

„Nicht nur die Realität erzeugt Angst, sondern auch unsere eigene Vorstellung“

Diplom-Psychologin Linda Föhler und ihr Expertenteam bieten seit 2005 an allen großen Flughäfen in Deutschland **Seminare gegen Flugangst an.**

Auch aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung im Flugverkehr weiß die Chefstewardess um die Ängste von Passagieren und wie ihnen zu begegnen ist:

In unseren Seminaren erfahren Sie...

- ... **Strategien gegen Flugangst (ohne Medikamente und Alkohol)**
- ... **Sie sind nicht allein mit ihren Problemen**
- ... **wie Ängste bewusst verlernt werden können**
- ... **Hilfe zur Selbsthilfe**
- ... **langfristig positive Veränderungen in verschiedenen Lebenslagen**

Die Seminare sind darauf aufgebaut, dass Angst, die man erlernt hat, auch wieder verlernt werden kann - und vermitteln unseren Teilnehmern **Hilfe zur Selbsthilfe**. Auch in anderen Lebenslagen werden Sie davon profitieren.

Viele der empfohlenen Strategien in unserem Seminar gegen Flugangst werden Ihnen helfen, gegen Ängste generell anzukämpfen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie **langfristig positive Veränderungen** bewirken.

Wichtig ist dabei auch, die Erfahrung zu machen, dass man nicht allein ist mit seinen Problemen. Nicht die Dinge, sondern die Vorstellung, die wir von den Dingen haben, macht uns Angst.

Psychologin Linda Föhler:

„Sie können Ihre Angst in den Griff bekommen. Bevor Sie zu Medikamenten oder Alkohol greifen, um den inneren Frieden zu erhöhen, sollten Sie schauen, ob es nicht auch ohne diese „Hilfsmittel“ geht...

Es lohnt sich, der Angst ins Auge zu blicken. Denn Angst kann schnell die Vernunft umgehen. So schützt sie nicht vor Gefahren, sondern hindert uns am unbeschwertem, freibestimmten Leben.“

www.flugangst24.de

Im folgenden Beitrag erläutert **Diplom-Psychologin Linda Föhler** verschiedene wissenschaftliche Aspekte rund um das Thema „Angst“:

Was ist Angst?

Woher kommt sie, was macht sie mit uns, und wie können wir mit ihr umgehen?

- A. Angst gehört zum Menschen**
- B. Angst und Stress arbeiten Hand in Hand**
- C. Spezifische Phobien**
 - 1. Flugangst**

2. Klaustrophobie und Höhenangst

3. Panikattacken und Agoraphobie

D. Mit kontrollierter Angst gut leben

E. Mehr Theorie – Hintergründe und psychologische Erklärungsweisen, wie Ängste entstehen:

Hauptursachen von Angst:

- Erbe, Erziehung, Traumata
- Klassische psychologische Erklärungsmodelle der Angst
- Stress und Angst
- Der Umgang mit Angst
 - Verhalten, das die Angst vergrößert
 - Verhalten, das die Angst mindert (Coping)

Angst gehört zum Menschen

Angst kann zunächst als wichtige Grundemotion angesehen werden. Menschen, die völlig angstfrei sind, fehlt ein wichtiger Schutzmechanismus. Angst kann gut für uns sein, wenn sie uns darauf vorbereitet, bei Gefahr zu handeln. Aber Angst kann auch lähmen.

Fast ein Drittel aller Menschen haben in ihrem Leben vor irgendetwas Angst. Viele Ängste stammen aus unserer grauen Vorzeit. Als Höhlenmenschen hatten wir gute Gründe vor Spinnen, Schlangen, Höhen und Tiefen Angst zu haben. Die Vorsichtigen hatten wahrscheinlich die besseren Überlebenschancen als die Naiven und Mutigen. Die heute am meist verbreiteten Ängste reflektieren immer noch die Gefahren mit der sich Menschen seit Tausenden von Jahren herumplagen mussten.

Angst ist dann hinderlich, wenn

- sie unangenehm lange anhält oder zu häufig auftritt
- sie uns daran hindert, das zu tun, was wir tun wollen
- sie das Maß des tatsächlichen Risikos weit übertrifft

Auch Medikamente und Krankheiten können Ängste hervorrufen.

Angststörungen führen oft zu anderen emotionalen Störungen. Wenn Ängste nicht behandelt werden, besteht ein 50-prozentiges Risiko, dass sich daraus eine Depression entwickelt.

Wenn die Angst die Zügel übernimmt

Jeder von uns empfindet Angst als unangenehm. In der Regel reagieren wir so, dass wir alles meiden, was Angst auslöst. Dies hat zunächst den positiven Effekt, dass die Angst nachlässt, wenn die angstausslösende Situation gemieden wird. Der negative Effekt ist, dass in Zukunft die problematische Situation immer versucht wird zu umgehen. Die Gedanken beginnen, darum zu kreisen, wie man den angstausslösenden Situationen aus dem Weg gehen könnte.

Ein Kreislauf wird ausgelöst, der sich von einer bestimmten Angst auf andere Ängste erweitern kann (Schneeballsystem), wenn dies nicht therapeutisch behandelt wird. So kann sich beispielsweise aus der Angst mit dem Fahrstuhl zu fahren eine Flugangst entwickeln. Der gemeinsame Nenner ist hier die Angst vor geschlossenen Räumen.

Angst und Stress arbeiten Hand in Hand

In der Bundesrepublik Deutschland leidet schätzungsweise jeder sechste Bürger irgendwann einmal in seinem Leben an einer Angsterkrankung - obwohl uns der materielle Wohlstand sowie der medizinische und technische Fortschritt ein sorgenfreies und entspanntes Leben bringen sollte.

