

# Gesundheit ist, mit Angst freundlich umzugehen

Angst ist allgemein formuliert ein Gefühl der Beengtheit, Beklemmung und Furcht vor einer drohenden Gefahr. Angst warnt uns und bereitet den Körper physiologisch auf notwendige Höchstleistungen vor, wenn es darum geht, das eigene Leben zu verteidigen oder den Körper zu schützen. Dabei wird die willens- und verstandesmäßige Steuerung über sich selbst vermindert oder aufgehoben, damit der Körper (z.B. mit Reflexen) schnell reagieren kann. Das Verhalten eines Menschen wird dadurch direkt beeinflusst.

Der Zustand Angst hat zusammengefasst also die Funktionen des:

- Selbstschutzes,
- der Steuerung des Verhaltens
- der feineren Wahrnehmung
- der Aktivierung des Körpers in einen alarmieren Bereitschaftszustand.

Diese Strategie wird in der Fachliteratur das „Kampf – Flucht Verhalten“ genannt. Das Gefühl der Angst ist zunächst eigentlich eine völlig normale und auch sehr wichtige Funktion des Menschen und wir sollten uns mit dieser Emotion nicht von vorne herein anfeinden. Wenn alle Vorgänge korrekt ablaufen spricht man von realen Ängsten, das heißt es existiert jeweils eine reale Bedrohung für den Menschen.

Wenn jedoch Angstgefühle ohne ersichtlichen Grund auftreten und den Menschen quälen, der diese Ängste aushalten muss, wenn das Leben aufgrund der Beeinträchtigung dieser Angstgefühle nicht mehr lebenswert erscheint, dann spricht man von einer krankmachenden Angststörung bzw. Panik. Diese Ängste sind dann nur vermeintlich real, das heißt, dass der betroffene Mensch die Situation oder das Objekt als Bedrohung empfindet, obwohl dies eigentlich nicht zutrifft. Die Angstkrankheit verläuft meist chronisch, das heißt sie tritt beim Betroffenen immer wieder auf.

Aufgrund der unten angeführten Fragen, die mit **Ja** (umso mehr ja, umso wahrscheinlicher) oder **Nein** beantwortet werden können, kann man herausfinden, ob es sich um ein zu behandelndes Problem handelt:

- Ich bin zitterig und nervös  Ja  Nein
- Ich Sorge mich generell sehr und fürchte die Zukunft  Ja  Nein
- Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren  Ja  Nein
- Ich fühle mich minderwertig, habe Angst vor Ablehnung  Ja  Nein
- Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich etwas leiste  Ja  Nein
- Ich werde nicht geliebt, ich werde gemobbt  Ja  Nein
- Ich war als Kind unerwünscht  Ja  Nein
- Ich komme nicht zur Ruhe, bin kribbelig und kann nicht still sitzen  Ja  Nein

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



- Mir ist schnell langweilig  Ja  Nein
- Alles bringt mich sofort aus dem Konzept  Ja  Nein
- Ich habe ständig Sorge vor schlimmen Ereignissen  Ja  Nein
- Ich fürchte mich vor Menschenansammlungen  Ja  Nein
- Ich werde oft ohnmächtig  Ja  Nein
- Ich habe Potenzprobleme  Ja  Nein
- Ich habe Versagensängste, bin im Alltag oft überfordert  Ja  Nein
- Ich habe Schuldgefühle  Ja  Nein
- Ich leide unter dem Verlust des sexuellen Antriebs  Ja  Nein
- Ich bin oft schwindelig  Ja  Nein
- Ich habe oft Muskelverspannungen  Ja  Nein
- Ich erröte leicht oder werde oft plötzlich ganz blass  Ja  Nein
- Ich habe Mundtrockenheit  Ja  Nein
- Ich werde sehr schnell müde und kurzatmig  Ja  Nein
- Ich habe oft Erstickungsgefühle  Ja  Nein
- Ich habe einen ständigen Reiz im Hals  Ja  Nein
- Ich habe oft Druck in der Brust  Ja  Nein
- Ich habe oft Herzklopfen  Ja  Nein
- Ich habe oft kalte Hände und Füße  Ja  Nein
- Ich schwitze oft auch in Ruhe  Ja  Nein
- Mir wird oft übel, habe oft plötzlich Durchfall  Ja  Nein
- Ich habe unerklärliche Bauchschmerzen  Ja  Nein
- Ich habe häufig Harndrang und Blasenreizung  Ja  Nein
- Ich bin schreckhaft, bekomme oft weiche Knie  Ja  Nein
- Ich habe hohen Leistungs- und Erwartungsdruck  Ja  Nein
- Ich will alles perfekt machen, gut ist nicht gut genug  Ja  Nein
- Ich habe einen ungesunden Lebensstil  Ja  Nein
- Ich bin im Alltag oft überfordert  Ja  Nein
- Ich scheue mich vor Veränderung  Ja  Nein
- Ich halte am Gewohnten und Bewährten fest  Ja  Nein
- Ich bin sehr bequem  Ja  Nein
- Ich bin stur und unflexibel  Ja  Nein
- Ich tue mich mit sozialen Kontakten schwer  Ja  Nein
- Ich hatte traumatische Erlebnisse  Ja  Nein
- Ich achte sehr wenig auf mich, zuerst kommt alles andere  Ja  Nein
- Ich erlebte in meiner Erziehung übertriebene Vorsicht  Ja  Nein
- Ich bin ein Leben lang emotional zu kurz gekommen  Ja  Nein
- Ich nehme Dauermedikamente  Ja  Nein
- Ich nehme Psychopharmaka, Schlafmittel  Ja  Nein