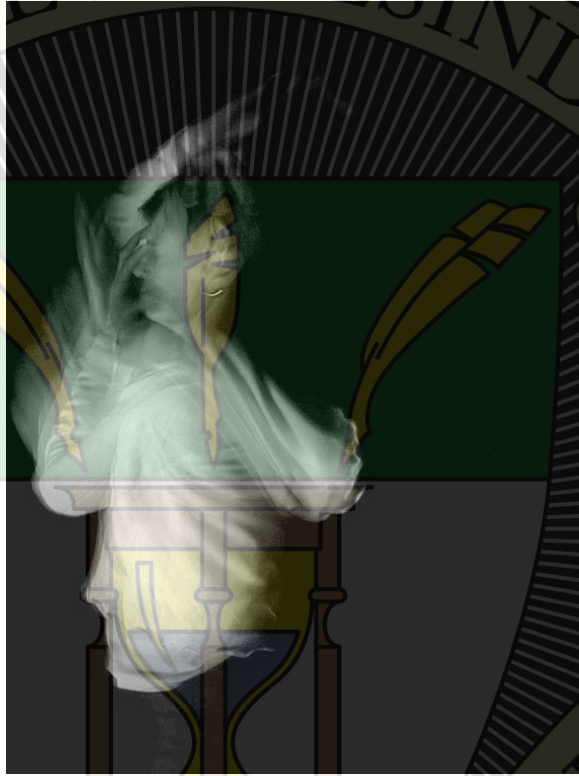
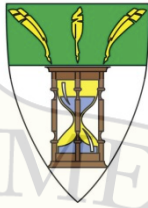


Les mémoires du Lycée Ermesinde Mersch



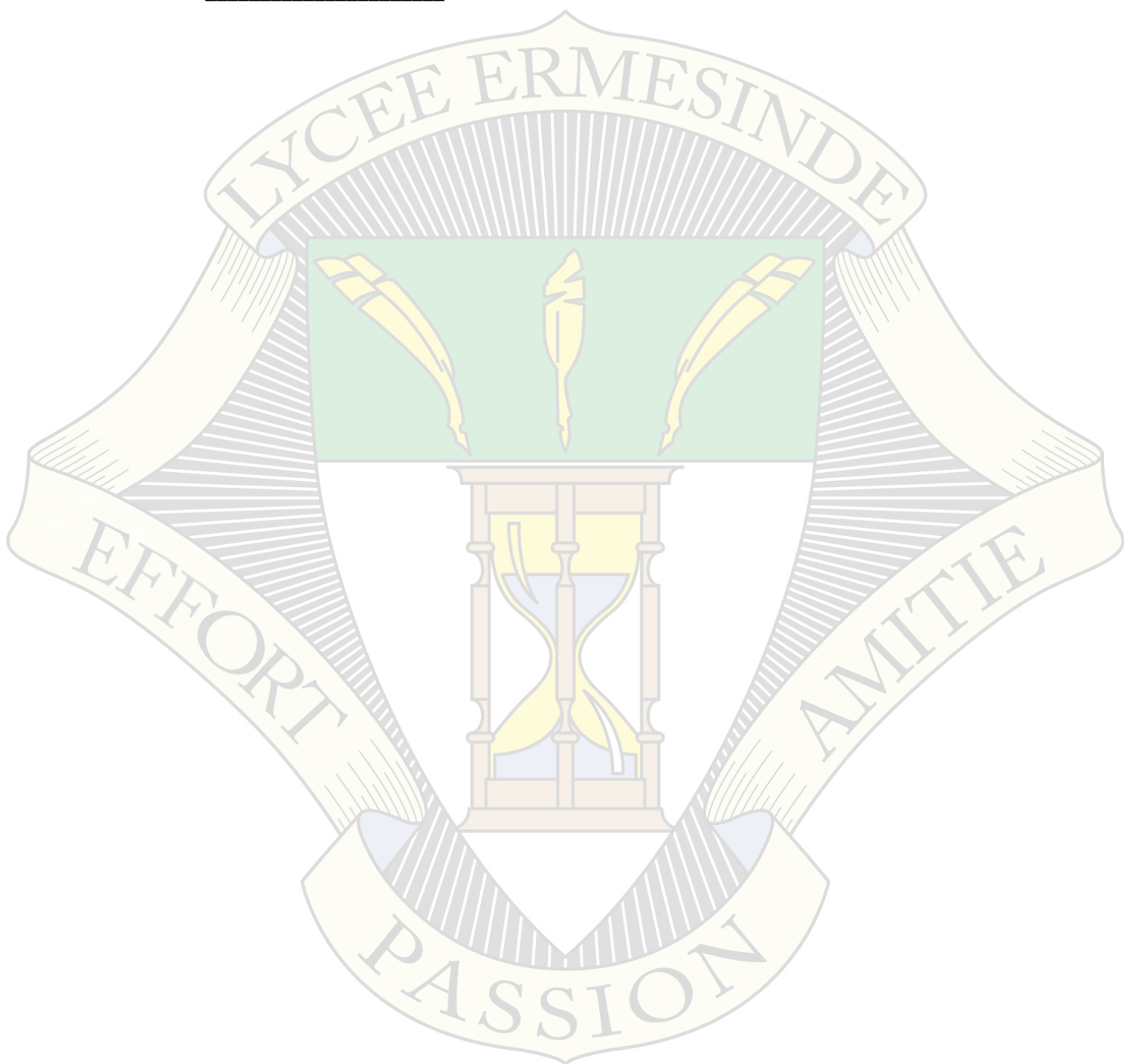
Angst Schrecken oder Faszination?

Einzelarbeit

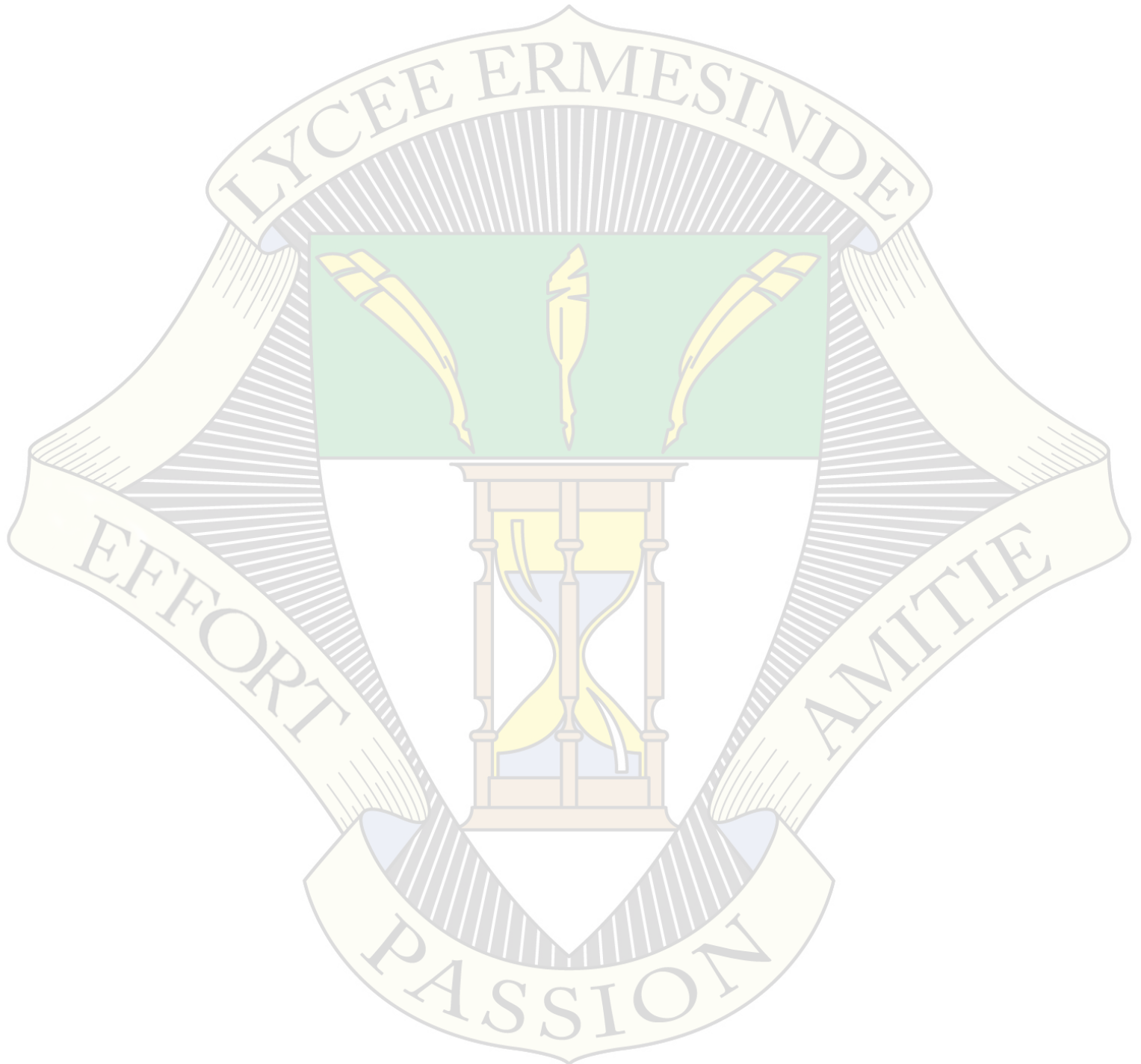
Verfasser : Lisa Reding
Klasse : 2e MG
Begleiter : Jerry Kreins

April 2016

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln verfasst habe



In dieser Arbeit geht es um die negativen und positiven Seiten der Emotion *Angst*. Im ersten Teil dieser Arbeit geht es um die Definition, die Funktion und die verschiedenen Formen der Angst. Danach wird sich mit der Frage beschäftigt, wieso Menschen freiwillig angstausslösende Situationen aufsuchen. Ein Schwerpunkt wird dabei auf der Auslösung der Angst durch Medien liegen.



