

Prof. Dr. Dietrich
Grönemeyer

Leben

OHNE
ANGST

Prof. Dr. Dietrich
Grönemeyer

Leben

OHNE
ANGST

**Wie wir in schwierigen Zeiten
innere Stärke und Zuversicht finden**

LUDWIG

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden professionelle medizinische/psychologische Hilfe in Anspruch.



Cradle to Cradle Certified® ist eine eingetragene Marke des Cradle to Cradle Products Innovation Institute.
Das Etikett ist kein Bestandteil der erlangten C2C Zertifizierung bei GGP Media.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Originalausgabe 09/2024

Copyright © 2024 by Ludwig Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Unter der Mitarbeit von: Anne Jacoby und Georg Francken

Redaktion: Evelyn Boos-Körner

Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch,

unter Verwendung eines Fotos von © Skaiste Kuss

Illustrationen im Innenteil: Shutterstock: S. 34 (SusannSchr),

S. 35 (Alexander_P); Adobe Stock: S. 84 (designua)

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-28168-4

www.Ludwig-Verlag.de

Für Anja

*Mit Dir zusammen durch dick und dünn gehen,
Angst und Sorge umwandeln in neue Kraft und Zuversicht,
selbst in Zeiten von Corona und Kriegen
die Freude am Leben nicht verlieren –
das ist das Geheimnis von großer Liebe!*

Leben zu dürfen, was für ein großartiges Geschenk!

Inhalt

Ein Wort zuvor	9
<i>Überall Krise – und kein Ende in Sicht?</i> 10 • <i>Angst ist Natur. Und Kultur.</i> 14 <i>Warum wir Spinnen bedrohlich finden</i> 15 • <i>Fight, Flight, Freeze und Fawn</i> 17 <i>Wie Angst sich zeigt</i> 18 • <i>Leben – jetzt erst recht!</i> 19	
I DIAGNOSE Was Angst mit uns macht	21
INTRO Im Wechselbad der Gefühle	22
<i>Angst ist das schwarze Schaf der Gefühlsfamilie</i> 23 • <i>Wie Angst und Mut zusammenhängen</i> 24 • <i>Fokus auf das Leben</i> 25 • <i>Drei Blickwinkel auf das Thema Angst</i> 27	
MENSCH Mir fehlt die Luft zum Atmen!	28
<i>Wie Ihr Körper Ihnen sagt, dass Sie Angst haben</i> 29 • <i>Angst ist Chemie</i> 32 <i>Wo beginnt krankhafte Angst?</i> 37	
ARBEIT Ackern, bis der Akku leer ist	43
<i>Der Mensch ist kein Tesla</i> 44 • <i>Es begann mit der Angst um die Ernte</i> 48 • <i>Wenn Stress und Angst zu groß werden: Posttraumatische Belastungsstörung</i> 55 • <i>Raus aus der Maschine</i> 58	
WIR Was ist dran an der »German Angst«?	60
<i>»Auf der Flucht vor der Wirklichkeit«</i> 60 • <i>Fühlen lernen</i> 65	
II URSACHEN Was hinter der Angst steckt	73
INTRO Der Schock meines Lebens	74
<i>Getragen sein in der Angst</i> 76	
MENSCH Stress, Angst, Schmerz – eine fatale Triade	78
<i>Trauma: Wenn die Seele schmerzt</i> 79 • <i>Angst entsteht im Kopf – und sitzt dort fest</i> 89 • <i>Angst tut weh</i> 91	
ARBEIT Wenn der Job Angst macht	102
<i>Das Krankenhaus ist chronisch krank</i> 103 • <i>Immer schneller, immer länger, immer mehr</i> 104 • <i>Wenn Angst und Stress blind machen</i> 107 <i>Was die Angst vor dem Tod mit uns macht</i> 109	

