollen zermürbenden und unter Umständen auch katastrophalen Zustand, der dringend nach Linderung verlangt. Aber Angst ist nicht nur eine böartige Erscheinung, da man den Affekt nur in seiner größten Intensität berücksichtigen würde, der das Verhalten tatsächlich nachhaltig stört.

Eine Angst von mäßiger Intensität treibt vielmehr den Organismus an und verbessert seine Leistung. Angst ist für das Überleben unerläßlich und dürfte eine der ältesten Triebkräfte sein. Sie kann als notwendige Alarmreaktion verstanden werden, die den Körper auf schnelles Handeln vorbereitet und alle Sinne schärft.

Es wird vermutet, daß der Fortschritt der menschlichen Gesellschaft über die Jahrhunderte hinweg wenigstens teilweise der Fähigkeit des menschlichen Organismus, Angst zu empfinden, zu verdanken ist.

## **2.1 Definitionen**

„...als unangenehm empfundener, gleichwohl lebensnotwendiger (weil eine Gefahr signalisierender) emotionaler Zustand mit zentralem Motiv der Vermeidung bzw. Abwehr einer Gefahr und unter Umständen psychischer und physischer Begleiterscheinungen: Unsicherheit, Unruhe, Erregung (eventuell Panik), Bewußtseins-, Denk-, oder Wahrnehmungsstörungen, Anstieg von Puls oder Atemfrequenz, verstärkte Darm- und Blasentätigkeit, Übelkeit, Zittern, Schweißausbrüche;..."

„Angst ist ein komplexer Zustand, der durch ein subjektives Gefühl der Beunruhigung und eine erhöhte physiologische Reaktivität gekennzeichnet ist.“

„Allgemeine umfassende Bezeichnung für emotionale Erregungszustände, die auf die Wahrnehmung von Hinweisen, auf mehr oder weniger konkrete bzw. realistische Erwartungen oder allgemeine Vorstellungen physischer Gefährdung oder psychischer Bedrohung zurückgehen.“

## **3. Die Entwicklung von Angst**

Angst entwickelt sich in den ersten Lebensjahren und differenziert sich dann im Laufe des Lebens. Die ersten sichtbaren Furchtreaktionen zeigen sich bei Kindern im 4. - 6. Monat, das Fremdeln tritt ca. im 8. Monat auf ("Acht-Monats-Angst") und ist die Angst vor fremden Personen, nachdem nun erst zwischen "fremd" und "vertraut" unterschieden werden kann. Typisch für Kinder ist die Angst bei Abwesenheit der sicherheitspendenden Person (meist die Mutter). Längere Abwesenheiten der vertrauten Person kann das Kind erst ertragen, wenn es ein inneres Bild dieser Person aufrechterhalten kann.

Hat das Kind schon einen gewissen Grad an Autonomie erlangt, dominiert die Angst davor, die Zuneigung der Eltern verlieren zu können. Und nach und nach kommt die Angst vor Strafe dazu.

Darüber hinaus verinnerlicht das Kind im Laufe der Entwicklung die Forderungen der Eltern und die sozialen Regeln. So entsteht das Über-Ich als innere Kontrollinstanz, die eine weitere Quelle der Angst darstellt und zwar der "Gewissensangst".

Aus der inzwischen entwickelten Fähigkeit des Kindes, Zeitlichkeit und Begrenztheit zu erfassen, entsteht die "Kastrationsangst", die die Erkenntnis ausdrückt, daß man das was man hat, auch wieder verlieren kann. Darüber hinaus ist der Körper schon in Ansätzen sexualisiert, und diese Tatsache macht die Angst vor Beschädigung des Körpers verständlich.

## **4. Die „gesunde Angst“**

### **Realangst:**

Angesichts einer äußeren Gefahr wird der Mensch körperlich, gefühlsmäßig und auf gedanklicher Ebene in einen Alarmzustand versetzt. Wird die Lage als gefährlich eingeschätzt, kann sie entweder durch reales Handeln oder durch Flucht beantwortet werden.

