

Existenzangst

Angst ist ein Gefühl, das wir empfinden, wenn wir bedroht sind. Existenzangst ist die höchste Form der Angst. Im heutigen Sprachgebrauch hat sich die Bedeutung der Existenzangst verändert. Es geht in der Regel nicht um die Angst vor dem Tod und existenzbedrohende Gefahren wie Kriege, Unfälle oder Krankheiten. Vielmehr bezeichnet der Begriff die Angst, das eigene Leben nicht meistern zu können.

Die **Gedanken** daran, sein Leben nicht meistern zu können, lösen das **Gefühl** der Angst aus und unser Körper reagiert mit einer Ausschüttung von Stresshormonen und **Anspannung**. Diese Anspannung befähigt uns, vor evolutionärem Hintergrund betrachtet, zu fliehen oder zu kämpfen. In der Steinzeit war die hohe Muskelanspannung überlebenswichtig, z.B. um vor Raubtieren zu fliehen. Dem modernen Menschen kann diese hohe körperliche Anspannung allerdings krank machen.

Wie jedes Gefühl, merken wir Angst als Spannung zuerst im Brust-/Bauchbereich. Wenn wir das Gefühl und die damit verbundene Anspannung nicht kanalisieren bzw. ausagieren, dann steigt die Anspannung im Körper und bereitet uns Beschwerden. Daueranspannung/ Dauerstress kann Bauchkrämpfe, Reizdarmbeschwerden, Druck in der Brust, Bruxismus, Tinnitus, Schwindel, Panikattacken u.v.m. auslösen und begünstigen.

Was können wir tun, um an der Angst nicht zu erkranken?

- Angst und **Anspannung kanalisieren**, z. B. durch Sport und Gespräche. Auch eignen sich Entspannungsübungen, wie Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson oder Autogenes Training (Zahlreiche Anleitungen finden Sie auf YouTube).
- Angstmachenden **Gedanken konstruktiv begegnen**, z. B. durch Aufschreiben der Sorgen und konstruktives Nachdenken über Handlungsoptionen. Hierbei kann Ihnen der folgende Entscheidungsbaum helfen.

