



## Die Angst als Wegweiser



'Unmöglich' sagt deine Angst.  
'zu viel Risiko' - deine Erfahrung.  
'Sinnlos' - deine Zweifel.  
'Versuch's' flüstert dein Herz.

[www.diekunstdeindingzumachen.com](http://www.diekunstdeindingzumachen.com)

gefunden auf **FUNPOT.NET** 

## Diplomarbeit

im Zuge der Ausbildung zur Psychosozialen Beratung nach Viktor Frankl

Verfasst von Barbara Winkler

August 2025, Feistritz/Drau

PSB Klagenfurt mit Start im Februar 2024

## Vorwort

### Die Angst als Chance, um über sich selbst hinauswachsen zu können

*„Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein.*

*Unsere tiefste Angst ist es,*

*dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.*

*Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,*

*das wir am meisten fürchten.*

*Wir fragen uns, wer bin ich denn,*

*um von mir zu glauben, dass ich brillant,*

*großartig, begabt und einzigartig bin.*

*Aber genau darum geht es, warum solltest du es nicht sein?*

*Du bist ein Kind Gottes.*

*Dich klein zu machen, nützt der Welt nicht.*

*Es zeugt nicht von Erleuchtung, dich zurückzunehmen,*

*nur damit sich andere Menschen um dich herum*

*nicht verunsichert fühlen.*

*Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.*

*Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes,*

*die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.*

*Sie ist nicht in einigen von uns, sie ist in jedem.*

*Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,*

*geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,*

*das Gleiche zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,*

*befreit unser Dasein automatisch die anderen.“*

(Nelson Mandela)

(Wöger S., 2020, S. 37 -38)

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Die Angst als Wegweiser“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und alle benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.



---

Barbara Winkler

Feistritz/Drau, 27.08.2025

### Genderhinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern jeweils nur eine Geschlechtsform verwendet. Diesbezügliche Begriffe gelten grundsätzlich für alle Geschlechter.

# Inhalt

## Vorwort

1. Einleitung	1
2. Leitfrage	2
3. Die Angst und ihre Botschaft	3
4. Die Angst und ihre Entstehung	3
4.1. Die Angst und ihre Kaskade	4
4.2. Die Angst und ihre Folgen für den Menschen	5
5. Die Angst hat viele Gesichter	6
5.1. Der Angstzirkel	7
5.2. Klassifizierung von Angststörungen	7
6. Faktoren, die das Entstehen von Angst begünstigen	10
6.1. Was kann dem Menschen konkret Angst machen	11
7. Faktoren, die der Entstehung von Angst entgegenwirken	13
8. Die Logotherapie als Möglichkeit, der Angst zu begegnen	15
8.1. Paradoxe Intention	15
8.2. Angst und Wunsch – zwei psychische Gegenspieler	16
8.3. Humor als Geheimwaffe	17
8.4. Urvertrauen	17
8.5. Von der Hyperreflexion in die Dereflexion	19
8.6. Die Trotzmacht des Geistes	20
8.7. Einstellungsmodulation	20
9. Wege aus der Angst	21
10. Ein Leben ohne Angst	24
11. Die menschliche Existenz – eine Legierung von Angst und Mut	25
12. Persönliche Reflexion	27
Literaturverzeichnis	30

## Einleitung

Der Mensch an sich sehnt sich nach Sicherheit, Geborgenheit und hält demnach auch gerne am gewohnten, vertrauten Umfeld, an gewohnten, vertrauten Abläufen fest. Er möchte das, was gut läuft, funktioniert, beibehalten. So einfach – oder doch nicht? Das Leben funktioniert leider, oder Gott sei Dank, anders. Es ist gefüllt mit Überraschungen, Wendungen, Veränderungen, die oftmals aus dem Nichts auftauchen und uns manchmal auch wie eine Art Lawine überrollen können. Da kann einem dann auch schon einmal Angst und Bange werden. Trotzdem: Nichts bleibt, wie es ist, das Ist von heute ist morgen schon ein War. Nicht umsonst gibt es Sprichworte wie:

*„Das einzig Bestehende im Leben ist die Veränderung!“*

(Heraklit von Ephesos)

Oder

*„Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen – man weiß nie, was man kriegt!“*

(Forrest Gump)

Gerade in solchen neuen, veränderten Lebensumständen, in die man oftmals unfreiwillig und ohne Vorwarnung regelrecht hineingeschupst wird, macht sich im Inneren des Menschen häufig das Gefühl von Angst breit: Das Herz fängt an zu rasen, der Körper beginnt zu schwitzen und zu zittern, man nimmt in seinem Bauchraum ein sich aufdrängendes Gefühl von Übelkeit wahr und hat das Gefühl, all diesen Gegebenheiten hilflos ausgeliefert zu sein. In dieser Phase wird dem Menschen bewusst: Hier stimmt etwas nicht! Doch was tun? Man fühlt sich gefangen in dieser Situation, sieht keinen Ausweg, doch: Ist dem wirklich so?

Eine gesunde Portion Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten, vielmehr noch, eine gesunde Portion Vertrauen in das Leben und den Sinn des Lebens selbst, kann viel Positives bewirken. Ein Mensch, der dem Leben und allem was dazu gehört, positiv, offen und flexibel gegenübersteht, kann Veränderungen in der eigenen Lebenswelt vertrauensvoll und zuversichtlich begegnen und dieselben so auch dementsprechend erfolgreich bewältigen. Ob er diesen Weg für sich wählt, oder eine

andere Abzweigung nimmt, liegt bei ihm – hier stehen ihm, anders als den Tieren und Pflanzen, alle Türen offen.

Die Dinosaurier beispielsweise, die schon vor ca. 200 Millionen Jahren gelebt haben, hatten nicht so viel Glück: Sie sind nicht etwa ausgestorben, weil sie von anderen gefressen wurden – nein. Vielmehr wurde es irgendwann zu heiß / zu kalt / zu nass oder zu trocken, sodass sie nicht mehr genug zu fressen fanden und für ihre Nachkommen so auch nicht mehr sorgen konnten.

Schuld an dieser Misere war das „zu fest programmierte“ Gehirn der Saurier, das kurz gesagt, nicht flexibel genug auf derartige Veränderungen im Lebensalltag reagieren konnte.

## Leitfrage

Alle mit der Angst verbundenen Krankheitsbilder, und davon gibt es einige, sind im ICD 10 aufgelistet und für meine zukünftige Arbeit als Psychosoziale Beraterin nicht geeignet. Gerade um hier im Hinblick auf meine Arbeit als Beraterin auch eine gesunde Grenze/Abgrenzung ziehen zu können, war es mir wichtig, dieselben in meiner Arbeit aufzulisten bzw. näher zu beschreiben. Meine beraterische Tätigkeit bezieht sich dennoch ausschließlich auf die Arbeit mit gesunden Menschen, welche in Entscheidungs- und Problemsituationen Begleitung benötigen. Doch warum habe ich dann ausgerechnet dieses Thema für meine Diplomarbeit gewählt?

Vermutlich weil ich an mir selbst aber auch an Menschen in meinem Umfeld, berufsbedingt teilweise auch schon an Kindern; erkannt habe, wie häufig sich, oftmals auch unbemerkt, die Angst immer wieder ihren Weg in unseren Lebensalltag bahnt und dort für Unruhe sorgt. Plötzlich ist sie da und viele Menschen wissen nicht wirklich was mit ihr anzufangen. Viele Menschen ignorieren sie deshalb auch, tun so als wäre sie nicht da und versuchen alles, um sich von diesem bedrohlichen Gefühl abzulenken. Am Ende zeigt sich jedoch: Alles Ablenken hat nichts geholfen. Die Angst möchte nicht länger ignoriert werden. Doch:

Was möchte diese mächtige Angst eigentlich? UND

Was kann der Mensch tun, um mit ihr im Alltag zurechtzukommen?

## Die Angst und ihre Botschaft

Im Leben eines Menschen geht es nicht darum, eigene Ängste zu überwinden oder sie zu bekämpfen.

