

Was ist Angst und woher kommt sie?

Lektion 1

Teil 1

Die Evolutionsgeschichtliche Funktion der Angst



Die evolutionsgeschichtliche Funktion der Angst ist es, die Sinne zu schärfen, um unsere Körperkraft zum Schutz- und Überleben für uns und unser „Rudel“, zu gewährleisten. Sie dient dazu, in tatsächlichen oder vermeintlichen

Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten für unser Überleben einzuleiten.

So hat das Zeigen von Angst, etwa durch den charakteristischen Gesichtsausdruck oder durch Sprache gegenüber anderen den sozialen Sinn, um Schutz zu bitten.

Diese Funktion kann jedoch nur erfüllt werden, wenn weder das Handeln durch zu viel Angst (übersteigerte Ängste) blockiert, noch reale Gefahren oder Risiken durch zu wenig Angst (zu risikobehaftetes Verhalten, Selbstüberschätzung) ausgeblendet werden. Also geht es um das rechte Maß der Einschätzung der Situation, der Person oder eines Objektes.

Aber was sind nun die Grundlagen, auf denen wir unsere „angemessene Einschätzung“ vornehmen?

Für dich, dein persönliches rechtes Maß für dein Leben, zu finden.

Helga Gieschen

Denn „Urängste“, Bedrohungen durch z.B. einen wilden Tiger, wofür unsere Ängste, Instinkte, ein Schutz waren, werden heute nur noch in wenigen Situationen, gebraucht. Also geht es nur noch um das „Überleben“ im übertragenen Sinne.

Und das ist auch eine tägliche Herausforderung!