

Presseartikel

Zeitung	Wetterauer Zeitung
Datum	26. März 2009
Veranstaltung	Vortragsreihe - Gesund in Bad Nauheim
Bereich	Prävention
Inhalt	Thema Ängste
Referent	Dipl. Psychologin Sandra Augsten

»Angst ist eigentlich ein positives Gefühl«

Bad Nauheim (bf). Diplom-Psychologin Sandra Augsten von der Park-Klinik Bad Nauheim referierte im Rahmen der Reihe »Gesund in Bad Nauheim« der Stadtmarketing GmbH über das Thema »Ängste«. Laut Augsten ist Angst eigentlich ein »positives« Gefühl, da es als Vorbereitung zur Verteidigung dient. Angst bestehe aus drei Komponenten: die körperliche und gedankliche sowie die Verhaltenskomponente. Die körperliche Komponente äußere sich zum Beispiel in einer Aktivierung und besseren Durchblutung des Gehirns, es komme zu einem reduzierten Speichelfluss, der Atem werde beschleunigt. Gedanklich werde die Situation oder das Ereignis als bedrohlich interpretiert. Es komme zu negativen, angstverstärkenden Gedanken wie »Ich halte das nicht aus!«. Die Wahrnehmung wird nach Aussage der Referentin verändert. Die Verhaltenskomponente werde mit einem Erstarren, einer Fokussierung auf den angstauslösenden Reiz und mit dem Fluchtverhalten ausgedrückt.



Sandra Augsten

Auch durch Stress könnten Ängste ausgelöst werden. Angst und Stress erzeugen die gleichen Körperreaktionen, es komme zu einer Fehlinterpretation. Stress und Angst stünden in einem direkten Zusammenhang. Je höher das allgemeine Anspannungsniveau ist, desto eher werde zum Beispiel die Arbeit als Angst machend erlebt.

Ursachen für Ängste könnten organische Leiden sein wie eine Schilddrüsenüberfunktion, Herzerkrankungen, Hirntumore oder Schädelverletzungen. Auch könnten Medikamente und Drogen Ängste auslösen. Ein wichtiger Punkt, so Augsten, sei die Überforderung im Alltag durch Familie und Beruf. Seelische Erkrankungen könnten mit Angstzuständen einhergehen wie Depressionen, Suchtkrankheiten, sonstige Wahnkrankheiten oder schizophrene Psychosen.

Angst könne durch verschiedene therapeutische Herangehensweisen bewältigt werden. Ein wichtiger Bestandteil sei das Eliminieren von angstverschärfenden Gedanken durch ihre Aufspürung. Durch angstvermindernde Gedanken wie »Mir kann nichts passieren«, »Es liegt an mir, ob die Angst ausbricht oder nicht« oder »Ich bleibe ganz ruhig« kann gegengesteuert werden. Ein weiterer wichtiger Punkt in der Angstbewältigung sei die Entspannung, die beruhigende Beeinflussung des Körpers.

Augsten empfiehlt Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Außerdem sollte man Probleme und Konflikte lösen und nicht vor sich her schieben: Sei der Kopf frei, komme der Körper zur Ruhe. Breche dennoch ein Angstanfall aus, helfe in der akuten Situation Ablenkung, wie die Konzentration auf die Atmung.

(Foto: pv)