WIR Was uns in Angst und Schrecken versetzt	113
<i>Alles viel zu bunt hier</i> 113 • <i>Wie uns die Angst vor dem Abstieg stresst</i> 115	
<i>Wer Angst hat, ist leichter lenkbar</i> 117	
III THERAPIE Wie wir die Angst an die Hand nehmen	123
INTRO »Meine Seele schlägt Purzelbäume«	124
Das Grönemeyer 2 x 2 für Kopf und Körper	126
Den Kopf freimachen: Mutmacher für Seele und Gehirn	127
<i>Die Natur – eine unterschätzte Heilerin</i> 127 • <i>Zeit für Stille</i> 132 • <i>Ruhe da oben!</i>	
<i>Angstgedanken stoppen</i> 138 • <i>Social Detox – mal raus aus den Medien</i> 158	
<i>Die Angst vergessen? Kann man lernen!</i> 164	
Den Körper beruhigen: Wohlsein für Nerven und Epigenom	171
<i>Die Angst-Stress-Spirale durchbrechen</i> 172 • <i>Kalt macht cool</i> 176	
<i>Wie Atmung uns beruhigt</i> 181 • <i>Die Gene aufräumen? Das geht!</i> 190	
ARBEIT Raus aus dem Angstzirkus	199
<i>Arbeitsangst hat viele Gesichter</i> 199 • <i>Aktiv werden – statt maulen und vermeiden</i> 203 • <i>Rational handeln – statt nur gefühlsgesteuert</i> 204	
<i>Kleines Nein, große Wirkung</i> 212 • <i>Knoten lösen</i> 214 • <i>Vom Glück der Leistung (auch mit Angst!)</i> 216 • <i>Wer nicht genießt, wird ungenießbar</i> 217	
WIR Zurück zum Miteinander	220
<i>Zusammen gegen die Angst</i> 220 • <i>Eine friedvolle Welt ist keine Utopie</i> 226	
EPILOG: Krisen meistern, lachen und ... leben!	236
IN ALLER KÜRZE: Fakten, Tipps und Anti-Angst-Hacks	239
Angst? 5 Fakten zum Weitersagen	240
Angststörungen: Ein Überblick	243
<i>Generalisierte Angststörung: Angst vor Dauergefahr</i> 243 • <i>Alarmsignal Panikstörung:</i>	
<i>Wenn die Angst den Körper lahmlegt</i> 244 • <i>Agoraphobie: Wenn der Fluchtweg fehlt</i> 246 • <i>Spezifische Phobien: Angst vor Höhen, Hühnern und Spritzen</i> 247	
<i>Soziale Angststörung: »Das kann ich nicht!«</i> 248 • <i>Trennungsangst: Vom Horror des Alleinseins</i> 249	
Raus aus dem Trauma	251
Raus aus der Angst! Ihr 8-Punkte-Notfallplan	254
<i>Was tun bei diffuser oder plötzlicher Angst?</i> 254 • <i>Was tun, wenn man in der Grübelfalle sitzt?</i> 255 • <i>Was tun bei Prüfungsangst und Lampenfieber?</i> 256	
<i>Was tun, wenn der Humor verloren geht?</i> 257	
DANK	258
ANMERKUNGEN	259

*»Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.«*
Christian Morgenstern

Ein Wort zuvor

Die Sonne brennt auf unser Familienauto. Links von der Straße ragen schroffe Klippen in den Himmel, rechts fällt die Straße Hunderte Meter steil hinab zum glitzernden Wasser. Mit schweißnassen Händen umklammere ich das Steuer und versuche krampfhaft, mich auf die haarnadelengen Kurven zu konzentrieren. Ich fühle die Panik in mir hochkochen, in den Abgrund zu stürzen. Ich schwitze Blut und Wasser ... Anja dagegen erfreut die spektakuläre Aussicht: »Ah, schau mal!«, »Boah, das geht ja krass runter!«

Am Ende steige ich nassgeschwitzt und mit schlotternden Knien aus dem Auto, heilfroh, dass wir diese Fahrt bis hierhin überstanden haben. Erleichtert übergebe ich das Steuerrad in vertraute Hände. Eigentlich irrational, denn ich wusste ja, dass ich mich als routinierter Autofahrer nicht hätte fürchten müssen. Eigentlich! Trotzdem weckte diese wunderbare Panoramastraße entlang des Meeres in meinem Gehirn einen uralten Instinkt: die archaische Angst vor Höhe ... und das sicher verstärkt durch meinen dramatischen Absturz aus zehn Metern Höhe in den Bergen, den ich einige Jahre zuvor nur knapp überlebt hatte. Er saß mir noch tief in den Knochen. Mir schwindelte.

Das ist akute Angst. Jeder von uns kennt sie, jeder von uns kann mindestens eine Geschichte aus seinem Leben erzählen, in der uns der Schreck in die Glieder gefahren ist, in der

uns das Grauen gepackt hat, in der uns die Angst im Nacken saß.

