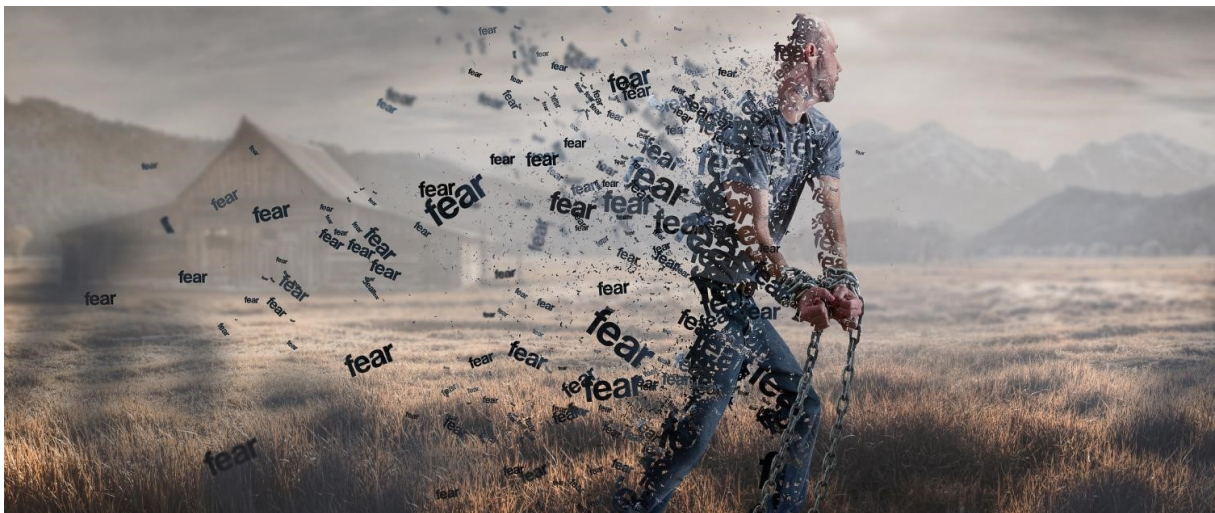


# Was ist Angst und woher kommt sie?

## Lektion 1

### Teil 2

#### Wie entsteht Angst im Allgemeinen und im Besonderen?



Helga Gieschen

Es gibt viele unterschiedliche Theorien und Erklärungsmodelle der unterschiedlichsten Wissenschaftler, Psychologen, Philosophen u.a. über die Entstehung von Angst und welche Aspekte daran beteiligt sind! Ich stelle dir hier meine Sichtweise, auf Grundlage meines Wissens, meiner Erfahrung und meines Bewusstseins, zur Verfügung.



Auf der rein körperlichen Ebene nehmen wir Erbgut in unseren Genen von unseren menschlichen Vorfahren mit!



Auf der Bewusstseinssebene haben wir, auch aus unseren Vorleben, unsere Erfahrungen im Unterbewusstsein gespeichert. Diese Informationen können jederzeit unter bestimmten Voraussetzungen abgerufen werden.





Wir machen Erfahrungen, als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener und ja auch die Erfahrungen aus anderen Leben, die wir mitbringen. Diese Erfahrungen haben wir in unserem Unterbewusstsein abgespeichert. Wenn nun zu einem späteren Zeitpunkt (wir können ein Erlebnis, eine Erfahrung, etwas Erlerntes bereits „vergessen haben“) etwas geschieht, was uns unbewusst an etwas Erlebtes erinnert, z.B.: durch einen Geruch, ein Geräusch, eine Farbe o.ä., dann löst das in uns, sowohl im positiven, aber auch im negativen, Empfindungen aus, die auf der vormals gemachten Erfahrung basieren. Warum wir etwas als positive oder negative Erfahrung bewerten, hängt zum einen mit den von außen auf uns wirkenden Kräften zusammen, also z.B. Einfluss und Verhalten des sozialen Umfeldes (wie z.B. Meinungen, Verhaltensweisen, Vorgelebtes etwa der Eltern, des Kulturkreises, Religion etc.). Aber auch unser Erleben und Wahrnehmen mit unserem Körper durch Akte der Liebe wie Kuscheln und sexuelle Erfahrungen, Krankheiten und Schmerzen, sportliche Aktivitäten, aber leider auch solche wie Misshandlungen,

Überlebenskämpfe (z.B. beim drohenden Verlust des Lebens durch Ertrinken), u.a., spielen eine Rolle.



Und dann kommen noch unsere ganz individuellen Fähigkeiten, Eigenschaften und Talente hinzu, über die nur dieser einzelne spezielle Mensch, also du, verfügst.

Deshalb sind unsere Reaktionen auf Erlebtes so unterschiedlich.

Und es ist tatsächlich unerheblich, ob die, die Angst hervorrufende Person, Situation oder das Objekt tatsächlich real ist oder nur in unserer Vorstellung existiert. Angst wirkt bewusst und unbewusst.