Ängste jedoch stehen im unmittelbaren Zusammenhang mit Stress. Und die Liste der Stressfaktoren wird immer länger. Dazu zählen heutzutage ganz verschiedene Belastungen, wie:

- Zunehmende Anforderungen im Arbeitsbereich durch Überstunden, Multitasking, Erfolgsdruck. Dazu kommen finanzielle Sorgen.
- Im Privatleben sind veränderte Familienstrukturen zu bewältigen, die emotional fordern: Patchworkfamilien, zunehmende Single-Haushalte und Alleinerziehende, Scheidungen. Die Kontaktpflege wird durch Schichtarbeit erschwert.
- Die Freizeit wird immer weniger als entspannend erlebt.
- Außerdem werden wir täglich durch die Medien mit Schreckensnachrichten überflutet.

Beispiel :11.September. Eine Umfrage (die etwa ein halbes Jahr nach dem Ereignis durchgeführt wurde) ergab, dass fast ein Viertel der Amerikaner sich ängstlicher und depressiver fühlte als je zuvor im Leben.

Angst kann ein wichtiger Indikator dafür sein, dass Sie zuviel Stress haben in Ihrem Alltag. Natürlich brauchen wir Herausforderungen in unserem Leben: den positiven „Eustress“. Wenn aber über Jahre die Herausforderungen immer mehr zunehmen, Sie dabei Ihre eigene Erschöpfung nicht wahrnehmen und sich zu wenig Erholungsphasen gönnen, dann kann es zum „Distress“ werden. Aus dem Denken unserer westlichen Welt, sich den Körper zum Untertan zu machen, meldet sich dann nach genügend Bombardierungen von Stresshormonen schließlich der Körper. Er schafft sich in Form einer Panikattacke Gehör! Kontrollverlust wird empfunden. Der Körper gehorcht nicht mehr und macht was er will. Die Pferde gehen durch. Ich habe die Zügel nicht mehr in der Hand. Das oberste

Kontrollzentrum, das Großhirn ist „out of control“. Körpersymptome und Emotionen treiben ihr Spiel und demonstrieren die eigene Hilflosigkeit.

Eine Stärke kann gleichzeitig auch eine Schwäche sein: Gerade Personen, die als besonders belastbar gelten und außerdem noch ein hohes Anspruchsniveau haben, verlieren das Gespür für ihre eigene Erschöpfung. Dabei muss anstatt immer nur zu fordern, auch gefördert werden! Das heißt für Entspannung und Stärkung von Körper und Geist sorgen!

Spezifische Phobien: Flugangst. Mögliche Mitreisende „im Handgepäck“: Klaustrophobie, Höhenangst und Panikattacken

1. Flugangst

Vielflieger trifft die Flugangst häufiger: 90 Prozent der Flugangstleute sind Vielflieger, die irgendwann absolute Hilflosigkeit verspüren und sich handlungsunfähig fühlen.

Flugangst-Betroffene erleben außer einem diffusen Angstgefühl vor allem die körperliche Seite der Angst: Schwitzen („feuchte Hände“), muskuläre Verspannungen (wie ein Engegefühl im Brustraum), eine zu schnelle und zu flache Atmung sowie Herzbeschwerden werden an oberster Stelle genannt. Der Eindruck, dass sich die Körperfunktionen verselbständigen, verstärkt wiederum die Angst vor einem Kontrollverlust und das Gefühl ausgeliefert zu sein.

Wie bei einem „Schneeschieber“ häuft sich bei jedem Flug etwas mehr „Schnee auf die Schaufel“. Die Entstehung der Angst wird von ihnen solange verdrängt, bis der berühmte Tropfen zum Überlaufen führt – und das Fliegen unerträglich wird.

Die Betroffenen beginnen jeden Zwischenfall, der Flugzeuge betrifft, besonders zu fokussieren. Aufgrund ihrer Angst suchen sie regelrecht nach Gründen, wenn sie auch sachlich gesehen (im Vergleich zu anderen Unfällen oder Naturkatastrophen) kaum alarmierend sein können. Die Angst verstärkt sich.

Was geht der Flugangst voraus?

1. Bei wenigen Menschen wird Flugangst durch konkrete Erlebnisse ausgelöst, welche die Unbefangenheit nimmt und ein Trauma bewirkt. Etwa durch eine unvorhergesehene Zwischenlandung aus technischen Gründen, Übertemperatur in der Kabine oder langes Kreisen in Warteschleifen über dem Zielflughafen.
2. Teilweise wird Flugangst durch andere Ängste ausgelöst: Höhenängste (jenes Schwindelgefühl am Balkon von Hochhäusern) oder Klaustrophobie (die verbreitete Angst vor geschlossenen Räumen) können in Flugangst übergehen.
3. Wieder andere Menschen (nicht zuletzt solche in verantwortlichen Positionen) kämpfen mit dem „Beifahrersyndrom“: mit der Schwierigkeit also, sich einem anderen, seiner Kompetenz und seinem Reagieren, anzuvertrauen. Gerade dieser Punkt: auf das Geschehen keinen Einfluss nehmen zu können, keine Kontrolle über die Situation zu haben, ist eines der zentralen Merkmale der Flugangst.

