

Hilfe ich habe Angst!

Grundformen, Bezeichnung und Entstehung von Angst.



Martina Kraushofer

Angst gehört zum Dasein des Menschen - sehr lange hat es gedauert, um zu dieser Erkenntnis zu gelangen.

Mittlerweile ist mir bewusst geworden, dass uns Angst das ganze Leben lang in allen Entwicklungsphasen begleitet und sich demnach die Angst machenden Faktoren je nach Alter und Entwicklung bloß verschieben. Grundsätzlich ist Angst ein positives Gefühl, das uns als überlebenswichtiges Alarmsignal dient und uns vor Gefahr und Bedrohung warnt und uns auf diese Weise neue Herausforderungen und Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung bietet, da wir ja vor allem dann unter Angst leiden, wenn wir uns einer Situation nicht gewachsen fühlen.

Deshalb ist völlige Angstfreiheit auch keinesfalls erstrebenswert, auch wenn es für mich und Sie auch noch so widersinnig klingen mag. Problematisch ist jedoch, dass 10 % der Bevölkerung unter krankhaften, psychischen oder belastenden Angstzuständen leiden (davon mehr Frauen), die über die Phase der gesunden Angst, wo es durch die Stimulation des Nervensystems zu einer erhöhten Konzentration und Wachsamkeit kommt und uns somit zu Höchstleistungen bringt, hinausgeht.

Leserbrief

14

Grundsätzlich unterscheiden wir:

Furcht:	Gefahrenquelle eindeutig identifiziert
Angst:	Gefahrenquelle nicht eindeutig lokalisierbar Allgemeine Angst, die den Betroffenen ohne äußeren Anlass überfällt
Panik:	ohne sichtbaren Anlass entstehende intensive Angst - meist attackenartig
Phobische Angst:	krankhafte, zwanghafte Befürchtung vor bestimmten Situationen oder Objekten z.B. Agoraphobie (Platzangst), Klaustrophobie (Angst vor geschlossenen Räumen), Flugangst, soziale Phobien usw.

Wenn du deiner Angst einen Namen gibst, verliert sie einen Teil ihres Schreckens.

Oft fragen wir uns, warum es überhaupt zu diesem Gefühlszustand kommt, wenn wir ohne doch viel angenehmer leben könnten.

Die Hauptentstehungsgründe liegen v.a. bei der Erziehung und Prägungen während der Kindheit, bei persönlichen Erfahrungen, der Vererbung, bei Extremsituationen (z.B. Unfälle, Vergewaltigung, Misshandlung,...), die Auslöser sein können bzw. beim Ausmaß der persönlichen Angstbereitschaft.

Im Laufe eines meiner Gruppenprogramme nannten die Teilnehmer innerhalb von 5 Minuten folgende Ängste, was mich in meinen Überlegungen, dass das "Thema Angst" stärker präsent ist, als vermutet, bestätigte:

Angst ...

- ... vor dem Alleinsein
- ... vor Abhängigkeit
- ... vor eigenen Handlungen
- ... vor dem Versagen
- ... vor Prüfungen
- ... vor Krieg

- ... vor der Zukunft
- ... vor dem Tod
- ... vor Krankheit
- ... vor Bindungen
- ... vor Verlust
- ... vor der Existenz

Zu dieser Erkenntnis ist auch Fritz Riemann, einer der bekanntesten Psychologen auf dem Gebiet, gekommen. Er hat festgestellt, dass alle Ängste auf 4 Grundformen zurückzuführen sind. 2 Typen davon stehen einander genau gegenüber (Gegensatzpaar). Obwohl Riemann die Arten mit relativ harten psychologischen Bezeichnungen versehen hat, sind alle 4 normale Funktionen unseres Bewusstseins und in jedem Menschen enthalten. Unterschied ist jeweils der Schwerpunkt jedes Menschen in eine bestimmte Form (= >Mischformen). Die folgende Tabelle soll Ihnen einen Überblick der 4 Grundformen geben.



