

# Angst, lass nach!

»Wenn ich höre und sehe, was in der Welt los ist, wird mir angst und bange!« Solche Sätze sind heute immer häufiger zu hören. Kein Wunder, die seit Jahren anhaltende Pandemie, deren Ende nicht absehbar ist, schränkt nicht nur unser aller Leben ein, sondern sie stellt auch eine gesundheitliche Bedrohung bis hin zum Tod dar. Als wäre das nicht schon belastend genug, kommen die schlimmsten kriegerischen Auseinandersetzungen seit Ende des Zweiten Weltkriegs in Europa hinzu. In dieser Situation haben viele Ängste eine reale Basis.

Angst hat prinzipiell eine wichtige Schutzfunktion und dient sowohl bei Menschen als auch bei Tieren der Abwehr oder Vermeidung von Gefahren. Allerdings kommt es auf das rechte Maß und auf einen konstruktiven Umgang mit Ängsten an. Denn besonders wenn Ängste von Dingen ausgelöst werden, die, wie die Pandemie oder ein Krieg, nicht einfach verschwinden, kann eine dauerhafte Angst zu einer großen Beeinträchtigung werden. Auch können bereits bestehende Ängste durch äußere Bedrohungen verstärkt werden und sich zu behandlungsbedürftigen Angststörungen entwickeln. Diese können sich, wenn sie unbehandelt bleiben, verschlimmern und sich auf immer weitere Lebensbereiche ausdehnen.

Es können jedoch nicht nur äußere Bedrohungen zu Ängsten führen, sondern oft sind diese auch »hausgemacht«. Diese Erkenntnis mag zunächst überraschend sein. Aber sie eröffnet effektive Möglichkeiten des Selbst-Coachings und einer konstruktiven Bewältigung durch Einstellungs- und Verhaltensänderungen – je eher, desto besser.

Der kleine Anti-Angst-Coach zeigt Ihnen Wege zur Angstbewältigung auf. Zunächst werden wir das Phänomen Angst näher beleuchten und die Frage beantworten, wie wir Ängste frühzeitig erkennen und einordnen können. Außerdem geht es um die Frage, wann es sich um realistische Ängste und wann um eine behandlungsbedürftige Angststörung handelt. Welche Arten von Angststörungen es gibt, welche Ursachen bekannt sind und warum Vermeidungsverhalten ein Problem ist, wird ebenfalls geklärt. Ergebnisse der aktuellen Hirnforschung geben dabei wichtige Einblicke in das Phänomen Angst.

Für eine konstruktive Bewältigung von Ängsten steht eine Reihe wissenschaftlich überprüfter Vorgehensweisen zur Verfügung: Ansätze wie die Systematische Desensibilisierung, Expositionstraining, Achtsamkeitsübungen, Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), Yoga, Progressive Relaxation und Mentales Training können effektive Hilfe bieten. Auf die Bedeutung kaum bewusster, automatischer Denk- und Bewertungsmuster werden wir ebenfalls eingehen. Früh übernommene Denk- und Bewertungsmuster können sich zu automatisierten angstverstärkenden Denkstilen verfestigen. Diese zu erkennen und zu verändern hilft, übersteigerte Ängste abzubauen und die Lebensqualität zu verbessern.

Wie so oft im Leben gilt auch beim Thema Angstbewältigung: Viele Wege führen nach Rom. Es gibt kein Patentrezept, sondern es gilt, den individuell passenden Weg zu finden. Der Anti-Angst-Coach bietet die geeigneten Wegbeschreibungen.

Bei langjährig bestehenden Angststörungen reicht möglicherweise Selbsthilfe nicht aus. In diesem Fall ist psychotherapeutische Hilfe empfehlenswert. Der Anti-Angst-Coach eignet sich auch zur Begleitung und Unterstützung einer laufenden Psychotherapie. Durch die umfangreichen Informationen und die Übungsangebote kann die Therapie deutlich intensiviert und abgekürzt werden.