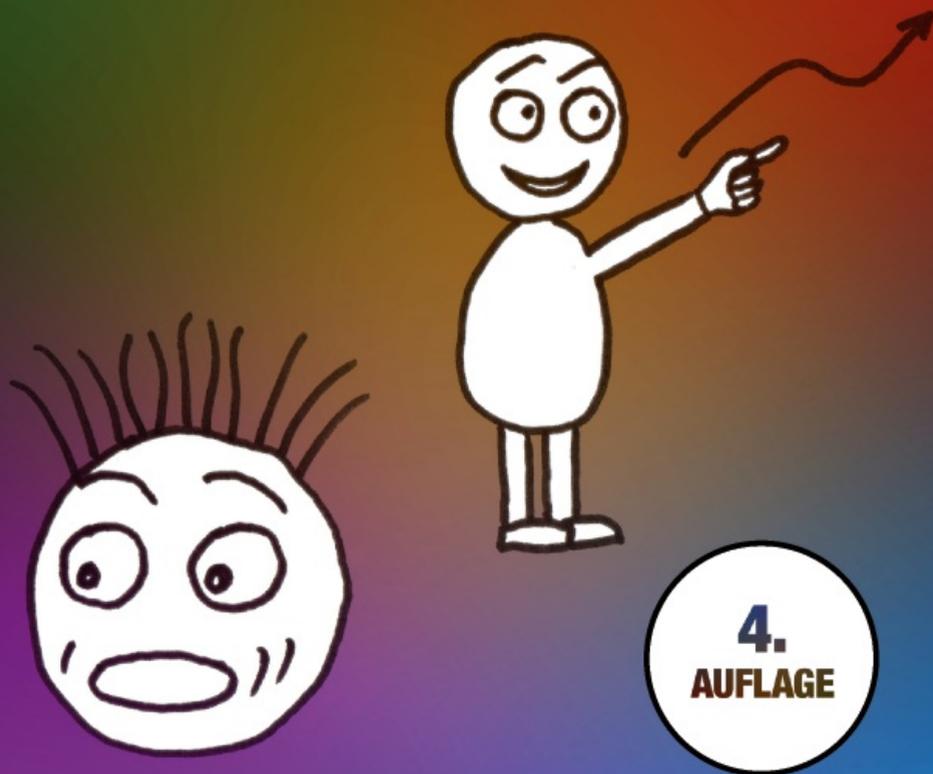


HORST HANISCH

ANGST- UND OPTIMISMUS-KNIGGE

2100



4.
AUFLAGE

Die Furcht beherrschen, Ängste nutzen und
positiv durchs Leben gehen

Angst- und Optimis- mus Knigge²¹⁰⁰

**Die Furcht beherrschen,
Ängste nutzen und positiv
durchs Leben gehen**

Horst Hanisch

© Vierte Auflage 2025 by Horst Hanisch, Bonn

© Dritte Auflage 2020 by Horst Hanisch, Bonn

© Erste und zweite Auflage 2017 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Alfred Hanisch, Bonn †; Annelie Möskes, Bornheim

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlag: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand GmbH, Nordstedt

ISBN: 978-3-7693-0483-1

Angst- und Optimis- mus Knigge²¹⁰⁰

**Die Furcht beherrschen,
Ängste nutzen und positiv
durchs Leben gehen**

Horst Hanisch

Auszug aus
Angst- und Optimismus
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Die Grundlage des Optimismus ist blanke Angst
(Oscar Wilde)

Angst- und Auszug aus
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Auszug aus
Angst- und Optimismus
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	7	<i>Lebensangst</i>	46
PROLOG	11	<i>Soziale Angst</i>	48
VON ANGSTHASEN UND FURCHTLOSEN ..	11	<i>Bindungsangst</i>	49
<i>Angst, Furcht und Phobien</i>		<i>Verlustangst</i>	50
<i>begleiten das Leben</i>	11	<i>Kollektive Angst</i>	51
TEIL 1 – ANGST UND FURCHT	17	<i>Gold schürfen und Angst schüren</i>	
EIN LEBEN VOLLER ANGST?	18	53
ERSCHEINUNGSFORMEN DER ANGST	18	<i>German Angst</i>	55
<i>Angst-Spektrum</i>	18	TODESANGST AUSSTEHEN	56
ANGOR UND TIMOR	20	<i>Angst vor dem Tod</i>	56
<i>Was ist Angst?</i>	20	<i>Tödliche Angst</i>	58
<i>Was ist Furcht?</i>	22	<i>Hypochondrie</i>	59
WAS MACHT ANGST MIT DEM MENSCHEN?		<i>Angst vor Kontrollverlust</i>	61
.....	25	<i>Hyperventilation</i>	62
<i>Beeinflusst Angst die Intelligenz</i>		ANGST VOR DER ANGST	63
<i>und die Fantasie?</i>	25	<i>Der Teufelskreis der Phobophobie</i>	
ANGST BESTIMMT DAS LEBEN?	30	63
<i>Wer hat Angst vorm bösen Wolf?</i>		EIN LEBEN MIT PANIK UND FURCHT?	
.....	30	64
<i>Lust auf Angst</i>	38	PANIK	64
EINGEBILDETE ODER TATSÄCHLICHE ANGST?		<i>Angstattacke</i>	64
.....	41	<i>Traumatische Erfahrungen</i>	66
<i>Reale Angst</i>	41	<i>Albtraum</i>	67
<i>Irrationale Angst</i>	42	FURCHT	68
<i>Existenzangst</i>	45	<i>Das ist fürchterlich</i>	68

