**ANGST**

* **Definition** 
* **Unterschied Angst/Furcht/Phobie** 
* **Grundformen der Angst (siehe Buch S.128-129)**

-Existenzangst

-Trennungsangst

-Gewissensangst

-Versagensangst

* **Zusätzliche Formen von** **Angst**

-Fremdenfeindlichkeit – Angst vom Fremden 

-Leistungs und -Prüfungsängste

* **Persönlichkeitstypen nach Riemann**

-schizoider Persönlichkeitstyp

-depressiver Persönlichkeitstyp

-zwanghafter Persönlichkeitstyp

-hysterischer Persönlichkeitstyp

* **Reaktion bei Angst**

-körperlich

-psychisch

* **Wie sollte man mit Angst umgehen**

-Darüber sprechen

-Angst konfrontieren

-gezielte Entspannung

-Selbstinstruktion

**-Aufgabe für die anderen**

* **Zum Abschluss: Fragen zum selber Überlegen**

-Kann man glücklich sein, während man Angst hat (im Leben)?

-Verändert die Angst das Leben?

**Definition**

Angst ist der Zustand, in dem man sich sehr vor jemandem oder etwas fürchtet.

Das Wort "Angst" stammt vom griechischen Verb **"agchein"** und dem lateinischen **"angere"** ab. Beides heißt übersetzt "würgen".

Angst äußert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung und Erweiterung der Pupillen, psychisch wirkt sie als Gefühl des Entsetzens.

Die Angst warnt uns und hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen.

Oft werden Ängste mit Phobien, Furcht oder sogar Panik verwechselt. Aber was heißen diese Begriffe eigentlich?

**Unterschied Angst/Phobie/Furcht/Panik**

**-Furcht:** die Furcht bezieht sich meistens auf eine reale Bedrohung, während Angst ein Gefühlzustand ist.

**-Phobie:** eine Phobie ist die übertriebene und manchmal auch unbegründete Angst vor bestimmten Objekten oder Ereignissen, wobei die Wahrscheinlichkeit eines Schadens sehr gering ist. Personen, die Phobien haben, können friedlich leben, wenn sie sie vermeiden. Eine bekannte Phobie ist die Angst vor Spinnen, die als Arachnophobie bezeichnet wird.

Auch ganz normale Situationen können gefürchtet werden, wie zum Beispiel die Verantwortung (Hypergiaphobie), Veränderungen (Tropophobie) oder sogar die Ehe (Gamophobie).

Zu einer besonderen Phobie werden wir später kommen und sie ausführlicher erklären.

**-Panik:** die Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer Gefahr. Wenn man panisch ist, verhält man sich unkontrolliert. Man bekommt zum Beispiel Panikattacken, die man nicht leicht vorbeugen kann.

**Grundformen von Angst**

Es gibt vier Grundformen von Angst, nämlich die Existenzangst, die Trennungsangst, die Gewissensangst und die Versagensangst.

Existenzangst:

​In der Regel ist sie mit finanziellen Sorgen verknüpft: Der eine leidet nach dem Verlust des Arbeitsplatzes unter Existenzangst, weil ihm die finanziellen Verpflichtungen schnell über den Kopf steigen. die Angst um die eigene Existenz aus. Damit ist zunächst das Leben selbst gemeint: Kriege, Terroranschläge und Naturkatastrophen.

Trennungsangst

​Es gibt zwei verschiedenen Formen der Trennungsangst. Möchte sich ein Partner vom anderen trennen, weil er in der Beziehung leidet, hat jedoch nicht den Mut zu diesem Schritt, handelt es sich um die aktive Form.

Als passiv werden Trennungsängste bezeichnet, wenn ein Partner große Sorge hat, dass sich der andere von ihm trennt.

Bei der Trennungsangst verspüren Kinder zum Teil heftige Ängste in Abwesenheit ihrer Bezugspersonen. Es handelt sich dabei um eine normale Entwicklungsphase, die zwischen dem 7. und dem 18. Monat auftritt.

Gewissensangst

Diese Angst tritt auf, wenn Menschen genuss- oder entscheidungsunfähig werden, weil sie von der Angst gelähmt werden.

Versagensangst

​Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, im entscheidenden Moment ihr volles Potenzial abzurufen – oder aber sie geben schon vorher auf, aus Angst vor Fehlern, Kritik oder Ablehnung. Die Angst davor, (eigene) Erwartungen nicht zu erfüllen, überschattet alles und führt zur vollständigen Lähmung.

**Zusätzliche Formen von Angst und Phobien**

Leistungs- & Prüfungsängste

Leistungs- und Prüfungsängste haben wahrscheinlich schon viele von uns erlebt. Ein wenig Angst vor Prüfungen kann sogar gut sein, da man eventuell aufmerksamer lernt. Aber, wenn man viel zu nervös ist, kann es zu körperlichen Symptomen, wie beispielsweise Zittern oder sogar gedanklichen Blockaden kommen.

Die meisten entwickeln sogar schon in der Volksschule Prüfungsangst.

Angst vor Fremden

Die Angst vor dem Fremden nennt man Xenophobie. Darunter versteht man aber auch der Hass gegen Ausländer oder Ausländerinnen.

**Gegenteil: Angst-Lust**

Es gibt auch viele Menschen, die Angst als eine lustvolle Anspannung finden, wie zum Beispiel bei einem Spiel oder Horrorfilm.