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
2. Definitionen	6
3. Verschiedene Angststörungen	11
3.1. Generalisierte Angststörung	12
3.2. Panikstörung	13
3.3. Phobien	14
3.3.1. Spezifische Phobie	14
3.3.2. Soziale Phobie	14
4. Behandlungen	16
4.1. Konfrontationstherapie	16
4.2. Psychoanalyse	17
4.3. Medikamente	17
4.3.1. Die Pharmaindustrie	18
5. Angst als Überlebenshilfe	20
5.1. Was passiert im Körper?	21
5.1.1. Fight-or-Flight	24
6. Vor was der Mensch Angst hat	25
6.1 Angst als Werkzeug	26
6.2. Umfrage	29
6.3. Gibt es heute mehr Angst als früher?	32
7. Medien	37
8. Angstlust	39
8.1. Probehandeln	40
8.2. Sensation Seeking	40
8.3. Sich etwas beweisen	41
8.4. Überbleibsel der Zeit	41
9. Horrorfilme	42
9.1. Jumpscare	42
9.2. Offene Gewalt	43
9.3. Nicht greifbare Gefahr	44
9.4. Paranormale Bedrohungen	44
9.5. Found Footage	45
10. Schlussfolgerung	46
11. Anhang	47
12. Bibliographie	48

1. Einleitung

Der Mensch wird in seinem Leben einer ganzen Reihe von Emotionen und Gefühlen ausgesetzt, sowohl negativen als auch positiven.

Es gibt sieben¹ Grundemotionen. Diese Arbeit befasst sich mit der Grundemotion Furcht, bzw. Angst.

Im Wandel der Zeit haben sich die Definitionen von Angst verändert. Diese Veränderungen versuche ich im ersten Teil meiner Arbeit zu beschreiben.

Generalisierte Angststörung, panische Angststörung und Phobie sind drei Angststörungen, die in dieser Arbeit behandelt werden. Da diese Art von Angst als Krankheit angesehen wird, gibt es auch verschiedene Behandlungsmethoden. Drei dieser Methoden werden hier erläutert.

Angst übernimmt jedoch auch eine wichtige Funktion im Leben und Überleben der Menschen. Auch unser Körper reagiert mit sichtbaren und nicht sichtbaren Abläufen auf die Emotion Angst und lässt uns somit auf die Situation reagieren.

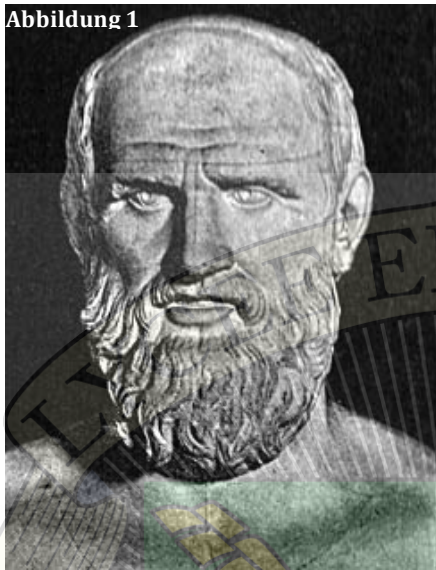
Trotz der Tatsache, dass Angst ein negativ behaftetes Gefühl ist, gibt es Menschen die sich gezielt in angstauslösende Situationen begeben. Diese Situationen kann man sowohl in der realen Welt, als auch in den Medien suchen und finden.

Beide Möglichkeiten werden im letzten Teil dieser Arbeit behandelt, wobei der Fokus auf Horrorfilmen liegt.

¹ Es gibt sieben Grundemotionen : Wut, Traurigkeit, Ekel, Überraschung, Fröhlichkeit, Furcht und Verachtung

2. Definitionen

Abbildung 1



² Die Geschichte der Angst und der Versuch sie zu definieren begann gemeinsam mit der Geschichte der Psychologie: mit Hippokrates von Kos (c. 460 – c. 370 v. Chr.) (Abbildung 1), einem altgriechischer Arzt, der schon zu seinen Lebzeiten hoch angesehen war.

Hippokrates vertrat die Ansicht, dass im menschlichen Körper vier Säfte sind: Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle.

Hippokrates ging davon aus, dass verschiedene Temperamente und Charaktereigenschaften, angenehme wie unangenehme, von der Vorherrschaft

einer der vier Körpersäfte herrührt. So kommt der Begriff *Melancholie* von *melancholia*, was so viel wie Schwarzgalligkeit heißt. Betrübte und oft traurige Menschen, Melancholiker also, haben einen Überfluss an schwarzer Galle.

Hippokrates sagte, dass Angst durch einen Überfluss an Galle hervorgerufen werde und dass man sie durch das Wiederherstellen des Gleichgewichts der Säfte heilen könne.

Platon, ein altgriechischer Philosoph und Schüler von Sokrates, (426/427 – 348/347 v. Chr.) war allerdings vom Gegenteil überzeugt. Für ihn waren Körper und Psyche zwei voneinander getrennte Dinge. Angst und andere seelische Probleme konnten nur durch eine tiefere Selbsterkenntnis geheilt werden.

Im 17. Jahrhundert behauptete der niederländische Philosoph und Bibelkritiker Baruch de Spinoza, dass Angst eine reines Logikproblem und Folge geistiger Unfähigkeit wäre.

³ Der österreichische Neurologe und Psychologe Sigmund Freud (1856 -1939) (Abbildung 2) kam mit der Theorie auf, dass Angst durch unterdrückte Sexualität und Kindheitstraumata hervorgerufen würde.

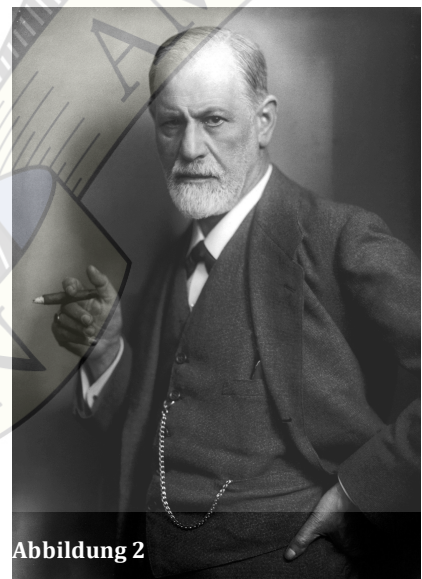


Abbildung 2

² Abbildung 1: <http://www.ihre-gesundheit.tv/wp-content/uploads/2011/10/Hippokrates-web.jpg>

³ Abbildung 2 : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/12/Sigmund_Freud_LIFE.jpg

Freud beschäftigte sich viel mit der Angst und der Psyche des Menschen im Allgemeinen und erbrachte viele interessante, aber auch widersprüchliche Theorien. Unter anderem teilte er den Geist der Menschen in drei: das *Es*, das *Ich* und das *Über-Ich*.

Das *Es* stellt die primitiven Triebe des Menschen dar, sozusagen das „Ich will“.

Das *Ich* ist der Vermittler zwischen dem *Es* und der Außenwelt. Es soll die Triebe des *Es* befriedigen und zwar ohne der Außenwelt oder dem Menschen selbst zu schaden.

Das *Über-Ich* ist sozusagen die Moral. Sie entsteht durch gesellschaftliche Einflüsse und muss sozusagen alle Aktionen des *Ich* erst abnicken.

Laut Freud entsteht eine generalisierte Angststörung durch einen inneren Konflikt zwischen dem *Es* und dem *Über-Ich* (mehr zur generalisierten Angststörung im Kapitel *Generalisierte Angststörung*).

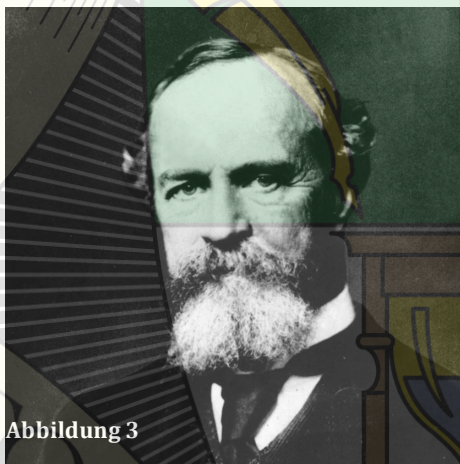


Abbildung 3

Laut der James-Lange-Theorie, einer Theorie, die nach dem US-amerikanischen Psychologen ⁴William James (1842-1910) (Abbildung 3) und dem dänischen Physiologen Carl Lange benannt wurde treten Emotionen erst nach den körperlichen Symptomen auf. Das heißt, dass wir zuerst weinen, bevor wir traurig werden.

Für die Angst heißt das, dass wir nicht zittern, weil wir Angst haben, sondern Angst kriegen, weil wir zittern, oder weil uns das Herz bis zum Hals klopft oder uns kalter Schweiß über den Rücken läuft.

Diese Theorie hat jedoch einige Kritikpunkte. Zum Beispiel bekommt man nicht Angst, nur weil man an einem kalten Wintermorgen zittert. Genauso wenig verursacht das Weglaufen bei einem plötzlichen Regensturz Angst, das Davonlaufen vor einem wilden Tier jedoch schon.

Im 20. Jahrhundert stellten die Behavioristen die Theorie auf, dass Menschen, wie Tiere, etwas wie biologische Maschinen wären. Der Körper soll einfach auf äußerliche Reize reagieren. So soll es auch bei Angst der Fall sein. Behavioristen versuchten das Verhalten von Menschen und Tieren mit rein naturwissenschaftlichen Methoden zu ergründen. Gefühle wurden bei den Behavioristen außer Acht gelassen.

⁵Für die Behavioristen ist die Angst eine erlernte Reaktion, die durch simple Konditionierung erworben wird [...]