TEIL 2 – PHOBIE	71	<i>Ursachen der Angst.....</i>	<i>94</i>
PHOBIE – DIE ZWANGHAFTEN ANGSTEN	72	<i>Angst als Warnsignal</i>	<i>96</i>
GRENZWERTIGE ÄNGSTE?	72	<i>Angst ist übertragbar</i>	<i>98</i>
<i>Was ist Phobie?.....</i>	<i>72</i>	ÄNGSTLICHKEIT ALS	
<i>Angst, die übertrieben wirkt</i>	<i>74</i>	CHARAKTEREIGENSCHAFT?	99
<i>Anthropophobie – der Mensch</i>	<i>77</i>	<i>Vorsichtig oder ängstlich?</i>	<i>99</i>
<i>Autophobie – Das eigene Ich....</i>	<i>78</i>	<i>Introvertiertes Verhalten.....</i>	<i>101</i>
<i>Agoraphobie – Der Weg zur</i>		<i>Ängstlichkeit – Genetisch oder</i>	
<i>Arbeit und das soziale Umfeld .</i>	<i>79</i>	<i>antrainiert?</i>	<i>102</i>
<i>Triskaidekaphobie – Die</i>		<i>Vom unbedarften Kind zum</i>	
<i>Unglückszahlen</i>	<i>82</i>	<i>überlegt vorgehenden</i>	
<i>Nosophobia – Krankheiten und</i>		<i>Erwachsenen</i>	<i>104</i>
<i>das medizinische Umfeld</i>	<i>83</i>	<i>Angsthase.....</i>	<i>108</i>
<i>Zoophobie – Tierisches.....</i>	<i>84</i>	<i>Ängstlich – mutig – feige?</i>	<i>109</i>
<i>Sitiophobie – Umwelt und Natur</i>		<i>Angstzustände.....</i>	<i>110</i>
<i>.....</i>	<i>86</i>	TEIL 4 – DIE EIGENE ANGST	
<i>Coitophobie – Sex und Sexualität</i>		BEHERRSCHEN	113
<i>.....</i>	<i>87</i>	DIE ANGST BEHERRSCHEN	114
<i>Nekrophobie – Rund um den Tod</i>		UMGANG MIT DER FURCHT UND DER ANGST	
<i>.....</i>	<i>88</i>	<i>.....</i>	<i>114</i>
<i>Keine Phobie, sondern</i>		<i>Die Angst beherrscht nicht den</i>	
<i>Feindlichkeit.....</i>	<i>90</i>	<i>Menschen – der Mensch</i>	
<i>Phobien behandeln</i>	<i>91</i>	<i>beherrscht die Angst</i>	<i>114</i>
TEIL 3 – WESHALB MUSS SICH DER		<i>Vermeiden von Blackouts.....</i>	<i>116</i>
MENSCH FÜRCHTEN?	93	KAMPF ODER FLUCHT.....	117
DIE ÄNGSTLICHKEIT	94	<i>Wie geht der Körper mit der</i>	
WESHALB VERSPÜRT DER MENSCH ANGST?		<i>Angst um?</i>	<i>117</i>
<i>.....</i>	<i>94</i>	<i>Angstverhalten.....</i>	<i>121</i>
		<i>Schreck</i>	<i>123</i>

