



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 1: Psychoedukation

Wie können wir Angst und Stress wissenschaftlich verstehen?

Handout

1. Was ist Angst - Was ist Stress?

Angst und Stress gehören zum menschlichen Leben. Sie sind keine Störung, sondern ein natürlicher Teil unserer biologischen Ausstattung – Schutzmechanismen, die uns vor Gefahr warnen und auf Leistung vorbereiten.

Angst ist dabei eine emotionale Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung. Sie aktiviert unser Nervensystem und versetzt den Körper in Alarmbereitschaft – oft verbunden mit Symptomen wie Herzklopfen, Schwitzen, Anspannung oder Fluchtgedanken.

Stress beschreibt einen Zustand körperlicher und psychischer Belastung, der entsteht, wenn äußere oder innere Anforderungen unsere Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen – oder so erlebt werden. Er kann durch Zeitdruck, soziale Konflikte, Einsamkeit, Kontrollverlust oder auch Leistungsansprüche entstehen.

Stress entsteht nicht nur durch offensichtliche Belastungen wie Zeitdruck oder Konflikte – sondern auch durch sogenannte **Stressoren**. Das sind alle Reize, Situationen oder inneren Zustände, die unser System unter Druck setzen.

Stressoren können sein:

äußere Belastungen	(z. B. Arbeit, finanzielle Sorgen, Krankheit)
soziale Spannungen	(z. B. Konflikte, Einsamkeit, Überforderung)
innere Prozesse	(z. B. Grübeln, Selbstzweifel, Impulsdruck)

Auch Symptome wie Lustlosigkeit, Reizbarkeit oder „Suchtdruck“ können Ausdruck eines chronischen Stresszustands sein – selbst wenn der Zusammenhang nicht auf den ersten Blick erkennbar ist.

Wichtig: Angst und Stress sind nicht „Feinde“ – sie erfüllen evolutionär eine wichtige Funktion.

Problematisch wird es dann, wenn diese Reaktionen zu häufig, zu intensiv oder nicht mehr kontrollierbar auftreten – oder wenn sie zu Vermeidungsverhalten führen, das langfristig den Alltag einschränkt.

2. Wie entstehen Angst und Stress?

Ob ein Reiz (z. B. eine Prüfung, ein Streit oder eine körperliche Empfindung) Angst oder Stress auslöst, hängt weniger vom Reiz selbst ab – sondern davon, wie wir ihn bewerten. In der Psychologie nennt man das Appraisal (nach Lazarus).

Wir bewerten Situationen automatisch nach Fragen wie:

„Ist das gefährlich für mich?“

„Habe ich genug Ressourcen, um damit umzugehen?“

Diese **kognitive Einschätzung** entscheidet darüber, ob unser Körper Alarm schlägt – oder ruhig bleibt. Auch Gedanken wie „Ich schaffe das nie“ oder „Das muss perfekt werden“ können Stress auslösen – selbst wenn objektiv keine Gefahr besteht.

Ein weiteres Modell, das hilft, Stress und Angst zu verstehen, ist das sogenannte ABC-Modell aus der kognitiven Verhaltenspsychologie (Ellis).

A = Auslöser (Activating Event) – z. B. ein Termin, eine Empfindung, ein Gedanke

B = Bewertung (Belief) – also wie du die Situation interpretierst

C = Konsequenz (Consequence) – deine emotionale und körperliche Reaktion

Beispiel:

A = „Ich muss morgen etwas präsentieren.“

B = „Ich werde mich blamieren.“

C = Angst, Herzrasen, Fluchtimpuls.

Durch das ABC-Modell wird klar: Nicht der Auslöser allein verursacht Angst – sondern unsere Interpretation davon. Das öffnet die Möglichkeit, durch neue Bewertungen (z. B. „Ich darf Fehler machen“) gezielt Einfluss zu nehmen.

3. Was hält Angst und Stress aufrecht?

Viele Menschen erleben belastende Symptome über lange Zeit – obwohl objektiv keine Bedrohung (mehr) besteht. Warum?