⁴ Abbildung 3 : <http://www.partiallyexaminedlife.com/wp-content/uploads/William-James-1910.jpg>

⁵ Stossel, Scott: Angst. Wie sie die Seele lähmt und wie man sich befreien kann, München: Verlag C.H.Beck oHG, 2014 S. 63

Ein bekanntes Beispiel ist das ⁶Little Albert Experiment von 1920.



Bei diesem Experiment setzte man eine weiße Ratte zu dem kleinen Jungen Albert. Anfangs hatte er friedlich mit der Ratte gespielt und zeigte nicht die geringsten Anzeichen von Furcht. Doch nachdem die Forscher wiederholt laute Geräusche erzeugten, indem sie mit einem Hammer auf eine Metallstange schlugen, während der Junge das Nagetier sah und ihn damit erschreckten, entwickelte er eine entsetzliche Angst vor dem Tier und auch vor ähnlichen Dingen, wie weißen Bärten oder weißen Fellen im Allgemeinen.

Es ist also möglich aus einem neutralen Reiz einen furchtauslösenden Reiz zu machen, was für die Theorie spricht, dass Angst erlernt wird und nicht ererbt.

Für die Evolutionsbiologen ⁷ [...]ist Angst schlicht eine primitive Furchtreaktion, ein angeborener tierischer Reflex, der zu falschen Zeit oder aus falschem Anlass ausgelöst wird.

So ist zum Beispiel der schwedische Neurowissenschaftler Arne Öhman, der Meinung, dass wir Menschen von Natur aus ängstlich seien, da unsere Vorfahren nicht nur Jäger sondern auch Beutetiere waren. Deswegen mussten sie sehr wachsam und eben ängstlich sein um zu überleben, denn wenn man erwischt wurde, wurde man getötet.

Das heißt auch, dass Kinder, deren Eltern unter Angststörungen leiden, eher dazu neigen werden, diese Krankheiten auch zu entwickeln.

⁶ Abbildung 4 <http://www.20min.ch/diashow/151840/56E8A86567E13212768C0BF8BEB6FF0E.jpg>

⁷ Stossel, Scott: Angst. Wie sie die Seele lähmt und wie man sich befreien kann, München: Verlag C.H.Beck oHG, 2014 S. 63

Allerdings gibt es hier noch das Gegenargument, dass die Kinder diese Angststörungen nicht *erben*, sondern sie sich von ihren Eltern *abschauen*. Kinder lernen durch das Verhalten der Menschen in ihrem Umfeld, vor allem durch ihre Eltern.

In den 1980er Jahren wurde der Gehirns scan entwickelt und die Menschen beschäftigten sich mehr denn je mit dem Verstand und ab den 1990er interessierten sich die Wissenschaftler für die Emotionen.

Die Angst war und ist dabei die am meisten untersuchte Emotion, unter anderem, weil sie am einfachsten auszulösen und nachzuweisen ist.

Zusätzlich ist Angst, im Gegensatz zu vielen anderen Gefühlen, auch bei Tieren einfacher zu testen.

Aber was ist denn nun die Definition von Angst?

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden die Begriffe Angst und Furcht oft als Synonyme benutzt. Auch in eher wissenschaftlichen Texten werden sie oft als Synonyme genutzt. Aber in den meisten Definitionen besteht ein geringer und doch wichtiger Unterschied.

Im Duden wird Angst als ⁸ *[m]it Beklemmung, Bedrückung, Erregung einhergehender Gefühlszustand [...] [und] undeutliches Gefühl des Bedrohtseins* bezeichnet.

Wikipedia sagt ⁹ *Angst ist ein Grundgefühl, welches sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen etwa der Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.*

Furcht wird dort allerdings so beschrieben: ¹⁰ *Furcht ist das Gefühl einer konkret fassbaren Bedrohung. Sie bezeichnet die Reaktion des Bewusstseins auf eine gegenwertige oder vorausgeahnte Gefahr. [...] Im Gegensatz zur Angst ist die Furcht meist rational, begründbar und wirklichkeitsgerecht. Sie wird deswegen auch als Realangst bezeichnet.*

In einer weiteren Definition ist ¹¹ *Furcht [...] eine rationale Reaktion auf eine objektive gegebene und von der Person erkannte äußere Gefahr [...]. Sie kann zu Flucht oder zum Gegenangriff führen*

Wenn man von Furcht und Angst spricht wird auch das Wort Panik gerne als Synonym genutzt, wenn auch nicht so oft. Panik beschreibt eher ein sehr große Angst, eine Art Anfall bei der die Angst so groß ist, dass rationales Denken und Handeln verhindert wird.

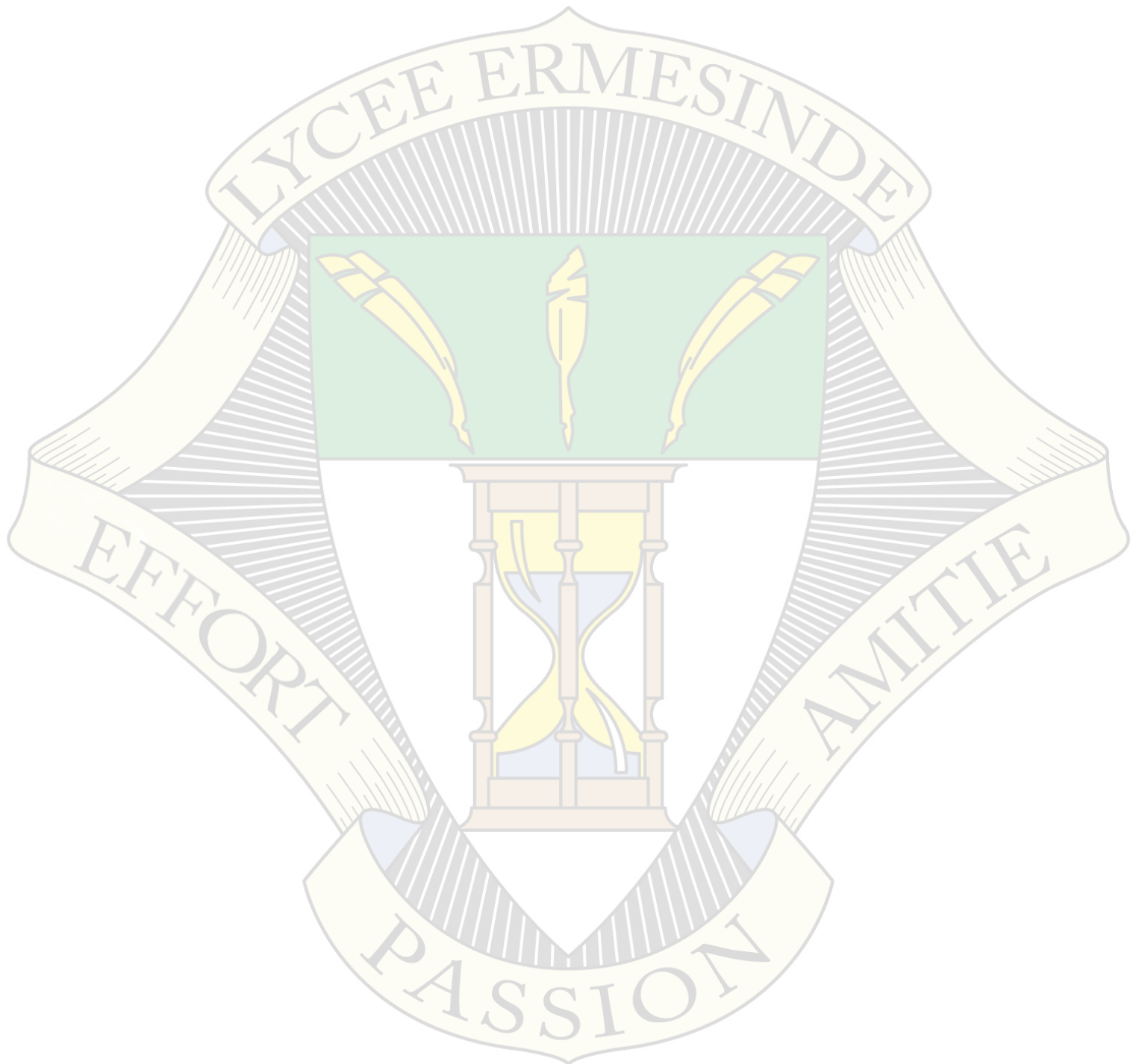
⁸ www.duden.de/rechtschreibung/angst (27.10.2015)

⁹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Angst> (27.10.2015)

¹⁰ <https://de.wikipedia.org/wiki/Furcht> (27.10.2015)

¹¹ Zimbardo, Philip; Gerrig, Richard: Psychologie, 7. Auflage, Berlin Heidelberg New York: Springer Verlag, 1996 S. 614

Zusammengefasst sind die Hauptunterschiede zwischen Angst, Furcht und Panik, dass Furcht durch eine konkrete Gefahr und/oder Situation ausgelöst wird, während Angst ein eher vages Gefühl ist, das einem das Leben ohne bekannten Auslöser schwer macht. Und Panik ist ein Anfall heftiger Angst oder Furcht.



3. Verschiedene Angststörungen

Heute sind Angststörungen gemeinsam mit den Depressionen, die am häufigsten diagnostizierten psychischen Krankheiten, zumindest in der westlichen Gesellschaft. Die Menschen gehen zu ihrem Hausarzt, der sie erst auf die körperliche Symptome behandelt. Der Weg zum Psychologen/Psychiater kann manchmal etwas dauern. Dort werden sie dann auf ihre Krankheit behandelt.

Trotz seiner langen Geschichte, die mit Hippokrates begann und noch kein Ende gefunden hat, gibt es die Angst als klinische Kategorie gerade einmal ein halbes Jahrhundert.

Wo verläuft die Grenze zwischen gesunder Angst und Angststörung? Hierauf ist die Antwort unklar.

