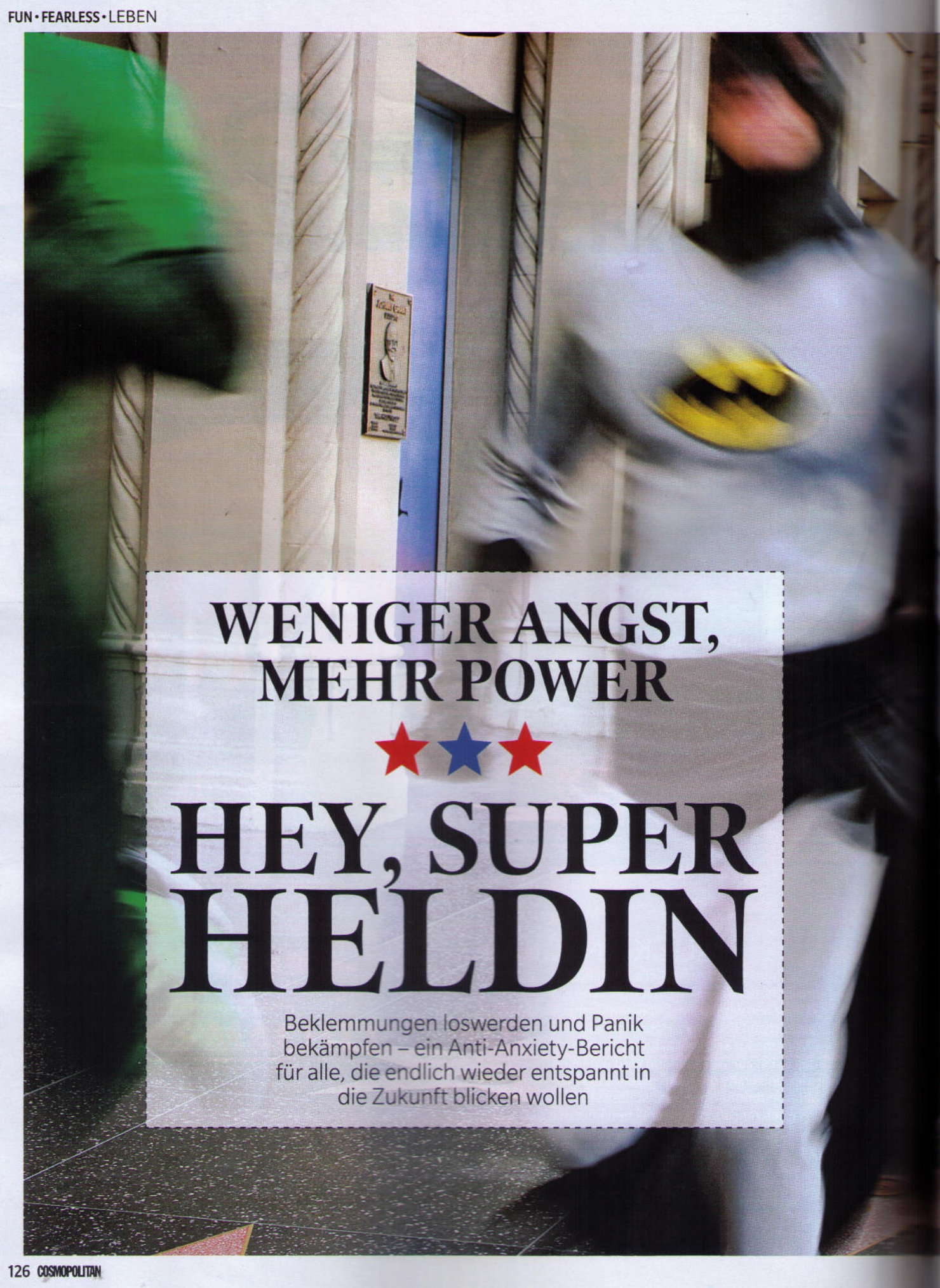




**WENIGER ANGST,
MEHR POWER**



HEY, SUPER HELDIN

Beklemmungen loswerden und Panik
bekämpfen – ein Anti-Anxiety-Bericht
für alle, die endlich wieder entspannt in
die Zukunft blicken wollen



Unbesiegtbar
...sind nicht Ihre
Ängste, sondern Sie.
Also Hände in die
Hüften und los!

