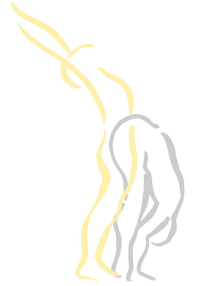


Die Angst umarmen



Der kleine Angsthase von Elizabeth Shaw

Die Angst umarmen



1. Was ist Angst?
2. Welchen evolutorischen Sinn hat die Angst?
3. Wie kann Angst dysfunktional werden?
4. Was ist eine Angststörung?
5. Welche Formen gibt es?
6. Wie viele Menschen leiden unter Angststörungen?
7. Angst im Yogasutra
8. Strategien im Umgang mit der Angst
9. Werkzeuge für den Umgang mit der Angst

1. Was ist Angst?



Angst (von lat. angustiae – Enge, Beklemmung) ist ein Gefühlszustand, der mit Beklemmung und/oder Erregung einhergeht und von einer tatsächlichen oder nur vorgestellten Gefahr ausgelöst wird.

In der Fachsprache der Psychologie und Philosophie wird meist zwischen Angst und Furcht unterschieden. Dabei bezieht sich die Furcht auf ein konkretes Objekt, während die Angst kein Objekt hat, d.h. unbegründet ist.

2. Welchen evolutorischen Sinn hat die Angst?



- **Selbstschutzmechanismus**,
der in einer akuten Gefahrensituation die Sinne schärft und die Körperkraft aktiviert, so dass wir uns angemessen verhalten können (Kampf oder Flucht).
- bei einer vorgestellten zukünftigen Gefahr die Aktivierung eines **in die Zukunft gerichteten planvollen Verhaltens**

3. Wie kann Angst dysfunktional werden?



→ **dysfunktionaler Selbstschutzmechanismus**

- Alarmanlage ist zu empfindlich eingestellt
- Angst wird an Auslöser geknüpft, die nicht bedrohlich sind
- Ende der Gefahrensituation wird nicht erkannt

→ **dysfunktionales Vorstellungsvermögen**

- Vermeidung von Gefahren, die nur in unserer Fantasie existieren
- Tunnelblick

- • Lähmung anstelle der Aktivierung von Handlungsfähigkeit

4. Was ist eine Angststörung?



Exzessive übertriebene Angstreaktion

Kennzeichen:

- der Situation erkennbar nicht angemessen
- hält deutlich länger an, als nötig wäre
- ist durch die Betroffenen weder erklärbar noch beeinflussbar noch zu bewältigen.
- führt zu deutlichen Beeinträchtigungen des Lebens der Betroffenen
- schränkt den Kontakt zu fremden Menschen ein
- geht mit körperlichen Symptomen einher

5. Welche Formen gibt es?



Panikstörung spontan auftretende Angstattacken, wellenförmig, mit heftigen körperlichen Symptomen verbunden, die selbst wieder Angst erzeugen

Agoraphobie Furcht vor Menschenmengen, öffentlichen Plätzen, Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln, etc. - Im Extremfall wird die Wohnung nicht mehr verlassen.

Soziale Phobie Furcht vor sozialen Situationen, bei denen die Gefahr besteht, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, Furcht, sich peinlich oder beschämend zu verhalten, Furcht vor Erröten

Generalisierte Angststörung diffuse Angst mit Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen über Alltägliches, über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten, begleitet von weiteren psychischen und körperlichen Symptomen.

Spezifische Phobie a) Tiere, b) Naturgewalten, c) Blut, Injektionen, Verletzungen, d) Situationen wie Flugzeug, Fahrstuhl, Tunnel, Höhenangst, Dunkelheit

6. Wie viele Menschen sind betroffen?



- 25 % aller Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter einer Angststörung.
- Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

(In einer von YouGov im September 2021 in Deutschland durchgeführten Umfrage zur Art psychischer Erkrankungen gaben rund 33 Prozent der befragten Frauen an, in ihrem Leben bereits unter Angststörungen gelitten zu haben bzw. darunter zu leiden.)