Grundformen der Angst – Fritz Riemann				
	Schizoide	Depressive	Zwanghafte	Hysterische
Angst vor	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthingabe • Sich selbst „verlieren“ • (Ich-Verlust) • Nähe und Abhängigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstverdingung • Isolation (Gemeinschaft) • Alleinsein • Verlust 	<ul style="list-style-type: none"> • Veränderung/Neues • Wandlung • Ungewissheit • Unvorhergesehenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Beständigkeit • Notwendigkeit • Endgültigkeit • Regeln, Festlegungen
Forderung	Selbstverdingung	Selbsthingabe	Beständigkeit	Veränderung
Sache nach	<ul style="list-style-type: none"> • Distanz und Autonomie • Freiheit/Unabhängigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nähe und Geborgenheit • Harmonie und Anlehnung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordnung und Bewahrung • Dauer und Stabilität 	<ul style="list-style-type: none"> • Wandel/Veränderung • Abenteuer/Abwechslung
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • einseitiges Individuum werden • Abgrenzung und Selbstbestimmung 	<ul style="list-style-type: none"> • in einer Gemeinschaft integriert sein • Liebe, Friede, für jn. sorgen können 	<ul style="list-style-type: none"> • verlässliche, stabile Zukunft • Besitz, Sicherheit, Leistung • Perfektion und Optimierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtes, müheloses, anregendes und genussvolles Leben
Folgen	Einzelgänger	Gruppenmenschen	Starkes Innenleben	Starkes Außenleben
Eigenschaften	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühlsbeherrscht • innerlich unsicher • äußerlich selbstbewusst (bis arrogant wirkend) • sachlich, rational, logisch, sensibel 	<ul style="list-style-type: none"> • gefühlsvoll, warmherzig • sorgend, gutgläubig • unselbständig, zögerlich • unterordnend, behütend • mitfühlend, funktionierend • hingabefähig, anpassend 	<ul style="list-style-type: none"> • gewissenhaft, vorsichtig • konsequent, sparsam • geizig, sachlich, konkret • ausdauernd, ehrgeizig • hartnäckig, beherrscht • ordnungsliebend • bodenständig 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgeschlossen • spontan, oberflächlich • aktiv, impulsiv • risikofreudig • kontaktfähig, im Mittelpunkt stehend • flexibel, ideenreich
Entstehung in der Kindheit	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen zu anderen Menschen nicht gestärkt worden • Konnte kein Vertrauen zur Mutter fassen • Allein, auf sich gestellt (fehlender Elternteil, unerwünschtes Kind,...) • schnell selbständig werden • wenig Kontakt zu anderen Menschen • keine Übungsmöglichkeit mit anderen Menschen umgehen zu lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Überfürsorgliche, einengende und vereinnahmende Erziehung häufig durch die Mutter • Kann keine eigenen Erfahrungen sammeln, Bestätigung erfahren und Selbstvertrauen entwickeln • Abhängigkeit seitens der Mutter enorm oder • Vermittlung des Gefühls nicht lebenswert zu sein, • Vermittlung von Schuld und Minderwertigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Strenge/Selbstbeherrschung in der Erziehung wichtig • lebendige Impulse sofort abgestellt • altersunangemessene Überforderung • Kinder dürfen keine Fehler machen, müssen perfekt, lieb und nett sein, • keine eigene Richtung entwickeln, kreative, spontane Aktionen sofort unterbunden 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Vorbilder und Orientierung bekommen • Keine Regeln und Grenzen vermittelt, • das Kind weiß nicht, wo es hingehört, • Kind muss früh Prestige und Auftreten in der Gesellschaft beachten • lernt nur so zu sein, wie es andere wollen • müssen den Sonnenschein der Eltern spielen (Vorführkinder)

Haben Sie entdeckt, in welche Richtung Sie tendieren? Ja? Bitte bedenken Sie, dass es sich um momentane Tendenzen handelt, die jeder Mensch - bloß mit anderen Schwerpunkten - hat und dass es sich vor allem um "normale"

Funktionen und Eigenschaften handelt.

Ich hoffe, es ist mir gelungen, ein wenig Bewusstsein für das Thema zu schaffen. Abschließen möchte ich mit einem Zitat, das uns im

Abgrund unserer Ängste helfen soll:

Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet!

Lagerraum gesucht!

Der Jugendclub

Markersdorf-Haindorf

sucht einen Lagerraum

(Größe ca. 50m²)

Der Raum sollte folgende Anforderungen erfüllen:

Trocken, staubfrei, wetterfest, ebenerdig, jederzeit zugänglich, nach Möglichkeit im Gemeindegebiet Markersdorf-Haindorf
Evt. kleine Adaptierungsarbeiten könnten auch durch uns durchgeführt werden.

Wer einen Raum mit diesen Anforderungen zum Vermieten hat, bitte um Information an

Christian Lechner
(0664 / 13 40 243)
Danke!

Leserbrief

5