

Sandra Erbach & Katrin Faludi

HEAVENLY MENTAL

Über Gott und die Psyche

Ein Praxisbuch
gegen Angst

 GerthMedien

Dieses Buch ist eine Kooperation mit ERF Jess.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Die Bibelzitate wurden folgenden Übersetzungen entnommen:

Luther, revidierte Fassung von 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,
© 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT 84)

Luther, revidierte Fassung von 2017, © 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart,
Deutschland. (LUT 17)

Hoffnung für alle®, © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (Hfa)

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen,
© 2011 Genfer Bibelgesellschaft. (NGÜ)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen (NLB)

Copyright © 2025 Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2025
Bestell-Nr. 821172
ISBN 978-3-98695-172-6

Umschlaggestaltung: Maren Habla
Umschlagmotiv: Yumi Kanezaki
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Verarbeitung: Dimograf
Printed in Poland

www.gerth.de

INHALT

Vorwort	7
Kapitel: 1. Was ist Angst?	
<i>Warum wir uns fürchten und was daran sogar gut ist.</i>	12
Kapitel: 2. Die Angst und dein Körper	
<i>Wie eine Angstreaktion entsteht</i>	19
Kapitel: 3. Angststörungen	
<i>Wenn Angst krank macht</i>	35
Kapitel: 4. Achte auf deine Gedanken!	
<i>Wie unsere Gedanken und Gefühle unser Verhalten prägen</i>	52
Kapitel: 5. Ordnung ins Gedankenchaos bringen	
<i>Bewertungen erkennen und verändern</i>	69
Kapitel: 6. Neue Routinen entwickeln	
<i>Gedankliche Neuausrichtung als Schutz vor Angst</i>	84
Kapitel: 7. Wie denkst du eigentlich so?	
<i>Ungünstige Denkstile verstehen und verändern</i>	93
Kapitel: 8. Die Vermeidungs-Falle	
<i>Vom Vermeiden ins Überwinden kommen</i>	113
Kapitel: 9. Ran ans Eingemachte! – Die Konfrontation	
<i>Ängste praktisch überwinden</i>	129
Kapitel: 10. Das Notfall-Kofferchen gegen Angst	
<i>Rückfallprophylaxe und Vorsorge für künftige Angstattacken</i>	152
Nachwort	165
Anhang	167
<i>Einen Therapieplatz finden</i>	167
<i>Bibelstellen gegen Angst</i>	167
<i>Dank</i>	171

VORWORT

Du hast genug von deiner Angst, die dein Leben einschränkt und dich daran hindert, zu tun, was du eigentlich möchtest? Du willst etwas verändern, aber weißt nicht recht, wie? Vielleicht hast du noch nie mit jemandem über deine Angst gesprochen. Vielleicht überlegst du, ob du eine Therapie machen solltest, oder wartest gerade auf einen Therapieplatz. Oder du hast womöglich schon eine oder mehrere Therapien hinter dir, aber noch immer nicht den ersehnten Durchbruch erlebt.

Egal, wo du gerade stehst: Wenn du dich mit deiner Angst schwertust, sie dich im Alltag in unnötige Schranken weist und du dir das nicht mehr länger gefallen lassen willst, dann ist dieses Workbook für dich. Gemeinsam möchten wir dich dabei begleiten, deine Angstthemen zu erkennen, zu verstehen und Schritt für Schritt beherrschen zu lernen – denn das ist möglich!

Wir, das sind Sandra Erbach und Katrin Faludi. Im Jahr 2024 haben wir den erfolgreichen *ERF Jess*-Podcast „Heavenly Mental – Über Gott und die Psyche“ ins Leben gerufen und in der ersten zehnteiligen Staffel das Thema Angst mit all seinen Facetten erklärt. Darauf haben sich viele Hörerinnen und Hörer begeistert zurückgemeldet. Die meisten äußerten große Erleichterung darüber, dass endlich mal ehrlich, leicht verständlich und mit viel Herz und Humor über Angst gesprochen wird. Bis heute ist Angst ein Tabuthema, unter dem viele Menschen leiden, worüber aber kaum jemand offen sprechen mag. Das wollen wir ändern! Mit dem Podcast und diesem Buch holen wir das Thema aus der „Schmuddelecke“ und zeigen dir:

- Angst zu haben, ist etwas völlig Normales.
- Du bist deiner Angst nicht hilflos ausgeliefert.