Dann gibt es noch eine andere Angst. Eine diffuse, eine alltägliche Angst, die uns derzeit verunsichert und auch verbindet. Und das zu Recht, denn eine Krise jagt die nächste: in der Welt und in unserem Land, am Arbeitsplatz, in der Familie und oft auch ganz persönlich. Druck und Unsicherheit wachsen, von innen und von außen. Für viele hat sich das Leben auf einen Kampf ums Leben reduziert und seine eigentliche Qualität verloren: die Tatsache, dass es ein Geschenk, ein Wunder ist.

Überall Krise – und kein Ende in Sicht?

Angst und Bammel, Grausen und Furcht schwächen uns Menschen durch und durch: *Angst essen Seele auf*.¹ Dann folgen die körperlichen Symptome: Das Immunsystem macht schlapp, der Rücken, das Herz, der Magen ebenso. Seit mehr als 30 Jahren erlebe ich in meiner medizinischen Praxis tagtäglich Menschen in Stress und Angst. Sie haben Ängste vor Ansteckung und Krankheit, Ängste vor dem Alter, weil es mit Gebrechlichkeit, Vereinsamung, Verlust von Würde oder Wohlstand und sozialem Abstieg verbunden sein könnte, Ängste, das Ersparte zu verlieren. Rationale und irrationale Ängste vor Einbrüchen und Energiekrisen, vor Kriegen und Terroranschlägen, vor randalierenden Jugendlichen und Smartphone-süchtigen Kindern, vor Anderslebenden und Andersdenkenden.

Lang andauernde Angst macht uns Menschen krank. Denn wir ändern, wenn wir ängstlich sind, sofort unsere Haltung. Wollen weglaufen, uns verstecken oder verteidigen. Bekommen Hals- und Rückenschmerzen, fühlen uns bedrückt: Die Angst sitzt uns buchstäblich im Nacken. Chronische Angst kann zu Muskelverspannungen führen, die sich wie ein Bandscheibenvorfall anfühlen. Angst verändert die Durchblutung, Stress verkrampft

die Muskeln, erhöht den Blutzuckerspiegel und den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Das Immunsystem wird geschwächt. Viren und Bakterien haben freie Bahn, Infektionen breiten sich aus.

Angst ist eine Reaktion des Körpers auf Gefahr, die die Seele regelrecht »auffressen« kann. Angst ist auch eine Haltung der Seele, die auf den Körper einwirkt. Deshalb meine ich, dass sich die Kunst des Heilens nicht nur auf dem Operationstisch bewähren muss, sondern auch im Dialog. Mindestens genauso wie der akuten Erkrankungen hat sich die Medizin der seelischen Seite der Menschen anzunehmen: ihrer Ängste. Ich versuche in jedem Gespräch mit meinen Patientinnen und Patienten, Angst nicht kleinzureden. Nicht zu beschwichtigen. Ich will die Angst vielmehr verstehen, um ihr überhaupt begegnen und sie dann, hoffentlich, auflösen zu können.

»Die Welt nötigt uns zur Angst. Angst ist nicht eine Schwäche des Urteils, sondern sie ist eine zutreffende Erkenntnis«, hat es Carl Friedrich von Weizsäcker auf den Punkt gebracht.² Kriege, Terrorismus, Klimawandel, Armut und Ungleichheit sind Herausforderungen, die nicht mehr nur »irgendwo« stattfinden, sondern hier. Mitten in Europa und nebenan. Sie bedrohen das eigene Glück, die eigene Gesundheit, sie bedrohen Frieden und Fortschritt. Menschen sterben, vor allem junge Menschen als Soldaten, Menschen werden vertrieben, ihr Eigentum wird zerstört, Kulturen gehen unter. Wir stehen vor einem Trümmerhaufen, der Extremismus und anderen gefährlichen Ideologien einen Nährboden bietet. Denn, das hatte schon Bertrand Russell gesehen: »Angst ist die Hauptquelle des Aberglaubens und eine der Hauptquellen der Grausamkeit.«³ Dass psychische Krankheiten rapide auf dem Vormarsch sind – auch bei nicht unmittelbar von den Krisen und Herausforderungen betroffenen Menschen, ist wenig erstaunlich.

Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine im Februar 2022 hat messbar größere Spuren auf die psychische Gesundheit der

Menschen in Europa hinterlassen als die Reaktorkatastrophe von Fukushima 2011 und der Corona-Lockdown 2020. Das zeigt eine Studie eines internationalen Forscherteams um die Psychologen Julian Scharbert und Mitja Back von der Universität Münster, die gerade im Fachmagazin *Nature Communications* veröffentlicht wurde.⁴ Mein Leben und das der meisten Menschen in Europa wurde schon viel früher auf den Kopf gestellt: durch die Angst vor dem Atomtod nach der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl. Hiroshima und Nagasaki und die unzähligen Atombombentests auf den Bikini-Atollen, in Wüsten usw. hatten mich in meiner Jugend bereits sensibilisiert. Im Jahr 1986 habe ich als Reaktion auf den GAU in der Ukraine damit begonnen, die Strahlung zu messen und die Bevölkerung über die Gefahren aufzuklären. Meine jüngste Tochter war gerade geboren. Die Angst, dass sie, dass wir alle durch die radioaktive Strahlung – auch durch die kontinuierliche Niedrigstrahlung danach – sterben könnten, hat sich bis heute in meinem Kopf eingenistet und ist immer wieder Thema. Zumal als Radiologe, Strahlentherapeut und Onkologe, der ich geworden bin. Fukushima und das Auskippen des radioaktiven Kühlwassers in die Weltmeere hat diese Sorge weiter verstärkt.

Was derzeit in der Welt geschieht, macht Angst. Ich schreibe diese Zeilen im Frühjahr 2024, und das schreibe ich dazu, weil sich die zahllosen »Was-wenn!?!« unserer Zeit schon nächste Woche, nächsten Monat, in einem halben Jahr in eine noch beängstigendere Realität verwandelt haben könnten: »Was«, so fragen sich viele Menschen in diesem Land, »was, wenn die Heizung noch teurer wird? Wenn KI meinen Job ruiniert? Wenn ein Bankencrash mein Vermögen zermalmt? Wenn Radikale Demokratien zerstören? Wenn machtmisbrauchende Politiker stabile demokratische Systeme kippen? Wenn die EU an der Migrationsfrage zerbricht und damit dann auch die gemeinsame Euro-Währung? Wenn der Krieg in der Ukraine weiter und weiter getrieben wird, ohne Perspektive auf eine stabile Friedens-

lösung? Wenn der Krieg im Nahen Osten ausufert? Wenn der Terrorismus unseren Alltag bedroht? Wenn der Golfstrom abreißt und alles ganz kalt wird? Oder viel zu heiß? Oder wie war das noch? Wenn die Atombombe fällt? Was, ja was, wenn? Und was dann?«

Je nach Gemüt reichen zwei, drei Minuten Do-it-yourself-Panikmache im eigenen Hirn völlig aus, um Herz und Lunge, Muskeln und Magen in eine Stressreaktion zu manövrieren, die durchaus vergleichbar ist mit einem steinzeitlichen Säbelzahn-tigerangriff. Dabei ist (»Ja, noch!«) gar nichts Konkretes passiert (»Ja, aber könnte!«).

Besonnen bleiben, mit Menschen sprechen, Zuversicht verbreiten – das ist mein tägliches Anti-Angst-Mittel. Und doch ist Angst auch für mich (und wohl auch für viele andere Menschen meiner Generation) eine alte Bekannte. Als Kind allein in der kalten Röntgenkammer, klein auf dem riesigen Zahnarztstuhl, dem Zorn und den Strafen der Lehrer, der Fußballtrainer, auch der eigenen Väter schutzlos ausgeliefert – das war Alltag in den 50er und 60er Jahren. Vor allem, wenn es zum Doktor ging, fühlte ich mich bedroht. Trotz der beschwichtigenden, liebevollen und fast mantraartig, meist flüsternd vorgebrachten Worte meiner Mutter: »Didilein, alles wird gut.« Nein, nix wurde gut. Ich wusste, dass »alles wird gut« höchstens halb stimmte, eher gar nicht, und meine Mutter wusste das sicherlich auch. Aber was blieb uns übrig, uns trotz besseren Wissens vorzumachen, die Beschwichtigungen seien wahr, zumindest ein bisschen. Es war das, was meine Mutter der Angst entgegenhalten konnte.⁵ Mir schlotterten trotzdem die Knie – ich hatte schlichtweg »Schiss«. Hatte ich nicht gute Gründe, mich zu fürchten? War es nicht so, dass die Angst mir etwas Wichtiges zu sagen hatte?

