

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 78

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

**Inklusive:  
Strategien  
gegen Angst  
im Beruf**

## Was gegen Angst hilft

Woher sie kommt | Was sie uns erzählt  
Wie wir sie bewältigen







Titel: Yana Iskayeva/Getty Images. S. 2/3: Evgeny Klimenchenko/Unsplash. S. 3: Andreas Reeg

## Liebe Leserin, lieber Leser

Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden“, schreibt der Psychologe Fritz Riemann in seinem Buch *Grundformen der Angst* (siehe Seite 9). Die Achterbahn ist einer dieser Versuche, so die Studie *Screaming on a Ride to Nowhere* („Schreiend auf einer Fahrt ins Nirgendwo“): Eingezäunt in Themenparks oder auf Jahrmärkten, tragen Achterbahnen Namen wie *Titan* oder *Goliath*. Und bescheren uns Geschichten von Angst, der wir ins Auge sehen und die wir besiegen können.

In dieser Compact-Ausgabe beschäftigen wir uns mit vielen Formen von Angst – solchen, bei denen die Schauplätze weiter weg erscheinen wie beim Ukrainekrieg oder der Klimakrise. Und solchen, die ganz nah an uns dran sind: die Präsentation morgen, der Fahrstuhl beim Arzt, die Dunkelheit, die Knöpfe an unserem Hemd. Und wir zeigen Wege, wie wir unsere Ängste verstehen, erleben und verändern können. So wie im letzten Text in diesem Heft: *Du kriegst mich nicht* (Seite 86). Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin

Studie: DOI 10.1057/978-1-137-47290-8\_4

# Aus der Redaktion



Gabriele Meister am Psychologie-Heute-Stand auf der Frankfurter Buchmesse

## Unsere freie Mitarbeiterin Gabriele Meister schreibt seit Ende 2020 für unsere Rubrik *Keine Angst vor...* Sie erzählt:

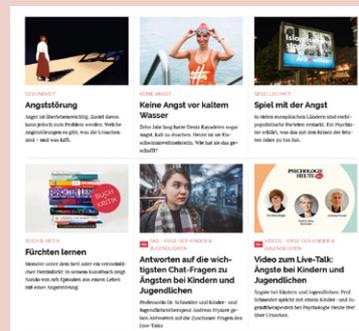
„Jeden Monat könnte ich einen Text über ‚Keine Angst vor...‘ dem weißen Blatt‘ schreiben. Obwohl ich seit mehr als zehn Jahren Journalistin bin, habe ich manchmal Angst, keine Person für die Rubrik zu finden. Sie muss vor etwas nur noch wenig oder keine Angst mehr haben und mir davon erzählen.“

Am Anfang habe ich es bei Selbsthilfegruppen versucht. Ganz schlechte Idee. Oft bekam ich erst nach Wochen eine Antwort. Meistens eine Absage.

Inzwischen google ich nach Blogs und scanne Kommentarspalten auf Social-Media-Plattformen. Auch Personen in Talkshows oder Podcasts können sich eignen. Wer sich schon einmal öffentlich zu Angst geäußert hat, traut sich eher, mit mir zu sprechen.

Instagram hat mich neulich gefragt, ob es mir gutgeht. Ich würde oft nach *#Angst* suchen. Ja, es geht mir gut – aber manchmal habe ich doch Angst vor dem weißen Blatt.“

Drei ausgewählte Texte aus der Rubrik *Keine Angst vor...* finden Sie auf den Anfangsseiten der Kapitel in diesem Heft (Seite 10, 38, 68)



## Umfangreiche Sammlung

Unsere Texte zum Thema Angst haben wir auf der Themenseite auf unserer Website gesammelt. Dort finden Sie auch Rezensionen von Büchern über Angst, Übungen zu einem besseren Umgang damit sowie den Link zur Aufzeichnung unseres Live-Talks über Ängste bei Kindern und Jugendlichen. [psychologie-heute.de/themen-a-z/angst](https://psychologie-heute.de/themen-a-z/angst)

## Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: [psychologie-heute.de/compact](https://psychologie-heute.de/compact)

