

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 4: Medikamente aus dem Internet

**Artikel:** Angst überwinden  
**Autor:** Schmidbauer, Wolfgang / Weiner, C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557683>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Angst überwinden

Angst ist eine wichtige Schutz- und Überlebensfunktion. Problematisch wird es aber, wenn Angst im Alltagsleben überhand nimmt. Jeder zehnte Mensch in den westlichen Industrieländern soll an einer Angststörung leiden.

«Angst essen Seele auf», so lautete der Titel einer der bekanntesten Spielfilme mit der Schauspielerin Brigitte Mira. Eine Liebesgeschichte zwischen einem Mann und einer Frau wird darin erzählt, eine Geschichte der Annäherung und der vielen Fragen.

Nun sind «Angst» und ein Mensch kein Liebespaar, aber es kann sich dennoch so etwas wie eine starke Verbindung entwickeln. Einem Menschen, der oft ängstlich ist, fällt auf, wenn er keine Ängstlichkeit verspürt. «Ich hatte gar keine Angst!» ruft er freudig aus.

## Ein mächtiges Gefühl

Angst folgt der Erinnerung. Es handelt sich um ein sehr mächtiges Gefühl, das sich nicht so leicht wegschicken lässt. Doch in den Momenten der Angst vergessen wir häufig, dass sie nicht dazu da ist, um uns zu ärgern, sondern eher ein feiner Seismograph. Mithilfe ängstlicher Zustände können wir überprüfen, ob unser Leben in den richtigen Bahnen läuft. Wenn wir lernen, unsere Angst zu verstehen, dann kann dies sehr hilfreich sein und unser Leben positiv wandeln.

Angst ist wichtig für das Überleben – aber sie kann auch lähmen.





### Was ist Angst?

Das Wort «Angst» hat seinen Ursprung im Lateinischen. «Angustia» bedeutet «Enge», und die fühlen wir auch körperlich. Angst schnürt uns die Kehle zu, legt sich wie ein Stein auf die Brust.

Angst ist ein Urgefühl. Sie zeigt an, wann es für uns gefährlich wird, wann wir uns schützen müssen, vorzusehen haben. Das Gefühl gehört zu der Grundausstattung unseres Seins. Wir werden blitzartig aktiviert und in einen Alarmzustand versetzt – das war früher sehr wichtig, als wir uns beispielsweise vor wilden Tieren schützen mussten. Ein Rascheln in der Nacht, und schon waren die Jäger hellwach. Heute noch wachen wir auf, wenn wir in der Nacht ein Knistern an unseren Fenstern hören. Ist es eine Bedrohung? Bricht da jemand ein? Aber nein, legen Sie sich beruhigt wieder hin, es war nur ein Eichhörnchen oder der Wind.

### Angst warnt uns

Angst hat also eine Warnfunktion. Im Falle der Angst vor Einbruch können wir überprüfen, ob unsere Fenster einbruchsicher sind. Wenn Sie jeden Tag 14 Stunden arbeiten, dann hat die Angst vor einem Infarkt ebenfalls eine wichtige Funktion. Die Angst vor der Krankheit lädt uns dann ein, unser Leben zu betrachten und zu entscheiden, auf welche Weise wir gesünder, besser leben können, damit unser Körper erst gar nicht reagieren muss. Sie ist für uns dann ein Signal, macht uns aktiv und schützt uns. Zu lange Arbeitstage und zu kurze Erholungspausen sind ungesund. Das wissen wir. Angst erinnert uns daran, und nun können wir überprüfen, ob wir etwas verändern möchten.

Angst kann uns also etwas erzählen, wenn wir bereit sind ihr zuzuhören. Verschlussen wir die Ohren, so wird sie oft immer deutlicher. Sie meldet sich dann öfter, wird lauter und die Betroffenen fühlen sich von ihr regelrecht gefangen.

## Kampf oder Flucht

Angst löst eine ganze Reihe von körperlichen Reaktionen aus. Im Vegetativen Nervensystem überwiegt dann die Aktivierung des Sympathikus. Dazu werden Hormone ausgeschüttet (u.a. Adrenalin) und Nervenzellen vorerregt. Dadurch wird ein Aktivierungsmuster eingeleitet, das körperliche Ressourcen für das Handeln bereitstellt. Diese Reaktion wird als «fight or flight»-Antwort, also die Vorbereitung des Körpers auf Kampf oder Flucht bezeichnet.

