**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, dass 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 meiste 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.

**-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**

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**

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.

**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 konfrontiert, kann es sein, dass man sie komplett überwindet oder, dass man lernt, wie man am besten mit ihr umgeht.

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.