Der Mensch braucht die Angst - ohne die Botschaft, die sie uns alleine durch ihre Existenz zukommen lässt, könnten wir Menschen gar nicht überleben:

*„Du bist in eine lebensbedrohliche Situation oder auf einen gefährlichen Irrweg geraten! Mach etwas, bring dich in Sicherheit, kehre um, ändere dein Leben, sonst ist es vorbei!“*

Im Zuge dieser Botschaft gibt es jedoch einen entscheidenden Faktor, den der Mensch im Umgang mit Ängsten immer miteinbeziehen sollte:

Es gibt zwei Arten von Ängsten:

- ❖ Die Angst, die durch eine reale Gefahr ausgelöst wird
- ❖ Die Angst, die durch die Vorstellung einer Bedrohung ausgelöst wird

Während die erste Form einen mehr als sinnvollen Begleiter im Leben darstellt, ist die zweite Form nur dann hilfreich, wenn die Vorstellungen dazu auch zutreffen.

Demzufolge ist es für den Menschen im Umgang mit eigenen Ängsten bedeutsam, herauszufinden, um welche Angstform es sich in der jeweiligen Situation handelt.

(Hüther, G., 2020, S. 9)

## Die Angst und ihre Entstehung

Dem bekannten Hirnforscher Professor Dr. Gerald Hüther zufolge, ist der Mensch nicht mit Angst vor dem Leben zur Welt gekommen. Unsere Ängste sind entstanden, weil wir Angst machende Erfahrungen in unseren Beziehungen zu anderen Personen machen mussten. Diese angsterfüllten Erfahrungen verlieren erst dann ihre Bedeutung, wenn wir erleben, dass es auch Menschen gibt, die uns so nehmen, wie wir sind, denen wir demnach auch vertrauen können, uns auf sie verlassen können.

(Hüther, G., 2020, S. 8)

Demzufolge wird Angst immer angestoßen durch etwas, das von außen kommt. Würde man also die Angst im Gehirn suchen, würde man definitiv an der falschen Stelle suchen.

Vielmehr muss etwas geschehen, das anders ist, als der Mensch selbst es erwartet. Hierbei denken wir vor allem an Situationen, die auf irgendeine Art und Weise bedrohend auf uns wirken und für die wir in weiterer Folge keine Bewältigungsstrategien haben, oder mit denselben auch scheitern. Es können aber auch Lebensumstände sein, bei denen wir keine Möglichkeiten haben, um dieselben zu beeinflussen.

## Die Angst und ihre Kaskade

Unter all den oben angeführten Gegebenheiten geht in unserem Gehirn eine Kaskade, eine Art Kettenreaktion, los:

Den Ursprung findet diese Kaskade im Gehirn, genauer gesagt, hauptsächlich im präfrontalen Kortex, dem Frontallappen und im Parietallappen, in der Region des Gehirns, in der man ständig vergleicht. Man vergleicht, ob das, was draußen passiert, immer noch mit dem übereinstimmt, was man erwartet. Ist dem nicht so, schaut man noch genauer hin, kann unter Umständen feststellen, dass es bedrohlich sein könnte. So kommt erneut Unruhe ins Gehirn, es kommt in den hochkomplexeren Bereichen des Gehirns zu einer Form der Übererregung. Diese Übererregung springt auf andere, tieferliegende Bereiche über und wird stets durch das anfängliche Gefühl der Angst ausgelöst. Dieser Zustand der Übererregung schafft es, dass man manchmal nicht mehr klar denken kann – es fällt einem sozusagen in dem Moment nichts mehr Gutes ein. In weiterer Folge kommen die vorderen Teile des Frontallappens, die sogenannten präfrontalen Bereiche des Gehirns, in denen wir unter anderem unser Handeln steuern, so durcheinander, dass dort kein handlungsleitendes Muster mehr entstehen kann. So kann sich der Mensch beispielsweise nicht mehr in andere hineinversetzen, weist keinerlei Frustrationstoleranz mehr auf und hat auch die Impulskontrolle verloren. In dieser Zeit geht es im Gehirn wie in einem Fahrstuhl – steil bergab –, bis ein älteres, stabileres Netzwerk im Gehirn wieder die Führung übernimmt. Dies kann unter Umständen dann ein Kindheitsmuster sein, das sich über viele Jahre hinweg stark gefestigt hat, vom Menschen selbst immer wieder trainiert worden ist, sodass dasselbe

problemlos zum Einsatz kommen kann. Ein solches Kindheitsmuster zeigt sich beispielsweise im Zuknallen einer Tür oder indem man seine Freundin anschreit. Wenn die Erregung dann noch größer wird, die Angst noch mehr Raum einnimmt, dann geht es zu den archaischen Notprogrammen im Hirnstamm. Diese werden nun der Reihe nach eingeschaltet: Als erstes wird das Programm für Angriff aktiviert. Wenn das nicht funktioniert, geht man über in den Fluchtmodus. Die dritte Option ist die ohnmächtige Erstarrung. Für Angriff und Flucht benötigt man hohe Aktivierungsenergien, weshalb im Thalamus, in dem alle Sinneseindrücke von der Innen- und Außenwelt gesammelt und gefiltert werden, auch die sogenannte Stressachse aktiviert wird. Das sympathische System, welches für die Leistungssteigerung und Stressreaktion im Körper zuständig ist, wird aktiviert, damit die nötige Kraft und Energie auch aufgebracht werden kann. Schließlich werden auch noch die Nebennierenrinden aktiviert und das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet.

Hüther, Gerald; Wie wird Angst im Gehirn erzeugt? Interview Teil 1/8, 16.03.2018,  
<https://youtu.be/0KO26530zSQ?si=g6Oh8JXZQgj7w0N5>, am 26.07.2025

## Die Angst und ihre Folgen für den Menschen

Die oben beschriebene Form der Kaskade lässt sich als eine Stressreaktion des Körpers in Folge eines aufkeimenden Gefühls von Angst im Menschen selbst bezeichnen und kann den Menschen auf lange Sicht krankmachen.

### Wir unterscheiden zwei Arten von Stressreaktion:

- Die eine Form von Stressreaktion dauert nur kurze Zeit an, wir können sie noch anhalten und kontrollieren, weil wir eine Lösung finden.
- Die andere Form von Stressreaktion hält Tage oder gar Wochen an, weil uns nichts einfällt, um eine als Gefahr und Bedrohung eingeschätzte Veränderung in unserer Lebenswelt abzuwenden, oder weil alles was uns dazu einfällt, nicht machbar ist, nicht funktioniert.

Das Gefühl ist in beiden Fällen Angst. Völlig verschieden jedoch sind die sowohl im Gehirn, als auch im Körper im Verlauf dieser Reaktionen ausgelösten Veränderungen,

ihre Dauer und deshalb auch die Auswirkungen beider Arten von Stressreaktionen auf das Gehirn und den Körper.

Wenn sich eine Belastung als kontrollierbar erweist, kehrt sich plötzlich alles um:

- ❖ Aus einer Bedrohung wird eine Herausforderung
- ❖ Aus Angst wird Zuversicht und Mut
- ❖ Aus Ohnmacht wird Wille und:

Am Ende, wenn wir es geschafft haben, spüren wir, wie unser Vertrauen, unser Wissen und Können gewachsen sind. Wir sind stolz und zufrieden, froh und glücklich.

Ganz anders wandeln sich unsere Gefühle, wenn wir erkennen müssen, dass wir keine Möglichkeit finden, eine Gefahr rechtzeitig abzuwenden:

- ❖ Die Angst schlägt um in Wut und Verzweiflung
- ❖ Die anfängliche Ratlosigkeit wächst zu anhaltender Ohnmacht
- ❖ Die leichte Verunsicherung wird zu quälendem Zweifel
- ❖ Unser Selbstvertrauen schwindet
- ❖ Der Mut verlässt uns

Wir fühlen uns elend und verzweifelt. Wir sind unzufrieden und unglücklich.

Was allerdings muss beim Menschen selbst passieren, um ein solches Gefühl der völligen Hilflosigkeit, der Verzweiflung auszulösen?

Schlussendlich sind es die Vorerfahrungen, die jeder Einzelne im Laufe seines Lebens gemacht hat, die bestimmen, wie er eine plötzlich auftretende Veränderung seiner Lebenswelt interpretiert.