Angst hat in unserer Entwicklungsgeschichte eine lebenswichtige und erhaltende Funktion. Es ist ein Signal für notwendiges Handeln. Angst vorm Fliegen ist deshalb auch nicht verwunderlich: Schließlich ist das Abheben vom Boden nicht gerade eins dem Menschen gewohntes und vertrautes Verhalten. Es ist nicht zu leugnen, dass das Fliegen auch mit einer Gefahr verbunden ist. Allerdings steht diese Gefahr zu keinem Vergleich mit der Teilnahme am Straßenverkehr. Es ist noch nicht hinreichend erforscht inwieweit auch Presse, Fernsehen und Kino generell durch Sensationsberichte und schockerzeugende Filme indirekt dazu beitragen, Katastrophenerwartungen zu schüren und Flugangst zu erhöhen. Wie schon ein altes deutsches Sprichwort sagt: „Was das Auge sieht, glaubt das Herz“.

Ich und Flugangst?

Es könnte sein, dass Sie an einer spezifischen Phobie wie Flugangst leiden wenn:

- *Sie das gefürchtete „Objekt“ meiden soweit es geht*
- *Sie eine übertriebene Angst vor jedem Flug haben*
- *Sie im Flugzeug unmittelbar Angst empfinden. Dazu können auch körperliche Symptome gehören wie Herzrasen, Kurzatmigkeit, Schweißausbrüche, Engegefühl im Brustbereich und Fluchtimpulse.*
- *Sie Fernreisen lieber mit dem Auto oder mit dem Zug bewältigen.*

Ängste gilt es frühzeitig zu erkennen, und sie mittels Therapie in ihre Grenzen zu weisen. Wer einige der gerade aufgeführten Anzeichen schon an sich beobachtet hat, sollte etwas für sich tun.

2. Klaustrophobie und Höhenangst

Menschen, die unter Klaustrophobie leiden, vermeiden zum Beispiel im Schigebiet Tunnel und nehmen lieber den Umweg über den Berg. Sie meiden Kabinen und benutzen nur offene Sessellifte. Sie gehen im Kaufhaus lieber im Erdgeschoss einkaufen und sitzen im Kino nur am Gangplatz.

Wenn Sie zum Beispiel jeden Morgen zu Ihrem Arbeitsplatz in den 9. Stock laufen und anderen erzählen, dass Sie das für ihre körperliche Fitness tun. Dabei immer, wenn Sie an dem Aufzug vorbeikommen, ein mulmiges Gefühl im Bauch haben und das Herz schneller schlägt – dann könnte es sein, dass es Ihnen im Aufzug zu eng erscheint und Sie an Platzangst (Klaustrophobie) leiden.

Wenn Sie es meiden, mit Rolltreppen zu fahren weil Ihnen schwindelig wird, wenn Sie hinunterschauen, dann könnte es sein, dass Sie an Höhenangst leiden.

Ganz viele andere Lebensfelder sind irgendwann mal bedroht. Das Leben wird eingeschränkt und alles muss um diese Einschränkung herum organisiert werden. Wichtig ist hier, frühzeitig mittels einer Therapie einzugreifen.

3. Panikattacken und Agoraphobie

Menschen, die unter Panikstörungen leiden, berichten über Phasen von überwältigender Angst und Furcht. Ein erhöhtes Erregungsniveau führt zu einer Umstellung auf der biologischen Seite, siehe vegetatives Nervensystem, welche durch folgende körperlichen Symptome gekennzeichnet sein kann:

- Kurzatmigkeit, die sich zur Atemnot entwickeln kann siehe Hyperventilationstetanie
- Engegefühl im Brustbereich
- beschleunigter Puls

- Schweißausbrüche
- Zittern durch zu starke Anspannung der Muskulatur
- Taubheitsgefühle in den Armen und Beinen.
- keine Kontrolle mehr über angstmachende Gedanken
- unbegründete Todesangst

Menschen, die unter Panikattacken leiden, sind beunruhigt darüber, wann die nächste Attacke kommt. Sie haben Angst die Kontrolle über sich zu verlieren und öffentlich in peinlichen Situationen zu geraten. Sie fangen schließlich an, ihr Leben zu ändern indem sie bestimmte Orte meiden, an denen sie schon mal von einer Panikattacke überwältigt wurden. Sie entwickeln eine Angst vor der Angst.

Auslöser einer Panikattacke kann ein geringfügiges Anlass sein, wie zum Beispiel schnelles Treppensteigen. Da sich die Person schon in einer generell hohen Anspannung befindet, mit einem zu hohen Adrenalin Spiegel, kann ein zusätzlicher Adrenalinschub zu einer körperlichen Überreaktion führen. Das ist alles noch kein Problem, eher eine ganz normale Stressreaktion.

Die Schiefelage entsteht dadurch, dass bei der ersten erlebten Panikattacke Körpersymptome falsch interpretiert werden. Betroffene erleben Todesängste, weil ihnen diese überschäumenden Symptome völlig fremd sind und haben Angst an einem Herzinfarkt zu sterben. Dies führt zu noch mehr körperlicher Erregung. Es entsteht ein Teufelskreis.

Viele, die diese erschreckenden Symptome erleben, suchen schnell eine Notaufnahme auf. Wenn dann alle Testergebnisse vorliegen, hören die Betroffenen, dass sie körperlich an keiner Krankheit leiden, sondern dass sich alles im Kopf abspielt.

Der Gefährte der Panik: Agoraphobie

Ungefähr die Hälfte der Betroffenen, die an Panikattacken leiden, haben ein damit zusammenhängendes Problem: Agoraphobie. Diese Menschen haben Angst in eine ausweglose Situation zu geraten, sie meiden Situationen, denen sie nicht jederzeit entfliehen können. Sie haben Angst davor, in der Öffentlichkeit bestimmte Körperfunktionen nicht unter Kontrolle zu haben. Sie haben Angst davor, nicht schnell genug Hilfe zu bekommen, wenn es ihnen schlecht geht.