- ★ Wir werden wach und aufmerksam, das Gehirn verarbeitet Informationen noch schneller als sonst
- ★ Alle Sinne werden geschärft, die Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher
- ★ die Muskeln spannen sich an, die Reaktionsgeschwindigkeit wird gesteigert
- ★ das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt
- ★ die Atmung wird flach und schnell
- ★ der Mund wird trocken, wir erblassen oder erröten
- ★ wir zittern, schwitzen oder spüren ein Schwindelgefühl
- ★ Übelkeit, Harndrang, Durchfall, auch Wahrnehmungsstörungen oder Ohnmacht können auftreten.

### Wo sitzt die Angst?

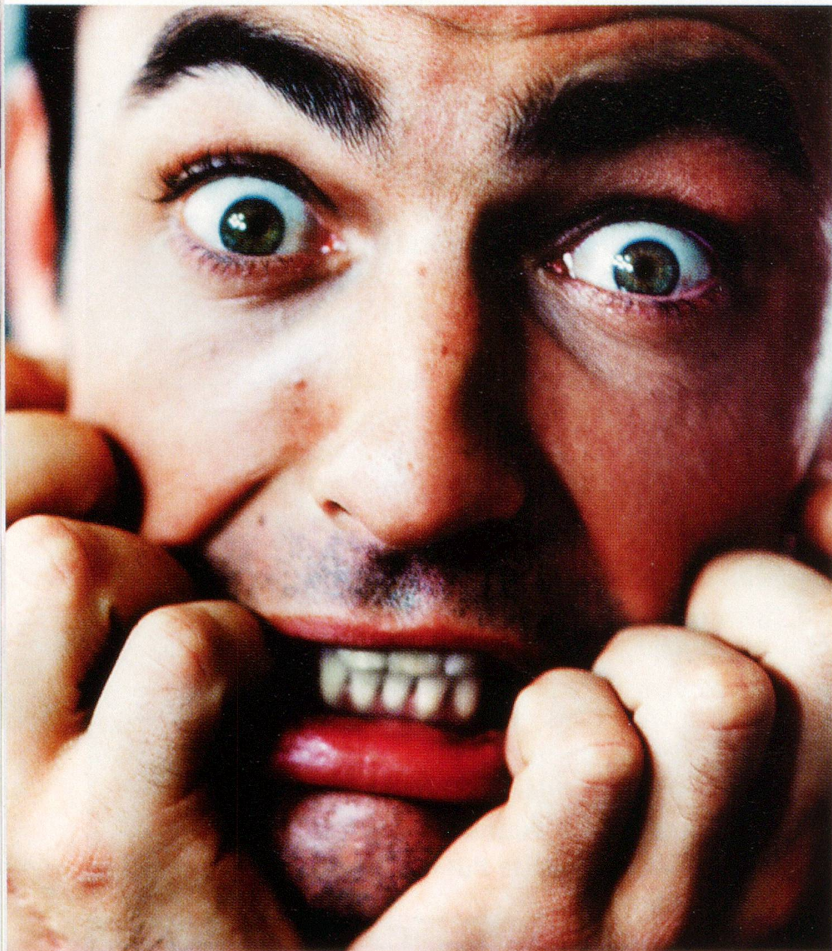
Laut einem sprachlichen Bild sitzt sie einem im Nacken. Manche Menschen zeigen auf die Magengegend, andere meinen, die Angst im Hals zu spüren. Aber Angst ist kein Schmerz. Das heisst, sie hat keinen Sitz, keinen Platz in unserem Körper, den wir lokalisieren können, schreibt der Psychotherapeut Wolfgang Schmidbauer, in seinem Buch «Lebensgefühl Angst». Sie ist deswegen nicht lokal zu betäuben oder zu heilen. Damit wir Angst empfinden können, braucht es meist eine Art Bildvorlage.

### Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.