Und so funktioniert dieses Buch¹: In den ersten Kapiteln geben wir dir das nötige Hintergrundwissen an die Hand. Du erfährst, was Angst ist, welchen Zweck sie erfüllt und was im Körper passiert, wenn wir Angst haben. Wir

¹ Du kannst es unabhängig vom Podcast bearbeiten, aber natürlich auch in Ergänzung dazu. Beides ist möglich.

klären dich über Angststörungen auf und wenden uns dann dem Denken zu, denn Angst und unsere Gedanken sind unmittelbar miteinander verknüpft.

Wie kommst du deinen Denkfallen auf die Spur? Wie lernst du, deine Gedanken in positive Bahnen zu lenken? Diese Fragen und noch viele weitere werden wir beantworten. Im letzten Teil des Buches wird es dann praktisch. In kleinen Schritten bereiten wir dich darauf vor, dich deinen konkreten Ängsten zu stellen. Damit das möglich ist, versorgen wir dich in jedem Kapitel mit praktischen Übungen und vielen Impulsfragen zum Reflektieren, damit du gut trainiert an dein Ziel kommst.

Wie gesagt, dies ist ein *Workbook*. Wir werden zusammen an deiner Angst *arbeiten*, denn unser Gehirn, in dem sich die Angst im Wesentlichen abspielt, muss wie ein Muskel regelmäßig und sinnvoll trainiert werden, damit sich alte, eingefahrene Gedankenbahnen verändern und neue neuronale Pfade bilden können. Das erfordert Zeit und Regelmäßigkeit – aber keine Sorge, daran werden wir dich im Laufe des Buches noch oft genug erinnern.

Zu jedem Fragenblock und jeder Übung empfehlen wir dir, deine Gedanken und Erfahrungen niederzuschreiben. Da es sein kann, dass dir so einiges einfällt, empfehlen wir dir, begleitend zu diesem Buch ein Heft, einen Block oder ein schönes Notizbuch anzuschaffen, in das du alle deine Erkenntnisse schreiben kannst. Du könntest es zugleich auch als eine Art Trainingstagebuch nutzen, in dem du dich regelmäßig reflektierst und deine Erfolge einträgst, auf die du im Laufe des Prozesses immer wieder zurückblicken wirst.

Bevor wir richtig loslegen, noch einige wichtige Hinweise

In diesem Buch findest du viele praktische Methoden aus der Verhaltenstherapie, es ist jedoch *kein Therapieersatz*. Leidest du an sehr großen Ängsten, die dich stark einschränken und/oder dir sogar körperlich zusetzen, raten wir dir in jedem Fall, dich um einen Psychotherapieplatz zu bemühen. Eine Liste mit Anlaufstellen findest du im Anhang. Natürlich kannst du dieses Buch begleitend zu einer Psychotherapie nutzen (besprich es gern mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten) oder dich beim Warten auf einen Therapieplatz damit ein wenig vorbereiten.

Drei Dinge solltest du außerdem schon jetzt gezielt einüben, bevor es in den späteren Kapiteln ans *Eingemachte* geht, und das sind: Atemtechniken,

Entspannungsmethoden und körperliche Fitness. Atemtechniken dienen dazu, deinen Körper bei Aufregung gezielt zu beruhigen und deine Aufmerksamkeit zu lenken; ganz ähnlich ist es bei Entspannungsmethoden. Im Internet oder in Büchern findest du viele hilfreiche Anleitungen, zum Beispiel die bekannte *Progressive Muskelentspannung* (PMR) nach Jacobson, aber auch viele andere. Wähle aus, was für dich gut funktioniert, und übe die Methoden so lange ein, bis du automatisch darauf zurückgreifen kannst. Das ist wichtig, weil du mit deiner Aufmerksamkeit und bewusstem Einwirken auf deinen Körper Angstreaktionen wirksam herunterfahren kannst. Zu guter Letzt unterstützt dich bei all dem körperliche Fitness, denn Bewegung stärkt dich nicht nur physisch, sondern auch mental und baut zudem Stress ab.