Die Ausübung gefährlicher Sportarten gehört natürlich auch dazu.

Noch ein Beispiel für die Angst-Lust kann man sogar bei Kindern beobachten: sie hören gerne gruselige Märchen und lernen dadurch, mit ihren Ängsten umzugehen.

Sozialphobie

Eine besondere Phobie ist die Sozialphobie. Die Sozialphobiker haben Angst, sich irgendwie zu blamieren oder lächerlich zu machen, wenn sie mit Unbekannten ins Gespräch kommen oder wenn sie im Mittelpunkt stehen. Personen ohne Sozialphobie können aber auch von dieser Angst betroffen werden, besonders wenn sie beispielsweise mit Autoritätspersonen, wie zum Beispiel mit einem Polizist sprechen, oder während eines Vortrags oder einer Prüfung.

Aber, wenn diese Angst fast immer auftritt, kann es sogar zu einer selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung kommen.

Aber, wie kommt es überhaupt zu so einer Phobie?

Es gibt verschiedene Faktoren, die diese Entwicklung beeinflussen, wie zum Beispiel die eigene Familie: schon als Kinder haben die Phobiker von ihren Eltern gelernt, vorsichtig oder ängstlich zu reagieren, wenn sie im Kontakt mit anderen Menschen kommen.

Auch die eigene Persönlichkeit spielt eine wesentliche Rolle, denn Sozialphobiker sehen sich als schlecht ein und haben zu hohe Erwartungen an sich selbst, und sie glauben, dass die anderen auch das selbe denken.

Stress kann diese Phobie auch helfen, sich weiter zu entwickeln, aber auch biologische Ursachen, für denen die Betroffenen nicht viel dafür können, sind zu betrachten. Die Mandelkerne im limbischen System des Gehirns, also in dem Teil, wo Emotionen und die Handlungsbereitschaft verarbeitet werden, sind überaktiv. Somit reagieren die Phobiker schneller mit Angst.

**Persönlichkeitstypen nach Riemann**

Der schizoide Typ

Er ist auf sich selbst konzentriert und hat Angst, sich zu verlieren, wenn er zu nah zu seinen Mitmenschen ist. Er verträgt keine Kritik, kann sehr gut die anderen beobachten aber vertraut wenig.

Der depressive Typ

Im Gegenteil zum schizoiden Typ, fühlt er sich sicher, wenn er nah zu seinen Mitmenschen ist. Seine Erziehung war entweder zu behütet oder zu gefühllos. Er ist ein toleranter Mensch, der oft wegen seiner Gutgläubigkeit ausgenutzt wird. Er muss daher selbstständiger werden und eventuell auch seine Trennungsängste zu überwinden.

Der zwanghafte Typ

Dieser Typ hat Angst vor Veränderung. Er kann keine spontane Entscheidungen treffen, daher sind Pünktlichkeit und Genauigkeit sehr wichtig für ihm.

Er muss daher lernen, wie man mit Wandel und Veränderung umgeht.

Der hysterische Typ

Er will ständige Veränderung, hat Angst vor festen Zielen und ist nicht pünktlich und genau. Er ist neugierig und spontan. Er sollte üben, zu verzichten.

**Reaktion bei Angst**

Körperliche Reaktionen

* Erhöhung des Herzschlages
* Anspannung der Muskeln
* Verdickung des Blutes als Vorbereitung auf mögliche Verletzungen
* Erhöhter Energieverbrauch
* Verlust des Appetites
* Kalter Schweiß
* Nervös, unruhig

Psychische Reaktionen

Phobien, Panikstörungen oder Angststörungen gehen sehr oft mit Depressionen einher. Oft handelt es sich dann um eine gemischte Angststörung. Umgekehrt sind depressive Erkrankungen häufig die Ursache von Angstgefühlen.

**Umgang mit der Angst**

Darüber sprechen

Wenn man mit anderen Menschen, wie zum Beispiel Eltern, Freunde oder sogar Psychologen darüber spricht, kann man sich mehr erleichtert fühlen.

Angst konfrontieren

Wenn man seine Angst wiederholt konfrontiert, kann es sein, dass man sie komplett überwindet oder, dass man lernt, wie man am besten mit ihr umgeht. Man merkt somit, dass nichts Unangenehmes oder sogar Schmerzliches passiert. Dieser Umgang heißt auch Reizkonfrontationstherapie.

Gezielte Entspannung

Gezielte **Atemübungen** oder Bewegungstraining, wie zum Beispiel langsames Laufen, können beim Beruhigen helfen.

Selbstinstruktion

Wenn man positiv denkt und sich selbst gut redet, kann man sich in einer Angstsituation eventuell besser fühlen.

Medikamente

In schlimmen Fällen, werden auch Medikamente verschrieben, um die Betroffenen zu beruhigen.

**Aufgabe: (?)**

Man befindet sich in einem Dschungel und man bemerkt eine Gruppe von Löwen in unmittelbarer Nähe.

Wie geht ihr in dieser Situation um?

**Zum Abschluss:**

Wir haben folgende Fragen für Euch vorbereitet, die ihr euch dann selber überlegen könnt, und die mit dem Ethikunterricht zu tun haben:

-Kann man im Leben glücklich sein, während man Angst hat?

-Verändert die Angst das Leben?

Somit beenden wir unsere Präsentation über Angst.

Vielen Dank.