In den meisten Fällen erreicht die Angst so ein Ausmaß, dass die Betroffenen nicht mehr ihre Wohnung verlassen.

Wenn Agoraphobie und Panikattacken sich miteinander verbünden, dann haben die Betroffenen vielleicht zu Beginn Angst, im Flugzeug eine Panikattacke zuzubekommen. Dann kann sich diese Angst allerdings so ausweiten, dass Sie bei jedem Ereignis außerhalb ihrer vier Wände befürchten, eine Attacke zu erleiden. Dabei besteht die Gefahr, dass die Angst, hilflos ausgeliefert zu sein, in lähmende Isolation führt.

D. Mit kontrollierter Angst gut leben

Es ist nicht sinnvoll, sich gegenüber Angst immun machen zu wollen. Ziel ist vielmehr, die Angst um ihren überschießenden Teil auf jenes Maß zurückzuführen, das angemessen ist, und das Signalsystem Angst wieder unter Kontrolle zu bringen,

damit es sich nicht aufschaukelt oder sogar als Panik verselbstständigt. Dafür ist wichtig, mögliche Symptome möglichst frühzeitig zu erkennen und aktiv zu werden.

Nehmen Sie sich und Ihre Angst Ernst.

Wir freuen uns Sie demnächst in einem Flugangstseminar begrüßen zu dürfen und möchten Ihnen noch etwas mit auf den Weg geben:

**Wir leben nicht in einer Zivilisation, wir leben in einer Zuviellisation!
Unser Leben wird immer komplexer und der Terminkalender immer voller.
Dabei vergessen wir, dass wir jeden Tag einen Termin von ca. einer Stunde mit uns selbst machen sollten um aktiv zu entspannen.**

Alte Brahmanenregel

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden zu deinem Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

E. Zusatz: Mehr Theorie – Hintergründe und psychologische Erklärungsweisen, wie Ängste entstehen:

Hauptursachen von Angst: Erbe, Erziehung, Traumata

Eltern mit Angststörungen haben häufiger auch ängstliche Kinder. Dies ist zum Teil vererbt worden zum Teil intensiviert worden durch Modellernen. Wir Menschen lernen durch Beobachtung und Nachahmung.

Studien zeigen, dass Menschen, die unerwartet eine bedrohliche Situation erleben, im Nachhinein nur selten unter schweren Ängsten leiden.

Das liegt daran, dass Ängste in der Regel eine Kombination aus mehreren Ursachen sind, die negativ miteinander in Wechselwirkung treten können.

Manchmal reicht aber auch ein einziger Faktor aus.

1. Genetische Voraussetzung

In Studien wurde gezeigt, dass bei Menschen mit Angststörungen eine genetische Mutation vorkommen kann, die den Serotoninspiegel senkt. Serotonin ist ein wichtiger Neurotransmitter im Gehirn, der für das emotionale Wohlergehen mitverantwortlich ist. Wenn nicht ausreichend Serotonin zur Verfügung steht, sind Menschen anfälliger für Sorgen Ängste und Melancholie. Mit Medikamenten lässt sich der Serotoninspiegel erhöhen.

Das sollte mit einem Arzt abgeklärt werden.

2. Erziehung und Nachahmung

Es entspricht unserem Zeitgeist, die Erziehung für alles verantwortlich zu machen. Andererseits hätten wir unsere Eltern nicht, wären wir nicht auf dieser Welt. Sie haben uns das Leben geschenkt. In den meisten Fällen verdienen es Eltern nicht so an den Pranger gestellt zu werden.

Jedoch scheinen 3 Verhaltensweisen Ängste bei Kindern zu begünstigen:

Übertrieben behüten:

Ein zu wenig an Elternliebe ist nicht gut, ein zu viel aber auch nicht! Anstatt Kinder selbst ihre Erfahrungen machen zu lassen, werden sie behandelt wie ein rohes Ei. Diese Kinder werden ständig auf irgendwelche eventuellen Gefahren hingewiesen. Kinder werden dadurch zu vorsichtig und können wenig selbst erlernen. Es fehlen dann die kleinen Schritte, die in der Kindheit gemacht werden sollten, wie man in seinem eigenen Erleben mit Furcht, Angst und Frustrationen umgeht.

Übertrieben kontrollieren:

Eltern regeln die Aktivitäten ihrer Kinder bis ins kleinste Detail. Sie sagen Ihnen, wann Sie ihre Schulaufgaben machen müssen, wann Sie spielen dürfen, wann sie hungrig und wann sie müde sind. Sie fördern dadurch Abhängigkeit und Angst und erschweren den Kindern eigenständige Wesen zu werden, die selbst für ihre Befindlichkeiten ein Gespür entwickeln sollten.

Unberechenbarkeit:

Eltern sind für ihre Kinder schwer einschätzbar. Die Kinder können keine Verbindungen zwischen ihrem Verhalten und das der Eltern herstellen. Mal reagieren die Eltern mit Verständnis mal mit Bestrafung. Kinder können daraus den Eindruck gewinnen, kaum Einfluss zu haben auf ihr Schicksal.

3. Traumata- quälende Ereignisse aus der Vergangenheit- und äußere Faktoren

Man kann zwischen vier verschiedenen Typen quälender Ereignisse unterscheiden, die Angst auslösen, selbst wenn man vorher nie viel mit Angst zu tun hatte. Einige Beispiele:

- Unvorhergesehen Bedrohung

Vorhersagbarkeit und Stabilität verringern Angst, während Angst begünstigt wird, wenn das Gegenteil der Fall ist. Das können Geldsorgen sein, wenn zum Beispiel die Einnahmen gerade mal die Ausgaben decken. Wenn dann auch noch ein finanzieller Puffer fehlt, dann kann jede plötzliche Sonderausgabe zu einer Bedrohung werden.