Wir freuen uns sehr über deinen Entschluss, deiner mentalen Gesundheit etwas Gutes zu tun und gezielt gegen deine Angst vorzugehen! Mit diesem Thema haben wir beide reichlich eigene Erfahrungen gemacht, denn wir sind ganz gewöhnliche Menschen. Im Laufe des Buches werden wir immer wieder aus dem Nähkästchen plaudern und dir mithilfe persönlicher Beispiele zeigen, in welchen Situationen wir Angst erlebt haben und wie wir damit umgegangen sind.

Sandra ist studierte Psychologin, hat sich zur Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie weitergebildet und dadurch schon viele Menschen durch ihre Ängste begleiten dürfen. Sie ist aber nicht nur beruflich Expertin für das Thema Angst, sondern hat vor und während ihres Studiums selbst unter verschiedenen Ängsten gelitten und Wege gefunden, mit ihnen umzugehen.

Ob Versagensängste im Studium, Zukunftsängste, die Angst vor Kontrollverlust, die Angst, etwas zu verpassen, die Angst vor unerklärlichen Körpersymptomen oder ganz praktisch die Angst, im Dunkeln nachts allein in der WG zu sein – auch Psychologen und Psychotherapeuten sind Menschen, und ich kenne die Angst mit ihren lähmenden, kleinmachenden, entmutigenden Lügen. Gleichzeitig möchte ich dir sagen: „Die Angst hat verloren. Rechne mit Gott als deinem Retter, Erlöser und König, der für dich kämpft und in dessen Gegenwart alle Ängste und alle Lügen weichen müssen.“

Ich habe ganz real und praktisch erlebt, dass das geht. Manchmal nicht mit sofortiger Durchschlagkraft und über Nacht, sondern im Prozess, über einige Zeit. Manchmal mit hartnäckigen Entscheidungen, die Angst erneut zu entmachten.



Manchmal als ein Training, das die „Glaubensmuskeln“ stärkt und das Wissen über unsere Ängste erklärt und ihren Ursprung aufdeckt. In all dem gilt: Gott ist real und seine Kraft ist stärker. Die Angst ist nicht auf Augenhöhe, sie nervt und will sich immer wieder einmischen, aber wir können üben, lernen und trainieren, Gott mehr wahrzunehmen als die Angst, und unseren Fokus bewusst auf ihn und seine Möglichkeiten zu lenken.

Seit meinem Ja zu Jesus bin ich Schritt für Schritt freier von Ängsten, Lügen und Sorgen geworden und werde es täglich mehr. Das feiere ich und bin so begeistert, dass ich es einfach teilen will! In meinem Studium und meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin habe ich dann oft gedacht: Moment mal, das steht doch auch in der Bibel! Oder: Das widerspricht ja meinem Glauben gar nicht, sondern lässt sich super mit Gottes Wort verstärken! Gott hat uns geschaffen, und er hat einen richtig guten Plan für deine mentale Gesundheit. Wir sind Menschen, und wir haben Angst. Es ist normal, dass wir uns immer wieder so fühlen, aber das ist nicht der Zustand und nicht der Lifestyle, in dem wir verharren sollen.

„Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen!“ (Galater 5,1, LUT 17). Wie genau das im Alltag aussieht und auch für dich funktionieren kann, wollen wir dir in diesem Workbook nahebringen.