Alle Menschen fürchten sich in ihrem Leben vor irgendwas, außer in ihrem Gehirn ist irgendetwas außer Betrieb, wie die Amygdala zum Beispiel (mehr dazu im Kapitel *Was passiert im Körper?*), doch das hindert sie nicht daran ihr Leben zu führen. Angst ist nichts, was sie in ihrem Alltag aufhält.

Menschen jedoch, die an einer Angststörung leiden, können ihren Alltag nicht so bewältigen, wie gesunde Menschen.

Es gibt eine Vielzahl an Angststörungen, doch zu den wichtigsten gehören die generalisierte Angststörung, die Panikstörung, und die Phobie.

Es ist noch nicht sicher, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit ein Mensch eine Angststörung entwickelt, aber im Moment sieht es so aus, als würden diese Krankheiten durch die richtige Mischung aus genetischer Prädisposition und traumatischen Erlebnissen, meist in der Kindheit, entstehen.

Bei einer Studie hat man herausgefunden, dass bei Menschen, die in einer Stadt leben das Risiko höher ist an einer Angststörung zu erkranken als bei Menschen die auf dem Land leben. Das liegt daran, dass der Stress in einer Großstadt größer ist, als in einer Kleinstadt oder einem Dorf. Jeder der einmal eine Stadt wie London besucht hat, merkt dass es dort in einem raschen Tempo voran geht. Zusätzlich dazu ist der Lärmpegel sehr viel höher. Auch wenn man sich nicht unbedingt gestresst fühlt, ist der Stresslevel aber höher und Stress und Angst werden in den gleichen Regionen des Gehirns verarbeitet (mehr dazu im Kapitel *Was passiert im Körper?*)

3.1. Generalisierte Angststörung

¹²„[Ich mache] mir größte Sorgen: um meine Gesundheit und die meiner Angehörigen, um unsere Finanzen [...] und die Zwangsläufigkeit des Todes – mich beunruhigt einfach alles. Manchmal schlägt sich diese Sorge in [...] körperliche Beschwerden nieder – Magenschmerzen, Kopfschmerzen [...] einer Grippe [...]. Oft habe ich vor lauter Angst Schwierigkeiten, zu atmen, zu schlucken und sogar zu gehen. Diese Symptome wachsen sich zur Obsession aus und nehmen bald mein gesamtes Denken in Beschlag.“



¹³Die Menschen, die unter der generalisierten Angststörung leiden, haben nichts Spezifisches, was Furcht oder Panik auslöst. Es ist eher eine lang anhaltende Angst, die sich über Monate oder Jahre hinweg zieht. Die Betroffenen sorgen sich um ihre Zukunft, um ihre Finanzen, ihre Verwandten oder Freunde.

Diese Sorge an sich ist nicht die Krankheit, sondern das Ausmaß.

Es ist den Erkrankten nicht möglich sich länger auf etwas anderes als ihre Angst zu konzentrieren und darunter leidet dann ihr soziales und berufliches Umfeld. Sie können ihre Sorgen und Ängste nicht in den Hintergrund stellen, um sich auf eine andere Aufgabe zu konzentrieren.

Zusätzlich leiden die Betroffenen auch noch unter einer Vielzahl von körperlichen Symptomen, wie zum Beispiel Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Bauchbeschwerden (Magenschmerzen, Verstopfung, Durchfall usw.), Schwitzen, Zittern oder Muskelverspannungen.

Sigmund Freud ging davon aus, dass eine generalisierte Angststörung durch einen Konflikt zwischen dem *Es* und dem *Über-Ich* entsteht. Bei einem Menschen, der wegen einem übermächtigen *Über-Ich*, also einem sehr strengen Gewissen, keinen, oder nur die wenigsten seiner Triebe befriedigen kann, bei dem stauen sich eben diese Triebe auf. Dadurch entsteht, laut Freud, eine Angststörung.

Eine modernere Theorie ist die, dass eine Angststörung durch ein Ungleichgewicht der Hormone entstehen kann, zum Beispiel ein Mangel an dem Glückshormon Serotonin.

¹² Stossel, Scott: Angst. Wie sie die Seele lähmt und wie man sich befreien kann, München: Verlag C.H.Beck oHG, 2014 (S.14-15)

¹³ Abbildung 5 <http://static.commentcamarche.net/sante-medecine.commentcamarche.net/faq/images/9MdfCCaK-istock-000002819036xsmall-s-.png>

3.2. Panikstörung

Der Name „Panik“, das plötzliche Erschrecken, stammt von dem griechischen Gott ¹⁴Pan.

Dieser Gott war nicht schön anzusehen. Er war klein und hatte Ziegenbeine. Er versteckte sich gerne und hielt ein Nickerchen. Wurde er allerdings geweckt, stieß er einen Schrei aus, der jeden Unglücklichen, der sich in Hörweite befand zu Tode erschrecken. Manchmal sogar wortwörtlich.

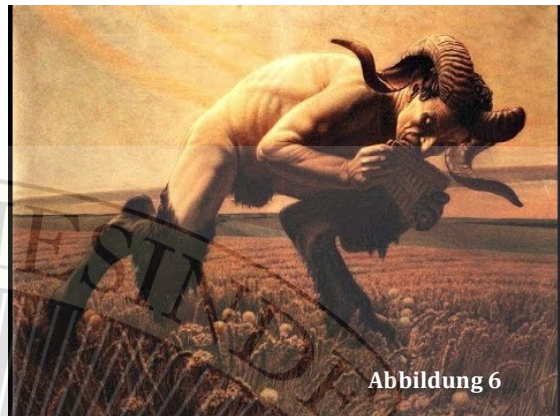


Abbildung 6

Die panische Angststörung steht im Kontrast zur generalisierten Angststörung.

Während man bei der generalisierten Angststörung unter einer anhaltenden Angst leidet, treten bei der Panikstörung unerwartete und heftige Panikattacken in objektiv ungefährlichen Situationen auf.

Solche Panikattacken dauern oft nur wenige Minuten, manchmal auch bis zu einer halben Stunde, doch in dieser Zeit fühlen sich die Betroffenen benommen und schwindelig, sie zittern und schwitzen stark, haben Atemprobleme und ihnen ist übel. Während dieser eigentlich kurzen Zeitspanne leiden viele unter Todesangst. Viele sagen sogar aus, dass sie sich in dem Moment sogar den Tod *wünschen*, um der erdrückenden Panik zu entkommen.

¹⁵ „Wenn ich die Symptome einer Panikattacke frühzeitig erkenne, kann ich sie manchmal noch abwenden oder zumindest die Symptome lindern. Aber allzu oft läuft mein Zwiegespräch mit mir selbst etwa folgendermaßen ab:

Du hast gerade eine Panikattacke. Es geht dir gut. Entspann dich.

Aber wenn es gar keine Panikattacke ist? [...]

Es ist immer eine Panikattacke. [...] Bleib ruhig. Es geht dir gut.

Und wenn es mir nicht gut geht?

Es geht dir gut. Die letzten 782 Mal hast du auch gedacht, es sei keine Panikattacke, und es war doch eine.

Gut. Ich entspanne mich. [...] Aber nur weil es die letzten 782 Mal Panikattacken waren, muss es beim 783. Mal auch eine sein, oder? Mit tut der Bauch weh.

¹⁴ Abbildung 6 <https://i.ytimg.com/vi/heegUd7wBhM/hqdefault.jpg>

¹⁵ Stossel, Scott: Angst. Wie sie die Seele lähmt und wie man sich befreien kann, München: Verlag C.H.Beck oHG, 2014 (S.222-223)

Du hast recht. Nichts wie raus hier.

Während ich also meinem Büro sitze und mir dies Gedanken durch den Kopf schießen, ist mir nicht mehr nur ein bisschen warm, sondern richtig heiß. Ich beginne zu schwitzen. [...] Die Leuchtstoffröhren in meinem Büro flackern schwindelerregend [...] Ich verspüre ein schreckliches Rucken, so, als bewege sich das Mobiliar [...] und ich würde gleich nach vorne kippen und zu Boden stürzen. [...] Schweißtriefend und zitternd stehe ich auf. Ich kann nur noch an Flucht denken. [...] [Ich komme] zu dem Schluss, [...] dass ich sicher bald sterben werde.

Bei einer Panikstörung treten solche Panikattacken oft auf und die meisten Patienten leben mit der Angst vor einem weiteren Anfall im Hinterkopf.

Die panische Angststörung tritt oft in Verbindung mit der Agoraphobie, auch Platzangst genannt, auf.

Agoraphobie ist die Angst davor sich an Orten aufzuhalten, an denen eine schnelle Flucht nicht möglich ist, oder an dem keine Hilfe kommen kann. Das können sowohl enge Räume, als auch öffentliche Plätze mit vielen Menschen sein.

3.3. Phobien

3.3.1. Spezifische Phobie

Unter einer spezifischen Phobie versteht man die hartnäckige und irrationale Angst vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation. Die Betroffenen meiden Konfrontationen mit dem Auslöser so gut es geht und ertragen unvermeidbare Situationen nur mit äußerstem Unwohlsein.

Die bekanntesten Phobien sind wohl die Angst vor Tieren, zum Beispiel Spinnen oder Schlangen oder auch die Höhenangst.

3.3.2. Soziale Phobie

Viele Menschen sehen die soziale Phobie, als eine extreme Form der Schüchternheit und nicht als Krankheit.

Die Betroffenen fürchten jegliche Art von Situationen, in denen man den Blicken anderer ausgesetzt ist und in denen man sie bewerten könnte. Das können Prüfungen sein,

Präsentationen oder das Interagieren mit unbekannten Personen. Selbst das Essen oder gar Schreiben an öffentlichen Orten bereitet ihnen größtes Unwohlsein.

