

Inhalt

| | |
|--|----|
| Dank | 9 |
| Einführung | 10 |
| Lektion 1 | |
| Wie Angst funktioniert | 13 |
| Lektion 2 | |
| Im Schatten der Angst | 17 |
| Lektion 3 | |
| Angst führt dazu, dass wir Risiken überschätzen | 21 |
| Lektion 4 | |
| Die Zukunft liegt im Ungewissen | 24 |
| Lektion 5 | |
| Einfluss und Kontrolle | 29 |
| Lektion 6 | |
| Sie haben die Macht, Ihren Angstpegel zu kontrollieren. | 33 |
| Lektion 7 | |
| Perfekte Lösungen gibt es nicht | 39 |

| | |
|---|----|
| Lektion 8 | |
| Manchmal lässt sich etwas gegen schwierige Situationen ausrichten, manchmal aber auch nicht. | 44 |
| Lektion 9 | |
| Das Gedankenkarussell im Kopf ist normal – wichtig ist, welche Bedeutung wir den Gedanken beimessen. | 48 |
| Lektion 10 | |
| Wer zu viel nachgrübelt, kann Probleme schlechter lösen. | 52 |
| Lektion 11 | |
| Sich Sorgen zu machen ist wenig zielführend. | 56 |
| Lektion 12 | |
| Geben Sie körperlichen Empfindungen nicht zu viel Bedeutung. | 61 |
| Lektion 13 | |
| Zeit zur Entspannung. | 65 |
| Lektion 14 | |
| Stellen Sie Ihre Gedanken auf den Prüfstand. | 71 |
| Lektion 15 | |
| Die eigenen Gedanken modifizieren. | 77 |
| Lektion 16 | |
| Vermeidung aus Angst macht alles nur schlimmer. | 84 |

| | |
|--|-----|
| Lektion 17 | |
| Soziale Ängste: Wenn das, was andere denken, zu wichtig wird | 90 |
| Lektion 18 | |
| Welches Kernthema könnte hinter Ihren Sorgen und Ängsten stecken? | 96 |
| Lektion 19 | |
| Sich dem Strom des Lebens überlassen | 102 |
| Lektion 20 | |
| Weisheit erwerben. | 106 |
| Epilog: Eine Schlussbemerkung | 111 |
| Literatur | 112 |

Lektion I

Wie Angst funktioniert

Mut bedeutet, der Angst zu widerstehen, sie zu meistern – und nicht, ohne Angst zu sein.

MARK TWAIN

Angst ist in den ältesten Teilen unseres Gehirns verwurzelt und für die Anpassung an unsere Umwelt *von allergrößtem Nutzen*. Sie warnt uns vor Gefahren und spornt uns an, aktiv zu werden. Angst und Furcht sind für unser Überleben unerlässlich (Cosmides und Tooby 2000). Jeder Mensch erlebt Angst. Das ist schon seit Urzeiten so, deshalb ist das menschliche Gehirn darauf programmiert.

In der US-Fernsehserie *Verschollen zwischen fremden Welten* (gedreht in den 1960er Jahren, in Deutschland in den 1990er Jahren ausgestrahlt) war eine der Hauptfiguren ein Roboter, der mit schöner Regelmäßigkeit aufleuchtete und rief: »Gefahr, Gefahr, Gefahr!« Mit diesem Signal versetzte er die Mitglieder der in einem Raumschiff reisenden Familie Robinson in Alarmbereitschaft. Ähnlich wie dieser Roboter funktioniert auch das Gehirn. Angst ist das Mittel, mit dem es die Aufmerksamkeit auf eine Bedrohung oder Gefahr in der Umgebung lenkt, und diese lässt sich, wie das Rufen des Roboters in der Serie, nicht einfach ignorieren.

Wenn Ihr Gehirn eine Bedrohung registriert, sucht es die Umgebung nach raschen Antworten auf zwei Fragen ab: *Wie ernst ist die Gefahr?* und *Kann ich sie abwehren oder ihr ausweichen?* Wie stark die erlebte Angst ist, hängt zum einen davon ab, wie bedrohlich Ihnen die Situation erscheint, und zum anderen davon, wie viel Vertrauen Sie in die eigenen Fähigkeiten haben, die Situ-

ation zu bewältigen (Freeman et al. 1990). Schauen wir uns ein Beispiel an.

Ein Neandertaler sitzt in seiner Höhle, als ein knurrender Bär auf den Höhleneingang zukommt. Der Mann nimmt die Gefahrensituation wahr und bekommt (was der Situation völlig angemessen ist) Angst. Sein Gehirn erfasst die Situation im Nu und nimmt eine Bewertung vor (hohes Risiko). Weil er erkennt, dass er nicht fliehen kann und wehrlos ist (also sehr geringe Bewältigungsmöglichkeiten hat), schnellst sein Angstpegel in die Höhe.