Inhaltsverzeichnis

<i>Lampenfieber</i>	126	<i>Unsicherheit abbauen –</i>	
<i>Totstellreflex</i>	127	<i>Sicherheit aufbauen</i>	154
<i>Absichtlicher Angstaufbau</i>	128	<i>Der positive Thrill – Lust an der</i>	
<i>Vom Glauben über Angst zur</i>		<i>Angst</i>	157
<i>Sicherheit</i>	130	<i>Kick – Der lustvolle Rausch</i>	159
<i>Das 4-Schritte-Modell als</i>		<i>Über sich hinauswachsen</i>	161
<i>Strategie zum Angst- und</i>			
<i>Furchtabbau</i>	133		
<i>Ängste helfen zu überleben</i> ...	137		
ÄNGSTE MINIMIEREN	139		
<i>„Ich stelle mich der Angst“</i>	139		
<i>Furchteinflößende Situationen</i>			
<i>vermeiden</i>	140	<i>Der lebensbejahende Mensch</i>	166
<i>Ängste bagatellisieren</i>	141	<i>Optimist versus Pessimist</i>	168
<i>Angst kleinreden</i>	142	<i>Optimismus ist lernbar</i>	171
<i>Furcht verdrängen und leugnen</i>		OPTIMIST WERDEN	173
.....	143	<i>Lieben und leben lassen</i>	173
<i>Übertriebenes Absichern</i>	144	<i>Kontrolle – Vertrauen</i>	175
ZWÄNGE	145	<i>Positiv denken</i>	177
<i>„Ich muss alles kontrollieren!“</i>		<i>Positiv sprechen</i>	179
.....	145	<i>Gewissheit schaffen und Ziele</i>	
DER ANGST STELLEN	147	<i>setzen</i>	182
<i>Gefahrensituationen</i>		<i>Realist bleiben</i>	185
<i>verallgemeinern</i>	147	<i>Verrückt sein</i>	187
<i>Sich heldenhaft der Angst stellen</i>		<i>Neugierig und offen sein</i>	190
.....	149	<i>Besser verstehen – mit Nachbarn</i>	
<i>Furchtbewältigung</i>	150	<i>reden</i>	192
		<i>Ansprüche überdenken</i>	194
POSITIVE ANGST	154	<i>Sich akzeptieren –</i>	
<i>DIE FURCHT, DIE KRAFT VERLEIHT</i>	154	<i>Selbstakzeptanz</i>	197

EPILOG.....	200	STICHWORTVERZEICHNIS	202
EPILOG – ZUM AUSKLANG	201	KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS	
LEBEN OHNE ANGST	201	NAMENS GEBER	208
<i>... und optimistisch bleiben</i>	<i>201</i>	UMGANG MIT MENSCHEN	208
		<i>Adolph Freiherr Knigge.....</i>	<i>208</i>

Angst- Auszug aus
 und Optimismus
 Knigge 2100
 von Horst Hanisch

Prolog

Von Angsthasen und Furchtlosen

*„Besser ist es, an eines einzigen freien Menschen Seite zu leben und
furchtlos und frei zu sein,
als mit vielen andern sklavisch zu leben.“
Epiktet, gr. Philosoph (um 50 - 138)*

Angst, Furcht und Phobien begleiten das Leben

Liebe Leserin, lieber Leser,

es darf zweifellos davon ausgegangen werden, dass fast jeder Mensch bereits mehrfach Angst verspürt hat. Angst gehört zum Leben dazu. Immer wieder gibt es Situationen, die Angst auslösen. Eine Person kann Angst oder Furcht vor Situationen oder vor Menschen haben.

„Welches Ergebnis mag die ärztliche Untersuchung bringen?“

„Werde ich unterwegs von blöden Gestalten bedroht?“

Manche fühlen sich genötigt zu bestätigen:

„Mir sitzt die Angst im Nacken.“

Sie drückt ihn sozusagen auf die Schultern und drückt seine Stimmung. Es ist ein quälender Zustand, vor allem wenn er über längere Zeit anhält. Das ist nicht gut.

Angst quält und warnt

Neben vielfältigen Ängsten gibt es die klassische Angst.

„Ich habe Angst vor Zahnarztbesuchen“ und der Furcht

„Ich fürchte mich vor der morgigen Prüfung“.

Nicht vergessen werden soll aber auch, dass Angst eine wichtige Schutzfunktion ausübt. Sie signalisiert dem Menschen, dass ‚irgendetwas‘ nicht stimmt oder Gefahr droht.

Durch diese Warnung kann der Körper in Alarmbereitschaft versetzt werden und entsprechend reagieren.

Diffuse Angst und konkrete Furcht

Charakteristisch für die Angst ist, dass sie diffus ist, sich auf unbestimmte Konstellationen bezieht und damit kaum oder schwer zu greifen ist. Im Gegensatz zur Furcht, die konkret geäußert wird, an der gearbeitet werden kann.

Es lässt sich ein Unterschied zwischen Angst und Furcht erkennen. Die Angst ist schwammig, nicht greifbar, wohingegen die Furcht konkret und damit greifbar wird. So kann sie behandelt und gelöst werden.

Wer eine ‚nebelhafte‘ Angst verspürt, leidet unter Umständen sehr, weil er diese nicht bewältigen kann.