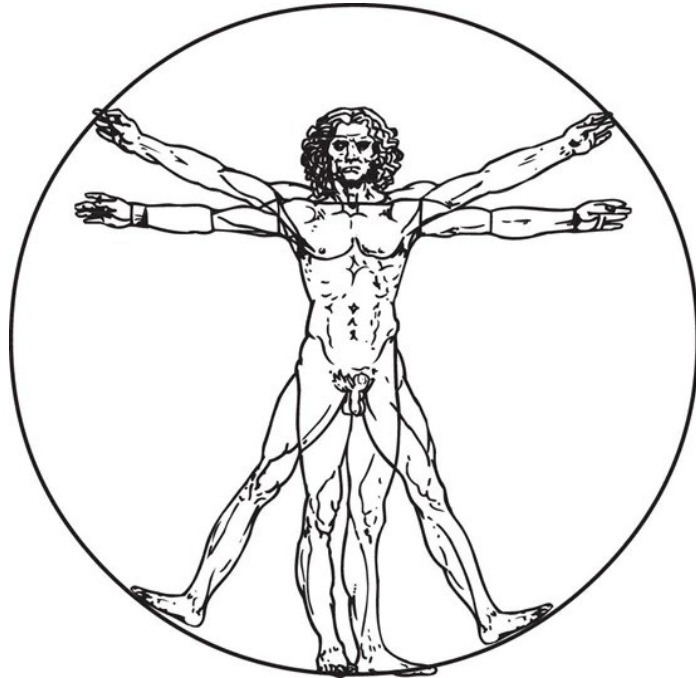
12-Monats-Prävalenzen von Angststörungen bei 18- bis 79-Jährigen (RKI 2014)



Störung (ICD-10-CODE)	Frauen in %	Männer in %	Anzahl Betroffener in Mio.	Alle in %
Angststörung (F40, F41)	21,4	9,3	9,8	15,3
Panikstörung	2,8	1,2	1,3	2,0
Agoraphobie	5,6	2,3	2,6	4,1
Soziale Phobie	3,6	1,9	1,7	2,7
Generalisierte Angststörung	3,0	1,5	1,4	2,2
Spezifische Phobie	15,4	5,1	6,6	10,3

Jacobi F, Höfler M, Siegert J et al. (2014) Twelve-month prevalence, comorbidity and correlates of mental disorders in Germany: the Mental Health Module of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1-MH). Int J Methods Psychiatr Res 2014

7. Angst im Yogasūtra



YS II.9 Von Abhiniveśa
(Lebenserhaltungstrieb/ Angst vor
Verletzung und Tod)
sind nicht einmal die Weisen frei.

Er ist eine dem Körper
innewohnende Tendenz.

7. Angst im Yogasūtra



Angst ist im Körper verwurzelt. Wir können dysfunktionale Angst nicht ausschließlich auf der kognitiven Ebene durch Überlegung und Kontemplation loswerden. Der Körper muss immer einbezogen sein.



Je intensiver unsere Identifikation mit Körper, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Rollen, Aufgaben, Image, Besitz, Beziehungen, Meinungen etc., desto mehr Ansatzpunkte findet die Angst.



Leben ist Veränderung. Alle Phänomene einschließlich unseres Körper-Geistes entstehen und vergehen. Es ist wichtig, damit zutiefst einverstanden zu sein.



Letztendlich könnten wir die Angst nur überwinden, wenn wir ohne jeden Zweifel verstanden hätten, dass wir nicht der Körper sind.

8. Strategien im Umgang mit der Angst



Sicherheit kultivieren (d.h. das objektive Risiko verringern, bzw. die Wahrnehmung von Sicherheit verbessern)

- Vorsicht: Vermeidungsverhalten verstärkt die Angst
- Sicherheit ist situationsabhängig: Aufgabe hat kein natürliches Ende
- Vorhersehbarkeit schaffen durch Rituale (... Zwangshandlungen)

Stärke kultivieren (körperlich und geistig)

Speziell:

Konfrontation suchen (d.h. sich der Angst machenden Situation aussetzen; der Angst direkt ins Gesicht schauen)

Transzendenz kultivieren (d.h. Erfahrungen machen, die jenseits von Furcht sind, wie zum Beispiel die Erfahrung des reinen Präsent-Seins)

9. Werkzeuge aus dem Yoga für den Umgang mit der Angst



- Selbstberührung, Kontakt mit dem eigenen Körper, Blickkontakt (mit der Realität in Kontakt bleiben, sich spüren)
- Regelmäßiger, ruhiger Atem, Ausatem betonen (den Parasympathikus anregen)
- Erdung (Sicherheit durch Kontakt zum Boden)
- Mantra (ängstliche Gedanken ersetzen, Vorhersehbarkeit schaffen)
- Kraftübungen, powerposing (sich stark fühlen)
- Visualisierung (sicherer Ort; Schutzwesen, Zustand von Mut, etc.)
- Meditation (Distanz zu den eigenen Gedanken und Mut zur Konfrontation entwickeln, Erfahrungen von Transzendenz machen)
- Achtsamkeit (ängstliche Gedanken und körperliche Symptome frühzeitig entdecken; Vermeidungsverhalten bewusst wahrnehmen, tatsächliches Gefahrenniveau realistisch einschätzen)
- Rituale (Vorhersehbarkeit schaffen)

→ Jede ritualisierte und körperlich/psychisch nicht überfordernde Yogapraxis