Nehmen wir nun dieselbe Szene und gehen wir davon aus, dass der Mann sie anders wahrnimmt. Derselbe knurrende Bär will in die Höhle eindringen (hohes Risiko), doch der Mann entsinnt sich, dass er eine Keule hat. Er registriert auch, dass der Bär sich in dem engen Höhleneingang nicht aufrichten und sich nicht gut bewegen kann, und denkt bei sich: *Ich bin im Vorteil* (gute Bewältigungsmöglichkeiten). *Ich bin bereit, zum Angriff überzugehen. Wenn ich ihn bezwinde, habe ich etwas zu essen und eine Pelzdecke für den Winter* (mittleres Angstniveau, situationsangepasste Bewältigungsstrategie).

Betrachten wir nun eine Szene, die mehr mit unserer heutigen Welt zu tun hat. Der Chef lässt Sie in sein Büro kommen und sagt: »Ich muss Ihnen etwas Unangenehmes mitteilen. Es tut mir leid, aber wir müssen Ihnen Ende des Monats kündigen.« Ihr Gehirn meldet (was der Situation völlig angemessen ist): Gefahr! Die ersten Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, sind: *Ich stehe ohne Gehalt da! Ich kann die Rechnungen und den Kredit für die Wohnung nicht mehr bezahlen – ich werde die Wohnung verlieren! Ich weiß nicht, was ich tun soll!* Die Angst überflutet Sie.

Verändern wir nun die Perspektive. Der Chef ruft Sie zu sich und sagt: »Wir müssen Ihnen kündigen.« Diesmal aber denken Sie: *Ich war mit dieser Arbeitsstelle schon sehr lange unzufrieden, und mit dem Unternehmen geht es abwärts. Das ist ein guter Zeitpunkt, um eine Veränderung zu wagen.* Außerdem sagen Sie sich: *Ich bin qualifiziert, habe viel Erfahrung und wollte mich schon im-*

mer selbstständig machen. Vielleicht ist das der Impuls, den ich dafür brauche. Das könnte eine Riesenchance für mich sein. Die Situation ist nicht angenehm, aber ich komme damit klar (gute Stressbewältigung, niedriges Angstniveau).

In beiden Beispielen bleibt die Situation jeweils die gleiche, doch die emotionalen Reaktionen sind völlig unterschiedlich. In der ersten Variante läuft die Angstmaschinerie sofort auf Hochtouren. In der zweiten Variante ist die Angst geringer, weil die Wahrnehmung von den Möglichkeiten der Situationsbewältigung bestimmt ist.

Die Kerngedanken

- Angst dient der Anpassung an unsere Lebensbedingungen. Sie ist ein Signal dafür, dass wir eine Bedrohung wahrnehmen.
- Wie stark die Angst ist, hängt von zwei Dingen ab:
 1. Wie groß ist die Gefahr in Ihrer Wahrnehmung?
 2. Inwieweit sehen Sie sich der Situation gewachsen – das heißt, wie nehmen Sie Ihre Möglichkeiten wahr, die Gefahr zu meistern?
- Auf diese beiden Wahrnehmungen können Sie Einfluss nehmen. Wenn Sie an ihnen etwas ändern, werden Sie sich Ihrer Angst weniger ausgeliefert fühlen.

Jetzt denken Sie vielleicht ...

Leider gibt es in meinem Kopf keinen Regler, mit dem ich mein Angstniveau steigern oder senken könnte! So einfach ist das nicht. Außerdem sind die Dinge, die mich beunruhigen, durchaus real. Ich spiele sie nicht hoch, und was ich befürchte, kann tatsächlich auch eintreten. Ich habe wirklich Angst und bin beunruhigt. Ich will einfach nur, dass dieser Zustand aufhört.

Fragen Sie sich:

- Kommt es vor, dass Sie Risiken überschätzen und zu pessimistisch sind? Neigen Sie zum »Katastrophisieren«, das heißt zu übertrieben negativen Erwartungen?
- Haben Sie den Eindruck, dass Sie in manchen Situationen die eigenen Möglichkeiten zur Problembewältigung unterschätzen? Wie oft kommt das vor?
- Rufen Sie sich drei oder vier Ereignisse der letzten Zeit in Erinnerung, auf die Sie mit Angst oder Besorgnis reagiert haben. Hatten Sie dabei negative Erwartungen, die sich dann aber gar nicht bewahrheitet haben? Haben Sie sich dadurch, dass Sie vom Schlimmsten ausgingen, selbst das Leben schwer gemacht? Was ist dabei in Ihnen vorgegangen?

Was können Sie tun?