Kann er die Angst genauer beschreiben, wird sie zur Furcht. Dadurch kann an ihr gearbeitet werden.

Also: Nicht ängstlich sein, sich der Furcht zu stellen und sie zu bekämpfen.

Die übertriebene Angst, die Phobie

Entsetzt schreit einer auf, wenn ihm eine Spinne über den Handrücken krabbelt (Arachnophobie).

Ein anderer ist nicht zu überzeugen, eine Urlaubsreise mit dem Flugzeug anzutreten (Aviophobie).

Und wieder ein anderer bekommt fast Panikanfälle, wenn er sich in einem verschlossenen Raum (Cleisiophobie) eingesperrt fühlt; nicht zu verwechseln mit der Klaustrophobie (Raumangst), der Angst vor dem Aufenthalt in engen Räumen (zum Beispiel im Aufzug) und schließlich mit der Agoraphobie, die die Angst auf weiten Plätzen beschreibt, die sogenannte Platzangst.

„Da stehen einem die Haare vor Schreck zu Berge!“

Ist es vorstellbar, dass es Menschen gibt, die tatsächlich Angst vor Clowns (Coulrophobie) haben, vor Mundgeruch (Halitophobie) oder davor, ohne Mobiltelefonkontakt (Nomophobie) zu sein?

Glücklich können sich jene schätzen, die über diese Ängste nur lachen können. Den Betroffenen selbst ist bei weitem nicht zum Lachen zumute.

Die Beispiele zeigen selbstverständlich Extremsituationen. Denn viele Menschen haben Angst oder Furcht vor neuen Situationen oder Herausforderungen.

Diese steigert sich manchmal bis zur Phobie.

Gibt es auch eine positive Angst?

Angst hat auch etwas Gutes, wird dadurch die Aufmerksamkeit gesteigert. Der Körper ist vorbereitet auf das, was folgt und hat damit die Chance, sich dagegen wehren zu können.

In manchen Fällen hilft Angst sogar Menschen, etwas Besonderes zu erleben. Hier lässt sich von einem Kick oder einem Thrill sprechen.

Ängstlich zu sein oder Angst zu haben scheint demnach nichts Ungewöhnliches im Leben zu sein. Unangenehm wird es erst dann, wenn Angst auf Dauer das Leben negativ beeinflusst oder zur Lebensstrategie wird. Deshalb ist es sinnvoll, das Thema Angst von verschiedenen Seiten zu betrachten.

Wer erkennt, was ihm Furcht einflößt, hat eine größere Chance, diese auf Dauer besser bewältigen zu können. Möglicherweise verliert er sogar total die Angst vor einem Angstauslöser. Er kann dann in Zukunft angstfrei mit dieser Situation umgehen.

Die gewonnene Energie kann in anderes investiert werden. Dadurch eröffnen sich neue Optionen durch das Leben zu schreiten. Mutiger, aufgeschlossener, optimistischer.

Angst kann sogar dazu beitragen, fast übernatürliche Kräfte zu entwickeln. Das hört sich ermutigend an.

Optimistisch in die Zukunft blicken

Nach all den furchteinflößenden Themen wird im letzten Kapitel dieses Buches auf das Thema Optimismus eingegangen.

Obwohl nicht alles rosig auf dieser Welt sein kann, lässt sich hier gut von zwei Lebensstrategien reden, die eingeschlagen werden können: der pessimistische Weg oder der optimistische Weg.

Im Sinne des angstfreien Lebens ist der Optimismus vorzuziehen, da er das Leben angenehmer gestaltet, den Menschen glücklicher werden lässt und vielfältigere Erfahrungen zulässt.

Der Mensch wird im Laufe seines Lebens in diese oder jene Richtung geprägt.

Wenn er erkennt, dass er zu den Pessimisten gehört, kann er sich in dieser virtuellen Gruppe selbst bemitleiden und bemitleiden lassen.

Alternativ kann er entscheiden, Optimismus zu lernen. Ja, tatsächlich scheint es möglich, optimistisches Denken zu erlernen und nach und nach eine positive Lebenseinstellung zu ermöglichen.

In diesem Kapitel werden Verhaltensmuster des Pessimisten und des Optimisten gegenübergestellt und die jeweiligen Vorteile beleuchtet.

Im nächsten Schritt werden verschiedene Maßnahmen gezeigt, die helfen sollen, den Weg zum Optimismus zu ebnen oder zu stärken.

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern dieses Ratgebers, dass sie es schaffen, mit Ängsten leichter umzugehen, mehr die guten Dinge im Leben zu sehen und der Zukunft optimistischer ins Gesicht zu schauen.

Viel Erfolg

Horst Hanisch

Was ist Furcht?