Katrin hat sich während ihrer Arbeit als Redakteurin bei ERF – der Sinnsender und Schriftstellerin immer sehr für die psychologischen Themen interessiert. Angst ist für sie eine alte Bekannte, da sie schon wegen einer *generalisierten Angststörung* in Therapie war und auch die *soziale Phobie*² gut kennt:



Früher habe ich mich vor so ziemlich allem gefürchtet, wovor man sich fürchten kann: im Klassenzimmer nebenan nach Tesafilm zu fragen. Vor dem komischen Sonnenfleck auf meiner Kleiderschrantür. Vor Abwertung, schiefen Blicken und blöden Sprüchen. Vor Autos mit Schaltgetriebe. Vor dem Fahrstuhlfahren. Vor Bakterien, Krebs, Hirnhautentzündung und Herzstillstand. Davor, zu spät zu kommen oder meine Haltestelle zu verpassen. Vor Spinnen, Bohrmaschinen, Jobsuche ... Wo meine Angst auch nur den winzigsten Spalt fand, zwängte sie sich hindurch und übernahm die Führung. Überall lauerten Gefahren! Lange Zeit fühlte ich mich ihr komplett ausgeliefert.

² Fachbegriffe werden wir dir im Laufe des Buches noch genauer erklären.

Im Laufe meines Lebens habe ich aber auch Situationen bewältigt, die mir anfangs wahnsinnig Angst gemacht haben: Durch ein Missverständnis bin ich als Teenager ganz allein an einem amerikanischen Flughafen gestrandet. Ich habe vor 6000 Menschen auf einer Bühne gestanden. Ich ziehe zwei Kinder groß. Ich halte Lesungen und Vorträge. Ich habe so oft live im Radio moderiert, dass es überhaupt nicht mehr aufregend ist ... (Überwindung und Gewöhnung sind zwei Strategien, die wir dir in diesem Buch noch nahebringen werden.)

Durch Therapie, Lebenserfahrung und Gottes Wirken, das sich mir oft erst in der Rückschau zeigt, habe ich gelernt: Die Arbeit an meiner Angst hört nie wirklich auf, aber mit guten Strategien an der Hand macht das Leben sehr viel mehr Freude. Manchmal ärgere ich mich darüber, dass ich durch die Angst viele meiner Potenziale nie ausgeschöpft habe. Je mehr ich die Angst aber im Griff habe, desto mehr Chancen und Möglichkeiten sehe ich für mein Leben. Manche Erfahrungen möchte ich, obwohl sie nicht leicht waren, heute nicht mehr missen. Eine überwundene Angst ist ein großer Entwicklungsschritt, und das Gefühl der Erleichterung und Freiheit ist eines der schönsten, das ich mir vorstellen kann.

Neben den vielen erprobten Strategien haben wir beide den Glauben als wertvolle Ressource erlebt. Er zieht sich deshalb wie ein roter Faden durch dieses Buch, und wir werden immer wieder dazu ermutigen, die Bibel in die Hand zu nehmen³, hilfreiche Texte darin zu entdecken und vor allem mit Gott, unserem Schöpfer und Herrn, über die Angst ins Gespräch zu kommen. Wir sind davon überzeugt, dass Gottes Liebe und seine Gnade und Geduld mit uns, die Kraft haben, uns von innen heraus zu verändern und zu stärken – und dass die Angst über kurz oder lang weichen muss.

Wir reden hier nicht davon, Angst einfach *wegzubeten*, sondern Gott als deinen Begleiter mit in die Methoden, die wir dir vorstellen, und den gesamten Angstbewältigungsprozess ganz praktisch hineinzunehmen. Wenn du bereit bist, lass dich darauf ein, und erfahre, was Gott Gutes und Ermutigendes für dich im Sinn hat.

Und jetzt: Packen wir's an – wir freuen uns schon!

³ Die Bibel ist ein ungeahnt präzises therapeutisches Handbuch!

