

Das Spiel mit der Angst

Angst gehört zur emotionalen Grundausstattung eines jeden Menschen. Sie schützt uns und bereitet uns auf schwierige Situationen vor. Nimmt die Angst im Alltag jedoch überhand, kann sie uns auch belasten. Was können wir dagegen tun?

Angst ist eine **lebenswichtige Reaktion** des Körpers und des Gehirns auf schwierige oder auch gefährliche Situationen. Begibt man sich in eine derartige Situation, schlägt das Angstzentrum im Gehirn Alarm. Dem Körper wird dadurch signalisiert, sich darauf vorzubereiten, schnell zu reagieren. Unsere Atmung wird schneller, die Herzfrequenz erhöht sich und die Muskelspannung nimmt zu. Aber auch unser Hör- und Sehvermögen steigt, sowie unsere Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Wir schwitzen. Alle diese Körperfunktionen haben unseren Vorfahren in bedrohlichen Situationen geholfen, sich zu verteidigen oder zu flüchten. **Heute begegnen wir wesentlich seltener gefährlichen Situationen.** Trotzdem wird Angst häufiger thematisiert. Ist der Mensch von heute vielleicht ängstlicher geworden?

Tendenziell ist der Mensch nicht ängstlicher geworden. **Es ändert sich jedoch die Situationen, in welchen man Angst bekommt.** Im Fokus stehen dabei in der westlichen Welt weniger existenzielle Ängste, sondern **wichtige Situationen im Alltag.** Die Technik ermöglicht uns immer mehr Dinge in immer kürzerer Zeit zu erledigen. Diese **Beschleunigung** alltäglicher Dinge macht es aber auch schwieriger, komplexe Situationen zu überschauen und alle Risiken im Blick zu behalten. Problematisch für den Einzelnen wird es, **wenn die Angst im Alltag die Oberhand gewinnt.** Pessimismus ist eine überhöhte Aktivität des Angstzentrums im menschlichen Gehirn. Dieses Denkmuster führt dazu, dass Betroffene in jeder Situation die schlechten Dinge und Risiken sehen. Sie schätzen Situationen demnach überwiegend negativ ein.

Die Neurowissenschaftlerin Elaine Fox geht aufgrund einer neuen Studie davon aus, dass man **Optimismus trainieren kann.** Ihre Probanden sollen dafür in regelmäßigen Abständen und in täglichen Übungen positive Gesichter aus Menschenmengen erkennen. Wiederholt man diese Übungen oft genug, so Fox, könne man das menschliche Gehirn darauf trainieren, auch im Alltag die positiven Dinge einer Situation erkennen. Man könne sich auch selbstständig trainieren, indem man sich in seinem individuellen Tagesablauf darauf konzentriert, positive Dinge oder Gesichter zu entdecken. **Genügend Wiederholungen sowie regelmäßige und bewusste Übungen seien der Schlüssel zum Erfolg.** Um die Idee von Fox zu ergänzen sind hier noch einige Tipps für den Umgang mit der Angst im Alltag:

1. Nicht erschrecken lassen!

Medien und Politik nutzen Angst aus, um Werbung zu betreiben oder Interessen durchzusetzen. In der Politik werden bei Wahlen beispielsweise gemeinsame Feindbilder geschaffen. Beispielsweise schaffte Bush mit Osama Bin Laden, dessen Gesicht mit Terrorismus assoziiert wurde, ein gemeinsames Feindbild. Auch die Werbung schürt Ängste, um ihre Produkte besser am Markt zu platzieren.

2. Über Angst reden

Es hilft, sich über seine Ängste mit anderen zu unterhalten. Im Gespräch führt man sich seine Ängste vor Augen, besonders wenn man sie anderen erläutern möchte. Das hilft, um Situationen und Sachverhalte nüchtern zu betrachten. Vielleicht hat der Gegenüber ähnliche Ängste oder sinnvolle Tipps.

3. Rational bleiben

In Situationen die Angst auslösen, kann es förderlich sein, inne zu halten. Angst ist eine Emotion, die unser Kontrollzentrum im Gehirn in den Griff bekommen kann. Kurze Überlegungen darüber, wovor man sich eigentlich fürchtet und ob die Angst wirklich berechtigt ist, können die Situation auflockern.

Weiterführende Links:

Selbsttest: Persönlichkeit

Training: Angstbewältigung - Gedanken

Training: **Angstpaket**

Foto: Steffen Walther