

Was ist Angst und woher kommt sie?

Lektion 1

Teil 3

Körperliche Reaktionen auf Angst



Helga Gieschen

Tatsächlich ist es 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.

Deshalb reagiert der Körper auch genauso auf eine Angst die permanent im Kopf stattfindet, wie, wenn die Situation real im Außen passiert.

Körperliche Reaktionen können z.B. sein:

- die Aufmerksamkeit ist erhöht, die Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven sind sensibler
- die Muskelanspannung und Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen sich
- ebenso die Herzfrequenz und der Blutdruck
- die Atmung wird schneller und flacher
- in Muskeln wird mehr Energie zur Verfügung gestellt
- ebenso können körperliche Reaktionen, wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl auftreten
- die Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt
- manchmal treten auch Übelkeit und Atemnot auf
- im Schweiß werden Moleküle abgesondert, die andere Menschen die Angst riechen lassen und somit unterbewusst Alarmbereitschaft auslösen

Diese Reaktionen sind natürliche Reaktionen, die in einer echten Gefahrensituation auftreten können (bzw. in einer extremen Stresssituation, z.B. bei Tod eines geliebten Menschen oder Tieres).

Wenn jedoch ein Mensch körperlich und seelisch schon vorbelastet ist mit anderen Krankheiten oder verschiedene Ängste aufeinandertreffen, können sich die Reaktionen auch verstärken.

Bitte im Zweifel immer ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen!!!