1. WAS IST ANGST?

Warum wir uns fürchten und was daran sogar gut ist



Angst habe ich, weil ich Mensch bin und weil ich lebe – und das ist gut so! Diese Angst hat mich jetzt schon 36 Jahre lang am Leben gehalten, denn sie ist ein Schutzmechanismus, den wir haben und den wir brauchen. – Sandra

Stell dir vor, du hättest niemals mehr Angst. Endlich wärst du befreit von diesem beklemmenden Gefühl, das viel zu oft die Kontrolle über dein Leben übernimmt. Du hättest keinen Bammel mehr, zum Telefon zu greifen, um diesen einen wichtigen Anruf zu erledigen, vor dem du dich schon seit Wochen drückst. Du könntest unbeschwert ins Auto steigen, ohne dich vor einem Unfall oder einer Panne zu fürchten. Du könntest all diesen Menschen, in deren Gegenwart du dich unbeholfen oder sogar eingeschüchtert fühlst, gelassen in die Augen sehen. Du würdest dir keine Gedanken mehr machen wie: *Was ist, wenn bei der Arbeit herauskommt, dass ich das alles gar nicht kann? Wie viel Anlauf muss ich nehmen, um voll in das nächste Fettnäpfchen zu springen? Wie soll ich weiterleben, wenn dieser eine geliebte Mensch plötzlich stirbt?*

Vielleicht erkennst du dich in einem oder mehreren dieser Beispiele wieder. Vielleicht machen dir aber auch ganz andere Dinge Angst. Egal, was es ist, stell dir vor, du wärst endlich frei von dem, was dich belastet und deine Lebensfreude einschränkt. Denke an die Möglichkeiten, die dir dann offenstehen.



Impulsfragen

Nimm dir einen Augenblick Zeit und überlege: Wie würde dein Leben aussehen, wenn deine Angst nicht mehr da wäre?

- Wie würde es sich anfühlen, wenn da plötzlich ein neuer Raum wäre, den du ausfüllen könntest?
- Was würdest du tun, was jetzt noch nicht geht?

Bevor du weiterliest: Bleibe noch ein wenig in dieser Vorstellung und fühle dich hinein, so gut du kannst. Genieße das Gefühl, das dabei entsteht! Wie würdest du es nennen?

Ein Leben ohne Angst

Nun stell dir etwas anderes vor: Du möchtest eine stark befahrene Straße überqueren und spürst dabei keinerlei Angst. Unbeeindruckt von den heranrasenden Fahrzeugen gehst du los. Hupen und das Kreischen von Bremsen stören dich nicht, und dass ein Auto dich nur um Haaresbreite verfehlt, lässt dich kalt. Wie durch ein Wunder schaffst du es unversehrt über die Straße, weil die Autofahrer rechtzeitig reagiert haben. Aber ob du beim nächsten Mal mit derselben Methode genauso viel Glück haben oder am Ende doch überfahren wirst?

Oder stell dir vor, ein großer Hund stellt sich dir knurrend und zähnefletschend in den Weg. Weil du keine Angst hast, beugst du dich zu ihm herunter, um ihn zu streicheln, und wunderst dich, dass er dir in die Hand beißt.

Stell dir vor, deine Kinder kündigen an, neben den S-Bahngleisen spielen zu wollen. Du lässt sie sorglos ziehen, denn du gönnst deinen Kindern ihren Spaß, und sie werden es ja wohl selbst merken, wenn sich ein Zug nähert.

Niemand, der halbwegs bei Verstand ist, würde in solch gefährlichen Situationen so handeln, denn die Angst ist in uns hineinprogrammiert, um uns und unsere Lieben vor Lebensgefahr zu schützen. Dieses Programm ist uralte, wohl fast so alt wie das Leben selbst. Ohne Angst würde kein Mensch, kein höher entwickeltes Tier lange überleben, weil es kein Bewusstsein für Gefahren gäbe. Sie ist eine grundlegende biologische Funktion, die wir Menschen mit unzähligen anderen Lebewesen teilen.