- Steigende Anforderungen

Wenn Beförderungen zu Überforderungen werden. Angst drängt sich auf, wenn man meint, den neuen Anforderungen nicht gewachsen zu sein.

- Bröckelndes Selbstvertrauen

Wenn zum Beispiel plötzlich eine Beziehung aufgelöst wird - obwohl Heirat schon eine besprochene Sache war. Die Person fragt sich ständig, ob mit ihr etwas nicht stimmt.

- Schreckliche Erlebnisse/Traumata

Stark bedrohliche Ereignisse (ob man sie selbst erlebt hat oder etwa im Fernsehen immer wieder gesehen) können ernsthafte Angstprobleme hervorrufen, die bis zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen, die unbedingt therapeutisch behandelt werden muss.

Klassische psychologische Erklärungsmodelle der Angst

Diathese-Stress-Modell

Dieses Modell verbindet biologische, psychologische und Umweltfaktoren. Der Kern des Diathese-Stress-Modells ist, dass sowohl Erbe als auch Stress zur Entwicklung einer Störung nötig ist. Stress steht hier für belastende Umweltreize, wie schlechte Ernährung, Verlust des Partners oder auch banale Ereignisse des Alltags. Begleitendes Symptom u.a.: Die Betroffenen nehmen jedes Geräusch wahr, selbst wenn sie schlafen.

Das biologische Paradigma

Neurotische Angst hat man verschiedentlich auf einen Defekt innerhalb des autonomen Nervensystems zurückgeführt, der eine Senkung der Erregungsschwelle verursacht. Es gibt Grund zur Annahme, dass autonome Labilität bis zu einem gewissen Grad auch genetisch determiniert ist. Vielleicht liegt bei Menschen, die von Stress folgenreich beeinflusst werden eine biologische Fehlfunktion (Diathese) vor. Solche Menschen sind dazu prädisponiert nach einem belastenden Ereignis eine Phobie zu entwickeln.

Das psychoanalytische Paradigma

Der Kern diese Paradigmas ist die These, dass Angst aus Problemen des Unbewussten entstehen.

Bei der Behandlung konzentriert sich der Psychoanalytiker typischerweise auf einen angenommenen unterdrückten Konflikt.

Das lerntheoretische Paradigma

Die zentrale Hypothese behavioristischer und lerntheoretischer Ansätze ist, dass abweichendes Verhalten genauso gelernt wird wie die meisten anderen menschlichen Verhaltensweisen. Es wird durch Modelllernen und positive Verstärkung aufrechterhalten. Wann ein Verhalten als abweichend etikettiert wird, ist untrennbar an einen bestimmten sozialen Kontext gebunden.

Die Basis unserer Seminare: Das kognitive Paradigma

Die kognitive Psychologie beschäftigt sich mit der Erfahrung, wie Menschen ihre Erfahrungen strukturieren, wie sie ihnen einen Sinn unterlegen, indem sie Umweltreize in verwertbare Informationen transformieren. Neue Informationen werden in

ein organisiertes Netzwerk vorhandenen Wissens (oft auch als Schema bezeichnet) eingepasst, so wird dieses in dem erforderlichen Ausmaß neu organisiert. Hier geht es darum, wie Menschen Umgebungsreize interpretieren, und wie diese transformierten Reize Verhalten beeinflussen.

Mittelpunkt des kognitiven Ansatzes von Aaron T. Beck ist die Verzerrung der Wahrnehmung des Menschen. Dieses Verhalten hat er selektive Abstraktion genannt. Ein Beispiel dafür ist eine Person, die alle positiven Ereignisse eines Tages ignoriert und sich ausschließlich auf die negativen konzentriert.

Albert Bandura, ein führender Verfechter von Verhaltensänderungen mit kognitiven Mitteln, glaubt, dass sich die Erfolge unterschiedlicher Therapieformen unter anderem damit erklären, dass sie alle einen gemeinsamen Nenner haben: Sie geben dem Patienten das Gefühl für die Selbstwirksamkeit und vermitteln eigene Einflussmöglichkeiten. Dabei sind Verhaltensänderungen durch Verhaltenstechniken der beste Weg, um den Glauben an die Selbstwirksamkeit zu stärken.

Stress und Angst

Was ist Stress eigentlich? Definition von Stress:

1. (engl. Druck, Zwang), allg. eine Belastung, die als solche erlebt wird. Ausgang der heutigen Verwendung dieses Begriffs ist eine endokrinologische Untersuchung von Hans Selye (1948). Hier ist Stress die Summe aller nicht spezifischen Erscheinungen einschließlich Schädigung und Abwehr. Stress kann örtlich sein (wie z.B. bei der Entzündung) oder allgemein (wie beim Adaptionssyndrom).

Adaptionssyndrom: die von Hans Selye aufgewiesene biologische Unstimmigkeit des Organismus.

AAS = Allg. Adaptionssyndrom (Anpassungssyndrom) wird durch Faktoren ausgelöst, die Stress und Abweherscheinungen verursachen.

Ablauf in drei Stufen:

- a) Alarmreaktion mit Initialschock
- b) Phase der Resistenz
- c) Phase der Erschöpfung. Die Adaptionsreaktion bricht zusammen.

Der Stress-Begriff wird zunehmend zur Kennzeichnung der extremen Belastung benutzt, denen der Mensch in der Gegenwart ausgesetzt ist: nervöse Anfälligkeit, Neurosebereitschaft als Folge von seelischem Druck, Ärger, Hetze, Angst als Folge tragischer Ereignisse.