Erich Kästner

Man muss einmal erfahren oder erlebt haben, dass eine Situation beängstigend ist. Ein Kind, das sich noch nie die Finger





Der typische Gesichtsausdruck der Angst ist wahrscheinlich angeboren und wird von Menschen verschiedenster Kulturen auf der ganzen Welt als Angstausdruck erkannt.

verbrannt hat, fürchtet sich nicht vor der heißen Platte. Es ist die Stimme der Mutter, die bedrohlich ist und es warnt. «Vorsicht! Lass das!», und das Kind erinnert sich daran, dass die mütterliche Stimme auch so klang, als es sich mit der spitzen Gabel verletzte. Es stellt eine Verbindung zwischen den beiden Vorgängen her.

Manche Menschen scheinen von Natur aus etwas ängstlicher und schreckhafter zu sein als andere. Sie fürchten sich eher vor fremden Situationen und ungewohnten Anforderungen und sammeln diese «Bildvorlagen» öfter, zum Beispiel auch aus der Zeitung oder den Nachrichten. Ängstliche Menschen hatten oft schon ängstliche Eltern. Sie versuchen häufig, Angst zu vermeiden. Dies aber kann wiederum Angst wachsen lassen.

### Wenn Angst überhand nimmt

Martina geht nicht gerne ins Kaufhaus. Sie findet Menschengedränge fürchterlich. Immer wieder kommen ihr Bilder von Paniksituationen in den Sinn, die in Stadien und Hallen aufgrund von Feuer oder Anschlägen aufgetreten sind.

Sie hat diese Situationen nicht selbst erlebt, kennt sie nur aus der Zeitung. Martina ist aber so beeindruckt, dass sie beim Bummeln in der Stadt Kaufhäuser lieber meidet. Mit der Zeit stellt Martina bei sich fest, dass sie auch nicht mehr gerne ins Theater geht. Sie fliegt nicht mehr, weil sie sich nicht im Flughafengebäude aufhalten mag. Und neulich wurde sie zu einem grossen Fest eingeladen und sagte ab.

Die Angst vor Feuer ist berechtigt. Schliesslich passiert es immer einmal wieder, dass Feuer ausbricht und Panik entsteht. Die Angst davor hat aber von Martina Besitz ergriffen und schränkt sie in ihrem Erleben ein. Das Beispiel zeigt, wie sich berechtigte Angst in einen Tyrannen verwandeln kann.

Hilfe findet man dann im Gespräch mit guten Freunden, Begleitern und Therapeuten. Denn: Gibt es einen Weg in die Angst, so muss es auch einen wieder aus ihr heraus geben.

### Beruhigende Worte

Es sind oft Worte und Bilder, die Angst auslösen oder sie wieder leiser werden lassen. Bilder der Kraft, der inneren Ruhe, innere Dialoge, die bestätigen, «etwas zu schaffen», oder die Klarheit in die Angst bringen, können in Momenten der Angst sehr hilfreich sein.

Unsere Gesellschaft ist in manchen Bezügen sehr oberflächlich geworden. Wir hören nicht mehr deutlich, was wir sagen, wie wir etwas ausdrücken. Auch das Wort «Angst» wird für vieles und ständig benutzt. Es ist abgegriffen. Wir haben «Angst, etwas nicht zu schaffen»,



«Angst vor dem Lehrer», «Angst vor einem Vorgesetzten», «Angst vor der Party». Aber ist das auch wirklich echte Angst? Die Angst, die unsere Ahnen aus der Hütte trieb, um mit Keulen den Wolf zu verjagen? Ist es vielleicht nicht eher Unsicherheit, Misstrauen, eine Befürchtung, eine Traurigkeit oder ein Wagnis? Vielleicht können Sie diesen Worten nachspüren und merken, was sie auslösen. Ein «Wagnis» kann man abwägen. Man kann einer Aktion dann zustimmen, oder man lässt die Finger davon. Auf jeden Fall hat man eine Wahl.

### Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine Angst versteht. Marie Curie

Das Wort «Angst» lässt jedoch keine Wahl. Angst ist da und hoffentlich bald wieder weg. Aber vielleicht ist es ja gar keine wirkliche Angst, und dann können wir etwas dagegen unternehmen, falls wir das möchten.