Foto: privat

# Inhalt

## 1

### Wir und die Angst

---

#### **Bedrohliche Zukunft**

Über die generalisierte Angststörung  
12

#### **Sich stellen, nicht weglaufen**

Fünf Strategien bei generalisierter  
Angststörung  
17

#### **Praxis-Tipp**

Nicht vom Schlimmsten ausgehen  
19

#### **Große Vielfalt**

Die sechs häufigsten Angststörungen  
20

#### **„Wir fürchten um unser Leben“**

Ein Gespräch über den Ukrainekrieg  
und was er bei uns auslöst  
22

#### **Ich will nicht in den Kindergarten!**

Wovor Kinder sich fürchten  
26

#### **„Ein rundum wirksamer Schutz vor Terror ist eine Illusion“**

Ein Rechtspsychologe über Sicherheit  
und die Sorgen der Deutschen  
32

#### **Meldungen**

36

## 2

### Wovor wir Angst haben

---

#### **Den fasse ich nicht an!**

Phobien und wie man sie loswird  
40

#### **„Die meisten können oder wollen sich ihren eigenen Tod nicht vorstellen“**

Ein Gespräch über unsere  
Vergänglichkeit  
46

#### **Es läuft nicht so bei der Arbeit**

Sorgen und Anspannung im Beruf  
50

#### **Praxis-Tipp**

Drei Ideen gegen die Furcht  
am Arbeitsplatz  
55

#### **Wenn der Job zur Qual wird**

Sieben Arten von  
Arbeitsplatzängsten  
56

#### **„Krankheiten bringen viel Unbekanntes in das Leben“**

Eine Psychoonkologin über die Panik,  
die Krankheiten auslösen  
58

#### **Die Lust am Schrecken**

Warum lieben wir True Crime?  
62

#### **Meldungen**

66

## 3

### Wie wir besser mit Angst umgehen

---

#### **Das Monster auf der Schulter**

Reframing und andere Techniken  
für den Alltag  
70

#### **Praxis-Tipp**

Andere Perspektiven wagen  
77

#### **Bloß nichts verpassen!**

Wie FOMO uns quält  
78

#### **Und dann wachsen plötzlich Flügel**

Wie wir unsere Angst als  
Ressource nutzen können  
80

#### **Du kriegst mich nicht**

Was hilft sofort – und was  
auf lange Sicht?  
86

#### **Meldungen**

88

#### **In jedem Heft**

03 Editorial / 06 Worum geht es?  
85 Impressum / 90 Bücher  
96 Mehr Psychologie Heute  
97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz



# Bedrohliche Zukunft

Unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich auszumalen, was künftig alles passieren könnte. Für Menschen mit einer generalisierten Angststörung wird diese Gabe zum Fluch. Doch es gibt Strategien, die negativen Gedanken zu stoppen

Text: Anke Brodmerkel Illustrationen: Orlando Hoetzel



S

pätabends war es immer am schlimmsten. Wenn Frauke Schmidt in ihrem Bett lag und vergeblich versuchte, ein bisschen Schlaf zu finden, kamen die Bilder. Sie sah sich schon am nächsten Vormittag im Büro sitzen, müde und unkonzentriert. Sie würde Fehler machen. Bestimmt würde der Chef sie wieder zu sich rufen – so wie neulich, als sie einen wichtigen Kundentermin vergessen hatte – und ihr ins Gewissen reden. Oder würde er ihr dieses Mal womöglich mitteilen, dass er sich leider von ihr trennen müsse?

Wie sollte es dann bloß finanziell weitergehen? Die Kinder brauchten dringend neue Anziehsachen. Und ihr großer Sohn ein neues Fahrrad. Mit dem alten klapprigen würde er sonst am Ende noch einen Unfall bauen. Außerdem schien der Elektroherd, den sie seit fast zwanzig Jahren besaß, allmählich seinen Geist aufzugeben.

Beim Thema Herd fiel Frauke Schmidt, die eigentlich anders heißt, ein, dass ihre Mutter jetzt bereits zweimal innerhalb weniger Wochen vergessen hatte, den Backofen auszustellen. Eigentlich konnte sie nicht länger allein wohnen

bleiben. Was, wenn sie irgendwann mitsamt ihrem Haus in Flammen aufging? Aber in ein Heim wollte ihre Mutter auch nicht. Was sollte sie, Frauke, bloß mit ihr machen? Sie konnte sie doch unmöglich zu sich holen – ihre Wohnung war jetzt schon viel zu klein. Da wäre Streit doch programmiert.

Und an Zeit, um sich um die Mutter zu kümmern, fehlte es ihr ebenfalls. Morgen musste sie nach der Arbeit noch den wöchentlichen Großeinkauf erledigen. Der Korb mit der Schmutzwäsche quoll auch schon wieder über. Und stand für diese Woche nicht sogar noch ein Arzttermin mit ihrer Tochter an? Wie sollte sie den nächsten Tag, die kommenden Wochen und Monate bloß bewältigen?