Entwicklungsbiologisch betrachtet hat sich die Angst als hocheffektives Programm durchgesetzt, das sich über die Entstehung vieler Arten als Schutzmechanismus bewährt hat. So konnten sich viele Tierarten und der Mensch anpassen, weiterentwickeln und das Überleben in widrigen Umständen sichern.

Der Ursprung der Angst

Für die Entstehung der Emotionen gibt es nicht nur nüchterne naturwissenschaftliche Erklärungen, sie kann auch biblisch gedeutet werden, denn Emotionen spielen in der Bibel eine zentrale Rolle. Aus ihrem Reichtum an uralten, archetypischen Erzählungen können wir sehr viel über den Umgang mit verschiedenen Emotionen lernen, deshalb werden wir in diesem Buch neben den naturwissenschaftlich fundierten Erklärungen an verschiedenen Stellen immer wieder auch biblische Texte als Beispiel miteinbeziehen.

Das Gefühl Angst taucht in der Bibel sehr häufig auf. Es erscheint schon auf den allerersten Seiten, in einem der ältesten Texte: im paradiesischen Garten Eden, kurz nachdem die Welt noch in Ordnung war. Adam bekennt seine Furcht, nachdem er von der verbotenen Frucht gegessen hat, und hört, wie Gott nach ihm sucht: „Als ich deine Schritte im Garten hörte, habe ich mich versteckt. Ich hatte Angst, weil ich nackt bin“ (1. Mose 3,10, NLB).

In der Bibel wird von der zunächst perfekten Gemeinschaft zwischen Mensch und Gott erzählt, in der es keinen Raum für Emotionen wie Angst, Scham, Wut und mehr gab. Durch den sogenannten *Sündenfall* wurde diese perfekte Gemeinschaft gestört. Der Mensch lebt seitdem außerhalb dieser Gemeinschaft, in einer Welt, die nicht mehr perfekt und geschützt ist. Er braucht nun ein Gefahrenbewusstsein, das zuvor nicht notwendig gewesen ist – die Angst –, um in einer nicht perfekten Welt überleben zu können.

Mit der Angst hat Gott ein Konzept entwickelt, das sich biologisch bewährt hat. Damit sorgt Gott dafür, dass seine Geschöpfe ihr Leben zur Entfaltung bringen können, statt in einer nicht perfekten Welt voller Gefahren bei erster Gelegenheit draufzugehen. Angst ermöglicht es uns, Gefahren zu erkennen, entsprechend zu handeln und unser Leben zu schützen. Sie ist ein Lebensretter.

Gott ist der Schöpfer aller Emotionen, und sie alle erfüllen ihren Zweck in dieser Welt. Angst, Scham, Schuld, Neid, Einsamkeit, Enttäuschung, Trauer, Wut treten in der Bibel erst nach der Störung der Gemeinschaft zwischen Gott und Mensch auf. Doch auch sie geben uns die Möglichkeit, die Bindung zu Gott zu suchen und in der Gemeinschaft mit ihm sozusagen *emotionale Erlösung* zu finden: Angst wird zu Liebe, Wut zu Frieden, Trauer zu Freude, Einsamkeit zu Verbundenheit, Neid zu Ermutigung.

Jedes Gefühl hat seinen Sinn und sollte daher nicht pauschal abgelehnt werden.

Impulsfrage

- Erinnerst du dich an eine Situation, in der Angst dich einmal vor einer Gefahr bewahrt oder dir sogar das Leben gerettet hat?



Wenn du möchtest, sage Gott Danke für den Reichtum an Gefühlen, mit dem er dich ausgestattet hat und schreibe deinen Dank auf.