Hüther, Gerald; Biologie der Angst – Hörprobe, 23.03.2025,

<https://youtu.be/e3UBCzEDPI4?si=wGFMMhpnrwUonK4x>, am 27.07.2025

## Die Angst hat viele Gesichter

Angstkrankheiten sind in der Bevölkerung weit verbreitet und zeigen sich auf vielfältige Weise.

Man fürchtet sich beispielsweise vor:

- Enge, großen Menschenansammlungen, großen Räumen

- dem eigenen Schicksal, das man zu kennen glaubt
- jeder Art von Blamage die im Beisein von Freunden, Bekannten, anderen Menschen, stattfinden könnte
- bestimmten Tieren (Spinnen, Schlangen, Ratten,...)
- dem eigenen Versagen

Menschen, die solche Ängste in sich tragen, sind sich meistens bewusst, dass diese übertrieben sind. Trotzdem unternehmen sie alles, um den gefürchteten Situationen aus dem Wege gehen zu können. Sie sind gefangen in einer sogenannten Erwartungsangst, die wiederum einen dramatischen Angstzirkel in Gang bringt:

## Der Angstzirkel

- ✓ Ein unschönes Ereignis löst beim Menschen die Befürchtung aus, dasselbe Ereignis könnte sich in naher Zukunft wiederholen.
- ✓ Diese Befürchtung zieht eine Wiederholung dieses Ereignisses nahezu an.

*Ein Beispiel:*

*Ein Mensch wurde kritisiert – dies ist ihm merklich unangenehm, er möchte so etwas nicht mehr erleben.*

*Aus Angst, erneut kritisiert zu werden, verhält sich der Mensch ungewollt unsicher, zögerlich, ... sodass er erneut kritisiert wird.*

*Die Wiederholung des unangenehmen Ereignisses verstärkt die Erwartungsangst und diese fixiert das Gefürchtete immer mehr.*

*Der Mensch ist nun in diesem Angstzirkel gefangen.*

(Lukas, E., Wurzel, R., 2019, S. 16)

## Klassifizierung von Angststörungen

Menschen mit Angststörungen, die in der 10. Revision der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme der WHO, kurz gesagt, im ICD 10 Katalog aufgelistet sind, dürfen von Psychosozialen Berater/innen nicht betreut werden. Hierfür müssen psychologische bzw. psychotherapeutische Fachkräfte eingesetzt werden.

Enthalten sind hierbei:

➤ Phobische Störungen, F40:

Sie beinhalten Ängste, die durch bestimmte, eigentlich ungefährliche Objekte oder Situationen ausgelöst werden. Als Beispiel kann hier die Angst vor Spinnen, Schlangen, Prüfungen,... genannt werden. Der Mensch reagiert auf diese meist mit Vermeidung oder mit dem furchterfüllten Ertragen derselben. Alleine die Vorstellung, dass diese beängstigende Situation eintreten könnte, erzeugt beim Menschen meist schon die sogenannte Erwartungsangst. Eine solche phobische Störung kann mitunter auch gepaart mit einer Depression auftreten.

➤ Agoraphobie, F40.0:

Sie beinhaltet Ängste, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, in Menschenmengen und auf öffentlichen Plätzen zu sein, alleine mit Bahn, Bus oder Flugzeug zu reisen. Depressive und zwanghafte Symptome können als zusätzliches Merkmal ebenso auftreten. Für diese Menschen steht häufig die Vermeidung der phobischen Situation im Vordergrund, weshalb einige Agoraphobiker nur wenig Angst erleben.

- F40.00 Ohne Angabe einer Panikstörung
- F40.01 Mit Panikstörung

➤ Soziale Phobien, F40.1:

Soziale Phobien beinhalten die Angst vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen und sind meist mit einem niedrigem Selbstwertgefühl und der Furcht vor Kritik verbunden. Sie zeigen sich in Symptomen wie Erröten, Händezittern, Übelkeit oder Drang zum Wasserlassen und können sich mitunter auch bis zu einer Panikattacke steigern.

➤ Spezifische (isolierte) Phobien, F40.2:

Hier enthalten sind beispielsweise die Angst vor Höhe, Dunkelheit, Fliegen, Donner,... Auch hier können Panikzustände als Begleiterscheinung mit auftreten.

➤ Panikstörung, F41.0:

Das wesentliche Kennzeichen sind hier wiederkehrende, schwere Angstattacken (Panik), die sich nicht auf besondere Umstände beschränken und deshalb auch nicht vorhersehbar sind. Sie beinhaltet beispielsweise die gewaltige Angst, sich vor anderen Menschen zu blamieren, die Angst vor bakteriellen Ansteckungen,... Zu den häufigsten Symptomen zählen Herzklopfen, Brustschmerz, Schwindel, Erstickungsgefühle,... Menschen mit dieser Form der Angststörung sind am Ende meist in sich verkrochen und trauen sich gar nichts mehr zu. Hier hilft dann oftmals nur mehr die Paradoxe Intention.

Diese entfaltet sich dann wie eine Art Schutzschild über der überängstlichen Person und schützt sie mittels gesundem Trotz und Humor vor imaginierten Horrorszenarien, die meist überhaupt nicht eintreffen.

(Lukas, E., Wurzel, R., 2019, S. 136)

➤ Generalisierte Angststörung, F41.1:

Hier ist die Angst andauernd, sie ist nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkt. Zu den Symptomen zählen ständige Nervosität, Zittern, Muskellspannung, Schwitzen, Herzklopfen, Schwindelgefühle,...

(Felbermaier, P., Ängste und Zwänge, WE 16, 2025, S. 6 – 8)

Auch wenn all diese Angststörungen nicht in den Arbeitsbereich der psychosozialen Beratung fallen, so ist es dennoch wichtig, gerade im Umgang mit Ängsten rechtzeitig aktiv zu werden. Schon bei Kindern zeigt sich immer häufiger, dass sie Schwierigkeiten haben, sich Ängste einzugehen, bzw. auch Probleme haben, mit ihnen fertig zu werden. Wenn sie zu diesem Zeitpunkt schon liebevolle und kompetente Begleitung erfahren, kann für das spätere Leben eine solide Säule voll Vertrauen, Liebe und Zuversicht geschaffen werden.

## Faktoren, die das Entstehen von Angst begünstigen

- **Vorerfahrungen des Menschen**

Wie der Mensch auf plötzlich auftretende Veränderungen in seiner Lebenswelt reagiert und dieselben interpretiert, hängt davon ab, welche Vorerfahrungen derselbe im Laufe seines Lebens gemacht hat. Was von dem einen als unkontrollierbare Bedrohung empfunden wird, kann für den nächsten eine willkommene Herausforderung darstellen. Für den Menschen, dessen gesamter Erfahrungsschatz von Geburt an durch soziale Faktoren, durch das Verhalten anderer Menschen geprägt ist, kann jede nur denkbare Veränderung seiner Beziehungen zu anderen Menschen unkontrollierbare Angst auslösen.

Der Verlust einer nahestehenden Person, ebenso wie ihre dauernde Anwesenheit, zunehmende Entfernung, wie bedrohliche Annäherung, zu viel Kälte, zu viel Wärme, zu viel Verantwortung, zu wenig Vertrauen,... die Liste hierbei ist unendlich viel länger als beispielsweise bei Tieren.

- **Abspeichern negativer Erfahrungen und Erlebnisse**

Unser Gehirn kann besonders einschneidende Erlebnisse mit anderen Menschen (z.B. eine erlebte Erniedrigung, ein schweres Versagen, eine Vergewaltigung unseres Willens,...) über lange Zeit hinweg abspeichern. Diese können demnach zu einer immer wieder aufflammenden, unkontrollierbaren Belastung werden.

- **Das Gehirn als Ersteller von Ideen und Hypothesen**

Das Gehirn hat die Fähigkeit, aus all den Erfahrungen, die wir im Leben machen, von denen uns andere Menschen berichten, Vorstellungen entstehen zu lassen – z.B. darüber wie wir und die Welt um uns herum sein sollte, darüber, wie sie geworden ist, was aus ihr wird, wenn wir sie verlassen werden.