Die Verhaltenspsychologie erklärt dies mithilfe von Lernmodellen – insbesondere dem **SORCK-Modell**:

S (Situation):	ein Reiz oder Auslöser (z. B. Menschenmenge)
O (Organismus):	persönliche Besonderheiten (z. B. körperliche Sensibilität, biografische Erfahrungen)
R (Reaktion):	körperliche, emotionale und gedankliche Stressreaktion
C (Konsequenz):	das, was nach der Reaktion passiert – z. B. Erleichterung durch Vermeidung
K (Kontingenz):	Wie regelmäßig tritt diese Folge auf?

Besonders aufrechterhaltend ist **Vermeidungsverhalten**: Wenn unangenehme Situationen (z. B. Gespräche, Reisen, Konfrontation) gemieden werden, fehlt die korrigierende Erfahrung, dass sie bewältigbar wären. So bleibt das Bedrohungserleben bestehen – und wird oft sogar stärker.

Neben dem Verhalten spielen auch Gedanken eine aufrechterhaltende Rolle. Ein wichtiger Faktor ist die sogenannte Intoleranz gegenüber Unsicherheit (Intolerance of Uncertainty, IoU): Die Neigung, Ungewissheit schwer auszuhalten und stattdessen Gewissheit erzwingen zu wollen – zum Beispiel durch Grübeln, Rückversichern oder Vermeidung. Wer Unsicherheit als Bedrohung erlebt, hält seine Angst aufrecht, weil das Leben grundsätzlich unsicher ist. Ziel ist daher nicht, Unsicherheit zu beseitigen, sondern sie schrittweise als tolerierbar zu erleben.

Auch der Körper trägt zur Aufrechterhaltung bei. Über die sogenannte Interozeption – die Wahrnehmung eigener Körpersignale – können Empfindungen wie Herzrasen, Schwindel oder Schwitzen als Zeichen von Gefahr fehlinterpretiert werden. Die Angst vor diesen Empfindungen kann eine eigene Dynamik entwickeln: Der Körper reagiert auf Stress, die Wahrnehmung dieser Reaktion erzeugt weitere Angst, und so entsteht ein sich selbst verstärkender Kreislauf.

4. Wie kann Veränderung gelingen?

Die gute Nachricht: Angst und Stress sind gelernt – und damit auch verlernbar.

Zwei psychologische Prinzipien sind zentral:

Inhibitorisches Statt Angst „weg zu trainieren“, geht es darum, neue, sichere

Lernen: Erfahrungen zu machen – also zu erleben, dass die schreckliche, erwartete und befürchtete Situation (Blamage, Kollaps, Tod) nicht eintritt, obwohl die Angst da ist. Diese neuen Lernerfahrungen konkurrieren und „überlagern“ das alte Angstgedächtnis.

„Es kam anders als erwartet.“

„Anstatt mich zu blamieren, habe ich nur gezittert.“

„Anstatt mich nie mehr wieder zeigen zu können, kann ich stolz auf mich sein.“

„Anstatt zu sterben, habe ich überlebt.“

Habitation: Wenn man einer gefürchteten Situation freiwillig begegnet, gewöhnt sich das Nervensystem nach und nach daran. Die Angst lässt nach – nicht sofort, aber mit jeder Wiederholung. Hinsichtlich des inhibitorischen Lernens heißt das: Je häufiger wir die Erfahrung machen, dass das was wir befürchten nicht eintritt, desto stärker nimmt das Angstgedächtnis, relativ zum „inhibitorischen“ Gedächtnis, ab.

Veränderung heißt nicht: nie mehr Angst haben.

Sondern: der Angst begegnen – und trotzdem handlungsfähig bleiben.

Ein zentrales Veränderungselement im weiteren Verlauf der Beratung ist das **zielgerichtete**

Verhalten – insbesondere die sogenannte freiwillige Annäherung.

Das bedeutet: sich bewusst Situationen zu nähern, die bisher vermieden wurden – nicht, weil man muss, sondern weil man wachsen will. Diese Annäherung erfolgt nicht blind, sondern strukturiert, geplant und im eigenen Tempo.

Sie schafft die Bedingungen für neue Lernerfahrungen, stärkt Selbstwirksamkeit – und hilft, das Nervensystem allmählich an Sicherheit zu gewöhnen.

Vermeidung schützt kurzfristig – aber hält Angst langfristig aufrecht.

Zielgerichtete Annäherung dagegen bedeutet - Sie entscheiden sich, ihren Weg im eigenen Tempo zu gehen.