Und doch war ich lange überzeugt, als Kind ein »Schisser« gewesen zu sein. Ich stelle dieses Bekenntnis voran, weil diese frühen Erfahrungen mich und mein Leben und Handeln als Arzt

bis heute prägen. Ich stelle es auch voran, um zu verdeutlichen, dass wir uns nicht immer aussuchen können, wie wir uns fühlen und wie wir auf das Leben reagieren. Die Gene, die Familie, das Umfeld, die Umwelt, die Erfahrungen – es gibt so viel, auf das wir keinen Einfluss haben. Und manchmal gibt es auch keine Strategien und keine Lifehacks, wie man heute so schön sagt, um aus der Nummer rauszukommen. Das Leben ist nun mal eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Verschiedene Ängste gehören dazu: Die Achterbahn-Angst auf der Kirmes, die uns lustvoll kribbelig machen kann. Die sinnvolle Angst, die uns warnt und schützt. Und leider auch die irrationale Angst, die uns vom Leben abhält. Die genau ist gemeint, wenn ich im Buchtitel sage: »Leben ohne Angst«!

Angst ist Natur. Und Kultur.

Dabei ist Angst eigentlich gar nichts Schlimmes. Im Gegenteil: Betrachten wir sie als starkes und ursprüngliches Gefühl, das in jedem von uns wohnt. Im Grunde ist Angst ein evolutionärer Überlebensmechanismus, der sich über Millionen von Jahren entwickelt hat, um uns zu helfen, Gefahren in unserer Umwelt zu erkennen und so schnell darauf zu reagieren, dass wir uns selbst und unseren Kindern den Hals retten können. Angst hilft uns leben. Angst ist Natur.

Angst ist aber auch Kultur. Sie ist das Produkt kultureller Routinen und sozialer Konditionierung, die durch persönliche Erfahrungen erlernt und durch gesellschaftliche Erwartungen verstärkt werden. »Denn wenn ich Angst für *Feigheit* halte, verachte ich mich vielleicht für meine Angst, suche womöglich in Einsamkeit mit meiner Angst fertig zu werden, weil ich sie verstecken möchte«, schreibt die Medizinhistorikerin Prof. Bettina Hitzer. »Halte ich Angst für *würdelos*, kann mir das Bemühen um Würde innere Festigkeit geben – oder mich in die Verzweiflung

treiben. Erachte ich Angst für *schädlich*, macht mir meine Angst eventuell sogar zusätzlich Angst, sorgt dafür, dass ich mich schuldig fühle ...«⁶

Die über Jahrhunderte gewachsenen Ängste einer Gesellschaft formen das Denken und Handeln des Einzelnen: Wächst jemand in einer Gesellschaft auf, die Angst vor Fremden oder »Anderen« kultiviert, kann sich Angst vor diesen »anderen« Menschen breitmachen. Der Einzelne wird dann gar nicht mehr gesehen. Nur noch seine »Anders«artigkeit. Kollektive Überzeugungen rufen auch Ängste vor bestimmten Krankheiten, Nahrungsmitteln oder Aktivitäten hervor – und verändern sich im Laufe der Zeit immer wieder. So hat die in den 1990er Jahren grassierende Angst vor zu viel Fett im Essen (Sie erinnern sich an die »low-fat«-Welle?) Platz gemacht für die Angst vor zu vielen Kohlenhydraten (deswegen lautet das Motto jetzt »low carb«). Natürlich ist es nicht gesund, zu viel Fett oder Kohlenhydrate zu essen. Doch eine übersteigerte, ins Irrationale gehende Angst vor diesen eigentlich normalen Bestandteilen unserer Nahrung ist eben auch nicht gesund.

Warum wir Spinnen bedrohlich finden

Große Höhen, laute Geräusche, Objekte oder »Wesen« (brrr!), die mit hoher Geschwindigkeit auf uns zukommen – es gibt viele Dinge und Situationen, die uns instinktiv Angst machen. Und das aus gutem Grund: Sie alle stehen nicht nur für das Gefühl einer existenziellen Bedrohung, sie können wirklich für uns tödlich sein.

