

# Was ist Angst und woher kommt sie?

## Lektion 1

### Teil 4

#### Übersteigerte und verminderte Angst

Leider können Ängste auch übersteigert oder vermindert sein!



Eine übersteigerte Angst äußert sich in einer irrationalen, zu negativen und übervorsichtigen Reaktion und Sichtweise. Man malt sich Horrorszenarien aus, wie sie mit fast 100%iger Wahrscheinlichkeit niemals auftreten werden. Jedoch führt eine übersteigerte dauerhafte Angst zu Phobien, zu einem immer stärker werdenden Rückzug und starken körperlichen Problemen. Vermutlich findet sich diese Person irgendwann in einer starken Depression wieder.



Andererseits werden wir bei einer verminderten Angst ein unverhältnismäßiges Risiko eingehen und das wird schlimmer werden, sich steigern.

Der Mensch braucht dann einen immer stärkeren Kick (Suchtverhalten), da er einen immer höheren Adrenalinpiegel benötigt, um sich selbst noch zu spüren. Die normale Wahrnehmung ist ausgeschaltet. Das kann z.B. durch ein traumatisches Erlebnis passieren, dessen Schmerz der Mensch nicht zulassen will. Dauert dieser Zustand unbearbeitet über einen langen Zeitraum an ist ein Zusammenbruch vorprogrammiert.

Ich werde das anhand eines Beispiels verdeutlichen. Grundlage für beide Varianten ist ein und dieselbe Situation, damit der Unterschied offensichtlich wird.

Die Situation ist ein normaler Tagesausflug an die See. Die Person möchte mit dem Auto dorthin fahren.

### Fall 1. Übersteigerte Angst:

Die Person malt sich bereits Tage vorher aus, was alles auf dem Weg und bis dahin passieren könnte. Sie könnte krank werden, das Auto könnte kaputt gehen, sie könnte den Herd anlassen und die Küche könnte in Brand geraten, der Chef könnte ihr den Tag Urlaub streichen, ihr Auto könnte gestohlen werden... So in der Art steigert sich die Person dann in ihre Angst, dass sie zum Schluss wirklich nicht mehr fährt, weil sie sich dann entweder krank gedacht hat oder ein anderes Ereignis, durch ihr negatives Denken, hervorgerufen hat.

### Fall 2. Verminderte Angst:

Die Person wird waghalsig mit dem Auto fahren. Wird nicht auf ihre körperlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen (zu viel Kaffee, Alkohol, Zigaretten, zu wenig Essen und normales Trinken, zu wenig Schlafen etc.) und sich womöglich mit Aufputzmitteln dauerhaft pushen. Sie wird Gefahren nicht sehen und ignorieren und sich für unverwundbar halten. Leider wird sie dabei auch andere Menschen gefährden, da auch in diese Richtung die Wahrnehmung immer mehr abnehmen wird, bis zum Zusammenbruch.

Beide Varianten werden uns in jeder Hinsicht krank machen und können in schwere Depressionen und Burnout bis zum Suizid, führen.



Eigentlich ist unsere Angst ein richtig guter Botschafter, der uns helfen und unterstützen, uns aufmerksam machen und wachrütteln kann. Wenn wir uns darauf einlassen, genau hinschauen und ernsthaft die Botschaft verstehen wollen, ist unsere Angst eine unserer stärksten Helfer!