Auch wenn der Großteil der Patienten weiß, dass ihre Ängste eigentlich irrational sind, können sie sich nicht dagegen wehren und meiden solche Situationen. Unvermeidbare Situationen werden auf alle nur mögliche Arten ertragbar gemacht, bei den meisten mit Alkohol oder Medikamenten oder beidem.

¹⁶ „Für öffentliche Auftritte habe ich mittlerweile einen festen Plan entwickelt, damit mir wochenlanges Elend im Vorfeld erspart bleibt. Sagen wir, ich halte bei Ihnen auf einer öffentlichen Veranstaltung eine Rede. Folgende Vorbereitungen habe ich getroffen: Vor etwa vier Stunden habe ich meine erste Tablette [...] eingenommen. [...] Dann, vor etwa einer Stunde, habe ich noch [eine Pille] genommen [...]. Vermutlich habe ich die Pillen mit einem Schuss Scotch oder, das ist wahrscheinlicher, Wodka hinuntergespült.“

Auch der Körper reagiert. Man errötet, zittert es wird einem übel und manche machen sich in die Hose. Die Betroffenen sind sich ihrer körperlichen Symptome durchaus bewusst, was die Situation für sie meist verschlimmert. Dadurch kann sich das ganze bis zu einer Panikattacke steigern.

Interessanterweise wird oft beobachtet, dass Menschen die unter Angststörungen leiden in echten Gefahrensituationen ihre Ängste ablegen und manchmal sogar ruhiger sind, als Menschen die nicht unter Angststörungen leiden.

¹⁶ Stossel, Scott: Angst. Wie sie die Seele lähmt und wie man sich befreien kann, München: Verlag C.H.Beck oHG, 2014 (S.122-123)

4. Behandlungen

4.1. Konfrontationstherapie

Wie der Name es schon sagt, wird der Patient bei dieser Therapie mit seiner Angst konfrontiert. Dieses Verfahren wird auch Exposition genannt.

Der Vorgang einer Konfrontation wird im Voraus von Patient und Therapeut genau durchgeplant. Dabei wird versucht den Glauben in das Gelingen der Exposition zu steigern. Danach wird der Erkrankte dem Auslöser seiner Angst, erst in Begleitung und, nach ersten Erfolgen, auch alleine ausgesetzt.

Dabei gibt es verschiedene Vorgehensweisen.

Bei einer *in vivo* Therapie steht der Patient seiner Angst direkt gegenüber.

Von dieser Therapie gibt es auch wieder zwei Varianten: die graduierte und das *flooding* (massiert).

Bei der graduierten Vorgehensweise wird der Patient erst einem kleinen Reiz ausgesetzt, später einem größeren und dann noch einem größeren. Das Ganze wird dann weiter gesteigert, bis die Therapie als erfolgreich angesehen wird.

Beim *flooding* hingegen wird der Patient sofort dem größtmöglichen Reiz ausgelöst, damit er nach einem großen Schock seine Angst überwinden kann.

Bei der graduierten *in sensu* Vorgehensweise wird der Patient dem Reiz nicht direkt ausgesetzt, sondern stellt sich den Angstauslöser vor. Dabei soll er sich auch die Art und Weise vorstellen, wie er mit diesem Gegenstand oder dieser Situation umgeht.

Der Patient stellt sich dabei erst ein leichte Angst auslösende Situation vor und versucht sich dann mit, zum Beispiel Atemübungen, zu beruhigen und die Angst abklingen zu lassen. Die vorgestellte Angst wird dann so lange gesteigert, bis der Patient sich das für ihn schlimmste mögliche Szenario angstfrei vorstellen kann.

Somit soll der Patient sein Verhaltensmuster ändern, bevor er dem Gegenstand gegenüber steht.

Bei der massierten *in sensu* Vorgehensweise stellt sich der Patient die schlimmste mögliche Situation sofort vor und beschreibt diese dann seinem Therapeuten, der in mit Fragen und Anmerkungen hilft in der Vorstellung zu bleiben, bis die dabei empfundene Angst abnimmt.

Nehmen wir einen Patienten mit Akrophobie (Höhenangst) als Beispiel.

Bei der ersten Vorgehensweise geht der Patient mit dem Therapeuten auf einen Balkon im ersten Stock, später auf einen im zweiten Stock, dritter Stock und so weiter, bis er dann irgendwann im zehnten Stock alleine auf einen Balkon hinaustreten kann, so die Theorie.

Bei der Vorgehensweise des *flooding* bringt man den Patienten hingegen sofort auf den höchsten Balkon.

Und bei der graduierten *in sensu* Vorgehensweise stellt sich der Patient vor er stünde auf dem Balkon des ersten Stocks, dann auf dem zweiten und so weiter.

Bei der massierten *in sensu* Vorgehensweise stellt sich der Patient vor er wäre auf dem Dach eines Hochhauses.

Der Patient soll neue Erfahrungen mit dem Auslöser sammeln, die er sonst nicht sammeln kann, weil er ihn meidet.

Damit kann er lernen mit seiner Angst umzugehen und sich von der „Harmlosigkeit“ des Objektes und/oder der Situation versichern und im Idealfall seine Angst überwinden. Ein Rückfall ist jedoch nicht auszuschließen.

4.2. Psychoanalyse

Während man bei der Konfrontationstherapie lernt mit der Angst umzugehen und sie zu überwinden, indem man sie vor sich sieht, wird bei der Psychoanalyse (und den daraus hervorgegangen Therapien) nach dem Ursprung der Angst gesucht.

Das heißt, dass Patient und Arzt sich mit der Vergangenheit, dem Umfeld und den Gedanken des Patienten beschäftigen.

Durch die gewonnene Erkenntnis, was für die Angststörung verantwortlich ist, soll der Patient lernen damit umzugehen und seine Angst zu überwinden. Zusätzlich soll die Beschäftigung mit der Angst in einer ungefährlichen Umgebung den Schrecken nehmen.

4.3. Medikamente

Medikamente kommen fast ausschließlich bei generalisierten Angststörungen zum Einsatz.

Die am häufigste verschriebene Medikamentenfamilie ist die der Selektiven-Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, kurz SSRI.

SSRI gehören zu den Antidepressiva und sollen angsthemmend wirken. Sie sorgen dafür, dass der Neurotransmitter Serotonin in dem Raum zwischen zwei Synapsen bleibt und somit seine Konzentration erhöht wird.

Allerdings helfen sie nur einem kleinen Teil der Konsumenten und haben eine Reihe Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Übelkeit, Schlaflosigkeit oder sexuelle Probleme.

Die Wirkung tritt meist erst nach ein paar Wochen ein und den Patienten wird empfohlen das Medikament noch einige weitere Monate, nach dem Einsatz der Wirkung zu nehmen, um einen Rückfall zu vermeiden.

SSRI sind für gewöhnlich die erste Wahl, wenn man auf Medikamente zurückgreifen will. Es gibt zwar auch andere Medikamente, aber diese sind entweder nicht so gut untersucht, haben stärkere Nebenwirkungen oder machen schnell abhängig.

4.3.1. Die Pharmaindustrie



Abbildung 7

¹⁷ Die Pharmaindustrie handelt nicht mehr unbedingt zum Besten des Patienten, sondern für den größtmöglichen Profit. Es ist lukrativer Krankheiten für bestehende Wirkstoffe zu erfinden, als Wirkstoffe für bestehende Krankheiten.

So war es auch bei den Angststörungen und den Depressionen.

In den sechziger und siebziger Jahren des 20. Jahrhunderts waren Angststörungen eine gängige Krankheit unter der viele Menschen litten. Sie wurde schnell diagnostiziert und die Medikamente wurden genauso schnell verschrieben. Die Symptome unter der eine Person leiden muss, um die Diagnose zu erhalten waren dabei sehr vage und konnten jeden betreffen. Als die Medikamente später in Verruf gerieten, sie würden abhängig machen und die Menschen sie nicht mehr einnehmen wollten sprang die Pharmaindustrie auf Depressionen um. Was bisher noch als Angststörung galt, war jetzt eine Depression. Die Symptome waren praktisch die gleichen.

¹⁷ Abbildung 7

http://www.marktspiegel.de/resources/mediadb/2014/04/02/8380_web.jpg?1396428974

Es gibt eine Liste von neun Symptomen darauf stehen auch: Traurigkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Begeisterungsunfähigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, wenig Bewegung und das Nachdenken über den Tod.

Wenn mindestens *fünf* dieser Symptome während zwei Wochen auftreten, leidet man anscheinend unter einer Depression. Mit diesen Kriterien leidet so ziemlich jeder Schüler an einer Depression. Schlaflosigkeit, Erschöpfung, mangelnde Begeisterungsfähigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und wenig Bewegung klingen sehr nach den Schülern die ich kenne, mich mit gezählt. Zählt man dann noch die Tiefphasen voller schlechter Laune mit, unter der so mancher Schüler leidet, haben wir ein Schulgebäude voller depressiver Menschen. Ich glaube nicht, dass so viele Menschen tatsächlich an einer psychischen Krankheit leiden.

Dabei ist das noch nicht alles. Betreffen einen weniger als fünf Symptome, leidet man wahrscheinlich an einer leichten Depression und es wird einem ja immer gesagt, man solle Krankheiten behandeln, bevor sie zu stark werden. Also werden fleißig Medikamente verschrieben.



5. Angst als Überlebenshilfe

Angst ist jedoch nicht nur lästig. Sie kann unser Leben retten, wenn sie im richtigen Moment aktiviert wird.

Hätten unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, nicht die Angst gehabt, die sie bei Geräuschen wachsam werden ließ und sie bei möglicher Gefahr fliehen oder kämpfen ließ, dann würde es uns heute wahrscheinlich nicht geben.

Die Ängstlichkeit die viele Menschen haben, rührt einer Theorie nach, daher, dass die Menschen der Vergangenheit nicht nur Jäger, sondern auch Gejagte waren. Raubtiere sind oft weitaus weniger ängstlich als ihre Beutetiere. Das liegt womöglich daran, dass ein Raubtier, das seine Beute entkommen lässt, nur eine Mahlzeit verpasst. Ein Beutetier, wie der Mensch zum Beispiel, das sich erwischen lässt, verliert sein Leben. Deswegen war und ist Angst überlebenswichtig.