Manchmal kristallisiert sich auch aus diffusen Ängsten eine abstruse konkrete Furcht heraus, etwa vor bestimmten Tieren – vor Käfern, Mäusen, Haien beispielsweise. Nur: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass man einem Hai über den Weg läuft? Mitten in Wattenscheid? Angst fragt nicht rational nach »wahrscheinlich«,

sondern brennt sich tief in unserer Psyche ein und kann zu einer tatsächlichen Phobie oder Angststörung führen, sofern sie nicht rechtzeitig und nicht richtig behandelt wird. Dabei ist die Angst vor einem Angriff, vor einem Absturz und vor anderen lebensbedrohlichen Gefahren zunächst einmal ganz normal und auch sinnvoll. Eigentlich. Als die Brüder Auguste und Louis Lumière 1895 einen ihrer ersten Kurzfilme vorführten, bei dem ein Zug genau auf die Kamera zufuhr, sollen die Zuschauer in Panik geraten sein – obwohl sie genau wussten, dass sie nur bewegte Bilder auf einer Leinwand sahen. Heute haben wir gelernt, dass die Bedrohung im Film nicht real ist – und genießen den Kitzel beim Schauen eines spannenden Gruselfilms in der wohligen Sicherheit auf unserem Sofa oder gemeinsam mit anderen im Kino ... und fühlen uns total entspannt, wenn das Drama gut ausgeht. Aus der Überwindung von negativem Stress entsteht Wohlgefühl. Auf jeden Fall bei mir. Das habe ich zigfach erlebt und dadurch gelernt, schwere Stunden oder Zeiten zu überwinden.

Auch die Angst vor Schlangen und Spinnen ist angeboren, wie eine Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) in Leipzig und der schwedischen Universität Uppsala zeigt. Schon wenige Monate alte Babys reagieren gestresst, wenn sie diese Tiere zum ersten Mal sehen – also schon dann, wenn sie noch keine eigenen Erfahrungen mit ihnen gemacht haben. Ausschlaggebend sind evolutionär im Gehirn gespeicherte Erfahrungen: Der Mensch und seine Vorfahren teilen sich diesen Planeten seit 40 bis 60 Millionen Jahren mit gefährlichen Schlangen und Spinnen. Nashörner oder Bären kamen erst viel später dazu. Zwar können auch sie für Menschen lebensgefährlich sein, aber ihre Bilder sind nicht so tief in unseren Gehirnen verankert. Kurz: Die heftige Angst vor Schlangen und Spinnen ist evolutionär sinnvoll und normal, die Angst vor Bären und Nashörnern ist ebenfalls normal, aber evolutionär nicht so heftig.⁷ (Eine Spinnenphobie ist etwas anderes, ich komme darauf zurück.)

Fight, Flight, Freeze und Fawn

Angst kann uns wachrütteln, wenn wir wegschauen. Motivieren, wenn uns der Antrieb fehlt. Zu einem Kurswechsel einladen oder auch zwingen, wenn wir uns in eine falsche Richtung bewegen. Dann, wenn sie einen Punkt erreicht, an dem wir sagen: »Jetzt reicht's mir! So will ich nicht leben. Ich muss was ändern.« Doch in der Regel bewirkt sie genau das Gegenteil. So offensichtlich und fast schon unweigerlich, dass die vier großen »Fs« aus der Stressforschung schon im Alltagswissen angekommen sind: Fight, Flight, Freeze und Fawn.

- Gemeint ist der Kampf- (**Fight**) oder Flucht-Mechanismus (**Flight**), bei dem wir auf Angriff schalten oder den Kopf einziehen. Je nachdem, ob wir uns überlegen oder unterlegen fühlen.
- Nicht selten ist es aber auch das sogenannte **Freezing**, also das Einfrieren oder Erstarren. Jeder kennt Momente, in denen uns die Angst lähmt. Je nach Reaktionsmuster kann es passieren, dass wir den Verstand verlieren – zumindest den gesunden Menschenverstand – und uns auf irrationale oder schädliche Verhaltensweisen einlassen, um uns vor wahrgenommenen Bedrohungen zu schützen.
- Dazu zählt auch das sogenannte **Fawning**, gemeint ist beschwichtigendes oder schmeichelndes Verhalten. Mit dieser Strategie versuchen wir, der Gefahr zu entkommen, indem wir uns anpassen und unterwerfen. Im Englischen gibt es den passenden Begriff des »People Pleasers«, der einen Menschen beschreibt, der versucht, es allen recht zu machen, nur um Konflikte zu vermeiden. Das ist besonders heimtückisch, weil sich diese ängstliche Vermeidungsstrategie so wunderbar mit positiven Attributen wie Nächstenliebe und Mitmenschlichkeit rechtfertigen lässt.

