

# Wenn Angst zum Problem wird...

## Warum haben wir überhaupt Angst?

Prinzipiell ist Angst zu haben super wichtig für uns! Sie hilft uns, weil sie uns in bestimmten Situationen signalisiert, was gefährlich für uns sein könnte. Für unsere Vorfahren war das z.B. wichtig, damit sie nicht lange überlegen mussten, sondern schnell vor gefährlichen Tieren wegrennen konnten. Auch wenn wir heute nicht mehr so oft wilden



Tieren begegnen, gibt es immer noch viele Situationen in denen uns die Angst hilft, damit wir uns nicht selbst in Gefahr bringen bzw. Gefahren schnell erkennen und darauf reagieren können.

→ z.B. damit wir nicht aus großer Höhe springen, ins Feuer zu fassen, durch dunkle Gassen oder ohne zu schauen über die Straße gehen...

Jeder Mensch hat vor irgendetwas Angst, das ist also erstmal etwas völlig normales und auch mit bestimmten Ängsten (z.B. vor Spinnen oder Dunkelheit) ist man oft nicht alleine!

## Was passiert, wenn wir Angst haben?

Kommt man in eine Situation, welche für einen gefährlich sein könnte, so löst diese Angst in uns aus: Das Herz fängt dabei an schneller zu schlagen, manche fangen an zu zittern, andere bekommen wacklige Knie. Dazu kommt oftmals so ein flaes Gefühl im Magen. In dem Moment fühlt man sich sehr wach und dabei passt man ganz genau auf, was um einen herum passiert. Häufig werden all diese Gefühle mit dem Wunsch begleitet, die Situation so schnell es geht zu verlassen.

## Häufige Angststörungen im Jugendalter:

- Eine **spezifische Phobie** erkennt man an...
  - starker Angst vor bestimmten Dingen z.B. Spinnenangst, Flugangst, Höhenangst
- Eine **Agoraphobie** erkennt man an...
  - unbegründet starker Angst vor überfüllten Plätzen; Menschenmengen; Verkehrsmitteln; Angst, zusammenzubrechen; Angst, Schlange zu stehen...
- Eine **generalisierte Angststörung** erkennt man an...
  - unbegründet großer Angst vor vielen Dingen
  - dabei auch viele Sorgen, die sich oft unkontrollierbar anfühlen
- Eine **Panikstörung** erkennt man an...
  - "Panikattacken aus heiterem Himmel", für die es keine Erklärung gibt.
  - "Angst vor der Angst"
- Eine **soziale Angst** erkennt man an...
  - Unbegründet starker Angst in sozialen Situationen, z.B. bei der Teilnahme an einer Geburtstagsfeier, ein Referat halten..

## Soziale Angst: Wie viele Kinder und Jugendliche leiden darunter?

→ Ungefähr 2 bis 3 Prozent: Das entspricht ca. einer Person pro Klasse.



## Wie entsteht Soziale Angst?

Das kann mehrere und ganz verschiedene Gründe haben und ist je nach Person unterschiedlich! Bei manchen Kindern und Jugendlichen gibt es z.B. auch andere sehr ängstliche Familienmitglieder, welche ihnen die Ängstlichkeit ein Stück weit vererbt haben. Andere Kinder und Jugendliche haben vielleicht schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit mit anderen Menschen gemacht. Manchmal passiert es auch, dass man sich die Angst vor etwas z.B. bei anderen Personen aus dem eigenen Umfeld "abguckt", z.B. von Freunden oder anderen Bezugspersonen.

## Wann wird die soziale Angst zum Problem?

...wenn **soziale Situationen fast immer sehr große Angst** auslösen.

...wenn die Angst dabei **viel größer ist als die eigentliche Bedrohung**.

...wenn die Situationen, die Angst machen, deshalb **vermieden** werden und man z.B. nicht mehr in die Schule oder auf Geburtstage geht oder sich nicht mehr mit Freundinnen und Freunden trifft.

...wenn man so stark unter der Angst **leidet**, dass man das, was man eigentlich gerne machen möchte deshalb nicht mehr machen kann.