Wenn Sie also Angst in sich spüren, so prüfen Sie nach, ob es wirklich Angst ist. Wenn ja, so ist nun ein guter Zeitpunkt, sich auf den eigenen Weg zu machen und dafür auch eine Beratung zu nutzen. Angst wird nämlich kleiner, wenn man sie teilt – das heisst auch: mitteilt. Es gibt viele gute Beratungsstellen, die einem Menschen helfen können, der Angst auf die Spur zu kommen, sie zu bearbeiten oder gar zu überwinden.

Überwundene Angst macht stark. Kräftigende Bilder entstehen in uns und machen uns auch für andere Situationen mutiger.

#### Wenn die Angst bleibt

Manche Ängste oder Angstzustände bleiben hartnäckig im Leben. Sie sind da, kommen immer wieder und wollen keine Veränderung. Menschen, die unter

Angstzuständen und Panikattacken leiden, «halten es kaum noch aus». Die Angst lauert dann überall, ohne erkennbaren Grund, «überfällt» diese Menschen scheinbar ohne Anlass.

Dann steigt zum Beispiel die Unfallgefahr, schreibt Schmidbauer, und der Übergang zwischen Angst und Depression ist fliessend. Wenn sich die ängstlichen Zustände häufen oder wie Attacken auftreten, wenn sich Menschen ausgeliefert, hilflos fühlen und die Angst nicht mehr kontrollieren können, dann ist das therapeutische Gespräch ein wichtiger Beistand und eine grosse Hilfe. Im Gespräch mit einem Psychotherapeuten können Menschen lernen, ihre Angst zu verstehen und etwas zu verändern. Sie sind nicht mehr allein auf dem Weg, die Angst zu verwandeln. Es ist jemand da, der die Erfolge sieht, selbst nicht in die Angst verstrickt ist und deswegen den Überblick behalten kann. • C.Weiner

**Dr. Wolfgang Schmidbauer, Psychotherapeut und Lehranalytiker in München, ist einer der bekanntesten Experten, wenn es um das Thema Angst geht. Christine Weiner sprach für die «Gesundheits-Nachrichten» mit dem Fachmann.**

**GN:** Nehmen die Ängste in unserer Gesellschaft zu?

**W. Schmidbauer:** Ja. Unsere Angst wächst beispielsweise, wenn unsere Umgebung wenig übersichtlich ist (daher auch z.B. die grössere Angstbereitschaft in Nebel oder Dunkelheit). Und die moderne Gesellschaft wird immer unübersichtlicher; wer kann beispielsweise den Versprechungen der Politiker noch glauben, dass die Bürokratie reduziert, die Gesetzgebung übersichtlicher wird? Auch unsere Technik wird immer unkontrollierbarer; z.B. gibt es bis heute keine Versicherung, welche die Risiken

Buch zum Thema:

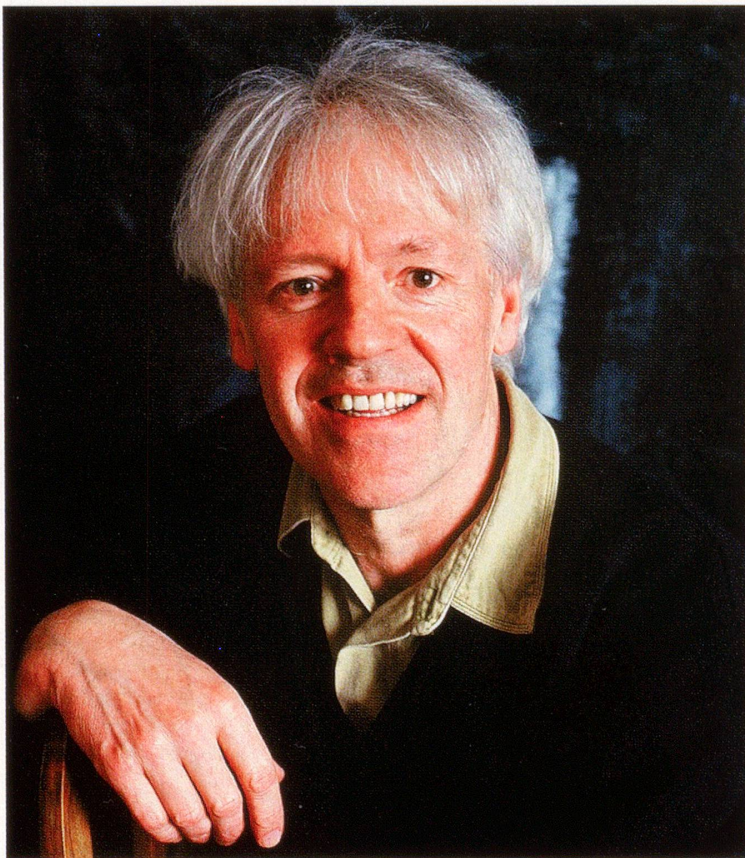
«Lebensgefühl Angst – Jeder hat sie. Keiner will sie. Was wir gegen Angst tun können» von Wolfgang Schmidbauer  
Herder Verlag 2005  
ISBN 3-451-28615-7  
CHF 33.40, Euro 18.90



