

# Nachts lauern sie uns auf – Wie aus Grübeln eine Nachtangst werden kann

Abend, es ist schon dunkel draußen: Zeit schlafen zu gehen, um morgens wieder aufzustehen. Ab ins Bett, die Decke bis zur Brust, Licht aus, Augen zu. Kaum döst man einige Sekunde dahin, kommen sie aus ihren dunklen Ecken auf einen zu. Sie werden immer lauter und lauter:

*Das Geld ist alle! Dein Partner betrügt dich! Dein Chef und deine Kollegen sind enttäuscht über deine Arbeit!*

Es sind Gespenster. Lautlos schallen sie in Ihren Kopf, reißen Sie mit ihren Krallen aus dem herbeigesehnten Schlaf und streuen Salz in Ihre „Angstwunden“. Sie wälzen sich hin und her und versuchen den Kopf freizubekommen, doch es ist zwecklos – Sie fühlen sich hilflos. **Aber Sie haben eine Chance!**

Werden Sie sich klar darüber, dass das nur Gespenster, Hirngespinnste und lebhaftere Ängste sind, die meist keinen Hintergrund besitzen, sondern aus biochemischen Gründen in Ihrem Kopf herumspucken. Wir Menschen sind nachts anfälliger für Ängste – evolutionsbedingt. Bevor wir das Feuer entdeckten und erste Hütten bauten, waren Ängste allgegenwärtig und überlebenswichtig. In den jungen Anfängen der Menschheit, als man noch in Höhlen schlief, lief das Angstsystem auf Hochtouren – immerhin musste man damit rechnen, dass jeden Augenblick ein Bär, Wolf oder Säbelzahn tiger angreifen könnte. Da lieferten die kleinsten Anzeichen einen Grund dafür, wach zu werden. Daneben schüttet unser Körper tagsüber mehrere motivierende Hormone aus, die uns dazu antreiben unser Tageswerk zielgerichtet zu meistern und uns damit gegen die Angst zu rüsten.

Werden Sie sich also das nächste Mal bewusst darüber, dass Ihre Ängste biochemischer Natur sind, dann verlieren sie ein gutes Stück ihres Schreckens. Wenn Sie mögen, dann **schreiben Sie Ihre Ängste auf** und betrachte Sie sie am nächsten Tag mit frischen Gedanken und einem ausgeruhten Geist. Dies kann einen Lerneffekt bei Ihnen auslösen, der zukünftige Ängste abschwächen wird. Haben Sie keine Angst vor dem Angsthaben und vertreiben Sie die Gespenster, die Ihnen den Schlaf rauben.

**Weiterführende Links**  
[Kostenloses Angsttraining](#)  
[Angsttraining Gedanken](#)  
[Gedankentraining](#)