## Wie fühlt sich soziale Angst an?

Man spürt die Angst vor sozialen Situationen oft auch richtig körperlich:



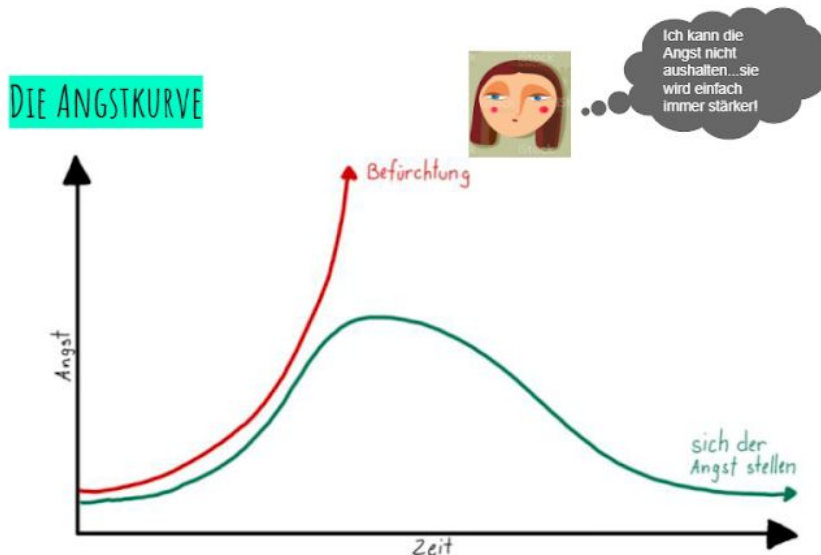
## Was sind typische Gedanken und Befürchtungen?

"Was, wenn ich etwas dummes oder peinliches sage und alle mich auslachen?"

"Ich wette, die anderen mögen mich eigentlich sowieso nicht"

"Ich bin so uninteressant und langweilig, warum gibt sich überhaupt jemand mit mir ab?"

"Was, wenn meine Angst wieder so schlimm wird? Das halte ich nicht aus! Sie wird einfach immer stärker"...



Tatsächlich ist es aber wichtig, dass man der Angst trotz all der Befürchtungen und Sorgen die Stirn bietet! Die **grüne Angstkurve** in der Grafik zeigt, dass die **Angst, die man wirklich hat, viel weniger schlimm** ist, als die Befürchtung, die man über die Stärke der Angst hat. Es ist also wichtig, die beängstigende Situation nicht nur zu **ertragen**, sondern die Angst auch dabei zu **beobachten, wie sie tatsächlich immer weniger wird!**

→ der Körper kann das Angstgefühl nämlich auch gar nicht so lange aufrechterhalten! Das wäre viel zu anstrengend...

Das heißt auch, dass es wichtig ist, **lange genug in der Situation bleiben, um zu erleben, dass die Angst von selber wieder kleiner wird.** Mit jedem Mal, wenn man es schafft sich der Angst zu stellen und sie auszuhalten, wird die Angst vor der nächsten Situation schon etwas weniger schlimm sein, bis man vielleicht irgendwann sogar gar keine Angst mehr hat.

## Was kann ich bei Angst tun?

### 1. Hilfreiche Gedanken

- Es gibt Gedanken, die uns helfen mutiger zu sein: Frag dich, ob deine Gedanken der Wirklichkeit entsprechen und ob sie dir wirklich dabei helfen, das zu tun was du möchtest. Denk daran, was du schon alles geschafft hast, was dir gut tut oder was du gerne machst. Denk daran, dass du nicht alleine bist!

### 2. Wissen über die Angst



- Je besser du die Angst kennst, also weißt wovon, wann und wieso du Angst hast, desto besser kannst du mit der Angst umgehen.
3. **Sich der Angst stellen!**
- Wichtig ist es auch, mal Dinge zu tun vor denen man eigentlich Angst hat. Fang am besten mit kleinen Dingen an, die dir nicht ganz so viel Angst machen, denn so lernst du, dass viele Situationen doch gar nicht so schlimm sind wie du denkst.
4. **Zeig Verständnis!**
- Du kannst anderen helfen, die Angst in solchen Situationen haben, in dem du nett zu ihnen bist und ihnen zeigst, dass es nicht schlimm ist mal nervös zu sein oder einen Fehler zu machen.
5. **Sprich mit jemandem, dem du vertraust darüber!**
6. **Wenn nichts mehr hilft, such dir professionelle Hilfe!**
- Wenn du merkst, dass es gar nicht mehr besser wirst, wende dich an einen Psychotherapeuten/ eine Psychotherapeutin oder eine Beratungsstelle. Sie können dir dabei helfen, deine Angst zu überwinden. Alternativ kannst du dich auch an eine Person deines Vertrauens wenden und diese bitten, dich bei der Suche zu unterstützen.
  - Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz der Universität Marburg
    - Tel.: 06421-28 25096
    - Mail: [kiju04@staff.uni-marburg.de](mailto:kiju04@staff.uni-marburg.de)
  - Nummer gegen Kummer
    - 116 111