von Atomkraftwerken deckt. Auch in unseren Liebesbeziehungen müssen wir durch den Verlust fester Traditionen mehr Ängste bewältigen, etwas falsch zu machen und isoliert zu werden.

**GN:** Kann man sich die Angst zu einem angenehmen Freund machen?

**W. Schmidbauer:** So weit würde ich nicht gehen. Ich denke, wir können unsere Angstbereitschaft mildern, indem wir



Dr. Wolfgang Schmidbauer ist Psychotherapeut und Autor bekannter Sachbücher wie «Hilflose Helfer» oder «Psychotherapie im Alter».  
(Foto: Isolde Ohlbaum)

nicht mehr von uns fordern, angstfrei zu sein, wir können es uns angewöhnen, die Angst zu ignorieren, wenn sie unvernünftig ist, und unabhängig von ihr unser Leben zu führen. Aber ich halte es für eine gefährliche Illusion, zu glauben, man könne die Angst so vollständig überwinden, wie das in einer Freundschaftsbeziehung der Fall wäre. Sie mag die Krallen einziehen, aber dadurch ist sie nicht verschwunden. Gerät unser

Leben in eine Krise, dann kann die Angst wieder übermächtig werden.

**GN:** Gibt es einen Erste Hilfe-Plan, wenn einen die Angst überfällt?

**W. Schmidbauer:** Das ist jede gute Beziehung. Angstklärung ist eine zentrale Funktion unserer intimen Beziehungen, der Familien, in denen ich meine Schwächen zeigen kann. Wenn ich durch meine Ängste nicht mehr vernünftig funktioniere, nicht mehr weiss, welche Ängste ernst zu nehmen, welche zu ignorieren sind, helfen Freunde oder Angehörige weiter.

Sobald sich diese aber überfordert fühlen, kann ein Therapeut diese Funktion übernehmen. Ich behandle einige Angstpatienten nach dem «Demand-Prinzip», d.h. sie kommen immer für einige Stunden, wenn sie in einer Angstkrise sind. Diese lässt sich dann oft schnell klären, weil eine langjährige Vertrauensbeziehung besteht und ich im Einzelfall relativ rasch herausarbeiten kann, was in der gegenwärtigen Krise zu tun ist.

**GN:** Helfen Rituale gegen Angst?

**W. Schmidbauer:** Rituale helfen, wenn sie uns stärker in die Realität und an unsere Liebesbeziehungen binden. Denn dann wissen wir, dass andere Personen für uns da sind und uns weiterhelfen, wenn wir den Eindruck haben, es in der Welt nicht mehr auszuhalten.

**GN:** Gibt es für Sie einen Grundgedanken zum Thema Angst?

**W. Schmidbauer:** Keine Angst vor der Angst! Sie ist zwar manchmal ein sehr quälendes Gefühl, aber sie kommt, wächst und verschwindet in ihrer natürlichen Gestalt wie andere Affekte auch, wenn wir uns den Raum dazu geben und sie nicht bekämpfen, indem wir neue Ängste schaffen – etwa die, dass andere merken könnten, wie viel Angst wir haben.