Das Wort Furcht wurde im Althochdeutschen ‚for(a)hta‘ und im Gotischen ‚faurhteī‘ genannt.

Von Furcht wird dann gesprochen, wenn das Gefühl einer konkreten Bedrohung oder Gefahr besteht, die plötzlich wahrgenommen wird. Die Gefahr kann tatsächlich oder sie kann eingebildet sein.

Vor wenigen Jahren litten viele Menschen unter der Furcht vor dem Corona-Virus.

Da die Furcht rational begründbar ist, wird von einer realen Furcht beziehungsweise auch von einer konkreten Angst gesprochen.

Angst ist diffus, Furcht ist konkret

Angst ist also eher etwas Diffuses, Furcht eher etwas Konkretes. Angstauslösendes kann geschehen im Gegensatz zum Furchtauslösenden, was aller Wahrscheinlichkeit nach geschehen wird.

Diffuse Angst

„Ist meine Zukunft abgesichert?“



Konkrete Furcht

„Ich fürchte mich vor einem Wesen, das mir Böses tut.“



Ein Leben mit Panik und Furcht?

Panik

*„Viele glauben nichts, aber fürchten alles.“
Christian Friedrich Hebbel, dt. Dramatiker
(1813 - 1863)*

Angstattacke

Nach einer klassischen Angstsituation wird durch die Flucht- beziehungsweise Kampfreaktion die Angst wieder abgebaut. Die Angst verschwindet wieder.

Das ist auch gut so, denn der Körper muss wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurückkommen können.

Tritt jedoch zu oft Angst beziehungsweise Furcht auf, kann der menschliche Körper mittelfristig tatsächlich Schaden nehmen.

Ist das Gefühl der Angst allerdings ständig zu stark oder anhaltend, entwickelt sich Panik.

Meist tritt Panik unerwartet und schlagartig auf.

Das Wort Panik soll sich ableiten vom Namen ‚Pan‘, dem griechischen Hirtengott. Ein unerwarteter, gellender Schrei schreckte in der Mittagsruhe die ruhende Herde zur Flucht auf.

Eine Panikattacke beziehungsweise ein Angstanfall kann grundsätzlich jeden einmal erwischen. Wie im Angst-Spektrum weiter oben schon erläutert, gerät der Mensch bei einer Panikattacke in einen Zustand eines sehr intensiven Angstgefühls.

Er fühlt sich in diesem Augenblick tatsächlich bedroht. Dabei kann die Bedrohung wirklich vorliegen oder auch nur angenommen sein.

Schockzustand

Unter Panik bleibt in der Regel eine tatsächliche Flucht- oder Kampf-Reaktion aus. Da der Körper weder fliehen noch kämpfen kann, verfällt er in eine Starre. Der Mensch ist vor Angst sozusagen gelähmt.

Das kann gegebenenfalls zu einem Schockzustand, einer Schockstarre führen oder gar zu einem Trauma.

Durch die mögliche Lähmung – die starre Bewegungslosigkeit – kann der Mensch nicht handeln. Der Mensch ist nicht nur unbeweglich, sondern regelrecht handlungsunfähig.

Die mentale Starre kann wenige Augenblicke bis zu mehreren Stunden anhalten.

So ist es gut, wenn er sich aus dieser Attacke baldmöglichst wieder lösen kann, um nach und nach vorsichtig ‚bewusst‘ mit der eingetretenen Situation umzugehen.

Traumatische Erfahrungen

Überlebende einer Katastrophe, eines Terroranschlags oder einer lebensbedrohenden Situation, einer Vergewaltigung oder eines schweren Autounfalls haben meist traumatische Erfahrungen durchlitten.

Der Betroffene befindet sich oft in einer starken psychischen Anspannung und ist daher besonders empfindlich.

Er leidet unter Albträumen und lebt jahrelang, gegebenenfalls ein Leben lang unter ständiger Angst.

Das Wort ‚Trauma‘ kommt aus dem Griechischen ‚trauma‘ für ‚Wunde‘ oder ‚Verwundung‘. An sich wird bei körperlichen Verletzungen von einem Trauma gesprochen. Die Verwundung ist medizinisch zu behandeln.

Die Bezeichnung Trauma hat sich auch bei psychischen, seelischen Verletzungen, eingebürgert.

Verletzungen körperlicher und psychischer Art können nicht nur Schmerzen, sondern auch Ängste hervorrufen.

Eine Traumatherapie kann helfen, das Trauma zu überwinden.

Angst, die übertrieben wirkt

Die vierte Stufe Warwitz' Erscheinungsformen der Angst weist auf die Phobien hin. Dort heißt es: Phobien sind krankhafte Angstzustände, wie zum Beispiel die vor Spinnen.