All das sind Ideen, Hypothesen, die keiner überprüfen kann, an denen wir aber nichts desto trotz festhalten, an die wir glauben. Jede Erschütterung dieser Vorstellungen, durch das was wir täglich erleben, bedeutet eine Bedrohung und wird so zu einer unkontrollierbaren Stressreaktion.

(Hüther, G., 2018, S. 41 – 42)

Dazu muss man wissen:

Einzig der Mensch hat so viel Fantasie, dass er sich Ereignisse lediglich vorzustellen braucht, um eine schwere Stressreaktion auszulösen.

Ein Beispiel:

*Du wachst schweißgebadet in der Nacht auf und bist froh, dass alles nur ein Alptraum gewesen ist.*

### Was kann dem Menschen konkret Angst machen?

- Nicht das Erleben einer Bedrohung, sondern die Vorstellung ihr hilflos ausgeliefert zu sein, macht dem Menschen Angst!

Viele Menschen sind im Glauben, dass die Angst durch eine konkrete Bedrohung ausgelöst wird. Wenn es aber immer wieder Menschen gibt, die trotz Gefahr kein Gefühl der Angst entwickeln, so kann die von außen einwirkende Bedrohung nicht die Ursache für Angst sein. Tatsächlich wird die Angst vielmehr ausgelöst durch etwas, das wir in uns tragen. Die Bedrohung selbst ist ein objektives Ereignis. Wie die Person jedoch auf dieses Ereignis reagiert, ob sie Angst entwickelt oder sich voll Vertrauen der Gegebenheit stellt, hängt alleine von ihr ab und ist demnach ein absolut subjektives Geschehen.

Der Verlauf dieses Geschehens hängt zum einen davon ab, wieviel von all den Vorgängen in ihrem Lebensumfeld die jeweilige Person bereit ist, wahrzunehmen. Zum anderen spielen aber auch die einzelnen Kompetenzen, die sich die jeweilige Person über die Jahre hinweg zur Bewältigung von gefährlichen Situationen angeeignet hat, eine bedeutsame Rolle.

- Die Vorstellung, eine Bedrohung nicht rechtzeitig erkennen zu können, macht Angst!

Jeder Mensch hat Angst davor, dass etwas passieren könnte, was sein Leben, seine Familie, alles was ihm wichtig ist, bedrohen bzw. in Gefahr bringen könnte.

Das ist auch der Grund dafür, dass der Mensch alles unternimmt, um Bedrohungen so früh wie möglich erkennen zu können.

Manche Menschen suchen bei der kleinsten Symptomatik schon einen Arzt auf, um sicher zu gehen, dass alles in Ordnung ist. Wiederum andere installieren auf ihrem gesamten Anwesen Überwachungskameras, um ihr Hab und Gut zu sichern.

All das, soll dem Menschen dabei helfen, jede Art der Gefahr rechtzeitig erkennen und eliminieren zu können.

- Die Vorstellung, keine geeigneten Mittel zur Verfügung zu haben, um eine Gefahr abzuwenden, macht Angst!

Ein solches Empfinden, verstärkt durch eigene Ratlosigkeit und Hilflosigkeit bereitet dem Menschen Angst. Besonders betroffen sind hierbei Menschen, die auf lange Sicht gesehen, stets im gleichen, routinierten, vermeintlich sicheren Alltagstrott feststecken, oder auch ständig gesagt bekommen, was sie wie und wann zu tun bzw. nicht zu tun haben. Eine solche Einengung vermeidet, dass der Mensch ein gesundes Maß an selbstständigem, eigenverantwortlichen Tun entwickeln kann. In weiterer Folge hat dieser Mensch auch ohne Anleitungen von außen verstärkt Angst, einer Sache nicht gewachsen zu sein, etwas falsch zu machen,...

- Die Vorstellung, niemanden zu finden, wenn man alleine nicht mehr weiterweiß, macht Angst!

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen. Alles, was er sich an Wissen und Können angeeignet hat, hat er wiederum von anderen Menschen gelernt. Kein Mensch würde die ersten Tage seines Lebens ohne die aktive Unterstützung anderer überleben.

Demzufolge braucht der Mensch andere, um in bedrohlichen Momenten seines Lebens Beistand, ein offenes Ohr,... zu finden. Manchmal sind es auch die Menschen, die uns helfen, sodass Probleme gemeinsam gemeistert werden können.

(Hüther, G., 2020, S. 49 – 53)

*Dazu ein Zitat von Dr. Gerald Hüther:*

*„Nichts macht uns mehr Angst, als allein gelassen und aus der Gemeinschaft mit anderen ausgeschlossen zu werden.“*

(Hüther, G., 2020, S. 93)

## Faktoren, die dem Entstehen von Angst entgegenwirken

- Wer gar nicht bemerkt, dass etwas Bedrohliches auf ihn zukommt, der hat auch keine Angst!

Ein Beispiel:

Kinder, die von ihren Eltern besonders stark umsorgt werden, von allen möglichen Gefahren ferngehalten werden, haben wenig Raum, um all die Dinge kennenzulernen zu können, die gefährlich und bedrohlich sein können.

Infolgedessen können sie Gefahren mit zunehmendem Alter dann oftmals nicht als solche einschätzen und erkennen und haben dann auch keine Angst davor. So kann dann beispielsweise ein Herumklettern auf einem hohen Brückengeländer auch schon mal gefährlich werden.

Für Kinder und Jugendliche ist es demzufolge von großer Bedeutung, dass sie im Alltag generell immer wieder Raum zum „Selbst Ausprobieren“ bekommen. Der Leitsatz „Gib deinem Kind so viel Hilfe wie nötig, aber so wenig Hilfe wie möglich“ kann hierbei vor allem den Eltern eine gute Orientierungshilfe sein.

Nur so können Kinder dann im späteren Leben auch in der Lage sein, Gefahren möglichst früh erkennen und bewältigen zu können.

Zusammenfassend lässt sich also sagen:

Je mehr solchen Erfahrungen Raum gegeben wird, desto sicherer wird der Mensch, auch in bedrohlichen Situationen. Die Angst wird hier dann ersetzt durch das innere Vertrauen in das eigene Können und Wissen und in den Glauben, dass es wieder gut werden wird.

- Wer genau weiß, was in einer gefährlichen Situation zu tun ist und das kompetent umsetzt, der hat auch keine Angst!

Ein Beispiel:

Ein Rettungssanitäter, der schon bei hunderten von Rettungseinsätzen dabei war, weiß genau, worauf es ankommt, was er tun muss, um sich und andere zu schützen. Er macht das, was in einer solchen Situation gemacht werden muss, kompetent, umsichtig, routiniert und selbstsicher. Sicher und frei von Angst ist er jedoch nur deshalb, weil er genau weiß, was zu tun ist – er hat sich in der Ausbildung intensiv

damit beschäftigt und wurde so vom unwissenden, vielleicht auch manchmal unsicheren, ängstlichen Auszubildenden, zum Profi.

Sein Beispiel zeigt uns, dass man dem Inhalt einer Angst begegnen kann, indem man sich mit ihr auseinandersetzt, sich zu dem jeweiligen Thema informiert, sich Wissen darüber aneignet – indem man so vom Unwissenden zum Wissenden, zum Spezialist auf dem jeweiligen Gebiet wird und die Angst damit verschwindet.

- Wer bereit ist, alles einzusetzen und hinzugeben, um das Leben einer anderen, ihm wichtigen Person zu retten, der hat auch keine Angst!

Ein Beispiel:

Ein Vater läuft in das brennende Haus, um seine Tochter zu retten. Für Angst und Überlegungen, ob das auch gut gehen kann, bleibt hierbei keine Zeit. Der Vater ist in diesem Moment bereit, sein eigenes Leben für die Rettung seiner Tochter zu geben. Diese Haltung ist dem Umstand zu verdanken, dass der Vater zu der Tochter eine solch enge Bindung hat, dass dieselbe weit über das Leben und den Tod hinausgeht. Angst verspürt der Vater in diesem Moment keine. Mitunter wird ihm erst im Nachhinein bewusst, welche weitreichenden Folgen diese Aktion auch für ihn hätte haben können.

- Wer sich damit abgefunden hat, dass das eigene Leben zu Ende geht, der hat auch keine Angst mehr!