Es muss noch nicht mal eine irgendwie bedrohliche Situation im Spiel sein. Eine total überfüllte U-Bahn zum Beispiel, Gedränge, vielleicht auch Geschubse. Dieses bedrückende Gefühl, das etwas Schlimmes passieren könnte, hängt auch über einem, wenn man zu Hause auf dem Sofa sitzt, nach einem stressigen Tag etwa. Es fühlt sich an wie eine Gewitterwolke, die sich zu entladen droht. Eventuell ist es mit einer Deadline im Job verknüpft („Dieser Text wird niemals fertig und meiner Chefin gefallen...“). Oder aber mit einem Gedanken undefinierbaren Auslösers („Schlägt mein Herz gerade schneller? Stimmt was nicht damit?“). In solchen Situationen fragt man sich, ob man jetzt eigentlich verrückt geworden ist – und wo denn, verdammt noch mal, die innere Superheldin steckt.

Der Trend zur Anxiety

Angst war schon immer da und ist ganz normal. Eine wichtige Grundemotion, ja überlebensnotwendig. Weil sie uns sagt, dass es vielleicht keine so gute Idee ist, mit 180 km/h auf eine Kurve zuzurasen. Neu aber ist die „Furcht vor einer zukünftigen Bedrohung“. Das, was im Englischen treffend als „Anxiety“ bezeichnet wird und sich in innerer Unruhe ausdrückt, in diffuser Ängstlichkeit. Die ist ein Zeitgeist-Phänomen.

„Zum einen, weil wir heute genauer hinschauen“, sagt Prof. Dr. Peter Zwanzger, Angstforscher und Ärztlicher Direktor am kbo-Inn-Salzach-Klinikum. „Weil wir uns mehr mit unseren psychischen Schwankungen auseinandersetzen und sie eher bemerken.“ Zum anderen aber, so der Experte, weil Angst durch Stress und Überbelastung begünstigt werde. „In diesem Zustand befinden wir uns im Fluchtmodus, sind dadurch empfänglicher für Außenreize und gehen unsouveräner mit Situationen um“,

erklärt er. Marion Klimmer, Mentaltrainerin und Emotionscoach aus Hamburg ergänzt: „Zeit- und Leistungsdruck haben sich in den vergangenen Jahrzehnten verstärkt. Das alles macht auch etwas mit den Emotionen, die im Gehirn gesteuert werden, erhöht etwa die Versagensangst.“

Hinzu kommt, dass wir uns derzeit permanent in Gefahr wähnen. Weil die Zukunft unsicher scheint („Ist mein Arbeitsplatz sicher?“) und besonders wegen des Terrorismus. „Die Ungewissheit ist für uns das Schlimmste“, erklärt Peter Zwanzger. „Wenn wir bedroht werden, aber Ursachen und Zeitpunkt des möglichen Unglücks völlig unklar sind, schürt das die meisten Ängste. Dann gehen wir fünfmal zu Massenveranstaltungen und nichts passiert, aber die gefühlte Bedrohung wird dadurch immer größer, führt zu einem dauerhaften Spannungszustand.“

Vor allem, weil wir die Bedrohung überschätzen. Schuld daran sind Bilder aus den Medien, die dank Live-Ticker extrem präsent und unmittelbar wirken. Sie lassen die Wahrscheinlichkeit, selbst Opfer eines Terroranschlags zu werden, viel größer erscheinen, als sie ist. Zum Vergleich: Die Chance von einem Blitz getroffen zu werden, ist 1,13-mal höher, bei einem Verkehrsunfall zu sterben sogar 814-mal. Trotzdem steigen wir fröhlich ins Auto, spielen in der U-Bahn hingegen skeptisch auf unsere Mitfahrer.