Die Phobie gilt als zwanghafte Angst, die von anderen manchmal als übertrieben angesehen wird.

Wie weiter oben beschrieben, ist die Phobie das Gegenteil von Freund beziehungsweise Freundschaft. Sie kann gesehen werden als eine Feindschaft gegen etwas, was die extreme Angst entstehen lässt.

Für die betroffene Person ist die Phobie bestimmt nicht lustig. Für den Außenstehenden manchmal schon.

Tatsächlich gibt es eine Schulphobie, nämlich die ernstzunehmende Angst vor dem Schulbesuch, die oft mit Übelkeit oder Bauchschmerzen einhergeht.

Viele Schülerinnen und Schüler können bestimmt von solcher Angst berichten. Sie leiden tatsächlich unter Übelkeit und bilden sich diese körperliche Reaktion nicht ein.

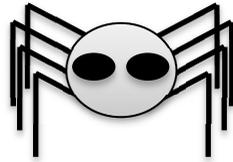
Kaum vorzustellen, welche Qual es für die schulpflichtige Person bedeutet, den Weg zur Schule zu nehmen.

Wäre es nicht schön, könnten sich Kinder und Jugendliche auf den täglichen Unterricht freuen? Wäre es erstrebenswert, mit Begeisterung lernen zu können und sich ein gesellschaftlich soziales Umfeld aufzubauen?

Kinder und Jugendliche sind neugierig und begierig, Neues aufzusaugen. Schade, dass Ängste dieses Bedürfnis blockieren können.

Pfui Spinne – Spinnenphobie

Manche Menschen haben eine Tierphobie (auch Zoophobie), wie die Spinnenphobie (Arachnophobie), Angst vor Katzen (Aelurophobie beziehungsweise Ailurophobie), vor Hunden (Kynophobie), vor Vögeln (Ornithophobie).



Schon das Denken an eine Spinne löst bei jenen, die unter einer Spinnenphobie leiden, heftige Abwehrreaktionen aus.

Dabei ist es vollkommen egal, ob es sich um harmlose Exemplare oder möglicherweise um giftige Spinnen (die es in hiesiger Kultur gar nicht gibt) handelt.

Die unterschwellige Gefahr, von einer Spinne gebissen zu werden und damit quälende Verletzungen mit nicht definiertem Ausgang zu erleiden, ist einfach zu hoch.

Angeblich leiden in Deutschland etwa 5 Prozent der Menschen unter dieser Phobie. Das würde demnach über 4 Millionen Menschen in Deutschland betreffen.

Interessanterweise ist bei Naturvölkern diese Angst weitestgehend unbekannt.

Trotz verschiedener Theorien gibt es keinen eindeutigen Grund, weshalb es hierzulande diese übertriebene Spinnenangst gibt.

Allerdings scheint es ziemlich sicher zu sein, dass die Ursache für die Angst vor Spinnen schon in der frühen Kindheit liegt.

Phobien nicht belächeln

Bedauerliche Menschheit, könnte hier jemand äußern.

Auch wenn viele über die einzelnen Phobien lächeln oder lachen werden, soll hier eindringlich noch einmal erwähnt werden, dass für den Betroffenen diese Ängste sehr starke Gefühlsempfindungen negativer Art auslösen und sein Leben immens einschränken.

Auf den nächsten Seiten folgt eine (unvollständige) Aufzählung weiterer Phobien.

Abgesehen der im bisherigen Text bereits erwähnten Phobien, werden weitere Phobien hier in verschiedenen Gruppen aufgeführt, um eine grobe Übersicht der Vielfältigkeit dieser Angstzustände zu erhalten.

Bekanntlich kann sich ein Mensch nur optimal entwickeln, wenn er von klein auf mit anderen Menschen zu tun hat. Der Umgang mit ihnen stärkt sein Selbstbewusstsein.

Die Kommunikation erweitert das eigene Wissen und das Einfühlungsvermögen in andere. Dumm, wenn jemand unter einer Phobie anderen Menschen gegenüber leidet.

Anthropophobie – der Mensch

Begonnen wird mit der Anthropophobie, welche die Angst vor Menschen und der Gesellschaft bedeutet.

Die Angst vor Berührung durch andere Lebewesen heißt A-phosphomphobie. Chiraptophobie und Haphophobia ist die Angst, durch andere Menschen berührt zu werden und die Haptophobie, die Angst sich durch Berührung anzustecken.

Die Angst vor Frauen ist die Gynäkophobie, die vor Männern ist die Androphobie.

Eine Angst, die sicherlich viele Menschen kennen, ist die vor dem Zahnarzt. Die Angst vor Ärzten generell wird als Arztphobie bezeichnet. Die spezielle Angst vor Zahnärzten heißt Dentophobie. Die Angst bezieht sich nicht auf die Ärzte, sondern auf die vermutete schmerzhaftige Behandlung.