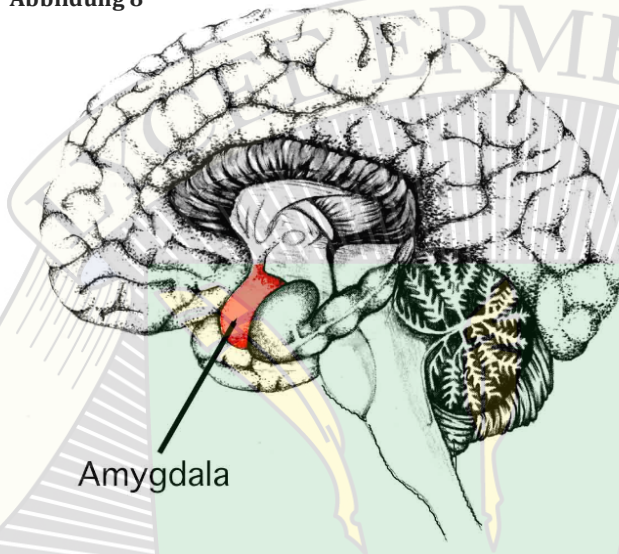
Der Angstmechanismus hat sich bis heute gehalten, nur die Gefahr ist eine andere.

Angst kann auch erlernt werden, wie das *Little Albert* Experiment zeigt. (siehe S. 8) Erlernte Angst kann auch nützlich sein, es bewahrt uns zum Beispiel davor einen Fehler zweimal zu machen, wie mit der Hand auf eine heiße Kochplatte zu fassen. Es löst nicht unbedingt eine Phobie aus, aber es macht uns heißen Kochplatten gegenüber vorsichtiger, da wir Angst haben, uns noch einmal die Finger zu verbrennen.

5.1. Was passiert im Körper?

Auf Angst reagiert der Körper auf die gleiche Art wie auf andere Stresssituation, wie zum Beispiel Ärger oder Schmerz. Die Amygdala ist direkt an der Entstehung von Angst beteiligt.

Abbildung 8



Die ¹⁸ Amygdala, auch Mandelkern genannt, ist das Zentrum der Angst. Sie ist doppelt in unserem Gehirn vorhanden und ist ein Teil des limbischen Systems. Sie erhält Informationen aus sämtlichen Sinnessystemen und entscheidet in Millisekunden ob ein Reiz für den Körper schädlich oder von Vorteil ist. Sie ist mit dem Hirnstamm verknüpft und beeinflusst somit die Atmung und

das Herz- Kreislaufsystem. Das führt zum Beispiel dazu das der Mensch unter Schweißausbrüchen und Herzrasen leidet.

Dieser Teil des Gehirns ist für das Bewerten von Analysieren möglicher Gefahren zuständig und die Reaktion darauf. Die Amygdala reagiert am schnellsten, allerdings auch am unüberlegtesten. Um genau zu analysieren, ob wirklich eine Gefahr besteht sind andere Teile des Gehirns zuständig.

Bei einer Stress- oder Gefahrensituation schüttet die Amygdala verschärft Neurotransmitter (Botenstoffe) aus.

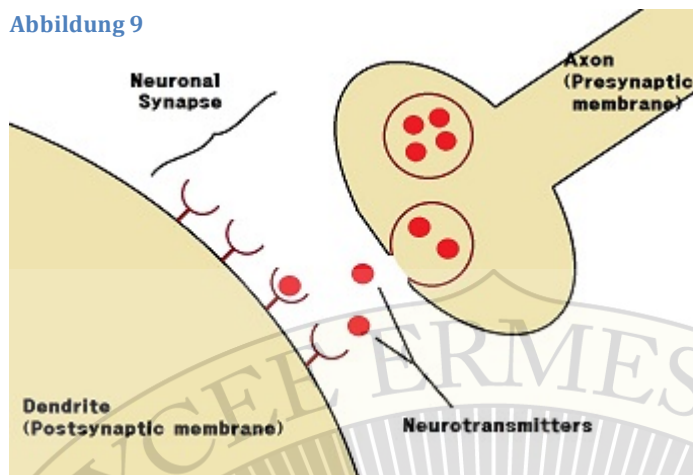
Ein Botenstoff ist ein Hormon, das eine Information von einem Punkt zum anderen bringt (von einer Nervenzelle zu einer anderen, oder von einer Nervenzelle zu einem Muskel zum Beispiel).

Diese Informationen werden über die Synapsen übertragen. Eine Synapse ist die Stelle an der zwei Neuronen auf einander treffen. Das Axon (präsynaptische Membrane) gibt die Information weiter und der Dendrit (postsynaptische Membrane) nimmt die Information auf.

Die Neurotransmitter befinden sich in kleinen Bläschen am Endköpfchen des Axons. Die Information kommt als elektrischer Impuls im Axon an und setzt dadurch die entsprechenden Botenstoffe frei (aus dem elektrischen Impuls wird ein chemischer Impuls). Diese Botenstoffe schwimmen dann zwischen dem Axon und dem Dendrit.

¹⁸ Abbildung 8 <http://capgras.houston-psychologist.com/amygdala.png>

Abbildung 9



¹⁹ Am Dendrit befinden sich Rezeptoren die die Botenstoffe aufnehmen und dann wieder in einen elektrischen Impuls umwandeln. Dieser Prozess wird dann wiederholt, bis die Information an ihren Bestimmungsort angekommen ist.

Von der Amygdala führt ein dickes Nervenbündel zum Hypothalamus. Der Hypothalamus ist die Zentrale des vegetativen Nervensystems. Von dort werden alle Organe der Alarmsituation angepasst. Er kurbelt die Adrenalinproduktion und die Noradrenalinproduktion in den Nebennieren an.

Adrenalin ist ein Hormon welches konstant in kleinen Mengen in das Blut abgegeben wird. Bei einer Stresssituation wird eine große Menge auf einmal freigesetzt. Dadurch steigt die Herzfrequenz und der Blutdruck und die Energiereserven des Körpers werden für eine mögliche Flucht oder einen Kampf mobilisiert.

Noradrenalin ist ein Hormon, welches mit dem Adrenalin verwandt ist. Es steigert den Blutdruck.

Der Herzschlag wird also beschleunigt, der Blutdruck steigt und die Durchblutung der Muskeln wird angeregt, um die mobilisierte Energie zu den richtigen Muskeln zu bekommen.

Außerdem werden Denkvorgänge unterdrückt, was zu *Black Outs* führen kann. Deine primitiven Reflexe übernehmen das Denken.

Dieser Vorgang ist für gewöhnlich von kurzer Dauer und das Adrenalin und das Noradrenalin werden schnell wieder abgebaut.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die Angst ist der Neurotransmitter Serotonin. Das Serotonin hat eine Vielzahl an Aufgaben in dem menschlichen Körper.

Es ist am Herz- Kreislaufsystem beteiligt, am Schlafrhythmus, dem Sexualtrieb, dem Essverhalten und dem Magendarmtrakt.

¹⁹ Abbildung 9: http://study.com/cimages/multimages/16/Neuronal_Synapse.jpg

Es wird im allgemeinen Sprachgebrauch auch als Glückshormon bezeichnet, da es auch für das psychische Wohlbefinden zuständig ist. Es hat eine beruhigende und aufhellende Wirkung. Deswegen werden Depressionen und Angststörungen oft mit SSRI behandelt.

Während die Amygdala schnell reagiert und somit für so einige Fehlalarme sorgt, arbeitet zeitgleich, aber langsamer die Hirnrinde (Cortex). Die Hirnrinde bekommt mehr Informationen über die Situation und die Umgebung geliefert als die Amygdala und kann dann bewerten, ob der Alarm berechtigt war.

Nachdem die Amygdala den Alarm im Körper ausgelöst hat und das Gehirn festgestellt hat, dass kein Grund vorliegt bilden sich alle Symptome rasch wieder zurück. Wenn das nicht geschieht liegt wahrscheinlich eine Erkrankung vor.

Wenn man unter langanhaltender Angst leidet, bleibt der Adrenalin Spiegel hoch und es treten diverse körperliche Beschwerden auf, wie zum Beispiel Magen- Darmprobleme, Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme usw.

Manche Menschen sind sich des psychischen Hintergrunds dieser Beschwerden nicht bewusst und auch die Ärzte können selten Angst als den Auslöser erkennen und behandeln deshalb oft nur die körperlichen Symptome.

Wird die Amygdala zerstört, durch eine Krankheit oder einen operativen Eingriff zum Beispiel, führt dies zum Verlust von Angst und Furcht und damit auch zu mitunter lebenswichtigen Abwehrmechanismen.

Es gibt einen Fall von einer US-Amerikanerin bei der durch eine Krankheit der Mandelkern zerstört wurde. Bei einem Besuch in einem Zooladen musste man ihr mehrmals erklären, dass manche Schlangen zu gefährlich zum Halten wären und man musste sie davon abhalten eine Tarantel zu streicheln.

Durch den Verlust der Angst kann die Frau weder Gefahren erkennen, noch solche meiden, was sie irgendwann vielleicht das Leben kosten könnte. Das kann man schon an dem Beispiel sehen, dass die Frau eine sehr giftige Spinne streicheln wollte.

Der Mensch merkt sich emotionale Situationen besonders gut, auch Situationen voller Angst. Diese ist objektiv betrachtet logisch, denn wenn wir gefährliche Situationen vergessen würden, würden wir uns wieder in solche begeben und das kann eventuell schwerwiegende Folgen haben.

