

# **Angst**

## **Beitrag von „Forsch“ vom 26. März 2005 14:41**

Hallo allerseits,

immer wieder treffe ich im Forum auf Beiträge, die sich im weitesten Sinne mit Angst beschäftigen: Versagensängste, Zukunftsängste, Angst vor Krankheiten, Angst vor Lehrn- und Entwicklungsproblemen beim eigenen Kind und viele Dinge mehr.

Angst ist DIE Triebfeder für das Handeln (oder auch Nicht-Handeln) der meisten Menschen, die ich kenne.

Deswegen muss ich hier mal einen Appell absetzen:

### **Habt keine Angst!**

Vor nichts und niemanden. - Glücklicherweise leben wir in einem sozio-kulturellem Umfeld, dass weitgehende Sicherheitsnetze für uns bereit hält (auch, wenn sie schleichend immer größere Lücken aufweisen...) Lasst also nicht Angst die Antriebskraft Eures Handelns sein, sondern von mir aus Neugierde, Wissensdurst, oder von mir aus auch Raffgier oder Wut. Aber niemals Angst.

Selbst die Angst vor Tod oder tödlicher Krankheit sind (meiner Meinung nach) irreal. Machen wir uns nix vor: wir sterben alle irgendwann.

Das ist natürlich kein Aufruf sorglos durch das Leben zu baseln. Aber das Gegenteil von Sorglosigkeit ist nicht Ängstlichkeit sondern Sorgfältigkeit. - Also: seit sorgfältig, was Euer Leben angeht, aber nicht ängstlich!

das meint der Forsch, der die Angst in seinem Leben (recht erfolgreich) bekämpft, wo immer sie auftaucht

---

## **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 26. März 2005 15:00**

Dein Wort in mein Ohr - um das mal etwas schief abzuwandeln ... 😊

---

## **Beitrag von „woman123“ vom 26. März 2005 16:45**

Hallo,

ANGST hat auch seinen Sinn. Ich möchte nicht angstfrei durch das Leben laufen.

MfG

woman123

---

### **Beitrag von „Bablin“ vom 26. März 2005 18:17**

Ich bekam kürzlich eine private Anfrage von einer jungen Kollegin und fragte sie:

"Warum stellst du deine Fragen nicht auch im Forum ein?"

Antwort:

"Also 1. hab ich dich gefragt, weil du Förderlehrerin bist und da vielleicht Tipps geben kannst.

Und 2.: ... Ich hab Angst vor dämlichen Kommentaren von [hier folgen die Namen von 4 konkreten Forenidentitäten] und co. "

Liebe mehr oder weniger verständnisvolle und mehr oder weniger kritisierende MitleserInnen, bitte, nehmt solche Ängste ernst und Euch zu Herzen!

Und, liebe Angsthassen, versucht diese Ängste zu überwinden! Zu meinen Schülern sage ich manchmal: Wer fragt, sieht dumm aus. Wer nicht fragt, bleibt dumm.

Ich hatte Euch nach Eurer Meinung zu dem Lehrer in "Haben und Sein" gefragt. Dabei hatte ich im Hinterkopf, dass er viele Fehler macht, dass aber die ruhige vertrauen schaffende Atmosphäre in seiner Klasse der vorherrschende Eindruck bleibt. Dass es schade wäre, wenn man ihn durch zersetzende Kritik demontiert hätte.

Eine Schnecke zieht die Hörner ein, wenn sie an diesem verletzlichen Organ berührt wird. Je öfter sie berührt wurde, desto länger verzichtet sie auf ihr sensibelstes Sinnesorgan. Versucht, die Verletzungsversuche zu ignorieren und die Offenheit zu behalten, zu fragen und auf brauchbare Antworten zu hoffen.

Bablin

---

### **Beitrag von „Hermine“ vom 26. März 2005 19:03**

Hallo,

was Försch meint, sind wohl unnötige Ängste, die man überwinden könnte.

Natürlich gibt es auch Ängste, die wichtig, ja sogar lebenswichtig sind- aber es gibt auch hemmende Ängste und die sollte man versuchen zu besiegen.

Bablin: Die Bemerkung deiner Kollegin erschreckt mich, obwohl ich sie teilweise nachvollziehen kann.

Aber vielleicht sollte sie sich auch klarmachen, dass den 4 Forenidentitäten vor denen sie Angst hat im Moment 1045 Forenmitglieder gegenüber stehen, die durchaus andere Forenuser ernst nehmen und ihnen helfen wollen. Und meiner Erfahrung nach in 99,9% der Fälle auch einen sehr netten Umgangston pflegen.

In diesem Zusammenhang fällt mir die Signatur von Philosophus ein, die ich sowieso super finde:

Was scheren den Hund die Diskussionen der Flöhe? (ich hoffe, ich durfte das zitieren.)

Liebe Grüße,

Hermine

---

### **Beitrag von „Försch“ vom 26. März 2005 19:15**

Hi,

ich denke es gibt einen Unterschied zwischen sorglos und angstfrei. Ich habe keine Angst vor Krankheit, aber ich sorge mich um meine Gesundheit. Das ist ein Unterschied!