Eine Emotion unter vielen

Emotionen zu haben, ist wie Organe zu haben. Ich habe eine Leber, eine Niere, ein Herz. Das heißt, ich habe auch Wut, Angst, Trauer und Freude. Das gehört einfach zu mir als Mensch dazu. – Sandra



Wir Menschen sind mit sogenannten *Basisemotionen* ausgestattet. Der amerikanische Psychologe Paul Ekman zählt dazu: Freude, Ärger, Ekel, Furcht, Traurigkeit und Überraschung⁴. Weil sie angeboren sind, können sie kulturunabhängig anhand der Mimik erkannt werden. Emotionen wie Scham, Schuld und Neid hingegen sind sozial erworben, das heißt, wir erlernen sie erst im Laufe unserer Entwicklung.

Jedes Gefühl (wir benutzen die Begriffe „Gefühl“ und „Emotion“ in diesem Buch synonym), das Gott in uns hineingelegt hat, dient einem lebensnotwendigen Zweck, deshalb wollen wir keines pauschal als „gut“ oder „schlecht“ bewerten. Die Angst übernimmt in diesem Gefühls-Ensemble die Rolle als Gefahrenmelder und mitunter sogar Lebensretter.

Wie du bei den vorigen Beispielen gemerkt hast, wäre es katastrophal, sie komplett aus dem Leben streichen zu wollen. Angst an sich ist also kein Problem. Sie wird erst dazu, wenn sie aus ihrer Rolle fällt und sich verselbständigt, das heißt: wenn sie dich übereifrig vor Gefahren schützen will, die objektiv betrachtet gar keine Bedrohung für dein Leben oder Wohlergehen darstellen.

Warum es dazu kommt, erklären wir dir in Kapitel 3.

⁴ Ekman, P.: *Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*. Berlin: Springer, 2010.

Angst als körperliche Reaktion

Sicherlich hast du schon bemerkt, dass Angst in verschiedenen Gestalten erscheint – als Unruhe, Bammel, Unsicherheit, Stress oder Panik. Oft steckt hinter dem Gefühl, gestresst zu sein, in Wirklichkeit Angst. Stress ist nämlich keine Emotion, sondern eine körperliche Reaktion. Das liegt daran, dass Angst nicht nur in unseren Gedanken stattfindet, sondern sich *immer* körperlich zeigt.



Ich hatte einen cholerischen Fahrlehrer, der mir jede Fahrstunde zur Qual machte. Auf dem Weg zur Fahrschule bekam ich Bauchgrummeln, und wenn ich ins Auto einstieg, blieb mir erstmal die Luft weg. Auch Jahre nach der Führerscheinprüfung konnte ich nicht ohne Herzklopfen hinterm Steuer Platz nehmen und war davon überzeugt, eine miserable Fahrerin zu sein. – Katrin

Bei Angst fahren dein Körper und deine Gedanken ein uraltes, vorgefertigtes Programm: Vorbereitung auf Kampf oder Flucht, in der Fachsprache auch *Fight or Flight-Response* genannt. (Genau genommen sind es sogar 3 F: *Fight, Flight, Freeze*, also Kampf, Flucht, Erstarren.) Dein Körper schüttet Stresshormone aus, die für maximale Anspannung und Aufmerksamkeit sorgen.

Was dabei genau passiert und warum, erfährst du im folgenden Kapitel. Wichtig zu wissen ist, dass dieser Vorgang losbricht, bevor wir die Möglichkeit haben, bewusst darauf einzuwirken. Erst nachdem die erste Reaktion abgeebbt ist, können wir wahrnehmen, was gerade passiert ist, bewusst darauf reagieren und unser Handeln steuern.



Impulsfragen

- Wie fühlt es sich an, wenn du Angst bekommst?
- Welche körperlichen Reaktionen bemerkst du bei dir?
- Welche Gedanken und Bewertungen über dich selbst lösen sie aus?

Falls du dich deiner Angst schämst und dich dafür verurteilst: Du bist damit nicht allein. Viele Menschen empfinden ähnlich über ihre Angst. Wir wollen damit keinesfalls dein Gefühl relativieren und kleinreden, sondern dir bewusstmachen, dass Scham oder Schuldgefühle bei Angst häufig auftreten. Wer spricht schon gerne davon?