Je länger und öfter wir uns all diesen negativen Stressreaktionen hingeben, desto mehr laufen wir Gefahr, psychische und körperliche Schäden davonzutragen.

Wie Angst sich zeigt

Angst kann sich im täglichen Leben in allen erdenklichen Formen zeigen. Zum einen in der Psyche, unserem denkenden und fühlenden Wesen (oder, wenn Sie es anders nennen möchten: in der Seele; oder in unserem »Ich« mitsamt seiner spirituellen Dimension), etwa in Verbindung mit innerer Unruhe, Trübsal, übermäßigen Sorgen, einschränkenden Verhaltensmustern, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Zum anderen tobt Angst im Körper. Spürbar: Ein Cocktail aus Stresshormonen kann Symptome wie Herzrasen, Schwitzen oder auch Verdauungsprobleme hervorrufen. Die Wissenschaft kommt kaum hinterher, aufzuzeigen, wie weitreichend die Folgen von chronischem Stress sind. Und in der Therapie gewinnt der Körper ebenfalls zunehmend an Bedeutung, wenn es darum geht, über die Lungen (durch tiefes Atmen) oder den Parasympathikus (mit Massagen, Kältereizen und anderen Methoden, dazu mehr in Kapitel 3) wirkungsvolle und nachhaltige Wege aus der Angst zu finden.

Die Auswirkungen von Angst auf die Gesundheit können erheblich sein. Es kann zur Entwicklung von Angststörungen wie einer *generalisierten Angststörung*, einer *Panikstörung* oder einer *sozialen Angststörung* kommen. Diese Störungen können massive Belastungen und Beeinträchtigungen im Alltag verursachen, einschließlich Schwierigkeiten in Beziehungen und bei der Arbeit. Darüber hinaus können Ängste zu anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Drogenmissbrauch führen. Dauerstress begünstigt auch Entzündungen, die zur Entstehung ernsthafter körperlicher Gesundheitsprobleme wie

Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes beitragen können. Angst ist ein Thema, das viele Fragen aufwirft:

- Was macht die Angst mit uns als Menschen? Wie wirkt sie auf unsere Arbeit? Und: Macht sie unsere Gesellschaft »verrückt«? Das schauen wir uns im *ersten Kapitel* näher an.
- Nach dieser ersten Diagnose geht es um die Ursachen: Was steckt hinter der Angst? Woher kommt sie? Warum kommt sie uns im Job immer wieder in die Quere? Und welche politischen Folgen hat es eigentlich, wenn eine ganze Gesellschaft in Angst und Mutlosigkeit gerät – oder sie überwindet? Darum geht es im *zweiten Kapitel*.
- Wie können wir mit der Angst umgehen, damit sie nicht mit uns durchgeht? Wie können wir die Angst aushalten, würdigen und vielleicht sogar zu unseren Gunsten nutzen? Wie sie an die Hand nehmen? Mögliche Anti-Angst-Therapien vertritt das *dritte Kapitel*. Dabei – und das ist mir sehr wichtig – liegt mein Fokus nicht nur auf »weniger Angst«, sondern auf »mehr Leben«.

Leben – jetzt erst recht!

Angst ist eine natürliche Emotion, aber sie braucht Ihr Leben nicht zu beherrschen. Wie können Sie sich also aus den Fängen der Angst befreien? Weil es so viele Wege in ein angstbefreites Leben wie Menschen gibt, zeigt Ihnen dieses Buch eine Fülle von Möglichkeiten, von denen hoffentlich einige für Sie passen. So viel vorab: Beim Leben ohne Angst geht es nicht darum, niemals Angst zu haben. Es geht darum

- **mutig** genug zu sein, sich den eigenen Ängsten zu stellen und nicht zuzulassen, dass sie Ihr Leben bestimmen,