1. Malen Sie sich nicht aus, wie schlimm alles kommen könnte, sondern versuchen Sie, sich ein genaues Bild von den Risiken zu machen, die eine Situation tatsächlich birgt.
2. Erstellen Sie eine Liste der zwei oder drei Situationen oder Probleme in Ihrem Leben, die Sie am meisten unter Stress setzen oder ängstigen. Was geht Ihnen in diesen Situationen durch den Kopf? Wie sicher sind Sie, dass das, was Sie da denken, auch tatsächlich stimmt?
3. Wir werden auf diese Liste später zurückkommen, um uns anzuschauen, welche Gedanken und Gefühle solche Situationen in Ihnen auslösen und wie Sie darauf reagieren. Zunächst aber wollen wir in Lektion 2 die Rolle weiter erkunden, die Angst als ein zentraler Bestandteil eines komplexen Emotionsystems spielt.

Lektion 2

Im Schatten der Angst

*O die Nerven, die Nerven – die Geheimnisse
dieser Maschine, die man Mensch nennt! Welche
Kleinigkeit reicht nicht hin, sie in Unordnung
zu bringen! Was sind wir nicht für arme
Geschöpfe!*

ALDERMAN CUTE IN »DIE SILVESTERGLOCKE«

VON CHARLES DICKENS

Angst ist, vereinfacht gesagt, eine Emotion – aber eine mit enormer Macht! Wie bei jeder Emotion lassen sich bei der Angst drei Komponenten unterscheiden (Frijda 1986): die biologische Ebene (körperliche Reaktionen), die kognitive Ebene (Wahrnehmungen und Gedanken) und die Verhaltensebene (das konkrete Handeln).

Wenn Sie große Angst haben, treten alle anderen Gefühlsregungen in den Schatten dieser einen starken Emotion. Dies hat seine guten Gründe. Angst macht Sie nicht nur auf eine potenzielle Gefahr aufmerksam, sondern bereitet Sie auch darauf vor, in Aktion zu treten: Die Nebennieren erhalten Anweisungen, Adrenalin auszuschütten, damit der Puls sich erhöht und – zur Bereitstellung von Energie – Glykogen in Glukose umgewandelt wird; Ihre Mimik verändert sich und sendet Warnsignale an andere. Zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht steigt die Muskelspannung und die Atmung beschleunigt sich; die Pupillen weiten sich, damit Sie mehr visuelle Informationen aufnehmen können; außerdem beginnen Sie, Erinnerungen an ähnliche Situationen in der Vergangenheit abzurufen, um eine möglichst optimale Ver-

haltensstrategie zu finden. Angst setzt klare Prioritäten – Auge in Auge mit einem Bären dürfte es Ihnen schwerfallen, an etwas anderes zu denken als daran, wie Sie jetzt heil davonkommen – und motiviert Sie zu zielgerichtetem Handeln, mit dem Sie die Gefahr zu meistern oder ihr zu entgehen versuchen. Ebenso wichtig ist, dass Angst immer auch Prozesse der Interpretation und Bedeutungszuschreibung in Gang setzt: Ereignisse, die in uns Angst und Besorgnis auslösen, beschäftigen uns sehr, und wir machen uns viele Gedanken über sie. Wir versuchen sie einzuordnen und wollen begreifen, wie sie mit anderen Erfahrungen in unserem Leben zusammenhängen und welche Folgen sie künftig für uns haben könnten. Wir reagieren nicht einfach nur reflexhaft auf belastende oder beunruhigende Ereignisse, sondern weisen ihnen Bedeutungen zu. Angst ist Bestandteil eines komplexen, fein austarierten biologischen und kognitiven Systems, das sich über Jahrtausende hinweg entwickelt hat, uns hilft, Gefahren zu überstehen, und damit unser Überleben sichert.

Sobald Angst ins Spiel kommt, bereitet sich der Körper darauf vor, aktiv zu werden. Angesichts der wahrgenommenen Bedrohung kommt es in Sekundenschnelle zu Umstellungen in Physiologie, Kognition und Verhalten. Das Schlüsselwort im vorangegangenen Satz ist »wahrgenommen«. Denn das Warnsystem der Angst liefert keinen *Beweis* dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist, sondern macht uns nur darauf aufmerksam, dass das *so sein könnte*. Wenn die Alarmglocke der Angst schrillt, müssen wir deshalb die Situation genau prüfen, um zu sehen, ob wir tatsächlich in Gefahr sind oder ob es sich um blinden Alarm handelt.

Wie wir gesehen haben, ist Angst ein natürlicher und nützlicher Vorgang. Besonders hilfreich ist sie in lebensbedrohlichen Situationen. Sie hilft uns, rasch die richtigen Prioritäten zu setzen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und uns für eine Reaktion bereit zu machen. Der Blick konzentriert sich auf das, was uns Angst macht, damit wir in der Lage sind, rasch und flexibel zu reagieren. Dies ist ein erstaunlich leistungsfähiges System!