Wichtig ist es, ein angemessenes Maß an Realangst zur Verfügung zu haben. Genügend, um nicht unvorbereitet in eine Risikosituation hineinzulaufen und nicht zuviel, um nicht vor Angst handlungsunfähig zu sein.

### **Signalangst:**

Signalangst entsteht bei der Innen-Wahrnehmung. Ausgegangen wird von einem inneren Gleichgewicht, daß durch andrängende Bedürfnisse und Gefühle gestört werden kann. Der gesunde Mensch kann darauf reagieren und entweder einen Teil der Bedürfnisse zulassen, oder die Abwehr gegen sie verstärken.

### **Angstlust:**

Angstlust bedeutet, eine Verknüpfung der Angst mit erregenden und lustvollen Gefühlen. Angstgefühle machen gerade den Reiz durch den Nervenkitzel aus und das Wagnis interessant. Die Angst auszuhalten, intensiviert die Lust, ob nun bei einer Achterbahnfahrt oder einem öffentlichen Auftritt, etc.

## **5. Wenn Angst krank macht**

### **5.1 Die ängstliche Persönlichkeit**

Der Ursprung einer pathologischen Angst ist meist eine „ängstliche Persönlichkeit“.

Diese zeichnet sich durch eine verstärkte Veranlagung oder Neigung aus, Situationen als angstausslösend zu empfinden. Eine übermäßig ängstliche Einstellung bürgt Gefahren in sich und sollte behandelt werden. Wichtig dabei ist, etwas über deren Ursache zu wissen.

Bei den Ursachen einer ängstlichen Persönlichkeit unterscheidet man:

#### **Angst als erlernte Reaktion:**

Bsp. : Ein Kind dessen Grundbedürfnis nach Zuwendung von den Eltern häufig mit Abweisung beantwortet wird, lernt seine Gefühle zu verbergen.

Aus einer solchen Konstellation können im ungünstigsten Fall Angstzustände bei gefühlsbetonten Situationen hervortreten.

### **Angst durch bestimmte Erziehungsformen:**

Charakteristisch hierfür ist das Phänomen der Überbehütung und der Entmutigung. In einem überbehüteten Elternhaus wird einem Kind jegliche schmerzliche Erfahrung verwehrt. So lernt es nicht mit solchen Erfahrungen umzugehen und diese positiv zu bewältigen.

Das Phänomen der Entmutigung folgt ähnlichen Mechanismen. Eltern, die zu hohe Ansprüche an ihr Kind stellen, schüren das Gefühl des Kindes zu versagen. Das Kind wird förmlich niedergedrückt von den Erwartungen der Eltern. So werden Schuldgefühle erzeugt, die schließlich in einer Angst enden.

### **Angst durch mangelndes Selbstvertrauen:**

Menschen die ein schwaches Selbstvertrauen besitzen, reagieren in manchen Situationen, die andere Menschen leicht bewältigen können, ängstlich, da sie kein Vertrauen zu sich selbst haben und nicht an ihre Fähigkeiten glauben, obwohl sie objektiv die Fähigkeiten dazu besitzen.

### **Angst durch negatives Denken:**

Negative Erwartungen erfüllen sich fast unwillkürlich. Eine negative Einstellung kann so übermächtig werden, daß sie eine verstandesmäßige Einsicht in die Situation nicht mehr zuläßt. Eine Situation aber, die nicht verstanden wird, kann Angst erzeugen.

### **Angst durch bedrohliche Probleme und Konflikte:**

Probleme und Konflikte die Angst erzeugen gehören zum Leben eines jeden Menschen, die Umgangsweise damit ist aber unterschiedlich. Verdrängt ein Mensch diese Angst und löst er diesen Konflikt nicht, bleibt die bedrohliche Situation erhalten. Wiederholt sich diese Situation, wird sie nicht verstanden und der Mensch ist seiner Angst hilflos ausgeliefert.