R.S. Lazarus (1966) versteht unter Stress nicht nur die belastenden Situationsmomente, sondern auch die Reaktionen auf sie.

Zu ihnen gehören Coping Strategien wie Flucht, Beseitigung der Bedrohung oder Nicht-Sehen –Wollen der Gefahr (Leugnen, Verdrängen).

Manche Menschen blühen unter Stress auf, andere brechen zusammen.

Untersuchungen von dem Psychologen Derek Roger konnten zeigen, dass abgesehen von der genetischen Disposition äußeren starken Druck besser ertragen zu können, es noch eine andere Bezugsgröße gibt. Er brachte Versuchspersonen in einen entspannten Zustand, dann erhielten sie stressige Aufgaben, die unlösbar waren, da ein Teil fehlte. Dabei mussten sie noch ein Zeitlimit einhalten. Als die Zeit um war, wurden die Teilnehmer gebeten sich zu entspannen. Blutdruck und

Herzfrequenz wurden gemessen. Einige Menschen brauchten erheblich länger um auf ihre Werte zu kommen, die in der ersten Entspannungsphase gemessen wurde. Was war die Ursache?

Um die Verbindung zwischen Gefühlen und Körper messen zu können, entwickelte Roger einen „Coping Styles Questionnaire“. Dieser Fragebogen soll herausfinden, wie stark jemand seine Gefühle verschließt, wie sehr jemand zum Grübeln neigt und wie gut es gelingt, sich von Stresssituationen zu distanzieren.

Das Ergebnis des Fragebogens war: Am Leben gehalten werden stressige Situationen, wenn wir sie „geistig wiederkauen“. Solche Menschen tendieren dazu tagelang im emotionalen Belastungszustand zu bleiben, immer wieder kehren sie geistig zu der Situation zurück und immer wieder steigt der *Blutdruck*. Der Unterschied zwischen Grübeln und normalen Nachdenken liegt in der zwanghaften Rückkehr zum Thema. Fortgesetzter Adrenalinausstoß erhöht den Blutdruck, wodurch Blutgefäße geschädigt werden; an diesen Stellen kann sich Plaque ablagern, was wiederum die Hauptursache von Gefäßverengungen und Herzproblemen ist.

Der in London lehrende Epidemiologe Eric Brunner fand heraus:

Es gibt einen starken statistischen Zusammenhang zwischen Gesundheit und wie sehr man *das Gefühl hat, sein Leben unter Kontrolle zu haben*.

Strategie:

Was macht einen letztlich frei? Die Erkenntnis darüber, dass nichts wichtig genug ist, um uns darüber aufzuregen.

Hormonelle Kosten

Angst und Stress steigern die Produktion des Stresshormons Cortisol. Cortisol führt zu Fettanlagerungen im Unterbauchbereich, die das Herzinfarktrisiko in die Höhe treibt. Stress führt außerdem zu übermäßigem Essen.

Angstsymptome erkennen

Ängste haben ein vielfältiges Erscheinungsbild. Jeder Mensch hat mit einer anderen Symptomkonstellation zu tun.

Körper/Geist

Erste Hinweise auf Ängste geben uns Körperempfindungen wie zum Beispiel beschleunigter Puls, Schwitzen, Muskelverspannungen und Magen und Darmstörungen.

Ängste treten auf in Form von negativen Gedanken, die immer vom schlimmsten Szenario ausgehen und grundsätzlich „Schwarz sehen“ wie zum Beispiel: „Bei Turbulenzen stürzt das Flugzeug ab.“

Das Teufelskreismodell bei Angstanfällen

Im [Seminar gegen Flugangst](#) wird gezeigt, wie ein Aufschaukelungsprozess entsteht, der während Panikanfällen oder übermäßigen Angstreaktionen in angstaustösenden Situationen auftritt und für einen raschen Angstanstieg verantwortlich ist. Ein Teufelskreismodell wird individuell erarbeitet.

Wie reagiere ich bei Angstaustösern? Wie beeinflusst Angst mein Verhalten? Was für ein Angsttyp bin ich?

Die Deutung der Symptome als Hinweise für eine körperliche Bedrohung ist zwar verständlich, führt jedoch zu einer Verschlimmerung der Symptome und der Angst.

Wenn dann das allgemeine Anspannungsniveau durch zuviel Druck im alltäglichen Leben zu hoch ist, reicht nur ein kleiner Stressor, der dann die erste Panikattacke verursacht. Dadurch entwickelt sich dann die Angst, noch einmal eine Panikattacke zu bekommen.

Der gemeinsame Nenner für diese Problematik ist die ANGST VOR DER ANGST!

Das Erbe aus alten Zeiten:

Angst kann eine Kampf oder Flucht Reaktion auslösen

Mein Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, dies geschieht mit Hilfe des Autonomen Nervensystems. Bei einer Bedrohung mussten unsere Vorfahren seit Generationen kämpfen oder flüchten. Eine Stresssituation löst in unserem Gehirn eine Ausschüttung von Hormonen aus, die unser autonomes Nervensystem aktivieren.

Das heißt: über das Blut wird Sauerstoff transportiert, der Herzschlag erhöht sich, die Muskeln bekommen Spannung.

Da in den wenigsten Stresssituationen weder gekämpft noch geflüchtet werden kann, passiert folgendes:

Wenn die Spannung zu lange anhält, führt dies zum Zittern.

Wird die Energie nicht abgebaut, erhöht sich die Körpertemperatur, dies führt wiederum zu Schweißausbrüchen und Schüttelfrost.