Der Mensch hat nur so lange Angst vor dem Sterben, wie seine Vorstellung, er könnte noch gerettet werden, aufrechterhalten wird. Blickt man diesbezüglich beispielsweise auf unheilbar kranke Menschen, die auf einer Palliativstation betreut werden, so erkennt man deutlich, dass diese Menschen keine Angst mehr vor dem Sterben haben – sie haben mit der Endgültigkeit ihres menschlichen Daseins ihren Frieden gemacht.  
(Hüther, G., 2020, S. 45-48)

## Die Logotherapie als Möglichkeit, der Angst zu begegnen

Die Logotherapie sieht den Menschen in seiner Dreidimensionalität – bestehend aus Körper, Geist und Seele. Durch die noetische (geistige) Dimension ist der Mensch in der Lage, zu allen Gegebenheiten Stellung zu beziehen. Er ist zwar nicht frei von allem Schicksalhaften, hat aber dennoch immer einen verbleibenden Freiraum, um Stellung zu beziehen, um zu überlegen, wie er mit der jeweiligen Situation umgehen möchte, wie er auf dieselbe reagieren möchte. Im Umgang mit der Angst bedeutet dies, dass der Mensch auch hier selbst entscheiden kann, wieviel Raum er der Angst in seinem Leben geben möchte. Möchte der Mensch selbst weiterhin der aktive Gestalter in seinem Leben sein, oder darf die Angst das Ruder in die Hand nehmen?

Wir wissen: Je mehr wir in die Angst hineintauchen, desto mehr Macht bekommt sie über uns. Die Entscheidung liegt schlussendlich bei uns selbst.

(Tirier, U., 2019, S. 27)

## Die paradoxe Intention – eine Möglichkeit, um der Angst den Wind aus den Segeln zu nehmen

Viktor E. Frankl verwies Menschen, die es geschafft hatten, ihren eigenen Ängsten entgegenzutreten, auf deren Selbstheilungsmechanismen. Er fragte sie: „*Wie haben Sie es bloß geschafft, binnen einer Woche diese Angst, das Haus zu verlassen und einen öffentlichen Platz zu betreten, abzulegen?*“

(Klingberg, H., 2008, S.102)

Frankl beobachtete, dass die Patienten durch Befolgen seiner Anweisung, sie sollten beim Verlassen des Hauses so viel Angst wie nur möglich aufbringen und zudem auch noch einen Schlaganfall entwickeln, mutiger, trotziger und angstfreier wurden. Jahre später bezeichnete er diese Methode als „paradoxe Intention“.

Anstatt eine irrationale Furcht zu bekämpfen oder ihr zu entfliehen, wird ihre Bedeutung ins Unermessliche überhöht, solange, bis das Bedrohliche dem Humor und der Gelassenheit weichen kann. Während die Erwartungsangst eine Angst verstärkt, wird sie durch die paradoxe Intention entschärft (ebd., S. 103).

Die paradoxe Intention befreit Menschen also nicht nur von der Angst, sie bringt auch die Ressourcen der Betroffenen zum Vorschein.

Ein Beispiel dazu aus meinen bisherigen Beratungen:

Eine 38-jährige Frau bittet mich um Hilfe, nachdem ihre 6-jährige Tochter mit dem Flötenspielen begonnen hatte. Obwohl diese großen Spass am Spielen hat, überkommt sie jedes Mal, wenn ihr ein Fehler unterläuft, große Wut und Aggression sich selbst gegenüber. Das Kind würde gerne alles fehlerfrei spielen.

Nachdem ich das Kind bereits gekannt habe, habe ich sie spontan zu einem gemeinsamen Spielen eingeladen und selbst bewusst ein paar Fehler hineingespielt. Nachdem sie mich zuerst streng prüfend angesehen hatte, entschuldigte ich mich für den Fehler, fügte aber hinzu, dass mir so etwas immer wieder einmal widerfahren würde. Alleine durch diese Aussage von mir, erkannte ich, wie auch bei dem Mädchen der eigene, aufgebaute Druck, alles richtig zu machen, nachgelassen hatte.

Als „Hausübung“ bekam sie von mir den Auftrag, bei jedem Musikstück mindestens einen Fehler bewusst hineinzuspielen – mit dem Input dazu:

Ich erlaube mir, auch einmal einen Fehler zu machen – ich muss keine Angst davor haben, Fehler zu machen, ich muss nicht perfekt sein. Mit einem breiten Grinsen im Gesicht nahm das Mädchen den Auftrag an und erzählte mir einige Wochen später, dass sie seither bei jedem Fehler lächeln und an mich denken müsse, ihr aber das Spielen mit der Flöte seither mehr Spass machen würde.

### Angst und Wunsch – zwei psychische Gegenspieler

Auch bei Erwartungsängsten kommt die paradoxe Intention auf erfolgreiche Art und Weise zum Einsatz. Statt vor dem erwarteten Schlimmen zu flüchten, wünscht sich der Mensch genau dieses Szenario sehnlichst herbei. Angst und Wunsch sind psychische Gegenspieler, gleichzusetzen mit Plus und Minus, die als mathematische Gegenspieler anzusehen sind.

Das Besondere an solchen Gegenspielern (Antagonisten) ist deren Fähigkeit, einander bei gleichzeitiger Aktivierung, aufzuheben.

Ein Beispiel:

Eine beliebige Zahl plus zwei, minus zwei, bleibt sich gleich.

Demzufolge bleibt ein Mensch, der sich vor Pferden fürchtet, sich aber gleichzeitig wünscht, recht bald Reiten zu können, gleichmütig.

Der Wunsch hebt in diesem Fall die Angst auf, nimmt ihr den Wind aus den Segeln.

Es bleibt nur eine, alles entscheidende Frage:

Wie kann es einem angsterfüllten Menschen gelingen, sich ausgerechnet das zu wünschen, wovor er sich so sehr fürchtet?

Die Antwort lautet: HUMOR!

### HUMOR – die Geheimwaffe im Umgang mit der Angst

Der Humor ist ein menschliches Spezifikum und löst die Verklemmung. Er schafft eine geistige Distanz zu der angsteinflößenden Situation, die mit Hilfe des Humors plötzlich an Ernsthaftigkeit verliert und so von einem Riesendrama zu einem Minidrama „geschrumpft“ ist.

Das Lachen über sich selbst setzt eine ausgereifte Selbstdistanzierungsfähigkeit, über die ausschließlich das menschliche Wesen verfügt, voraus.

*Im Fallbeispiel mit dem sechsjährigen Mädchen hat die paradoxe Intention sehr gut geholfen, denn Humor und Angst – hier die Angst, etwas falsch zu machen, können parallel nicht existieren. Der Humor hat also auf erfolgreiche Art und Weise den Platz der Angst eingenommen.*

(Lukas, E., Wurzel, R., 2019, S. 126 - 128)

### Das Urvertrauen

Wenn das Urvertrauen im Menschen fehlt, fehlt viel – auch das Selbstvertrauen. Wo ein Mangel an Urvertrauen gegeben ist, hat die Angst das Sagen. Wenn der Mensch, um Ängste bewältigen zu können, die Flucht antritt, so ist es von Bedeutung, zu wissen, dass dies vor allem längerfristig gesehen, niemals ein Ausweg ist. Die Angst

holt einen immer wieder ein, wenn nicht in der aktuellen Situation, dann in ähnlichen Lebenssituationen.

Bedenke also auch hier: Du bist der, der schlussendlich entscheidet! Welchen Löwen in dir möchtest du füttern?

### **Ein amerikanisches Sprichwort:**

*„Fear knocked at the door.*

*Faith answered,*

*and no one was there.“*

*„Die Angst klopfte an.*

*Der Glaube öffnete die Tür*

*und niemand stand draußen.“*

Wer allerdings seine Tür verriegelt, wird den Klauen der Angst niemals entrinnen.

