

Infobogen 13 für SuS

Was ist Angst? Was sind Alpträume?

Was ist Angst?

Jeder, der schon einmal Angst hatte, weiß, wie einem dabei zumute ist: Man fühlt sich mehr oder weniger unangenehm bedrängt, manchmal sogar fast überwältigt. Das kommt auch in dem Wort zum Ausdruck: Angst bedeutet „Enge“. Über die Jahrhunderte hat sich der Begriff kaum gewandelt. Vor rund 1.000 Jahren empfand man „angust“, im Mittelalter hatte man „angest“, wenn man sich vor etwas fürchtete. Damals wie heute fühlte man sich also eingezwängt, wenn man Angst hatte. Jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst: Sie ist ein Gefühl, das jeder ein wenig anders erlebt und mit dem jeder auf seine Weise umgeht. Immer wieder kann es passieren, dass man wegen seiner Ängste gehänselt wird. Doch das ist nicht fair. Angst zu haben ist etwas völlig normales. Jeder hat Angst – manche mehr, manche weniger. Dazu kommt, dass es unzählig viele Dinge gibt, die Angst machen können. Man kann Angst davor haben, dass einem selbst oder jemandem aus der Familie etwas Schlimmes zustößt, dass man von einem Blitz getroffen wird, davor, dass zu Hause eingebrochen wird, vor dem Alleinsein, davor, dass man mit dem Flugzeug abstürzt usw.

Wie entsteht Angst?

Spinnen hinter dem Sofa, die nächste Klassenarbeit, eine mehrtägige Fahrt mit einer Jugendgruppe – vieles, wovor wir Angst haben, ist nicht wirklich gefährlich oder gar lebensbedrohlich. Trotzdem kann bereits der Gedanke daran Angst erzeugen. Wie das? Nicht die Dinge an sich sind angsteinflößend, sondern wie wir sie bewerten und welche Gefühle wir damit verbinden. Eine Klassenfahrt kann aufregend, spannend, lustig u.v.m. sein. Manche sehen weniger diese positiven und dafür umso mehr mögliche negative Seiten: Eine Klassenfahrt kann gefährlich und anstrengend sein. Wie wir eine Sache bewerten und welche Gefühle dabei im Spiel sind, hängt mit den bisherigen Erfahrungen zusammen. Dabei muss man vieles gar nicht selbst erlebt haben, um Angst zu empfinden. Oft reicht es schon, wenn jemand berichtet, wie schlecht es ihm in dieser oder jener Situation ergangen ist, und schon haben wir Angst davor, in einer ähnlichen Situation dasselbe oder gar noch Schlimmeres zu erleben.

Was sind Alpträume?

Warum Elise eine solche Angst hat, weiß sie selber nicht. Zu lang ist es her, dass sie mit jemandem darüber gesprochen hat. Der Tag, an dem ein Papierflieger durch ihr Fenster geflogen kam, hat jedenfalls für ganz schöne Aufregung in ihrem Kopf gesorgt. In der Nacht kann Elise vor lauter Angst kaum schlafen. Immer wieder träumt sie von Papierfliegern, die durch das Fenster in ihre Wohnung fliegen. Auch Kinderträume sind nicht immer märchenhaft: Sie können auch sehr beängstigend sein. Kinder haben etwa doppelt so oft wie Erwachsene Alpträume. Wieso gibt es Alpträume? Warum träumt man? Was passiert im Schlaf, wenn man träumt? Wenn wir schlafen, ist das Gehirn nicht abgeschaltet. Es ist weiterhin aktiv, aber die überwiegende Zeit anders, als wenn wir wach sind. Im Schlaf durchlaufen wir mehrere Schlafphasen. Nach dem Einschlafen wird der Schlaf schrittweise immer tiefer. Nach etwa 90 Minuten setzt eine Phase ein, in der das Gehirn genauso aktiv



ist wie im Wachzustand. Diese Phase wird REM-Phase genannt. In dieser Zeit träumt der Mensch sehr intensiv. Dabei verarbeitet er die Eindrücke des Tages. Die aufregendsten Träume erlebt man kurz vor dem Aufwachen. Das ist auch der Grund, warum man sich, wenn man in der Traumphase geweckt wurde, morgens oft noch gut an seinen letzten Traum erinnern kann. Alpträume werden fast immer durch Stress ausgelöst. Das kann z.B. ein Streit mit Freunden oder der Familie oder Ärger in der Schule sein. Aber auch große Veränderungen wie ein Umzug können Alpträume auslösen. Oft reicht es auch schon, wenn man vor dem Schlafengehen Geschichten liest, die Angst einjagen, ein aufregendes Computerspiel spielt oder einen Gruselfilm ansieht.