5.1.1. Fight-or-Flight

Wenn ein Mensch oder ein anderes Säugetier einer als Gefahr eingestuften Situation gegenüber steht, reagiert der Körper darauf und bereitet sich auf eine Flucht oder einen Kampf vor. Das wird auch *fight-or-flight*-Reaktion genannt.

In einer solchen Situation wird die Atmung schneller und tiefer, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung führt.

Das Blut wird in die Skelettmuskeln gepumpt, um diese mit dem Sauerstoff und Energie zu versorgen. Das ist auch der Grund warum Personen die sich fürchten blass werden, weil das Blut von der Haut wegfließt.

Die Leber gibt mehr Glukose ab, Adrenalin wird ausgestoßen, die Verdauung wird eingestellt und der Speichel fließt ab (daher der trockene Mund), um mehr Energie zu haben.

Die Pupillen werden weiter und das Gehör wird schärfer, um die Situation besser im Blick zu haben.

Das Sich-in-die-Hose-machen und das Übergeben dienen zur Absonderung von Abfallprodukten.

Die Ohnmacht schlussendlich ist dafür da, um den Blutverlust zu verringern und/oder sich totzustellen. Das Totstellen ist dabei aber nicht unbedingt gewollt, kann bei Tieren aber helfen die Bedrohung zu überstehen.

Viele Tiere und Menschen erstarren angesichts ein Gefahr, bevor sie reagieren. Das wirkt auf den ersten Blick unlogisch, da man eigentlich flüchten oder kämpfen sollte, ist aber trotzdem hilfreich, da viele Raubtiere auf Bewegung reagieren.

6. Vor was der Mensch Angst hat



²⁰ Der Mensch hat vor vielem Angst.

Der Mensch ist wohl durch sein Intellekt, der uns unserem Glauben nach vielen Tieren gegenüber überlegen macht, anfällig für eine ganze Reihe an Ängsten, die Tiere nicht haben: die sogenannten

Existenzängste.

Eine Maus, die aus ihrem Loch kommt und eine Katze sieht versteckt sich. Sie hat Angst. Der Mensch der aus seinem Haus kommt und einen Löwen oder ähnliches sieht, so unwahrscheinlich das jetzt auch ist, versteckt sich. Auch er fürchtet sich. Aber wenn er in Sicherheit ist, kann er sich immer noch ängstigen. Der Menschen macht sich im Gegensatz zu der Maus Sorgen über seine Zukunft. Durch den Aufbau unserer Gesellschaft haben wir uns Ängste geschaffen, die Tiere nicht erfahren müssen: Versagensangst, die Angst seine Arbeit zu verlieren, krank zu werden, die Miete am Ende des Monats nicht zahlen zu können, schlechte Noten zu bekommen usw.

Der Mensch hat Angst vor Krankheit, vor dem ²¹Tod, Krieg und Terrorismus.

Es gibt Menschen, die Angst vor der Dunkelheit, vor dem Alleinsein, vor Ablehnung und davor Vergessen zu werden, haben.

Es gibt welche die Angst vor Blut, Nadeln, Gewitter, Hunden, Katzen, Ratten, Mäusen, Spinnen und Schlangen haben. Vor Zahnärzten

und Ärzten. Vor dem Mann mit den Tattoos und den Piercings der einen schief anschaut. Vor dem Chef der einen schlechten Tag hat, vor dem Lehrer der die Schüler immer nur anschreit.



²⁰ Abbildung 10

http://api.ning.com/files/LLpysZa0MhBuwoVCe5*wlgK1NO1wOpUV0lqmuBdJ*jt94WO0XoFeN01vY*9nmze6bVoiJPDk4kFIOqkQXyqRxpglIMPGatl2S/hohenangst.png

²¹ Abbildung 11

<http://vignette2.wikia.nocookie.net/neapolitan/images/4/4b/Tod.jpg/revision/latest?cb=20131109182017>

Manche Menschen haben Angst vor der Zukunft, vor dem Alter, vor möglicher Arbeitslosigkeit, vor Naturkatastrophen. Viele Menschen haben Angst vor Höhen, vor Flugzeugen und vor Bakterien.

Es gibt Menschen die Angst vor genetisch manipulierten Essen haben. Vor dem Klimawandel und vor Veränderungen.

Einige haben Angst ihre Träume nicht erreichen zu können und dass ihr Leben keinen Sinn hat. Manche Menschen haben Angst davor, dass alles vorbestimmt sein könnte und andere davor dass alles ungewiss ist. Die Menschen haben Angst vor dem Weltuntergang, was man in dem Jahr 2012 gut sehen konnte, als viele Menschen davon ausgingen, ein Stamm von südamerikanischen Ureinwohnern hätte für dieses Jahr den Untergang vorhergesagt, da ihr Kalender dort abrupt endete.

Es gibt die Angst vor totaler Überwachung und Kontrolle. Und es gibt die Angst vor Kontrollverlust oder Verantwortung, vor Gefangenschaft oder Freiheit.

Menschen haben Angst vor anderen Menschen und vor ihren eigenen Gedanken.

6.1 Angst als Werkzeug

Früher, wie heute, wurde die Angst bewusst eingesetzt, um Menschen von bestimmten Dingen abzuhalten oder zu kontrollieren.

Märchen wurden früher erzählt, um den Menschen Angst zu machen und ihnen eine gewisse Moral zu vermitteln. Und das nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen.

Ein gutes Beispiel ist das Märchen vom Rotkäppchen: nicht nur wurde der Wolf dort als Feindbild dargestellt, sondern man machte den Menschen auch noch auf die Gefahren aufmerksam, die von Fremden ausgehen. Auch darf man den Weg auf keinen Fall verlassen. Wer sich nicht an die Regeln hält wird bestraft. So war es auch bei Rotkäppchen. Durch ihren Fehler mit dem Wolf zu reden und den Weg zu verlassen, wurde sowohl sie, als auch ihre Großmutter gefressen. Das Märchen nahm zwar ein gutes Ende, aber vor allem Kinder dürften sich danach dreimal überlegen, ob sie mit Fremden reden oder den Weg verlassen.

Ein weiteres Beispiel ist das Buch Struwwelpeter, das 1845 vom Arzt und Psychiater Heinrich Hoffman geschrieben wurde, mit dem bewussten Ziel Kinder zu erziehen. In den Geschichten dieses Buches sind Kinder die Hauptrollen, die nicht brav sind und denen deshalb schlimme Dinge zustoßen. Ein Beispiel ist *Die gar traurige Geschichte mit dem Feuerzeug* bei dem ein Mädchen, obwohl es ihr ausdrücklich verboten wurde, ein Streichholz anzündete und dabei ihre Haare in Brand steckte. Sie verbrannte bis auf die Schuhe.

Auch die Angst vor der Rache der Götter begleitet den Menschen seit er seine Götter erschaffen hat, oder die Götter die Menschen.

Die Ureinwohner Südamerikas boten Menschen, Tiere und Lebensmittel und Wertgegenstände als Opfer, um ihre Götter zu besänftigen.

Die Alten Griechen und Römer haben unzählige Legenden, die davon handeln, dass irgendwer, irgendwo, irgendwie den Zorn der Götter auf sich gezogen hat und dafür bezahlen musste.

Der Grad zwischen Respekt und Angst vor den eigenen Götter war schmal.

Die Angst davor in der Hölle zu landen und dort auf ewig für seine Sünden zu bezahlen machten den Menschen des Mittelalters Angst. Auch schon damals wurde Profit aus diesen Ängsten gezogen. Die Kirche hatte Macht und nutzte diese auch. Sie nahmen Geld von den Menschen und im Gegensatz erließen sie ihnen ihre Sünden. Ein lukratives Geschäft.



Auch die ²² Hexenjagd wurde durch Angst verursacht. Unzählige Frauen und auch Männer starben durch die Angst der Menschen vor schwarzer Magie und dem Werk Satans.

Nicht nur Hexen waren Feinde, die aus unserer dunkelsten Fantasie entsprangen. Vampire und Werwölfe gehören genauso zur Geschichte des Menschen hinzu, wie jeder Krieg und jede

wissenschaftliche Erkenntnis. Diese Wesen sind keine Erfindung unserer Zeit. Den Vampir gab es schon lange vor dem glitzernden Teenieschwarm.