### **Angst durch Überforderung und Stress:**

Ein gewisses Maß an Streß gehört zum Leben dazu, aber die Grenzen zwischen nützlichem Streß und Überforderung sind fließend und individuell sehr unterschiedlich. Eine mögliche Reaktion auf eine Überforderung durch Streß ist die Angst. In diesen Fällen ist sie eine normale biologische Funktion als Warnzeichen. Sie will zur Ruhe zwingen und wer diesem Bedürfnis nicht nachgibt, muß mit einer Verstärkung der Angst und der Streßschäden rechnen.

## **5.2 Die pathologische Angst**

Wie ich schon erwähnt habe, ist Angst mit mäßiger Intensität nötig für die Entwicklung des Menschen und auch in allen Bereichen des alltäglichen Lebens unabdingbar.

Aber wenn sie unangemessen stark ist, häufig und lang andauernd auftritt, der Betreffende die Kontrolle über Auftreten und Andauern verliert, sein Leben stark beeinträchtigt ist, er unter der Angst leidet, dann spricht man von einer pathologischen Angst, die dringend therapiert werden muß.

Eine Form der pathologischen Angst ist die Neurotische Angst.

Sie läßt sich wiederum in drei Formen unterteilen:

### **Freischwebende Angst:**

Sie ist ständig vorhanden und ohne Objektbezug.

### **Phobie:**

Eine Phobie ist eine besonders intensive, aber irrationale Angst vor bestimmten Situationen oder Objekten und geht mit Vermeidungsverhalten einher, welches in keinem Verhältnis zur eigentlichen Gefahr steht. Beispiele hierfür sind: Agoraphobie (Angst vor freien Plätzen), Klaustrophobie (Angst vor der Enge), Aquaphobie (Angst vor Wasser), Hämatophobie (Angst vor Blut), Ophidiophobie (Angst vor Schlangen), Pyrophobie (Angst vor Feuer), Triskaidekaphobie (Angst vor der Zahl 13).

### **Panikreaktion:**

Die Panikreaktion ist ein plötzlicher Angstausschlag, der den Betroffenen überwältigt. Sie ist eine wiederkehrende, schwere Angstattacke, die sich nicht auf eine spezifische Situation oder besondere Umstände beschränkt und deshalb auch nicht vorhersehbar ist.

Solche neurotischen Ängste sind keine Seltenheit.

- Ca. 10-20 % aller Menschen haben schon einmal für einen längeren Zeitraum unter Angst gelitten
- Ca. 60 % haben an mehrmaligen vorübergehenden Beschwerden gelitten
- Ca. 5-10 % an klinisch relevanten Angsterkrankungen
- 9,3% der Bevölkerung erlebt mindestens eine Panikattacke ohne eine klinisch relevante Angststörung zu entwickeln

## **6. Angstbewältigung**

### **6.1 Abwehrmechanismen**

Zwei Mechanismen um Angst zu mindern sind die Abwehr und die Ablenkung.

Als erstes möchte ich auf die Abwehrmechanismen eingehen, die ein Mensch meist unbewußt gegen die Angst einsetzt. Diese können allerdings nicht wirklich hilfreich bei der Bewältigung sein, sondern können sie sogar noch verstärken, da sie den Ursprung der Angst nicht beseitigen können. Bei den Abwehrmechanismen unterscheidet man:

**Verdrängung:** Unter Verdrängung ist ein aktives "Vergessen" von Erlebnissen zu verstehen. Dieser Prozeß ist nicht mit einem Vergessen von negativen Erfahrungen im Zeitablauf zu verwechseln, sondern als eine gezielten Abwehrmaßnahme gegen Angsterfahrungen zu verstehen. Die Erinnerungen werden nach Freud direkt in das Unterbewußtsein verbannt. Dort bleiben sie erhalten und fördern Angstzustände in ähnlichen zukünftigen Situationen oder bilden die Grundlage für zukünftige psychosomatische Defekte oder freischwebende Ängste.