(Lukas, E., 2023, S. 87)

Einen guten Anlass, um mit dem Klienten über Vertrauen, das eigene Verständnis von Vertrauen,... ins Gespräch zu kommen, bietet zudem folgende Geschichte:

### **Die Weitsicht des Vertrauens**

*„Einst wurden viele Bewohnerinnen der inneren Welt in große Unruhe versetzt. Die Angst hatte gehört, dass die Krankheit sich der inneren Welt näherte. Selbstverständlich hatte sie, so rasch sie konnte, diese Nachricht verbreitet. Sie fand sogleich willige Zuhörer, zum Beispiel die Sorge, die Schwermut und natürlich auch den Argwohn. Andere wiederum, die der ängstlichen Nachrichten überdrüssig waren, wollten von dieser Ankündigung nichts hören.*

*Die Freude lachte nur darüber, das Herz winkte müde ab und der Zorn konnte sich nur mit Mühe eine bissige Bemerkung verkneifen.*

*Der Aufmerksamkeit war jedoch nicht entgangen, dass die Angst dieses Mal weniger von ihren eigenen Empfindungen und mehr von der Sache gesprochen hatte. Demnach schien es so, dass die Krankheit in der Tat bereits die Tore zur inneren Welt erreicht hatte. Und da die Bewohner auf die Worte der Aufmerksamkeit zu hören*

*pflegten, wurden auch die Freude, das Herz und der Zorn nachdenklich. Man bat sie deshalb, die Nachricht vor Ort zu prüfen. Als die Aufmerksamkeit zurückkam, bestätigte sie, was die Angst berichtet hatte. Noch am selben Abend trafen sich die Bewohner im „Raum der weiten Höhle“.*

*Niemand schien so recht zu wissen, was zu tun wäre. Der Ärger schimpfte nur über die mangelnde Vorsorge. Der Zorn schnitt ihm aber bald das Wort ab. Die Leichtigkeit versuchte vergeblich, das Problem auf ihre allseits beliebte Schulter zu nehmen. Die Weisheit hüllte sich merkwürdigerweise in Schweigen.*

*Da erhob sich das Vertrauen und sprach: „Ihr seht: Niemand unter uns weiß, was die Krankheit uns bringen wird. Es kann sein, dass uns schwere Zeiten bevorstehen. Es kann auch sein, dass sie an uns vorbeizeigt. Doch bedenkt: Die Krankheit ist nicht der Tod. Sie ist – ach, dass wir das immer vergessen, ein Teil des Lebens selbst...“*

*Die Sorge unterbrach stürmisch: „Die auch zum Tod führen kann.“*

*„Möglich“, fuhr das Vertrauen unbirrt fort, „möglich ist aber auch, dass unsere Welt durch den Besuch der Krankheit sich verändert – und vielleicht nicht nur zum Schlechten...“*

*„Und wenn sie doch den Tod mit sich bringt?“ Obwohl die Angst in der letzten Reihe der Versammlung saß und nur wenige sie sehen konnten, wusste doch jeder, wer diese bange Frage gestellt hatte.*

*Das Vertrauen antwortete ernst:*

*„Solange wir leben, sind wir Partner:in des Lebens und nicht des Todes. Und wenn doch einmal der Tod unser Tor durchschreitet, dann kommt er mit der Erlaubnis des Lebens.“*

(Böschemeyer U., 2022, S. 106 -108)

## Von der Hyperreflexion in die Dereflexion

Ängstliche Menschen tendieren gerne dazu, gedanklich immer wieder um die angstfüllten Inhalte zu kreisen und nicht Loslassen zu können. Wer allerdings ununterbrochen über seine Ängste und Probleme nachdenkt, kommt irgendwann gar nicht mehr dazu, etwas Anderes als das wahrzunehmen. Durch die Dereflexion kann

der Mensch ein Stück weit von der Angst abrücken, sodass die Hyperreflexion ein Ende findet. So hat der Mensch auch wieder Gelegenheit, sein Umfeld und sich selbst wahrnehmen zu können. Durch die Dereflexion werden die Gedanken des Menschen auf einen positiven Inhalt gelenkt – sie ermöglicht ihm so, nicht andauernd an das Negative, Bedrohliche zu denken. In dieser Phase ist es dann auch bedeutend einfacher, über die Gestaltung der eigenen Zukunft nachzudenken.

(Singer, Ch., Logotherapeutische Methoden, WE 13, 2025, S. 9)

## Die Trotzmacht des Geistes

Die Trotzmacht des Geistes ist eine höhere Kraft in uns, die uns in Form von Beharrlichkeit und Stärke hilft, dass wir uns nicht von Ängsten und Zweifeln lähmen lassen.

Viktor Frankl beispielsweise wurde mit dieser Kraft vertraut, als er sich TROTZ Höhenangst dazu entschied, Berge zu erklimmen.

Durch das Bergsteigen war Frankl immer wieder mit seinen Ängsten konfrontiert und kam dadurch auch vermehrt mit einer kraftvollen, geistigen Essenz, der FREIHEIT in Kontakt.

Dieser Essenz ist es bis heute zu verdanken, dass der Mensch seine innere Einstellung zu äußeren Gegebenheiten im Leben jederzeit wählen kann. Diese Freiheit des Willens versetzt uns Menschen schlussendlich in die Lage, die Trotzmacht des Geistes in uns selbst aktivieren zu können.

*„Man muss sich ja nicht alles von sich gefallen lassen. Man kann auch stärker sein als die Angst.“*

(Viktor Frankl)

(Holzer, M., Haselböck, K., 3.Auflage, 2021, S. 15, 17-18, 20)

## Einstellungsmodulation

Der Mensch ist durch die Existenz der noetischen (geistigen) Dimension in allen Lebenslagen in der Lage, Stellung zu den jeweiligen zu beziehen. Er selbst ist, unabhängig von seinen Charakterzügen, seinen genetischen Anlagen frei, zu

entscheiden, wie er mit diversen Lebensumständen umgehen möchte, wie er darauf reagieren möchte, was er daraus/damit machen möchte.

*„Ich bin nicht frei von..., aber frei zu ... (Viktor Frankl)*

Demzufolge hat der Mensch die Wahl:

Möchte er das Glas als halb voll, oder halb leer ansehen?

Blickt er auf das halbleere Glas, auf das Krisenhafte, das Angstbehaftete und alles, was damit einhergeht, oder blickt er auf das halbvolle Glas – auf die eigenen Ressourcen, die Chancen, die in der jeweiligen Situation für ihn noch verborgen liegen?

(Wöger, S., 2020, S. 100)

## Wege aus der Angst

Wenn die Angst im Menschen immer mehr Raum einnimmt, ist es Zeit, einen Weg zu suchen, um aus der Angst wieder herauszufinden. Doch wie kann ein solcher Weg aussehen?

- Das Nicht-Wahrnehmenwollen:

Das Nicht-Wahrnehmenwollen real existierender Bedrohungen ist vor allem auf lange Sicht gesehen, kein geeigneter Weg. Viel mehr ist dies ein Weg, der irgendwann in einer Sackgasse endet – man erkennt – es geht s nicht mehr weiter.

- Alt vs. Neu

Die bisher im Leben gemachten, mittlerweile alten Erfahrungen, sowie das erworbene Wissen im Umgang mit einer bestimmten Bedrohung sind ausschlaggebend dafür, wie jemand auf eine erneut auftretende, gleichartige Gefährdung reagiert.

Die Angst wird mit jeder neuen, gleichartigen Bedrohung weniger, stattdessen wächst die Sicherheit des Menschen, dass diese bereits bekannte Art der Bedrohung doch irgendwie kontrollierbar ist.

Ein Beispiel:

Eine Mutter trennt sich das erste Mal von ihrem Baby. Zu Beginn gibt es ein immenses Geschrei. Wenn das Kind eine solche, kurzzeitige Trennung von der Mutter öfters durchlebt, nimmt die Angst des Babys ab – es hat erkannt: Die Mutter kommt immer wieder zurück – diese Art der Angst ist für das Baby kontrollierbar geworden.

- **Der Mensch als Individuum**

Jeder Mensch ist im Umgang mit Ängsten/Stressreaktionen individuell und einzigartig. Er trägt seine eigene Geschichte, seine eigenen Erfahrungen in sich. Zusätzlich hat er auch noch durch Programme, die er von seinen Eltern ererbt hat, die Geschichte seiner Vorfahren im Gepäck.

Das, was sich aus den individuellen Erfahrungen bewährt hat, legt fest, wohin die Reise geht, egal ob es uns gefällt oder nicht.