Dieser körperlich als sehr unangenehm empfundene Zustand ist eine ganz normale Reaktion des autonomen Nervensystems. Es bereitet unseren Körper auf eine Aktion vor: Kampf oder Flucht. Das Kampf-Flucht Verhalten macht in unserem modernen Leben wenig Sinn. Stresshafte Ereignisse in unserer Zeit sind eher anderer Natur.

Detailinformationen zum autonomen (vegetative) Nervensystem

Bei einem Kampf-Flucht Verhalten schlägt das autonome Nervensystem (ANS) Alarm. Das ANS stellt zusammen mit dem somatischen Nervensystem eine funktionelle Einheit dar. Das bedeutet, das automatisch ablaufende innerkörperliche Anpassungsvorgänge vermittelt werden, die vom Menschen nicht willentlich beeinflusst werden können.

Die Erregung der Axone (Nervenbahnen) zum Nebennierenmark führt beim Menschen normalerweise zur Ausschüttung eines Hormongemisches von ca. 80% Adrenalin und 20% Noradrenalin in die Blutbahn. Ganz besonders wird das Nebennierenmark unter **emotionalem Stress** aktiviert. Es kann zur Ausschüttung von Adrenalin kommen, die das 10-fache über der Ruheausschüttung liegen.

Das autonome Nervensystem ist aus drei Teilsystemen aufgebaut, dem sympathischen Nervensystem, dem parasympathischen Nervensystem und dem Darmnervensystem.

Das *Darmnervensystem* ist, genau genommen das eigentliche autonome Nervensystem, denn es kann auch ohne zentral-nervöse Beeinflussung von Sympaticus und Parasympaticus funktionieren. Dieses System wird auch als das „Gehirn des Darms“ bezeichnet.

Über das ANS werden zur Aufrechterhaltung der inneren Homöostase (Fließgleichgewicht) die lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauung kontrolliert.

Die Effekte der Erregung des sympathischen und parasympathischen Nervensystems sind weitgehend antagonistisch. Über den Sympathikus werden anregende, leistungsfördernde Anreize vermittelt, während der Parasympathikus gegenläufig arbeitet und dort eher erholungsfördernde Impulse laufen.

Ein ständig erhöhter Adrenalinpiegel begünstigt langfristig Krankheiten, doch darf man nicht übersehen, dass eine Stressreaktion auch eine durchaus normale und sogar wünschenswerte Anpassung des Organismus an eine von außen heran getragenen Belastung darstellt.

Sie muss regelmäßig trainiert werden, d.h. ein gewisses Maß „mittelstarker Belastung“ ist vermutlich die beste Voraussetzung für dieses System. So gesehen wäre ein Leben ohne Stress für den Organismus mindestens ebenso ungesund wie ein Zuviel davon.

Ein zu hoher Adrenalinpiegel lässt sich *durch Ausdauersport und Entspannungsmethoden* und wieder abbauen. Bei den Entspannungsmethoden sind vegetative wirksame Verfahren zum Beispiel Yoga, Autogenes Training und Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR).

Der Umgang mit Angst

- Verhalten, das die Angst vergrößert

Wie schon mehrfach erwähnt, schlagen bei Menschen, die unter Angst leiden, bestimmte Körpersignale Alarm. Dadurch wird das subjektive Gefühl der Wehrlosigkeit immer stärker. Dies kann folgendes Verhalten auslösen:
Angstreaktionen:

1. Erschrecken
Diese Personen verharren im Schreck und sind unfähig, die Angst aktiv zu bewältigen. Nur mit fremder Hilfe können sie den Zustand beenden. In der Tierwelt stellen viele Jungtiere auf einen elterlichen Warnruf hin sämtliche Aktivitäten ein und werden dank ihrer Tarnfarbe für einen Fressfeind optisch nicht erkennbar- Totstellreflex besser Totstellverhalten genannt.
2. Passive Flucht
Um die Wahrnehmungsschwelle herabzusetzen, werden alle Arten von Betäubungsmittel genommen.
3. Aktive Flucht
Die Flucht nach vorne. Sie äußert sich durch Überaktivität, Ignorieren und Verzerren von Körperwahrnehmungen.
4. Kämpfen
Menschen, die auch in anderen Belastungssituationen die kämpferische Auseinandersetzung dem Flucht und Schreckverhalten vorziehen, greifen auch im Flugzeug auf dieses Muster zurück.

Generell kann außerdem folgendes Verhalten zur Selbstverstärkung von Angst führen: Zurückdenken an unangenehme Ereignisse, das wiederholte beinahe zwanghafte Erzählen von Angsterlebnissen, die plastische Vorstellung möglicher Probleme in allen Variationen, die Verstärkung eines negativen Selbstbildes durch Sätze wie „Ich bin ein Versager.“

-Verhalten, das die Angst mindert

Coping

Coping ist die Kunst mit dem Stress fertig zu werden, der über das Normalmaß des Alltags hinausgeht. Jeder von uns verfügt über ein Repertoire an mehr oder wenig günstigen Copingstrategien.

Günstige Copingstrategien sind:

Die narrative Bewältigung von Stress

Erzähl es einfach!

Die Erzählung ist der Versuch, die Erlebnisse zu analysieren und einzuordnen, sie werden mit anderen Erfahrungen verglichen. Erzählungen machen uns zu handelnden Personen. Der Erzähler konzentriert sich auf seine emotionalen und mentalen Reaktionen während des Erlebnisses. Was hat er gedacht und gefühlt als ihm das passiert ist?

Man muss es nur richtig vergleichen

„Mir geht es ja noch Gold!“

Die Psychologie hat die enorme Bedeutung von Abwärtsvergleichen in kritischen Lebenssituationen entdeckt. Wer in einer Krise steckt, kann so sein Selbstwertgefühl wieder steigern. Ich bin noch relativ gut davon gekommen. Der Passagier mit moderater Flugangst fühlt sich plötzlich gar nicht mehr so übel, wenn er die nackte Panik im Gesicht eines anderen sieht.