Situationen wie diese, in denen sich die sorgenvollen Gedanken nicht abstellen lassen und völlig planlos von einem Thema zum nächsten springen, dürften den meisten Menschen bekannt vorkommen. Denn das menschliche Gehirn besitzt nun mal die bemerkenswerte Fähigkeit, sich nahezu jede nur denkbare Situation auszumalen, die in der Zukunft eintreten könnte.

„Eigentlich ist diese Fähigkeit äußerst hilfreich“, sagt die Psychologin Eni Becker von der niederländischen *Radboud Universiteit* in Nijmegen. „Dank ihr gelingt es uns, Handlungen zu planen, mögliche Probleme vorherzusehen, Lösungen für diese zu entwickeln und weitsichtige Entscheidungen zu treffen.“ Doch manchmal haben die im Gehirn konstruierten Szenarien eben auch zur Folge, dass man sich verrennt und besonders gefürchtete Situationen gedanklich immer wieder durchkaut.

„Menschen, die massiv unter Zukunftsängsten leiden, verbringen oft viele Stunden am Tag und in der Nacht mit Grübeleien“, sagt Becker, die sich auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert hat. Unschöne Ereignisse, die womöglich eintreten könnten, würden im Geiste immer wieder durchgespielt – ohne dass über eine mögliche Lösung des erwarteten Problems nachgedacht werde. „Da diese Art, sich mit einem Problem zu beschäftigen, sehr ängstigend ist, springen die Betroffenen von einem Thema zum nächsten, sobald ein Gedanke zu unangenehm wird“, erläutert Becker. So entstehe natürlich der Eindruck, dass es sehr viele Probleme gebe, die nur schwer oder gar nicht zu lösen seien.

Neurowissenschaftler erforschen seit knapp zwei Jahrzehnten, wie es dem Gehirn überhaupt gelingt, sich ein Bild von der Zukunft zu machen. Als Vorreiterin auf diesem Gebiet gilt die neuseeländische Psychologin Donna Rose Addis von der *University of Toronto*. In einem ihrer ersten Experimente zu der Fragestellung stellte sie ihren Probandinnen die folgende Aufgabe:

## **Betroffen sind vor allem Menschen, die viele problematische Bilder im Gedächtnis abgespeichert haben**

Zu einem bestimmten Stichwort, beispielsweise Tisch oder Fahrrad, sollten sich die Teilnehmenden zunächst an ein Erlebnis aus der Vergangenheit erinnern, bei dem der genannte Gegenstand eine Rolle gespielt hatte. Anschließend wurden die Probanden gebeten, sich eine Szene in der Zukunft auszumalen, in der der Gegenstand ebenfalls vorkommen sollte. Währenddessen untersuchten Addis und ihr Team die Gehirnaktivität ihrer Versuchspersonen mittels Kernspintomografie. „Als wir das zum ersten Mal gemacht haben, waren wir fast geschockt davon, wie sehr sich die Muster der Hirnaktivität bei beiden Vorgängen ähnelten“, sagt Addis.

Mit den imaginären Zeitreisen des Gehirns beschäftigt sich auch der Neuropsychologe Boris Suchan vom Institut für Kognitive Neurowissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. „Man weiß heute, dass im Gehirn zwei Netzwerke von Nervenzellen existieren, die zum einen für das Erinnern an Vergangenes und zum anderen für die Vorstellung von der Zukunft zuständig sind“, sagt er. Zwischen diesen beiden Netzwerken gebe es allerdings ziemlich große Überlappungen.

Zentrale Struktur sowohl für das Erinnern als auch für den Blick in die Zukunft ist der Hippocampus: ein äußerlich einem Seepferdchen ähnelndes Gebilde tief im Inneren der beiden Hirnhälften. „Menschen, denen aufgrund einer schweren neurologischen Erkrankung der Hippocampus entfernt wurde, können sich allenfalls an Episoden aus ihrer Kindheit erinnern, nicht aber an Dinge, die ihnen erst später widerfahren sind“, sagt Suchan. Der Blick in die Zukunft gelinge diesen Personen gar nicht mehr.

Der Hippocampus ist Bestandteil des limbischen Systems – also jenes Ensembles von Hirnstrukturen, in dem Gefühle, auch Angst, entstehen. „An Zukunftsängsten leiden vor allem Menschen, die viele angstbesetzte Bilder in ihrem Gedächtnis abgespeichert haben“, sagt Suchan.