Frei in seinen Entscheidungen wird der Mensch somit erst dann, wenn alle bisher bewährten Strategien unseres Denkens, Fühlens und Handelns nicht mehr greifen und die Bedrohung so nicht mehr abgewendet werden kann.

Auch wenn es manchmal vielleicht schmerhaft ist, wenn der Mensch auf diese Art und Weise im Leben eingebremst wird, bekommt er die Chance, längst verlassene, vielleicht sogar schon vergessene Wege und Pfade wiederzufinden.

(Hüther, G., 2018, S. 48 – 51)

- **Hilfe von außen**

Vielleicht erkennt der Mensch in der Auseinandersetzung mit der Angst auch, dass er es alleine so nicht schafft, dass es einen anderen Menschen braucht, der ihm hilft, der einfach da ist, ihm zuhört, ihm zur Seite steht.

Das Gefühl, nicht alleine zu sein, dass jemand da ist, den man um Rat fragen kann, kann dazu beitragen, dass die Angst verschwindet und die Stressreaktion angehalten wird.

Dazu eine bedeutsame Erkenntnis aus der Stressforschung:

Zur Testung eines neuen Präparates, das gegen Angst und Stress helfen sollte, wurde ein Affe in einen Käfig gesetzt. Daraufhin wurde ein Hund in den Raum gelassen, der

knurrend um den Käfig herumlief. Der Affe bekam Angst, der Stresshormonspiegel im Blut des Affen schnellte in die Höhe.

Anschließend setzte man einen zweiten Affen in den Käfig hinein, der vorab das Testpräparat erhalten hatte.

Das Ergebnis:

Beim zweiten Affen war keine Stressreaktion messbar – das Präparat wirkte offensichtlich.

Zum Erstaunen aller war allerdings auch bei Ersterem keinerlei Stressreaktion mehr messbar.

Als der zweite Affe jedoch wieder entfernt wurde, war die Stressreaktion bei Ersterem wieder da.

Nach einigen Tagen wurde das Experiment wiederholt. Dieses Mal bekam allerdings keiner der beiden Affen ein Präparat. Das Ergebnis war dasselbe:

Waren die beiden Affen gemeinsam im Käfig, war keine Angst/Stressreaktion messbar.

Wurde der zweite Affe jedoch durch einen Affen aus einer anderen Kolonie ersetzt, war die Stressreaktion beim ersten Affen wieder deutlich gegeben.

Die Stressreaktion konnte in diesem Fall also nicht von einem beliebigen Affen, sondern nur mit Hilfe eines guten Freundes, eines Vertrauten, unterdrückt werden.

Fazit:

Das wichtigste Gegenmittel gegen Angst war gefunden und half bei allen sozial organisierten Säugetieren, so auch bei uns Menschen.

Es gibt allerdings einen Unterschied:

Bei uns Menschen muss, anders als bei den Affen, der Freund oder die Freundin nicht unbedingt neben uns sitzen, um uns die Angst zu nehmen. Es reicht zu wissen, dass ein Freund, eine Mutter, jemand der uns nahesteht, existiert, an uns denkt und uns auch hilft, so gut er kann. Diese Rolle kann auch durch ein Tier (Hund, Katze,...), durch etwas Lebendiges, zu dem wir sprechen können, ausgefüllt werden.

Auch Musik, oder ein Bild, das wir in uns aufnehmen, kann uns helfen, das unangenehme Gefühl im Bauch loszuwerden.

Der Glaube kann ebenso eine Hilfe sein.

Wir können daran glauben, dass es jemanden gibt, der die schützende Hand über uns hält und uns den richtigen Weg weisen wird.

(Hüther, G., 2018, S. 52 – 54)

- Entwicklung von Resilienz

Für den erfolgreichen Umgang mit Ängsten ist es wichtig, dass der Mensch eine seelische Widerstandskraft entwickelt, die man auch als Resilienz bezeichnen kann. Sie bildet das Fundament für eine von Vertrauen und Zuversicht geprägte Lebenshaltung. Voraussetzung für die Ausbildung von resilienten Eigenschaften wie beispielsweise einer positiven Lebenseinstellung und ein gestaltender Umgang mit herausfordernden Lebenslagen, ist die Erfahrung einer verlässlichen und beständigen Bindung zu einer Person in der frühen Kindheit.

*Für Resilienz ist es nie zu spät*

Falls einer Person diese Erfahrungen in der Kindheit jedoch verwehrt geblieben sind, ist es wichtig zu wissen:

Resilienz kann auch im späteren Leben noch nachreifen. So könnte sich Resilienz beispielsweise auch noch im Altersheim lebend, ausbilden, wenn die Person in einem liebevollen, fürsorglichen Umfeld , in dem man zumindest eine verlässliche Bezugsperson an seiner Seite hat, eingebettet ist.

Ein solcher Beziehungsaufbau erwirkt eine Stärkung des Gefühls „Es ist gut, dass es mich gibt“ und hilft auch lebensverändernden Krisen und damit verbundenen Ängsten gestärkt und lebensbejahend entgegenzutreten.

(Wöger, S., 2020, S. 60)

### Ist ein Leben ohne Angst möglich?

Die Angst als Lehrer, der uns zeigt, wie das Leben geht

Ohne Angst könnten wir nicht lernen, wie das Leben geht. Erst wenn sich das Durcheinander, die Inkohärenz im Gehirn durch eine geeignete, gefundene Lösung für das Problem wieder legt, ist es dem Menschen möglich, darüber nachzudenken, was eben tatsächlich vorgefallen ist. Erst jetzt ist er auch in der Lage, die Ursache, oder zumindest den Auslöser seiner Angst zu erkennen. Zeitgleich wird ihm auch bewusst, was ihm geholfen hat, bzw. wie es ihm gelungen ist, die drohende Gefahr doch noch abzuwenden. Demzufolge ist es nicht der Zustand der Angst, in dem dieser wichtige

Erkennungsprozess abläuft, vielmehr ist es der Umstand, dass diese Angst überwunden und eine geeignete Lösung gefunden werden konnte. All das, was eine Person erfolgreich eingesetzt hat, um einen inkohärent gewordenen Zustand wieder in einen kohärenteren zu verwandeln, wird nun im Gehirn fest verankert. Würde die Angst, als quasi Vorreiter einer unangenehmen Situation nicht auftreten, hätte der Mensch nicht die Möglichkeit, herauszufinden, wie sie sich überwinden lässt, bzw. welche Strategien er in ähnlichen Situationen vielleicht sogar wiederverwenden könnte.

(Hüther, G., 2020, S. 108 – 109)

### Die menschliche Existenz – eine Legierung von Angst und Mut

Auch wenn Angst für den Menschen von existentieller Bedeutung ist, so hat dieser dennoch stets den Freiraum, um Stellung zu ihr beziehen zu können.

Den Aussagen Viktor Frankls zufolge ließ bereits sein damaliges Leben im Konzentrationslager zweifelsohne einen Abgrund in die äußersten Tiefen des Menschen aufbrechen. Sollte es da auch nur irgendjemanden verwundern, dass ebendort genau wieder nur das Menschliche sichtbar wurde?

*„Das Menschliche als das, was es ist – als eine Legierung von gut und böse!“*

(Viktor Frankl)

Viktor Frankl sieht den Menschen als das Wesen an, das immer entscheidet, was es ist. Er ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat; aber zugleich ist er auch das Wesen, das in die Gaskammern gegangen ist, aufrecht und ein Gebet auf den Lippen. (Frankl, V., 2009, S. 130-131)

Umgemünzt auf die Angst und den Umgang mit derselben bedeutet dies aber auch, dass der Mensch das Wesen ist, das sich fürchtet – vor wiederkehrenden negativen Erfahrungen, vor bedrohlichen Lebenssituationen, vor allem Unbekannten, uvm.

