



Angst: Was ist das? Warum hat man sie? Wie wird man sie wieder los?

Professor Dr. Tanja Michael

Angst: Was ist das? Warum hat man sie? Was kann man gegen sie tun?

Angst ist ein wichtiges Gefühl, das alle Menschen kennen. Auch die meisten Tiere haben manchmal Angst. Angst warnt uns vor Gefahren und bereitet schnelles Handeln vor: sie hilft uns zu flüchten.

Um diese Fluchtreaktion zu unterstützen passieren im Körper viele Dinge, wenn wir Angst haben: schnellerer Herzschlag, mehr Energie in Muskeln, schnellere Atmung, erhöhte Aufmerksamkeit und ein besseres Seh- und Hörvermögen. Als Begleitsymptome treten auch Übelkeit, Gefühl der Atemnot, Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühle auf. Aufgrund dieser körperlichen Reaktionen fühlt sich Angst unangenehm an. Angst steigt schnell an, aber klingt nur langsam wieder ab:

Angstreaktionen haben einen
typischen Zeitverlauf



Neben der Fluchtreaktion bewirkt Angst auch, dass wir gefährliche Situationen vermeiden und uns Schutz suchen. Bemerkten Menschen, die uns mögen, dass wir Angst haben, möchten sie uns helfen und beschützen.

Zusammengefasst ist Angst also ein hilfreiches Gefühl. Sie fühlt sich zwar unangenehm an, aber sie erfüllt viele wichtige Funktionen in unserem Leben.

Wenn du Angst verspürst, dann höre also gut zu, was sie dir sagen will. Ist Gefahr da, dann tue, was die Angst dir sagt (wegrennen, Schutz suchen, Alarm schlagen, Situation ausweichen). Wenn du unsicher bist, ob etwas gefährlich ist, berate dich mit einer Person deines Vertrauens (Eltern, Großeltern, Bruder, Schwester, bester Freund).

Falls deine Angst unbegründet ist, weil es sich um eine ungefährliche Sache handelt (z.B. gewöhnliche Kellerspinne), dann kannst du folgende Tipps anwenden, um die Angst zu besiegen:

- Frage dich, wovor du genau Angst hast: Was befürchtest du? Sage dir, dass dir nichts passieren wird.
- Stelle dich deinen Angstsituationen und warte bis die Angst weggeht.
- Spreche mit anderen über deine Angst: Deine Eltern, Großeltern, Cousins, Geschwister, Lehrer, oder Freunde helfen dir bestimmt gerne. Falls die Angst sehr schlimm ist, kann dir ein Psychotherapeut helfen.

Also, keine Angst vor der Angst!