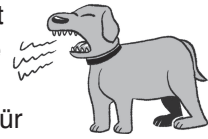


## 1C: Angst – ein lebensrettendes Warnsignal

Sobald du einen Angstreiz bewusst wahrnimmst und Gefahr witterst (du bewertest bewusst und auch unbewusst), werden Stresshormone freigesetzt. Sie leiten eine *Sympathikus-Reaktion* ein, die dich in Erregung versetzt. Angst ist also eine Stressreaktion. Diese Sympathikus-Reaktion tritt reflexartig auf und rüstet den Körper für Höchstleistung.



© Klaus Gehrman

Du kannst dann schneller flüchten und besser kämpfen. Unsere Vorfahren, die Sammler und Jäger, haben von der Stressreaktion profitiert. Für sie war Angst ein wichtiges Alarmsignal, ein lebensrettendes Gefühl, z. B. vor einem Bären oder vor Eindringlingen. Das ist auch heute noch so. Ohne Angst würden wir nicht vor Gefahr gewarnt. Leider kommt bei manchen aber auch heftige Angst auf, ohne dass eine wirkliche Gefahr vorliegt. Dennoch *denken* sie, sie wären gefährdet. Dir geht es wahrscheinlich ebenso.



© Klaus Gehrman

Bei der Sympathikus-Reaktion beginnt das Herz zu rasen. Blut wird in alle Muskeln des Körpers gepumpt. Wir atmen rascher, ein Wärmegefühl, Übelkeit und andere körperliche Empfindungen kommen auf. Die Bänder an den Gelenken werden lockerer, damit sie beim Weglaufen nicht reißen. Der Körper wird für den Moment total gestärkt und du könntest Bäume ausreißen. Die Reaktion tritt auf, wenn du Gefahr siehst, auch wenn die Situation in Wirklichkeit nicht gefährlich ist.

Diese körperliche Aufrüstung erlebst du als ganz heftige Erregung. Ängstliche Menschen sehen leider eine Schwäche darin und befürchten das Schlimmste (Ohnmacht, Krankheit, Durchdrehen oder Tod). Vor lauter Angst wollen sie weglaufen. Selten greifen sie an, noch seltener erstarren sie in dem Augenblick.