Gleichzeitig ist er aber auch das Wesen, das mutig der Angst entgegentritt, ihr in die Augen blickt und so wieder der eigene aktive Gestalter seiner eigenen Existenz wird. Die Entscheidung darüber, wohin der Weg gehen soll, liegt demnach beim Menschen selbst. Er ist frei, Stellung zu beziehen, zu entscheiden, wie er mit einer neuen,

unbekannten Situation umgeht, wieviel Raum er dem Gefühl Angst in seinem Leben gibt. Der Mensch ist allerdings nicht frei davon, Entscheidungen zu treffen. Auch keine Entscheidung ist eine Entscheidung. Für jede Entscheidung ist die damit einhergehende Verantwortung für dieselbe zu tragen, denn:  
Entscheidung und Verantwortung sind zwei Dinge, die untrennbar miteinander verbunden sind.

## Persönliche Reflexion

Zusammenfassend lässt sich anhand meiner Recherchen für diese Arbeit eines ohne Zweifel sagen:

Angst ist etwas existenziell Wichtiges für den Menschen. Würde es die Angst nicht mehr geben, wären mit ziemlicher Sicherheit auch wir Menschen schon längst ausgestorben.

Zum einen warnt sie uns vor bedrohlichen Situationen bzw. gibt uns manches Mal auch einen Schubs, um lieber nochmal genauer hinzusehen. Zum anderen brauchen wir Menschen die Angst auch, um neue Wege zu beschreiten. Der Mensch braucht in seinem Dasein immer wieder neue Herausforderungen und die damit einhergehenden kontrollierbaren Stressreaktionen, die überhaupt erst durch das Gefühl von Angst in Gang gesetzt werden können. Sie sind es; die unser Selbstvertrauen, das Vertrauen in unser Können und Wissen, aber auch das Vertrauen in das Leben und den Sinn desselben, stärken. Wenn wir dann allerdings vom Erfolg unserer Bemühungen in den einzelnen Lebenssituationen geblendet sind und glauben, wir hätten alles im Griff, so brauchen wir gerade dann das Gefühl von Angst, Verzweiflung und Ohnmacht und die damit einhergehende unkontrollierbare Stressreaktion. Woher sonst könnten wir die nötige Motivation nehmen, um aus unserem bisherigen Denken, Handeln und Fühlen auszubrechen? Wie sonst hätten wir Gelegenheit, um nach neuen, vielleicht auch geeigneteren Wegen zu suchen?

Vielerorts hört man oft Sätze wie „Die Angst um .... macht mich ganz krank.“ Ich selbst war in der Vergangenheit auch jemand, der oftmals andere beneidet hat, die voller Zuversicht und Leichtigkeit dem Leben gegenüberstanden und nicht den Hauch einer Angst zuließen. Heute weiß ich, dass selbst diese Menschen dem Gefühl der Angst nicht entkommen waren, sie hatten es bisher nur anders verstanden, um mit demselben umzugehen.

Der Mensch, und das muss man wissen, hat das Gefühl der Angst und die damit verbundene Stressreaktion nicht, damit er krank wird, sondern damit er sich ändern kann, damit er sich der ständig verändernden Lebensumwelt auch immer wieder neu anpassen kann. Die Angst hilft uns genauer gesagt, also dabei, am Leben zu bleiben. Krankmachen kann einem dieser Umstand längerfristig gesehen nur dann, wenn der Mensch die Chancen, die sich ihm durch Veränderungen bieten, nicht nutzt, wenn er

jegliche Herausforderung im Leben vermeidet, flüchtet, wenn er auch nicht bereit ist, das Gefühl von Angst zuzulassen und anzunehmen.

So wie Gefühle wie die Freude oder das Glück gefühlt und durch die menschliche Existenz gelebt werden wollen, so will auch das Gefühl der Angst gefühlt werden. Demnach, und das habe ich in der Arbeit mit eigenen Ängsten als besonders schön empfunden, kann die Angst selbst schon durch das bewusste Hineinspüren in sie, oder auch durch ein offenes Ohr für sie, durch ein Gespräch mit ihr, an Macht verlieren. Vielmehr noch schafft ein solcher Zugang für uns selbst auch Klarheit – wir erkennen, was sich hinter unserer Angst versteckt und wie wir ihr begegnen können/wollen. An diesem Punkt liegt es dann auch an uns, zu entscheiden, wer die Führung in unserem Dasein übernehmen soll – die Angst oder der Mensch selbst?

Manches Mal kann einem auch die Auseinandersetzung mit dem Gegenpart der Angst – dem Mut, dem Vertrauen eine Hilfe sein: Fragestellungen wie „Wann war ich zuletzt mutig, wann/wo war ich im Vertrauen, dass alles gut geht – trotz diesem unwohligen Gefühl im Bauch?“, oder „Wo überhaupt ist der Mensch allgemein frei von Angst – auf welche Ressourcen greift er hierbei zurück?“, können dabei eine sinnvolle Orientierung bieten.

All diese Formen der Erarbeitung können sowohl bei Erwachsenen, als auch bei Kindern und Jugendlichen sehr gut angewendet werden, sodass vor allem auch die jüngere Generation dann im späteren Alter, gefestigt durch eine gesunde Portion Vertrauen in sich selbst und das Leben, bedrohliche Situationen erfolgreich bewältigen kann.

Zum Abschluss noch ein erprobtes Rezept für einen angstfreien Tag:

### Das geeignete Rezept für einen gelungenen Anti-Angst-Cocktail

Wir benötigen:

- ✚ **ein Löffelchen Urvertrauen** – es stattet uns mit einer gesunden Portion Selbstbewusstsein aus.
- ✚ **eine Prise Stille und Ruhe** – damit uns unsere innerste Stimme auf den für uns individuell richtigen Weg führt
- ✚ **eine gehörige Portion Humor**, um über uns selbst auch einmal lachen zu können
- ✚ **eine Zutat des TROTZDEM JA SAGENS**, vor allem in leidvollen, schicksalhaften Lebensumständen
- ✚ **die Bereitschaft Ansprüche hinunter-, Freude und Frohsinn hinaufzuschrauben**
- ✚ allesamt mischen wir mit der **Sinn des Augenblicks** Zutat. Sie möge uns stets daran erinnern, dass wir Mitgestalter dieser Welt sind und dass es deshalb auf jeden einzelnen von uns ankommt.

Von jedem einzelnen hängt es schlussendlich ab, ob wir in einer friedvollen, licht- und liebeerfüllten Welt leben.

Wichtiger Wegweiser dabei:

**Wir können niemanden ändern, doch ändern wir uns selbst, ändern wir damit automatisch unser Umfeld.**

(Lukas, E., Wurzel, R., 2019, S. 139 – 140)

## Literaturverzeichnis

- Böschemeyer, Uwe; (2022). *Gespräche der inneren Welt*. Books on demand.
- Felbermaier, Peter; (Mai 2025), 16.WE., Klagenfurt, Österreich: nicht veröffentlicht
- Frankl, Viktor; (2009, 13. Auflage). *Trotzdem Ja zum Leben sagen*. München: Kösel Verlag.
- Holzer, Michael; Haselböck, Klaus; (2021, 3. Auflage). *Berg und Sinn. Im Nachstieg von Viktor Frankl*. Salzburg, München: Bergwelten Verlag
- Hüther, Gerald; Biologie der Angst – Hörprobe, 23.03.2025,  
<https://youtu.be/e3UBCzEDPI4?si=wGFMMhpnrwUonK4x>, am 27.07.2025
- Hüther, Gerald; (2018, 13. Auflage). *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- Hüther, Gerald; (2020). *Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- Hüther, Gerald; Wie wird Angst im Gehirn erzeugt? Interview Teil 1/8, 16.03.2018,  
<https://youtu.be/0KO26530zSQ?si=q6Oh8JXZQgj7w0N5>, am 26.07.2025
- Klingberg, Haddon; (2008). *Das Leben wartet auf dich. Elly & Viktor Frankl*. Augsburg: Weltbild.
- Lukas, Elisabeth; (2023). *Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls*. Deutschland: Butzon & Bercker Verlag.
- Lukas, Elisabeth; Wurzel, Reinhardt; (2019). *Von der Angst zum Seelenfrieden*. München: Verlag Neue Stadt
- Singer, Christian; (Februar 2025), 13.WE., online: nicht veröffentlicht
- Tirier, Ursula; (2019). *Dem Angstriesen entgegentreten. Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude*. Ostfildern: Patmos Verlag
- Wöger, Sabine; (2020). *Krisenhilfe*. Books on demand.