

Die unerklärbare Angst?!

Angst ist nicht gleich Angst.

Manche Menschen setzen sich sogar bewusst Situationen aus, in denen schon vorher feststeht, dass sie Angst haben werden.

Als Kinder haben wir uns vielleicht in der Geisterbahn gefürchtet, heute machen wir Fotos an aufregenden Orten, um in den sozialen Netzwerken ein beeindruckendes Bild posten zu können.

Bei Ängsten, die durch unsere eigenen Entscheidungen entstehen, auf deren Entstehung wir vorbereitet sind, haben wir das Gefühl von Kontrolle. Das Wissen um eine Situation und das Gefühl von Kontrolle hilft uns, eine angstvolle Situation zu ertragen, durchzustehen und zu überwinden.

Ganz anders kann das aussehen, wenn sich eine Angst spontan zeigt, wir keine Erklärung finden, uns die Angst aus dem Nichts heraus überrascht.

Exemplarisch nachfolgend ein paar Beispiele:

- Wir stehen beim Einkaufen an der Kasse und auf einmal schlägt unser Herz so schnell, als würden wir laufen.
- Wir wollen vor die Haustür, doch unsere Beine sind auf einmal wie aus Butter gemacht.
- Der Zug fährt im Bahnhof ein, doch wir schaffen es nicht, einzusteigen.
- Wir wissen, wir müssten jetzt einen Anruf tätigen, doch unsere Stimme versagt.

Wenn wir Angst haben, dann laufen in unserem Körper eine Vielzahl von Aktionen ab. Siehe:

Infos Ängste

Wenn in unserem Leben Gefahren auftauchen, dann entscheidet unser Körper ganz schnell, ob er

- **Kämpft**
Ich habe die Chance, diese Situation durchzustehen, sie zu meinen Gunsten zu entscheiden.
- **Flieht**
Wenn ich bleibe, habe ich keine Chance, diese Situation aus- oder durchzuhalten.
- **Sich "totstellt"**
Ich kann nicht kämpfen, ich kann nicht fliehen - also - ich stelle mich "tot", bis die Gefahr vorüber ist.

Dieses Verhalten heißt Flucht-Kampf-Mechanismus.

Keine Erfindung der heutigen Zeit, sondern ein alter Mechanismus in unserem Körper - genauer gesagt in unserem Nervensystem -, der ihm hilft, in bedrohlichen Situationen rasch Entscheidungen zu treffen, die letztlich nur ein Ziel haben: Zu überleben.

Das mag sich jetzt etwas dramatisch lesen, unser Gehirn jedoch ist nicht wirklich modern - viele Anteile leben immer noch ein Stück weit in der Zeit, wo lebensbedrohliche Situationen an der Tagesordnung waren.

- Wenn wir in den "**Kampf-Modus**" gehen, dann beißen wir die Zähne zusammen, dann halten wir eine angstvolle Situation aus, dann weichen wir nicht zurück. Beispiele: Wir gehen in die Prüfung, wir gehen zum Zahnarzt, wir sind in der Dunkelheit unterwegs.

- Wenn wir in den **"Flucht-Modus"** gehen, dann laufen wir weg, wir verlassen eine angstvolle Situation, wir fliehen, wir verstecken uns. Beispiele: Wir lassen unseren Einkaufswagen stehen und gehen aus dem Laden, wir verlassen den Bahnsteig, wir gehen nicht vor die Tür.
- Wenn wir in den **"Totstell-Modus"** gehen, dann erstarren wir, wir können uns gefühlt nicht mehr bewegen, unser Hirn "friert ein", wir fühlen uns handlungsunfähig. Beispiele: Blackout bei einer Prüfung, wir können Gesprächen nicht mehr folgen, wir verlieren die Orientierung für Raum und Zeit.

In meiner Praxis höre ich immer wieder, dass Menschen vor allem eine

- unerklärbare,
- auf einmal auftretende Angst, die sich dann noch zumeist
- in alltäglichen, wiederkehrenden Situationen (also häufig)

zeigt, als belastend und bedrohlich wahrnehmen.

Meine grundsätzliche Sichtweise ist - und diese muss natürlich immer individuell und immer in jedem Einzelfall überprüft werden -, dass auch Ängste, die wir uns selbst nicht erklären können, eine Ursache in unserem bisherigen Leben haben können. Diese kann jedoch durchaus versteckt, verborgen, schwer zu greifen sein.

Manchmal stoßen wir selbst auf die Lösung, einen Lösungsansatz, manchmal brauchen wir die Unterstützung durch Fachleute.

Angst hat ihre Berechtigung, sie ist wichtig in unserem Leben, sie hilft uns dabei, zu überleben, gefährvolle Situationen und das Risiko für unser Wohlergehen so gut wie möglich einzuschätzen.

Heute möchte ich Sie ermutigen, einer Angst, unter der Sie leiden, nicht Ihr Leben zu überlassen.

Infos Ängste

Sie haben Fragen zu Ängsten?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.