

Das Phänomen Angst

Synonyme: Das Synonymwörterbuch. Duden Band 8, www.duden.de

Angst, A.gefühl, Ängstlichkeit, Angstzustand, Beklemmung, Furcht, Panik, Bammel, Phobie

In der Fachsprache der Psychologie und Philosophie wird meist zwischen Angst als unbegründet nicht objektbezogen und Furcht als objektbezogen differenziert. In der Alltagsprache können beide Wörter synonym verwendet werden.

Ängstlich, furchtsam, besorgt, mutlos, ängstlich, besorgt, depressiv, deprimiert, entmutigt, feige, lebensmüde, melancholisch, niedergeschlagen, pessimistisch, schüchtern, trübsinnig, resigniert, down, memmenhaft

Gegensatz: mutig, entschlossen, furchtlos, risikobereit, tapfer, unerschrocken

Was für Ängste gibt es? Existenzangst, Zukunftsangst

Ängste verhindern oft das Leben
begründeter Angstzustand
Angst in der Psychiatrie zu versumpfen
Verlust von lieben Menschen
Angst und Sorge vor zunehmenden
Rechtsextremismus - und zunehmender
Islamisierung
Der Trend ist erschreckend
Unerschrocken sein
Angst vor Gewalt
Entschlossenheit
Sicherheit
Angst als natürliches Warnzeichen
Unwissenheit und Ungewissheit kann
zur Angst führen
Befürchtungen
unentschlossen
sich sicher sein, Vertrauen
Ich möchte gerne unerschrocken sein
Angst und Mut



Was hier aussieht wie ein Alien,...

Gefühl der Angst ist oft verbunden mit Unsicherheit bzw. Ungewissheit
sich Klarheit über die gegenwärtige Situation zu verschaffen, verhindert das
Angstgefühl.

Angst vor einem Höhenflug und einer Niederlage
Angst, nicht mehr handlungsfähig zu sein

Gefahren und Grenzen zu erkennen - und aktiv in die Situation gehen
Die natürliche Angst und die Ungewissheit, was ist
Die Angst zeigt eigene Grenzen und Gefahren auf
Dosierter Umgang mit Wissen
Gedanken und Vorstellungen, Perspektiven
(G.T./N.W./H.W./J.W.)



Liedtext, Autor unbekannt:

ich hab keine Angst, nein sie lähmt mich nicht
ich seh der Gefahr offen ins Gesicht
ich hab keine Angst, ich hab keine Angst

...ist Essigmutter (L.K.)

Kommentar: das sag ich solange, solange bis ich es glaube (G.T.)

Angst hat ein Gesicht:

Ich möchte gerne unerschrocken sein. Ja, das darf sein
Ich bin fest entschlossen, und habe eine Entscheidung getroffen
Ein Ja und ein Nein, Ja, das darf sein
Ich möchte leben unbeschwert, und denke, das ist nicht verkehrt.
Ich möchte gerne leben, und täglich danach streben
Ich würde gerne in Ruhe alt, aber nicht sobald
Das Altern ist eine Kunst, manchmal sehe ich jedoch nur noch den Dunst
Die Angst kann mir zeigen die Gefahr, und ich sehe die Dinge wieder klar
Das Faul-lenzen zeigt mir auch auf meine persönliche Grenze.
(N.W.)

Angst - diffuse Angst

Schleichende Angst, die wir nicht benennen können, Angst vorm Versagen, Verlustangst, Angst vor Gewohnheiten, Angst vor Rechtsextremismus, Angst verrückt zu werden, Angst vor Gewalt, Angst vorm Altern, Angst und vorm Sterben

Die Angst zeigt uns die Gefahren und die persönlichen Grenzen auf.
Angst berechtigt und unberechtigt
Ist es die Angst vorm Leben?

Die Ängste, die der Mensch selbst produziert und sich selbst am Leben hindert und sich weigert das Leben so zu nehmen, wie es ist
Die Angst hat ein Gesicht, und es schreit nach Lösungen.
Wenn ich nicht handle, dann bin ich dem ausgeliefert und bin mein eigener Sklave.

Ich lege mir selbst die Fesseln an und bin nicht mehr im Genuss, sondern fühle Lebensfrust.

Wenn ich nur noch mit meiner Angst beschäftigt bin, dann kann ich nicht mehr das Leben, was ich gerne möchte. Die Frage muss sich jeder selbst stellen: Womit möchte ich meine Zeit verbringen.

Ich mag keine unguuten Gefühle, und mir ist es wichtig, mein Leben angstfrei zu bewältigen.

Mir geht es besser, wenn ich nach Lösungen suche und mich nicht der Angst ausliefere.

Angst entsteht oft durch die eigene Unwissenheit und blockiert mich am Strom des Lebens teilzunehmen. (H.W.)

Weisheit aus der Kampfsportart Wen Do: Ich kann, darf und werde in Zukunft jederzeit gut für mich sorgen! (N.W.)

Über die Aktion „Schau mich an“ von Andre und Marek in der Dortmunder Nordstadt

Schau mich an:

Was ist dran an Schau mich an ?
Vielfalt und Distanz in drei Minuten
Menschen, die sich begegnen,
schauen sich intensiv in die Augen
Die Augen sind, wie die Seele; ein Spiegel
Ich konnte meinem Gegenüber,
tief in die blaue Augen schauen,
und hatte trotzdem das Vertrauen. (N.W.)

Zitat:
Frag nicht, was das
Leben dir gibt, frag,
was du gibst.
Alfred Adler

Sich gegenüber sitzen, zwischen uns ein Rahmen, einfach sich anschauen.

Bis die Stühle besetzt sind, keine Zeit.

Was soll das, Schauspieler ist nicht mein Beruf - habe ich nicht gelernt.

Was soll das bringen.

Unterschiedliche Orte und unterschiedliche Begegnungen.

Werden die Menschen angesprochen, unterschiedliche Reaktionen.

Abweisend, distanziert - hin bis zur Erstarrung.

Die Körperhaltung verändert sich.

Der Mut, den anderen anzusprechen.

Auf das wie kommt es an.

Bin ich selbst offen, spürt der andere mein Interesse.

Wie erfahre ich den anderen, sich anschauen, heißt nicht Wegschauen.

Nicht mit den Augen zwinkern - oder Augen schließen.

Den Blickkontakt aushalten, die Mimik erstarrt.

Zuckungen und der andere spürt, dass es nicht möglich ist.

Sprache verliert an Bedeutung.

Das Nachgespräch

alles in Ordnung. War gut. Schlechte Gefühle werden runter gedrückt.