



Angstfrei durch alle Lebenslagen

Prinzipiell ist Angst eine überlebenswichtige und ganz normale Reaktion des Menschen. Allerdings muss man hier zwischen „guten Ängsten“ (z. B. einer Fahrt in der Achterbahn) und jenen Ängsten unterscheiden, die das Leben einschränken. So waren in der Entwicklung des Menschen Ängste immer auch ein wichtiger Bestandteil, um Gefahren zu vermeiden, vor gefährlichen Situationen zu warnen oder zur Vorsicht zu mahnen – etwa vor großen Höhen oder wilden Tieren. Die darin enthaltene Warnfunktion hilft, gute und kluge Entscheidungen zu treffen und ermöglicht teilweise sogar Leistungen, die unter normalen Umständen nicht möglich wären. Angst führt jedoch auch zu unterschiedlichen, oft unangenehmen, körperlichen oder psychischen Symptomen. Beispielsweise ein schnellerer Puls, erweiterte Pupillen, Gefühl des Entsetzens und der Ausweglosigkeit – bis hin zu lähmenden Zuständen. Meist tritt Angst unfreiwillig und unkontrolliert auf und wenn sie ohne erkennbaren Grund auftritt, kann das Leben eingeschränkt werden. Damit das nicht passiert, sind hier mögliche Wege aus der Angst für Sie zusammengefasst:

- Akzeptieren, dass Angst ein natürlicher Teil des Lebens ist: Bewusst versuchen, sich dadurch nicht einschränken zu lassen.
- Positive Bestandteile der Angst nutzen, denn sie muss nicht „ganz schnell weggehen“: Dem durch Angst entstandenen Stress kann man z. B. gut mit Sport entgegenwirken.
- Angst im Alltag zulassen, aber darauf achten, dass die eigenen Handlungsspielräume erhalten bleiben. Motto: „Ich lasse mich von meiner Angst nicht einengen!“
- Sich selbst Mut im Hinblick auf das Bewältigen der Ängste zusprechen: Ängste sind unangenehm, aber nicht lebensbedrohlich.
- Überzogene Erwartungen an sich selbst hinterfragen: „Was muss und kann ich unter den aktuellen Umständen schaffen?“
- Selbst reflektieren: In welchen Situationen taucht die Angst auf? Wann ist sie besonders stark? Wer bzw. was kann mir hier gegen die Angst helfen? (z. B. Angst beim Hören von negativen Nachrichten - Nachrichtenkonsum einschränken, Angst alleine zuhause im Dunkeln - ein kleines Licht einschalten, ...)
- Hilfe aufsuchen: Wenn Sie das Gefühl haben, Sie schaffen es nicht, Ihre Ängste zu bewältigen, teilen Sie Ihre Gedanken auch mit Ihren Freunden bzw. Familie oder suchen Sie sich professionelle Unterstützung (Hausarzt/ -ärztin oder Psycholog*in).

Wenn Sie merken, dass Ängste zu viel werden könnten, können Sie auch selbst gezielte Schritte dagegen unternehmen. In erster Linie könnte Ablenkung helfen:

- Telefonieren/Sprechen Sie mit Menschen, die Ihnen nahestehen.
- Gehen Sie raus an die frische Luft und bewegen Sie sich.
- Schreiben Sie eine Liste, was Sie freut bzw. positiv stimmt, schreiben Sie auf, was Ihnen Angst macht und warum oder zeichnen Sie ein Bild davon, wie es Ihnen gerade geht.
- Atmen Sie fünf Mal tief ein und aus.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die Sie sehen, vier, die Sie anfassen, drei, die Sie hören, zwei, die Sie riechen und eine Sache, die Sie schmecken.
- Hören Sie Musik, die Sie entspannt oder schauen Sie sich einen lustigen Videoclip an.

Regina Bauer, MSc.

Arbeitspsychologin, AMD Salzburg

Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie GmbH