So wie ich das sehe, sind Ängste eigentlich immer hemmend. Kritisches Hinterfragen und sich sorgen (im Sinne von sich kümmern) ist natürlich elementar für ein erfülltes Leben.

@woman123

Ich hoffe, Du meinst das in dem Sinne, wie ich es beschrieben habe

Bablin

Schade, denn Deine Kollegin hat sich bereits (ihrer Angst) "ergeben." Vielleicht bringst Du sie ja wieder zurück.

Eine Schnecke hat nicht die Möglichkeit ihre Ängste zu reflektieren und damit umzugehen. Aber dafür sind wir ja Menschen und damit (hoffentlich) durchaus in der Lage dazu.

Gruß, Försch

---

### **Beitrag von „Petra“ vom 26. März 2005 19:16**

Zitat

**Hermine schrieb am 26.03.2005 19:03:**

Und meiner Erfahrung nach in 99,9% der Fälle auch einen sehr netten Umgangston pflegen.

Das kann ich nur ganz dick unterschreiben!!!

Und eine kontroverse Diskussion ist ja auch oft durchaus hilfreich . Das es andere Meinungen gibt - genauso wie im RL -das muss man einfach wissen und akzeptieren.

Nur nach der Netiquette sollte diese andere Meinung verfasst sein, das ist klar!

Also Unbekannte, trau dich ruhig, wir beißen nicht 😊

Petra

---

**Beitrag von „woman123“ vom 26. März 2005 20:50**

Hello,

@ forsch

Ich habe Angst vor Krankheit und deshalb sorge ich für meine Gesundheit. Wenn ich keine Angst hätte, würde ich wahrscheinlich nicht gut für mich sorgen.

Es gibt auch Menschen, die mir Angst machen und deshalb schütze ich mich.

VG

woman123

---

**Beitrag von „Melosine“ vom 27. März 2005 21:53**

Zitat

**Forsch schrieb am 26.03.2005 14:41:**

Lasst also nicht Angst die Antriebskraft Eures Handelns sein, sondern von mir aus Neugierde, Wissensdurst, oder von mir aus auch Raffgier oder Wut. Aber niemals

Angst.

Warum meinst du das? Hast du Angst vor der Angst? 😊

Ich find Raffgier schlimmer...

Hattest du schon mal richtig Angst?

Ich verstehe nicht recht, was du mit diesem Apell ausdrücken willst.

LG, Melosine

---

### **Beitrag von „Forsch“ vom 27. März 2005 23:55**

Klar hatte ich schon Angst! Wer nicht!

Hmmm, vermutlich habe ich mich ein bißchen merkwürdig ausgedrückt: natürlich ist das kein Appell für Raffgier ...

Der Hintergrund ist der: viele Menschen kommen in Situationen, in denen quasi ihr Gehirn versagt. Sie sind vor Angst gleichsam gelähmt ("Um Gottes Willen, was soll ich nur tun!??") . Ich bin davon überzeugt, dass es immer eine Lösung (z.B. für Probleme) gibt. Aber viele drehen sich nur im ihre Angst und bewegen sich nicht mehr.

Und dahin zielt mein Appell: Wenn man nachdenkt, dann kommt man auch auf die Lösung (oder zumindest eine Lösung)

Und wenn ich mich vor Angst nicht mehr bewegen kann, dann schon lieber aus "Raffgier" den ersten Schritt in die richtige Richtung tun.

Ich hoffe, das ist nun klar.

Gruß, Forsch, der jetzt ne Woche Urlaub macht

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 28. März 2005 00:08**

Ich glaube, was Forsch sagen möchte, steht auch in dem Buch "Sorge Dich nicht, lebe!" von Dale Carnegie. Bitte jetzt nicht lachen, das ist wirklich nicht schlecht.

Im Studium hatte ich eine Phase mit ziemlicher Prüfungsangst, teilweise habe ich Prüfungen von Semester zu Semester geschoben, obwohl ich mit anderen gelernt hatte und wirklich fit

war.

Dann habe ich dieses Buch gelesen und es hat mir wirklich geholfen. Im 8. Semester habe ich dann alle Prüfungen geschrieben, die noch offen waren und alle bestanden. Spaßshalber hatte ich zu meinen Studienkollegen immer gesagt: "Am Ende wird abgerechnet." Und so war's auch, ich hatte einen ganz guten Durchschnitt und sozusagen manche kurzerhand rechts überholt. Auf jeden Fall ging's in dem Buch eben auch darum, dass einen die Angst lähmt. Man muss sich mit der schlimmsten Konsequenz, die eine Situation haben kann, "arrangieren" und fortan alles tun, dass es hierzu nicht kommt. Man hat dann wirklich wieder den Kopf frei.

