



MICHAEL STOCKERT,
Psychotherapeut aus
Korneuburg, über
Angst und wie man
mit ihr umgeht.

psychotherapie@MichaelStockert.at

Furcht und Angst

Über Angst spricht man nicht, Angst hat man“ – so lässt sich das Sprichwort übers Geld auf Angst anwenden. Viele Ängste sind ein Tabuthema. Zur Unterscheidung zwischen Furcht und Angst ein Beispiel: Wenn einem ein zähnefletschender Hund begegnet, so löst das die physiologische Angstreaktion aus: Schwitzen, Erhöhung von Atemfrequenz und Muskeltonus. Der Organismus wird in Kampf- und Fluchtbereitschaft gebracht. Gelingt es mit dem Hund in Blickkontakt zu bleiben, so sprechen wir von Furcht. Wir fürchten uns in der gegenwärtigen gefährlichen Situation und das ist natürlich.

Von Ängsten sprechen wir, wenn diese unsere Lebensqualität beeinträchtigen. Ängste zeigen sich mit obigen Symptomen in unterschiedlichen Zusammenhängen: Bei Panikattacken fühlt man sich mit der Todesangst konfrontiert und glaubt ins Bodenlose zu fallen. Bei Phobien hat man Ängste vor bedrohlichen Objekten oder Situationen (Plätze, Hunde, Nadeln, Schlangen ...). Viel subtiler treten so genannte generalisierte Ängste auf, zum Beispiel beim ewigen Jasagen aus Angst vor Konflikten oder der Angst nicht der Norm zu entsprechen. Im Unterschied zur Furcht, die sich auf das „Hier und Jetzt“ bezieht, beziehen sich Ängste auf ein „Dort und Dann“. Die genaue Unterscheidung kann nur individuell im Gespräch mit dem/r PsychotherapeutIn oder dem/der Facharzt/ärztin für Psychiatrie stattfinden. Das gemeinsame an Ängsten ist, dass Sie uns dazu bringen die angsterregenden Situationen zu vermeiden. Vermeidung stellt gleichsam ein Futter für Ängste dar und lässt sie größer und größer werden. Es kommt dazu, dass man Angst vor der Angst entwickelt. Kleiner werden Ängste dann, wenn man sich den angstbesetzten Situationen stellt: Fassen Sie all Ihren Mut zusammen und riskieren Sie es, über Ihre Ängste zu sprechen!