Davon Betroffene halten lieber starke Zahnschmerzen aus, als den Weg zu einem Zahnarzt oder einer Zahnärztin zu wählen.

Je länger das Hinauszögern dauert, umso schwerwiegender können/müssen spätere Eingriffe sein. Am besten den Zahnarzt vor der Behandlung auf die Angst hinweisen. So kann bedächtig und sensibel mit dem Patienten umgegangen werden.

Enochlophobie oder Ochlophobie ist die Angst vor Menschenansammlungen. Die Angst vor Menschenmassen und überfüllten Plätzen ist die Demophobie.

Angst vor alten Menschen ist die Gerontophobie. Eher bekannt sein dürfte die Soziophobie (Soziale Phobie), die übersteigerte Angst vor sozialen Begegnungen. Menschen meiden zwischenmenschliche Kontakte.

Autophobie – Das eigene Ich

Wie beschrieben, ist die Angst vor anderen Personen in der menschlichen Gesellschaft eine Herausforderung.

Wirklich dumm dran ist auch derjenige, der Angst davor hat, auf sich alleine gestellt zu sein. Hier wird von Autophobie gesprochen.

Die betroffene Person hat Angst davor, alleingelassen zu werden. Sie hat extreme Angst vor dem Alleinsein. Deshalb sucht sie ständig und intensiv nach Kontakten.

Am liebsten will die Suchende immer mit anderen zusammen sein. Meist hat die Person einen sehr großen Bekannten-, eventuell sogar Freundeskreis.

Immer wieder werden neue Treffen vereinbart, um mögliche Phasen des Alleinseins zu vermeiden. Die Person will andere Personen sehen und sich mit ihnen austauschen.

Wer hingegen Angst hat, sein eigenes Spiegelbild zu betrachten oder sich überhaupt vor Spiegeln fürchtet, leidet an einer Spektrophobie.

Die meisten Menschen, die Kinder in die Welt setzen wollen, sind glücklich. Schwierig wird es für jene, die Angst vor der Schwangerschaft haben, vor der sogenannten Schwangerschaftsphobie (Gravidophobie).

Wer an einer Abortphobie leidet, hat Angst vor einer Fehlgeburt.

Jemand hat Angst davor zu sprechen (Logophobie) oder davor, ausgelacht zu werden (Gelotophobie).

Agoraphobie – Der Weg zur Arbeit und das soziale Umfeld

Wer unter Amaxophobie leidet, wird nicht mit dem Auto zur Arbeit fahren, sondern möglicherweise mit der Bahn. Das kann wiederum der nicht, der vor Zügen, Zugreisen oder Schienen Angst hat (Siderodromophobie).

Agoraphobie

Geht er zu Fuß, kann er das nur, wenn er nicht unter der Agoraphobie leidet, nämlich der Angst vor weiten Plätzen, Angst vor Reisen generell und vor Menschenansammlungen.

Der Psychiater Carl Friedrich Otto Westphal (1833 – 1890) arbeitete als Direktor der Neurologie an der Klinik für Nervenranke an der Berliner Charité.

Im Jahr 1872 beschrieb er den Begriff Agoraphobie. Damit bezeichnete er die Angst von Personen, sich auf großen Plätzen aufzuhalten oder diese zu überqueren.

Westphal fand auch eine Erklärung für diese Angst. Die Berliner Einwohnerzahl war zwischen den Jahren 1800 und 1871 auf unglaubliche 800.000 gestiegen. Das waren 5-mal so viel wie zum Jahrhundertwechsel.

Die Angst vor dem Überqueren einer Brücke

Wer zum Arbeitsplatz eine Brücke überqueren muss, sollte nicht unter Gephyrophobie leiden.

Akrophobie bezeichnet die Angst vor Höhen und Tiefen.

Angeblich soll den deutschen Schriftsteller Golo Mann (Angelus Gottfried Thomas Mann, 1909 – 1994) beim Überqueren einer Brücke in München diese Angst befallen haben. Er konnte nicht weitergehen. Seine Muskeln verweigerten die Aktion.

Um die Brücke überqueren zu können, kam er auf einen genialen Gedanken: Er winkte ein Taxi heran, das ihn an das andere Ende der Brücke fuhr.

Inwieweit der Taxifahrer über die kurze Fahrt begeistert war, dazu liegen keine Berichte vor.

Ein zweifelhaftes Glück hat derjenige, der sich fliegend über Brücken hinwegbewegen kann. Er benutzt ein Flugzeug, um weitere Strecken zurückzulegen.

