

# Angst wie sie entsteht, wozu sie gut ist und welche Auswirkungen sie hat



## Angst und andere Gefühle

Worte wie Angst, Trauma oder Traumatisierung gehören mittlerweile zum Alltagswortschatz. Gerade im pädagogischen Umfeld ist bei diesen psychologischen Fachausdrücken eine nahezu inflationäre Verwendung wahrnehmbar, die den Nutzen dieser Begriffe in Frage stellen kann. Wir wissen, wie diese Worte im Gespräch verwendet werden, und übersehen, dass wir wenig darüber wissen, was diese Worte eigentlich genau bezeichnen. Das ist nicht nur der Fall, wenn es um Fachbegriffe wie Trauma und Traumatisierung geht, sondern eben auch, wenn wir von Angst sprechen.

Angst ist selbstverständlich ein Gefühl, so sagen wir und meinen dann genauso selbstverständlich zu

wissen, worüber wir gerade sprechen. Na klar: Angst ist ein Gefühl. Aber was ist ein Gefühl?

Wir sagen, dass wir Angst fühlen. Wir sagen aber auch, dass wir die Wärme der Sonne auf unserer Haut fühlen. Oder wir fühlen uns hungrig. Und manchmal fühlen wir uns zu jemandem hingezogen.

Ganz offensichtlich zielt „fühlen“ in den genannten Zusammenhängen auf jeweils ganz unterschiedliche körperliche, geistige oder sogar zwischenmenschliche Prozesse, zu deren Beschreibung wir das gleiche Wort verwenden. Dabei ist es leicht nachvollziehbar, dass Angst zu fühlen etwas gänzlich anderes ist, als etwa die Temperatur auf der Haut zu fühlen.



## **Gefühl – Wahrnehmung – Stimmung**

Schaut man genauer hin, so zeigt sich, dass das Fühlen der Wärme auf der Haut gar kein Gefühl ist, sondern eine Wahrnehmung. Auch das Hungergefühl ist kein Gefühl im eigentlichen Sinne, sondern es ist die Wahrnehmung einer Körperempfindung. Gute oder schlechte Laune zu haben ist ebenfalls kein spezifisches Gefühl, sondern die Wahrnehmung einer Stimmung. Wir können unterschiedlich gestimmt sein. So wie etwa ein Musikinstrument gut oder schlecht gestimmt

sein kann. Die Grundstimmung aber ist etwas ganz anderes als das konkrete Gefühl, das auf dem Hintergrund der Stimmung erlebt wird. Sich zu jemandem hingezogen fühlen ist ganz offensichtlich etwas, das zwischen Menschen geschieht; ein Gefühl aber passiert nicht zwischen zwei Menschen, sondern in einem Menschen – selbst dann, wenn beide ineinander verliebt sind. Sie teilen dann nicht etwa gemeinsam ein Gefühl, sondern jeder hat sein ganz eigenes Gefühl.