

Was ist Angst?

Die Urangst

In uns allen lebt aus längst vergangener Zeit, in der wir Menschen ebenso wie die Tiere einen harten Überlebenskampf in freier Natur führten, ein sehr nützlicher und lebenswichtiger Urinstinkt weiter: die Angst.

Hat ein Mensch Angst, so passieren in seinem Körper erstaunliche Dinge. Er schüttet verschiedene Stoffe aus (z.B. Adrenalin) um die Reaktionsgeschwindigkeit zu erhöhen. Das Blut wird in die Muskeln gepumpt um deren Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Dieses Blut fehlt allerdings dem Magen und dem Gehirn. Im Gehirn wird dadurch leider die Fähigkeit zu denken verkleinert.

Ist Angst sinnvoll?

Die Angst hilft uns Menschen also drohende Gefahren rechtzeitig wahrzunehmen. So können wir zur Verteidigung des eigenen Lebens noch rechtzeitig zum Angriff übergehen oder die Flucht ergreifen (genau dafür wurde die Muskelkraft erhöht).

Wann ist Angst nicht sinnvoll?

In der modernen Gesellschaft ist der Angstauslöser „Überlebenskampf“ einem Erfolgsdruck gewichen, der uns das „Fürchten“ lehrt. Der Körper bereitet sich wie bei der Urangst zur körperlichen Höchstleistung vor. Doch... Weglaufen hilft bei Erfolgsdruck ebenso wenig wie zum Angriff übergehen (außer bei Sportprüfungen). Wegen der Blutleere im Kopf ist die Denkfähigkeit immer noch gemindert. Vorhandenes Wissen ist plötzlich nicht mehr abrufbar. Dies nennt man einen Blackout. Somit rückt die eigene Angst in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Dadurch wird paradoxerweise die Angst erhöht. Es beginnt ein fataler Kreislauf den man auch Panik nennt.



Was ist Angst?

Die Urangst

In uns allen lebt aus längst vergangener Zeit, in der wir Menschen ebenso wie die Tiere einen harten Überlebenskampf in freier Natur führten, ein sehr nützlicher und lebenswichtiger Urinstinkt weiter: die Angst.

Hat ein Mensch Angst, so passieren in seinem Körper erstaunliche Dinge. Er schüttet verschiedene Stoffe aus (z.B. Adrenalin) um die Reaktionsgeschwindigkeit zu erhöhen. Das Blut wird in die Muskeln gepumpt um deren Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Dieses Blut fehlt allerdings dem Magen und dem Gehirn. Im Gehirn wird dadurch leider die Fähigkeit zu denken verkleinert.

Ist Angst sinnvoll?

Die Angst hilft uns Menschen also drohende Gefahren rechtzeitig wahrzunehmen. So können wir zur Verteidigung des eigenen Lebens noch rechtzeitig zum Angriff übergehen oder die Flucht ergreifen (genau dafür wurde die Muskelkraft erhöht).

Wann ist Angst nicht sinnvoll?

In der modernen Gesellschaft ist der Angstauslöser „Überlebenskampf“ einem Erfolgsdruck gewichen, der uns das „Fürchten“ lehrt. Der Körper bereitet sich wie bei der Urangst zur körperlichen Höchstleistung vor. Doch... Weglaufen hilft bei Erfolgsdruck ebenso wenig wie zum Angriff übergehen (außer bei Sportprüfungen). Wegen der Blutleere im Kopf ist die Denkfähigkeit immer noch gemindert. Vorhandenes Wissen ist plötzlich nicht mehr abrufbar. Dies nennt man einen Blackout. Somit rückt die eigene Angst in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Dadurch wird paradoxerweise die Angst erhöht. Es beginnt ein fataler Kreislauf den man auch Panik nennt.