Warum so feige?

Wie sehr die Angst uns regiert, kommt nicht nur darauf an, ob das Gehirn überreizt ist und neurobiologische Vorgänge somit nicht mehr in Balance sind – sondern auch auf die Persönlichkeit (manche Menschen sind einfach pessimistischer, neigen zu Katastrophenfantasien). Ebenfalls entscheidend: Ob man in bestimmten Situationen schon einmal negative Erfahrungen gemacht hat. Logischerweise hat man Schiss vor einem Vortrag, wenn man sich bereits mal fundamental verhaspelt hat und dabei tomatenrot wurde. Herzklopfen ist in den Minuten davor dann ein offensichtliches Symptom.

Oft kann man aber gar nicht genau sagen, warum diese Gewitterwolke über einem schwebt. Warum es einem lange im Vorhinein vor einem Ereignis graut, oder man sich generell sehr viele Sorgen macht. Aber man spürt sie. Der Körper reagiert beispielsweise mit Magen- und Rückenschmerzen oder mit anderen Arten von Ängsten. So kann sich Versagensangst bei Sportlern etwa in Flugangst manifestieren. Wird ein Schicksalsschlag nicht verarbeitet, drückt der sich oft in Platzangst aus.

„Eigentlich verarbeiten wir Emotionen während unseres *Rapid-Eye-Movement*-Schlafes (kurz REM), der Phase, die sich durch Träume und schnelle Augenbewegungen auszeichnet“, erklärt Marion Klimmer. „Gelingt dies nicht, weil das Gehirn überlastet ist, können Ängste entstehen.“



**Ständige Sorgen
und diffuse
Ängstlichkeit sind
ein Zeitgeist-Phänomen**

Die Tiefenpsychologie ist sich sicher: Hinter dem Symptom Angst stehen unbewusste, verdrängte Gefühle. Sie ist ein Ventil.

Bedenklich wird es, laut Peter Zwanzger, wenn es sich dabei nicht um eine kurzzeitige Angstphase handle. Sondern, wenn man sich rund 80 Prozent des Tages Sorge, Katastrophen heraufbeschwöre – und das über mehrere Wochen hinweg (der medizinische Begriff hierfür: generalisierte Angststörung). Von einer Panikstörung spricht man, wenn der Betroffene aus heiterem Himmel Atemnot und Herzklopfen bekommt, schwitzt und zittert. Menschen mit Sozialphobie haben extrem vor Situationen Angst, in denen sie sich von anderen kritisch beobachtet fühlen. Sei es zu einem Vorstellungsgespräch zu gehen oder sogar einfach nur durch ein Restaurant zur Toilette. Und dann gibt es noch Phobien wie Platzangst, Angst vor Spinnen, Flugangst. Höchste Alarmstufe: Wenn man versucht sich „kritischen“ Situationen zu entziehen, indem man zum Beispiel nicht mehr Bus fährt, selten unter Leute geht.

Goodbye, Sorgen!

20 von 100 Menschen, meist im Alter zwischen 20 und 40 Jahren, sind ein Mal im Leben von einer relevanten Angsterkrankung betroffen. Das Problem auszusetzen, da sind sich die Experten einig, bringt wenig. „Bei mittelschweren Symptomen liegt die Wahrscheinlichkeit, dass das Ganze von selbst wieder verschwindet bei lediglich 15 Prozent“, weiß der Mediziner. Es kann sogar sein, dass man durch sein Vermeidungsverhalten noch mehr Ängste bekommt. Besser: „Einen Therapeuten aufsuchen!“

Bei allen anderen, die „nur“ ein bisschen ängstlicher sind oder die zum Schwarzmalen neigen, muss einfach das allgemeine *arousal* runter – also das Erregungslevel des Körpers. „Elementar hierfür ist guter Schlaf“, sagt Peter Zwanzger. „Wer



