

## **Angst ist kein Feind**

Jeder von uns hat im Leben schon einmal vor etwas Angst gehabt. Angst gehört zum breiten Spektrum unserer Emotionen dazu. Sie ist ein wichtiges Gefühl, das vor möglichen Gefahren schützt, den Überlebensinstinkt weckt und uns einbremst. Angst erzeugt meist negative Assoziationen – sie kann sich aber durchaus auch gut anfühlen: Wenn man sich freiwillig in scheinbare Gefahr bringen, und sich Angst und Lust zu einem prickelnden Gefühl vermischen...Denken Sie an Schauernmärchen, Horrorfilme oder Mutproben.

## **Wenn Angst krank macht**

Jedoch können sich Ängste passiv, in Form von anhaltenden Grübelgedanken, nicht kontrollierbaren, unverhältnismäßigen Sorgen im Alltag oder einer dauerhaften körperlichen Anspannung ausdrücken.

Sie können aber auch laut und heftig sein, in Form einer Panikattacke, die wie eine Welle über einen hinwegrollt, begleitet von Herzrasen, Übelkeit, Atemnot, Zittern oder Schwindel. Diese Attacken sind plötzlich auftretende, meist kurze Phasen extremer Angst und für die Betroffenen nur schwer aushaltbar. Kontrollverlust, Gefühle der Unwirklichkeit, die Angst zusammen zu brechen oder zu sterben drängen sich auf.

## **Die Angst vor der Angst**

Wenn die genannten Symptome den Alltag bestimmen, die Lebensgestaltung beeinträchtigen, zu einem hohen Leidensdruck führen und nicht mehr alleine beherrscht werden können, spricht man von einer manifesten, behandlungsbedürftigen Panikstörung. Typischerweise werden bestimmte Alltagssituationen wie z.B. Menschenmengen, enge Räume oder spezifische Handlungen vermieden, aus Angst vor einer neuerlichen Attacke. Der dadurch entstehende „Teufelskreis der Angst“ führt dazu, dass Betroffene eine Vermeidungshaltung einnehmen, sich immer mehr aus dem Leben zurückziehen und Partnerschaften, Interessen oder den Beruf vernachlässigen.

Was viele nicht wissen: Panikattacken sind an sich ungefährlich, nicht lebensbedrohlich und mit psychologischer Therapie, bei Bedarf in Kombination mit angstlösenden Medikamenten gut behandelbar. Neben Techniken zur Angstkontrolle lernen die Betroffenen auch, dass die Angst nicht bis ins Unermessliche steigt und zum Kontrollverlust führt, sondern nach einem Höhepunkt mit der Zeit nachlässt.

### **Sofortmaßnahmen für einen angstfreien Alltag**

- Auf einem Bein stehen sobald die Panik aufsteigt – das Gleichgewichtszentrum im Gehirn wird aktiv und angstausslösende Gedanken treten in den Hintergrund.
- Langsam und gleichmäßig atmen – eine einfache und verlässliche Methode um die Angst zu bremsen. Achten Sie darauf länger auszuatmen – das Nervensystem beruhigt sich und man wird wieder handlungsfähig.
- Werden Sie aktiv – lassen Sie die Angst nicht passiv über sich ergehen, bekämpfen Sie sie! Richten Sie die Aufmerksamkeit gezielt auf Ihre Sinne und die Umgebung, bewegen Sie sich intensiv oder sagen Sie sich einem Mut-Satz laut vor, wie z.B. „Es besteht keine Gefahr!“
- Vermeiden Sie die anregende Wirkung von zu viel Koffein und Nikotin. Auch Unterzuckerung und Schlafmangel wirken sich destabilisierend auf ihre Psyche aus.



*Mag.ª Anita Maurer*



*Mag.ª Marita Espinosa*