**Vermeidung:** Die Vermeidung gehört zu den am weitesten verbreiteten Abwehrmethoden gegen die Angst und umschreibt die Vermeidung von angstausslösenden Reizen und Situationen. Die Umgehung dieser Reize und Situationen kann bewußt aber auch unbewußt erfolgen.

**Verleugnung:** Ist eine Vermeidung nicht möglich, ist es dem Individuum möglich, durch ein Verleugnen der Gefahren, relativ unbeschwert eine Situation zu erleben. Im Alltag hat der Mensch häufig die Wahl zwischen unterschiedlichen Alternativen, die alle mit unterschiedlichen Gefahren besetzt sind. Muß man eine Alternative auswählen, ist man, obwohl man die Wahl hatte, mit Gefahren konfrontiert. Der Mensch kann dann seine kognitive Verarbeitung seiner Entscheidung anpassen, indem er Teile der Realität verleugnet.

**Projektion:** Die Projektion ist eine unbewußte Verlagerung eigener Fehler, Wünsche oder Schuldgefühle auf andere Personen, Situationen oder Gegenstände. Diese Übertragung hilft häufig eigene Angst abzubauen bzw. zu regulieren. Obwohl die Projektion eine Hilfe bei akuten Angstzuständen sein kann, verhindert sie langfristig die eigene Einsicht und Selbsterkenntnis.

**Regression und Fixierung:** Unter Regression und Fixierung wird ein Zurückgreifen auf frühere Entwicklungsstadien bzw. ein Festhalten an Entwicklungsstufen, die dem tatsächlichen Lebensalter nicht adäquat sind, verstanden. In Belastungssituationen ist gelegentlich ein solch regressives Verhaltensmuster zu beobachten und dient den Personen als Ventil, die Gemütslage wieder zu stabilisieren. Die Person versucht eine Situation der Geborgenheit wiederherzustellen, die allerdings nicht ihrem Lebensalter entspricht.



**Somatisierung:** Man spricht von einer Somatisierung, wenn vor allem negative Gefühlsreaktionen in körperliche Symptome umgewandelt werden, um eine bewußte Konfrontation mit ihnen zu vermeiden. In schweren Fällen kann es sogar zu Lähmungserscheinungen kommen. Aber auch bei sonst seelisch gesunden Menschen sind somatische Abwehrreaktionen wie Kopfschmerzen oder akute Müdigkeit zu beobachten.

**Reaktionsbildung und Überkompensation:** Nach Freud bildet die Reaktionsbildung eine Form der Verarbeitung von Impulsen, die aus rationalen Gründen nicht ausgelebt werden können, da zum Beispiel harte Sanktionen befürchtet werden.

Eine Überkompensation ist als eine besondere Form der Reaktionsbildung zu verstehen. Menschen, die sich durch eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Objekt stark bedroht fühlen, setzen sich besonders häufig dieser Bedrohung aus, um die Angst davor zu überwinden. Die Überkompensation kann eine sinnvolle Auseinandersetzung mit der eigenen Angst sein, solange das Verhalten nicht übertrieben wird und sich die Person nicht zu stark tatsächlichen Gefahren aussetzt.

**Zwangshandlung:** Unter Zwangshandlungen werden zum Beispiel übertriebenes Händewaschen oder ein übertriebener Ordnungszwang verstanden. In der Kindheit werden Personen zu Sauberkeit, Ordnungsliebe oder Pünktlichkeit erzogen, teilweise ohne eine konkrete Begründung zu erfahren. Da Sanktionen drohen, hat das Kind Angst, ein falsches Verhalten zu zeigen und verinnerlicht das Verhalten. Diese Übernahme kann für das Kind über die Situation hinaus sehr sinnvoll sein, aber auch zu neurotischen Ausprägungen wie einer phobischen Reaktion auf "Schmutz" oder "Unordnung" führen.