Guter und ausreichender Schlaf senkt das Risiko, an einer Angststörung zu erkranken. Sport ebenso

21 TIPPS FÜR DEN NOTFALL

Von Wissenschaftlern, Yogis, Therapeuten und Menschen mit *anxiety* empfohlen

- * **MAGNESIUM NEHMEN** – fördert die Muskelentspannung.
- * **MIT KNETE SPIELEN**
- * **WEDELN** So kann man eine wache REM-Phase auslösen und sich beruhigen: 1. Auf den Moment konzentrieren, der einem Angst macht. 2. Hand vors Gesicht halten, mit den Augen fokussieren. 3. Mit der Hand zehn- bis 15-mal „den Scheibenwischer“ machen, versuchen mit den Augen zu folgen.
- * **DROGEN SIND SOWIESO TABU**
- * **SEX HABEN** – ach, die Endorphine!
- * **TIEF DURCHATMEN** Nämlich abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch (das andere zuhalten).
- * **HUNDE/KATZEN STREICHELN**
- * **MEERESRAUSCHEN** – egal ob in echt oder aus der Box.
- * **WOHNUNG AUFRÄUMEN** Wirkt dank stupider Abläufe meditativ.
- * **FÖHN-APP** „Sleep4Baby“ beruhigt mit monotonen Geräuschen nicht nur Kids, sondern auch Erwachsene.
- * **VIEL TRINKEN** ...also Wasser. Denn Dehydrierung fördert *anxiety*.
- * **KEIN ALKOHOL**
- * **DIE MUTIGE SPIELEN** Wer sich ein Vorbild sucht und sich genauso gibt, der wird sich früher oder später auch so fühlen. Das Gehirn passt sich an! Also: Was würde wohl Samantha aus „Sex And The City“ tun?
- * **SOGAR KAFFEE IST EIN NO-GO**
- * **LACHEN** Einfach Comedy-Videos auf dem Smartphone gucken.
- * **IN DIE WOLKEN SCHAUEN**
- * **KOPFRECHNEN** – lenkt ab!
- * **ANGSTHASSEN MEIDEN** Denn weil wir das Verhalten anderer spiegeln, steckt Ängstlichkeit an.
- * **AUSPOWERN:** Sport, Sport, Sport!
- * **AUGEN SCHLIESSEN** und auf sich selbst einreden: „Das Gefühl geht vorbei! Ich schaffe es, das durchzustehen!“
- * **SPAZIEREN GEHEN**

sich nachts nicht erholt, hat ein stark erhöhtes Risiko an Angststörungen zu erkranken.“ Außerdem wichtig: Sport treiben, sich mit Freunden und Familie umgeben. Und: Statt sich das 50. Augenzeugenvideo von einem Unglück anzugucken, vielleicht lieber mal abschalten – und Leute blockieren, die auf Facebook nur Verschwörungstheorien posten. Denn dass sich negative Emotionen anderer auch negativ auf die eigene Stimmung auswirken, ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Wer merkt, dass er bestimmte Situationen vermeidet, die eigentlich total normal sind oder sogar Spaß machen, macht am besten eine Risiko-Nutzen-Analyse. Eben, indem er sich Statistiken ansieht. Oder, noch effektiver – weil Angst ja nichts Rationales ist, sondern aus dem Inneren herauskommt –, indem er sich vor Augen führt, was er verpasst, wenn er sich von der Angst bestimmen lässt. Nicht mehr Shoppen gehen, weil man dafür durch die belebte Einkaufsstraße muss? Auf die Karriere verzichten, nur weil man ungern vor Leuten spricht? Nie mehr an den karibischen Traumstrand aus Panik vor dem Fliegen? *Fuck off anxiety!* Und willkommen zurück, Superheldin! //TEXT: VERONIKA SCHALLER