Ich hatte damals irgendwie das Gefühl, dass ich gar nichts schaffe bzw. habe an Prüfungen gedacht und mir gleich überlegt, was passiert, wenn ich sie nicht schaffe und den Nachschreibetermin auch nicht und dann.... 😰 😳

Und dann habe ich mir eben Gedanken gemacht, was denn dann wäre. Schlimmstenfalls müsste ich ein anderes Studium machen oder eben in meinem Ausbildungsberuf arbeiten oder, oder, oder,.... Und plötzlich gab's da einen Ausweg, der mir zumindest geholfen hat.

Will jetzt wirklich keine Werbung für dieses Buch machen, aber vielleicht liest oder kennt es ja jemand. Zumindest die Überlegungen, die darin anhand von Beispielen geschildert werden, fand' ich gut und brauchbar.

Ansonsten wünsche ich allen noch einen schönen Ostermontag. Genießt die Ferien!!!!!!

Gruß

Super-Lion

---

### **Beitrag von „stesch“ vom 28. März 2005 01:10**

Hallo Forsch,

ich verstehe wieso du lieber Raffgier oder Wut als Antriebskraft hast als Angst. Jedoch ist deine Sprache sehr

befremdlich und für einen Appell daher nicht besonder gut geeignet.

Aber der Inhalt ist sehr anregend zum Nachdenken über die eigene Angst.

Aber manchmal ist es besser nicht so viel darüber zu denken, sondern sie einfach zu beachten - 100% kann ich sie nicht abstellen - und sich auf sein eigentliches Ziel auszurichten.

Super-Lion: Ich persönlich befindet mich in einem meiner Studienfächer auch in einer ähnlichen Situation.

Ich hänge jetzt schon mit den Prüfungen hinterher und sie sind zwar auch ziemlich schwer, aber es ist wohl eher meine Angst. Wenn ich mich endlich hinter ein paar Grundprobleme hänge, wäre der Rest sicher kein Problem mehr.

Ich suche immer Ausflüchte beim Lernen und dann ist natürlich nicht mehr genug Zeit.

Einen Teil bestehe ich inzwischen, da ich mir Mut durch andere Studenten geholt habe, aber bestimmte Prüfungen schiebe ich noch vor mir her.  
Deinen Tipp finde ich sehr gut, mal schauen ob er hilft.  
Vielleicht lese ich das Buch auch!

Bis bald

Gute Nacht

Stesch



---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 28. März 2005 23:04**

Hello Stesch,

Du packst die Prüfungen sicherlich auch. Überlege Dir doch 'mal, wer diese schon geschafft hat. Da sind sicherlich auch eine ganze Reihe Pappnasen dabei. Und wenn die das können. Versuch' einfach gut vorbereitet in die Prüfungen zu gehen. Mir ging's manchmal ähnlich, es gab alle möglichen Gründe jetzt gerade nicht zu lernen. Selbst Putzen erschien mir da besser. Aber am Ende des Studiums war ich richtig fleißig, ehrlich, ich hab' richtig früh angefangen mich auf die Prüfungen vorzubereiten und dann wird man von allein ruhiger. Such Dir eine Lerngruppe, die Dich nicht verrückt macht. Also keine Paniker, die Dir ständig vorhalten, was sie schon gelernt hätten bzw. noch nicht und Dich damit nur nervös machen. Lern mit welchen, die auch 'mal Fünfe gerade sein lassen, aber eben nicht immer.

Ich wünsche Dir auf jeden Fall alles Gute.

Viele Grüße und trotzdem schöne Ferien

Super-Lion

---

### **Beitrag von „Lea“ vom 29. März 2005 04:52**

Hello allerseits,

also, ich hab mal irgendwo gelesen, dass es nur 2 angeborene Ängste gibt: Die Angst vor dem Fallen und die Angst vor lauten Geräuschen. Diese Ängste sind nützlich, weil sie den Menschen warnen und schützen.

Alle anderen Ängste seien "hausgemacht" vom Menschen selbst; durch Erziehung, Sozialisation, Fremdsuggestion etc. entstehen unterschiedlich ängstliche Menschen.

Ängste sind ja im Grunde immer das Gegenteil eines Wunsches; z. B. impliziert die Angst vor dem Durchfallen den Wunsch nach Bestehen. Man sollte sich also immer, wenn man etwas fürchtet, das Gegenteil, also den Wunsch vor Augen halten. Im genannten Beispiel wäre das dann die Konzentration auf das Bestehen der Prüfung und das innere Bild der Freude, die damit einhergeht. Das macht stark und lähmt nicht.

Ich gebe zu, dass ich mich öfter an diesen "Grundsatz" (ob fundiert oder nicht) erinnern muss, aber es hat mir schon in einigen heiklen Situationen geholfen.

Euch allen noch eine schöne Ferienwoche  
wünscht Lea

---

### **Beitrag von „Knispel“ vom 29. März 2005 14:17**

Hallo!

"Die Angst vor der Blöße, die Angst vor dem Tod, reicht für'n Leben als verklemmter Idiot"

Stefan Stoppok in "Tanz"

Sehr treffend finde ich, auch wenn ich mir das immer wieder vor Augen führen muss!

Gruß

Knispel