Das Vergleichscoping funktioniert sogar mit erfundenen Abwärtsvergleichen.

In Experimenten verbesserte sich das Wohlbefinden von Versuchspersonen, wenn sie aufgefordert sind sich noch schlimmere Situationen vorzustellen.

Abwärtsvergleiche trösten eher und helfen sich mit dem Schicksal zu versöhnen, während Aufwärtsvergleiche eher den Ehrgeiz mobilisieren.

Generell gilt, dass wir fast automatisch dazu neigen, uns in schwierigen Lebenssituationen abwärts zu vergleichen. Wir brauchen für unseren Selbstwert die Illusion, in wichtigen Merkmalen besser zu sein als andere. Dies gilt besonders in Krisensituationen.

Dieser Copingmechanismus ist Teil einer verzerrten Selbstwahrnehmung zu unseren Gunsten.

Emotionale Intelligenz ist die Basis für das Gelingen von Lösungen

Den eigenen Gefühlen trauen.

Bevor wir an die Lösungen eines Problems denken können, werden wir von heftigen Gefühlen, wie Angst, Verzweiflung, Wut, Aggression, Trauer und Depression übermannt.

Diese aufkommenden Emotionen werden für die rationale Problembewältigung eher als störend wahrgenommen.

Selbst die Wissenschaft war lange Zeit dieser Auffassung, dass Emotionen eher hinderlich sind, um zu konkreten Lösungen zu kommen.

Neuere Erkenntnisse aus der Copingforschung von Michael Mahoney rücken dieses Bild wieder gerade. Nicht die Gefühle sind das Problem, sondern unsere Entfremdung von ihnen.

In der Emotionsforschung konnte gezeigt werden, dass derjenige schneller aus Stimmungstiefs wieder heraus kommt, der sie richtig einordnet, ihnen einen Namen gibt und ihre Wirkung auf das Denken kennt. *Wichtig ist, sich negative Gefühle einzugestehen*. Nur dann kann ich über sie nachdenken und mich dadurch auch wieder allmählich von ihnen zu distanzieren.

Bei der Fähigkeit aus Schicksalsschlägen zu lernen, erwies sich die emotionale Intelligenz als Schlüsselfähigkeit. Wenn ich mir die Emotionen zugestehe, kann ich mit ihnen arbeiten, ich kann ein negatives Gefühl in ein weniger negatives Gefühl umwandeln. Ich kann aus depressiver Verzweiflung milde Trauer und schließlich Akzeptanz machen.

Wie man ein Trauma nicht nur überlebt

Aus Schaden klug werden.

Erfolgreiche Copier haben in großer gedanklicher Anstrengung versucht, dem traumatischen Ereignis irgendeinen Sinn abzugewinnen. Ein Trauma erschüttert zum einen unseren Glauben an eine gerechte Welt, zum anderen von zufälligen und ungerechten Schlägen verschont zu bleiben. Hier werden positive Illusionen durch traumatische Ereignisse in Frage gestellt.

Es erschüttert unser in Watte gepacktes Weltbild.

Ein Trauma-Opfer muss zum Weiterleben ein neues Weltbild konstruieren, das Vertrauen an eine gerechte Welt wiederherstellen und die Erfahrung dabei nicht leugnen.

„Die Welt ist ein sicherer Ort - aber nicht immer.“

Bei dem sogenannten „benefit-finder“ ist die Neuordnung von Prioritäten und Beziehungen von besonderer Bedeutung. So werden menschliche Schwächen eher toleriert und überflüssiger Streit nicht mehr toleriert. Die Wichtigkeit von Prioritäten bekommt eine neue Rangordnung. In Krisen werden eigene Fähigkeiten und Qualitäten unter Beweis gestellt.

An der Unsterblichkeit arbeiten

Den ultimativen Schrecken bannen.

Wir werden an unsere Vergänglichkeit erinnert, wenn wir Zeugen einer Katastrophe werden, deren Opfer wir selbst hätten sein können.

Wenn wir gedanklich mit der Unausweichlichkeit unseres Lebensendes konfrontiert werden, wird dies zu unserem Lebensproblem schlechthin. In der Psychologie geht die Terror-Management-Theorie davon aus, dass wir das Bewusstsein der Vergänglichkeit durch kulturelle Mechanismen kompensieren müssen. Wir haben Religionen, die uns das Weiterleben in einer anderen Form ermöglichen, oder wir versuchen symbolisch weiter zu leben durch unsere Nachkommen - oder durch unsere Taten in die Geschichte der Menschheit einzugehen.

Untersuchungen aus der Sozialpsychologie konnten zeigen, dass wir uns selbst zu einem gut funktionierenden Teil unseres Systems machen, indem wir die Regeln dieses Systems hochhalten. Somit sichern wir uns wenigstens auf symbolische Weise Unsterblichkeit. Ein aktuelles Beispiel hierfür ist die ungeheure Welle von Patriotismus in Amerika nach den Terroranschlägen.

In unseren Seminaren erfahren Sie...

- ... Strategien gegen Flugangst (ohne Medikamente und Alkohol)*
- ... Sie sind nicht allein mit ihren Problemen*
- ... wie Ängste bewusst verlernt werden können*
- ... Hilfe zur Selbsthilfe*
- ... langfristig positive Veränderungen in verschiedenen Lebenslagen*

Buchen Sie unser Seminar gegen Flugangst!

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit

Ihre Linda Föhler
(Diplom-Psychologin)