Einige, die schon einmal geflogen sind, hat ein eigenartiges und sehr unangenehmes Gefühl heimgesucht. Andere betreten die Flugkabine schon gar nicht. Möglicherweise leiden sie unter der Flugangst (Aviophobie). Diese Angst vorm Fliegen kann schon einige Tage vor dem geplanten Flug auftreten oder unmittelbar am Flug-Gate.

Wenn immer möglich, meiden die unter der Flugangst leidenden Menschen jegliche Flüge. Für Urlaubsreisen werden Ziele ausgesucht, die mit der Bahn oder dem Auto zu erreichen sind.

Am Arbeitsplatz

Wer es nun endlich an den Arbeitsplatz geschafft hat, sollte nicht unter der Arbeitsplatzphobie leiden. Hier wäre ein Home-Office besser gewählt.

Möglichst wenig Technik darf zum Einsatz kommen (Technophobie). Alles muss möglichst beim Bewährten bleiben.

Sonst greift die Neophobie beziehungsweise die Cainophobie, die Angst vor Neuerungen oder die Methatesiophobie, die Angst vor Veränderungen, allerdings auch vor Erfolg.

Die Furcht vor Verantwortung heißt Hypergiaphobie.

Viele Jugendliche geraten förmlich in Panik, wenn ihnen der Zugang zu ihrem Smartphone entzogen wird. Leiden sie schon unter der Nomophobie, nämlich der Angst, ohne Mobiltelefonkontakt zu sein?

Die Angst vor spitzen oder scharfen Gegenständen ist die Aichmophobie und die vor Feuerwaffen ist die Hoplophobie – die an den meisten Arbeitsplätzen sowieso nicht auftreten sollte.

Einige Phobien sind nachvollziehbar. Eine gewisse, unterschwellige Gefahr scheint vorhanden. Geht von einer schönen Blume eine Gefahr aus?

So sollten Blumen den Arbeitsplatz angenehm gestalten. Das gilt aber nicht bei der Anthophobie, der übersteigerten Angst vor Blumen.

Ganz schön anstrengend, die Gefahren, die rund um den Arbeitsplatz drohen.

Nach all diesen Aufregungen wundert es somit nicht, wenn einer krank wird oder vor Müdigkeit einschläft. Dumm für denjenigen, der Angst vor Müdigkeit/Ermüdung hat (Kopophobie). Ob er versucht, sich ständig wachzuhalten?

ANGST- UND OPTIMISMUS-KNIGGE 2100

Wovor haben Sie Angst?

Entsetzt schreit einer auf, als ihm eine Spinne über den Handrücken krabbelt. Ein anderer hat Angst vor dem Fliegen. Und wieder ein anderer bekommt fast Panikanfälle, wenn er sich in einem geschlossenen Raum befindet.

Ist es vorstellbar, dass es Menschen gibt, die sogar Angst vor Clowns haben, vor Mundgeruch oder davor, ohne Mobiltelefonkontakt zu sein?

Die Beispiele zeigen selbstverständlich Extremsituationen. Glücklich können sich jene schätzen, die über diese Ängste nur lachen können. Den Betroffenen selbst ist bei weitem nicht zum Lachen zumute.

Ängste gehören zum Leben. Aber Angst ist nicht nur etwas Negatives. Deshalb ist es sinnvoll, das Thema Angst von verschiedenen Seiten zu betrachten. In manchen Fällen hilft Angst sogar Menschen, Besonderes zu erleben. Hier lässt sich von einem Kick oder einem Thrill sprechen.

Wer erkennt, was ihm Furcht macht hat eine größere Chance, mit der Angst umzugehen. Er kann Angst in positive Energie umwandeln und mit der gewonnenen Energie Ängste überwinden.

Im Sinne des angstfreien Lebens ist eine optimistische Lebensstrategie vorzuziehen. Im letzten Kapitel werden verschiedene Maßnahmen gezeigt, die helfen sollen, den Weg zum Optimismus zu ebnen oder zu stärken.

Angst und Optimismus – spannende Themen.

Stärken Sie Ihren Optimismus, stellen Sie sich der Angst und stärken dadurch Ihre Kräfte!

Horst Hanisch, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent. Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft Skills, Soziale Kompetenz und Knigge/Etikette/Umgangsformen. Seine Seminare finden im In- und im Ausland statt. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind. Horst Hanisch veranstaltet Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘, ‚Das wie ist man/frau was?-Lehrmenü‘, ‚Rhetorik, Präsentation und Moderation‘, ‚Outfit, Selbstbewusstes Auftreten, Smalltalk‘, ‚Interkulturelle Kompetenz‘ und andere.

Laden Sie unsere App:



Besuchen Sie uns online:

<http://www.knigge-seminare.de>



€ 19,90 [D]



9 783769 304831