## **6.2 Ablenkungsmechanismen**

Im Gegensatz zu Abwehrmaßnahmen, die eher unbewußt ablaufen, ist man sich alltäglichen Ablenkungsmechanismen eher bewußt.

Ablenkungsmechanismen dienen nicht primär der Verhütung des Bewußtseins der Angst, sondern versuchen Spannungen, die durch äußere aufreibende Reize entstehen können, abzubauen.

Ablenkungsmaßnahmen können die Folge von Abwehrmaßnahmen sein, sind jedoch selbst nicht als solche zu bezeichnen. Die Formen von Ablenkungsmechanismen sind sehr vielfältig und hängen von der Persönlichkeit des einzelnen ab. Ablenkung und einen Spannungsabbau erreichen Menschen zum Beispiel durch orale Befriedigung (Essen, Rauchen oder Kaugummi

kauen), schlafen, lachen, weinen, fluchen, körperliche Verausgabung, träumen (Tagträume), ziellose Überaktivität (Hände reiben, mit Gegenständen "spielen") usw.

Ablenkungsmechanismen sind als kleine psychologische Stabilisatoren zu verstehen, die das psychologische Gleichgewicht aufrecht erhalten. Versagen diese Stabilisatoren, kann es zu einer Errichtung von neuen Abwehrmaßnahmen kommen bzw. werden alte reaktiviert oder intensiviert.

## **7. Resümee**

Als ich mich durch diese Hausarbeit das erste Mal genauer mit dem Thema „Angst“ beschäftigte, mußte ich feststellen, daß es ein sehr schmaler Grad zwischen „gesunder“ und „krankhafter“ Angst ist.

Jeder Mensch hat Angst, sie gehört zu unserem Leben wie die Freude, der Schmerz und die Traurigkeit. Aber die Grenzen zu einer Angst, die der Mensch nicht mehr unter Kontrolle hat sind fließend. Schon eine ängstliche Persönlichkeit, die, wie schon erwähnt, noch keine neurotische Störung ist, kann so eine starke Beeinträchtigung für das Leben darstellen, daß sie behandelt werden muß.

Viele Menschen haben vor etwas Angst, was andere für vollkommen harmlos halten. Das können Spinnen sein, ein Fahrstuhl oder das Fliegen im Flugzeug. Natürlich muß man sich deswegen nicht sofort in Behandlung begeben, aber diese Ängste können so stark werden, daß man z.B. schon beim Anblick eines Fotos, auf dem eine Spinne abgebildet ist, Schweißausbrüche bekommt, oder bei der bloßen Erwähnung einer Flugreise zittert. Wenn es so weit gekommen ist, was schnell geschehen kann, ist eine Therapie nötig. Sie hilft dabei, sich nicht von seinen Ängsten kontrollieren zu lassen, zu lernen, mit ihnen umzugehen und sie in letzter Instanz sogar zu überwinden.

Die Angst kann das Leben eines Menschen und das seiner Umgebung schwer beeinträchtigen, aber sie kann auch zur Selbstvervollkommnung, zu erhöhter Leistung und zur Tüchtigkeit anspornen.

Es ist lediglich eine Frage ihres Grads, ihrer Intensität, ob sie sich verderblich oder vorteilhaft auswirkt. Es ist daher von größter Wichtigkeit, daß man lernt, sie konstruktiv einzusetzen, um ihr Herr und nicht ihr Sklave zu sein.

## **8. Quellennachweis**

Levitt, Eugene E.

Die Psychologie der Angst

Urban-Taschenbücher, 1987

von Winterfeld, Uta

Auf den Spuren der Angst

Kleine Verlag, 1995

Krohne, Heinz W.

Angst und Angstbewältigung

Kohlhammer, 1996

Gondek, Hans-Dieter

Angst Einbildungskraft Sprache

Klaus Boer Verlag, 1990

Krohne, Heinz W. & Hock, Michael

Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes

Verlag Hnas Huber, 1994

Internet, Zeitschriften