Angst ist jedoch nichts, wofür du dich schämen oder schuldig fühlen musst. Sie ist eine normale Reaktion auf eine gefühlte Bedrohung. In diesem Buch begleiten wir dich Schritt für Schritt durch die Angst und die damit verbundenen Emotionen hindurch.

Wunsch nach Bindung

Hat dir schon mal jemand gesagt: „Stell dich nicht so an!“, wenn du Angst hattest? Bestimmt kennst du auch den Satz: „Davor brauchst du doch keine Angst zu haben!“ Und vielleicht hast du dich sogar geschämt, weil du dich vor Dingen fürchtest, die für andere gar kein Problem darstellen. Wir, Sandra und Katrin, haben uns als Erwachsene noch vor Dingen wie dem Alleinsein bei Nacht oder vor dem Aufzugfahren gefürchtet. Andere bekommen Schweißausbrüche, wenn sie telefonieren, ein Paket vom Nachbarn abholen, zum Zahnarzt gehen oder gar das Haus verlassen sollen. Alles Dinge, die scheinbar für die meisten Menschen gar kein Problem darstellen. Wenn du dich aber mal umhörst, wirst du überrascht sein, wie viele Leute sich vor Dingen drücken, die *doch gar nicht so schlimm* sind.

Sätze wie: „Was ist denn daran so schlimm?“, oder: „Hab dich nicht so!“ gehen viel zu schnell über die Lippen, aber sie sind nicht hilfreich – im Gegenteil. Jemandem die Angst aus- oder kleinreden zu wollen, bringt überhaupt nichts, denn eine Angstreaktion läuft zunächst unbewusst ab und lässt sich nicht einfach abschütteln, wenn man nicht gelernt hat, wie. Außerdem kann niemand für sich in Anspruch nehmen, genau zu wissen, wie sich ein anderer Mensch gerade fühlt. Niemand hat das Recht oder die Kompetenz, dir dein Gefühl abzusprechen.

Angst ist eine der Emotionen, die wir als unangenehm empfinden und die wir gerne von uns wegschieben wollen. Das gilt für unsere eigene Angst wie auch für die der Menschen in unserem Umfeld. Am liebsten würde sich wohl niemand damit belasten, doch was unterdrückt wird, kehrt irgendwann umso stärker an die Oberfläche zurück, zum Beispiel als Panikattacke – doch dazu an anderer Stelle mehr.

Was viele vergessen: Gefühle sind soziale Signale. Wenn wir ein Gefühl zeigen, senden wir damit ein Signal an unsere Mitmenschen. Weint ein Kind vor Angst, ist das ein Appell an seine Eltern: „Beschütze mich!“

Genauso kann auch ein erwachsener Mensch durch Angst seinen Wunsch nach Zuwendung und Schutz ausdrücken. Doch aus Furcht vor Verurteilung unterdrücken viele ihre Angst. Dabei ist im menschlichen Miteinander kaum etwas so anstrengend wie eine unterdrückte Emotion, die diffus umherwabert.

Gefühle offen ansprechen und auch Angst zuzugeben, kann sehr heilsam für Beziehungen sein. Denn machen wir uns nichts vor – jeder hat Angst, weil jeder ein fühlendes Wesen ist. Obwohl Gefühle in unserer Gesellschaft heute große Aufmerksamkeit erfahren, haben viele Menschen nie richtig gelernt, sie einzuordnen und zu verstehen.

In den nächsten Kapiteln möchten wir dir zeigen, wie du deine Angst immer besser verstehen lernst, und geben dir Hilfsmittel an die Hand, dich mit diesem Gefühl zu versöhnen und befreit leben zu können. Bevor es aber weitergeht, noch ein paar Fragen:



Impulsfragen

- Wie haben Menschen in deinem Umfeld auf deine Angst reagiert?
- Hast du eher Ablehnung oder Trost und Ermutigung erfahren?
- Wie ging es dir damit?
- Was hast du dann mit der Angst gemacht?