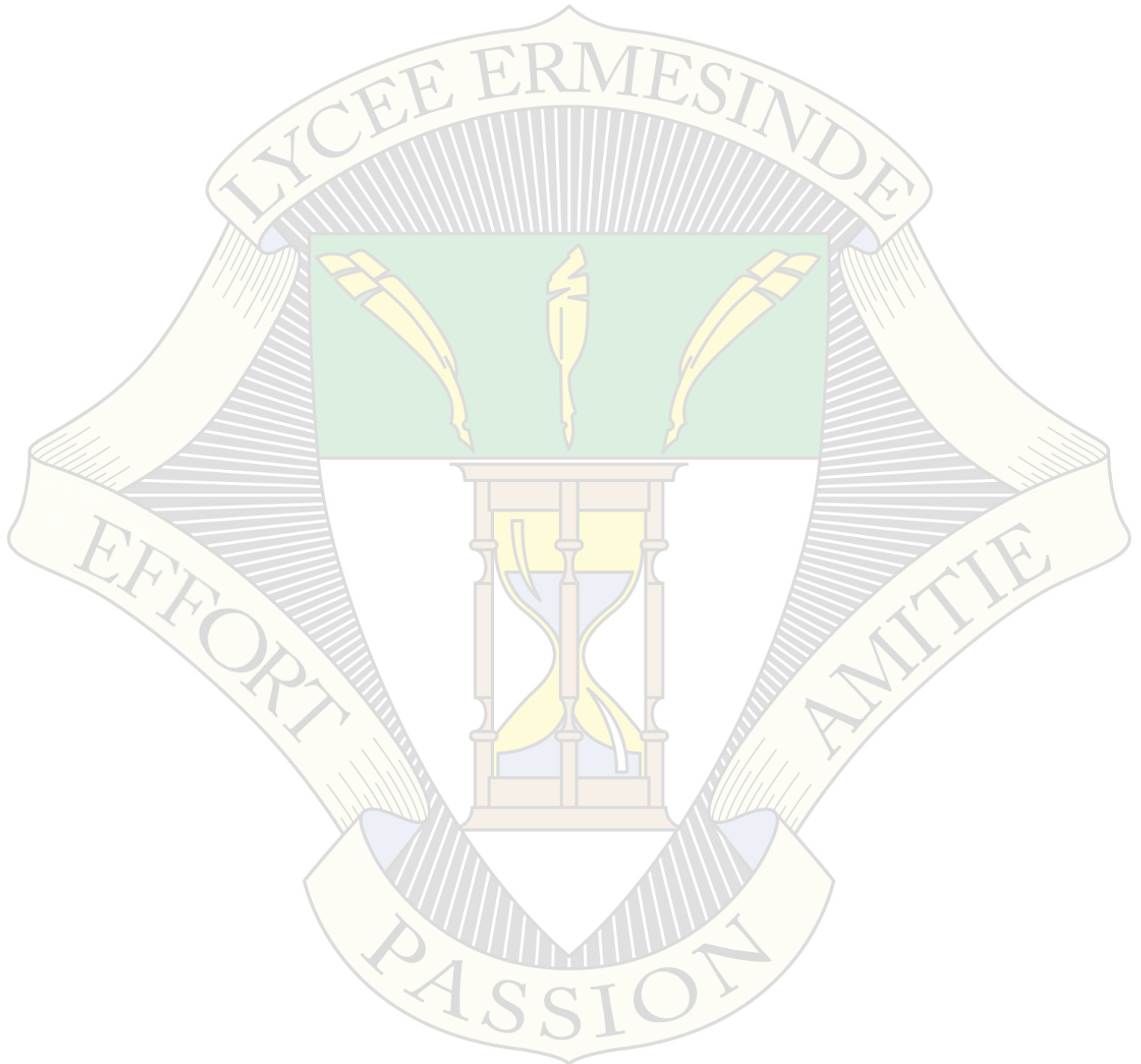
Die Angst davor, dass die Toten wiederkehren könnten, gibt es wohl seit sich der Mensch seiner Sterblichkeit bewusst ist. Bei Ausgrabungen fand man Jahrhunderte alte Gräber. Den Toten wurde Nägel durch Herz, Schulter und Knöchel getrieben: ein Ritual, das wahrscheinlich dazu diente, dass die Toten tot blieben. Es gibt eine sehr alte irische Geschichte, bei der es um einen König geht, der sein Volk terrorisierte. Er wurde schlussendlich getötet, doch der König stieg nachts wieder aus seinem Grab, fiel Menschen an und saugte ihnen das Blut aus. Erst als die Menschen ihn mit dem Gesicht nach unten begruben und einen großen, schweren Stein auf sein Grab legten kehrte Ruhe ein.

Die Angst vor den Toten war auch in der Neuzeit noch vorhanden. In den Siebziger Jahren des 20. Jahrhunderts fand eine große Vampirjagd in London statt, bei der unzähliger Gräber geöffnet und Leichen gepfählt wurden.

Man merkt also, der Mensch ist ein ängstliches Wesen. Er hat Angst vor allem.

²² Abbildung 12 <http://vignette3.wikia.nocookie.net/creepypasta/images/4/4d/Hexenverbrennung-1571.jpg/revision/latest?cb=20140810101818&path-prefix=de>

Es gibt wahrscheinlich nichts auf der ganzen Welt, vor dem nicht irgendein Mensch Angst hat und viele seiner Horrorgestalten hat er sich selbst ausgedacht.



6.2. Umfrage

Ich habe 184 Schüler, zwischen zwölf und zwanzig Jahren, im Rahmen einer anonymen Umfrage gefragt, wie viel Angst sie vor verschiedenen Dingen haben.

Dabei sollten sie Alter und Geschlecht angeben.

Danach sollten sie bei verschiedenen Dingen, auf einer Skala von 1 (sehr wenig/gar nicht) bis 6 (sehr viel) ankreuzen, wie viel Angst sie davor haben.

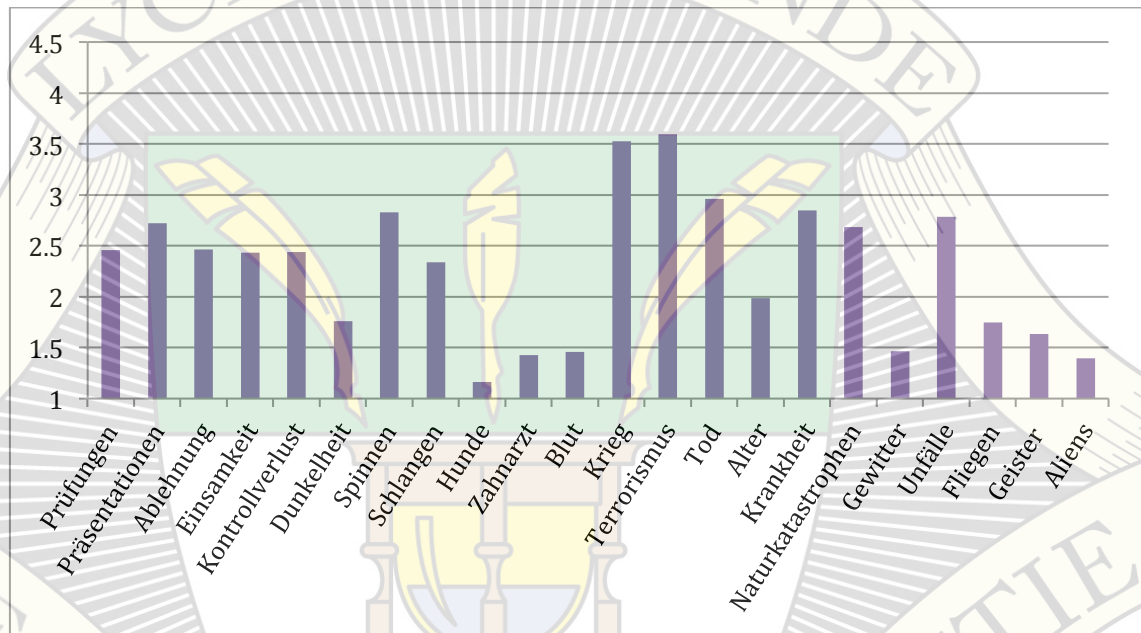


Diagramm 1 – Dieses Diagramm zeigt den Durchschnitt der Resultate aller Befragten

Auf diesem Diagramm sieht man, wie die Angst vor Krieg und Terrorismus deutlich hervorsticht. Dieses Resultat ist nicht verwunderlich wenn man bedenkt, dass Terrorattacken nicht nur noch weit entfernt sind, sondern auch mitten in Europa stattfinden, wie in Paris oder Brüssel. Zusätzlich dazu berichten die Medien auch noch ausführlich über diese Attacken und machen sie somit omnipräsent.

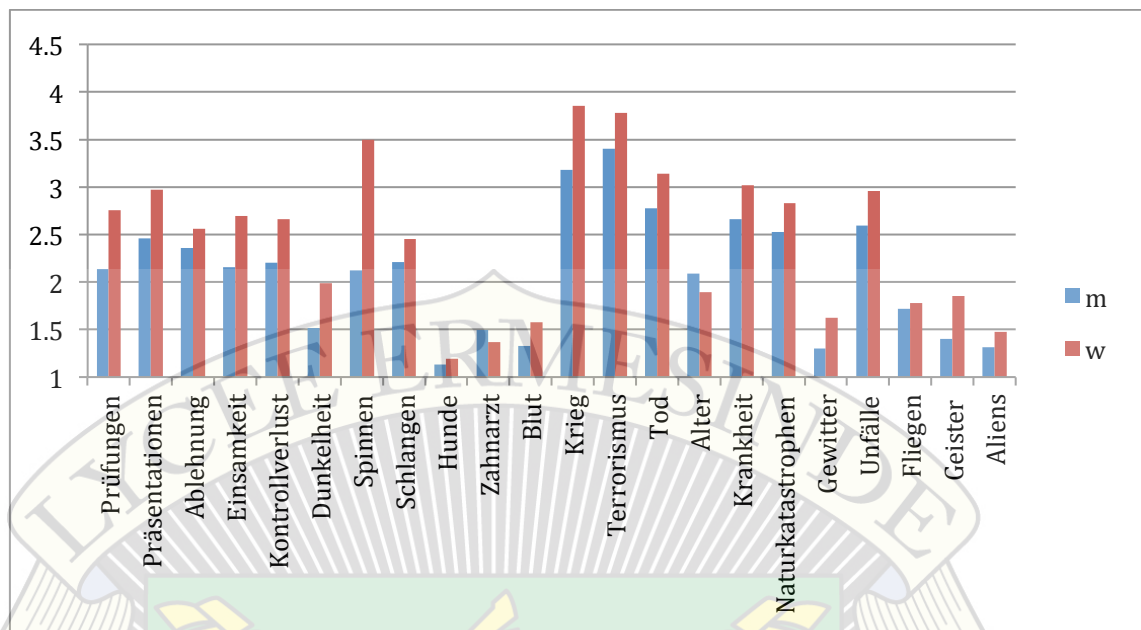


Diagramm 2 – Dieses Diagramm zeigt den Unterschied zwischen Jungen (blau) und Mädchen (rot)

Auf den ersten Blick kann man sehen, dass die Mädchen weitaus ängstlicher sind als die Jungen. Besonders auffällig ist hierbei der Angstunterschied bei den Spinnen.

Aber auch die Angst vor Einsamkeit und Kontrollverlust und vor Prüfungen und Präsentationen ist größer, woraus man schließen kann, dass die Versagensangst bei Mädchen größer ist als bei Jungen.

Es wundert mich nicht, dass die Mädchen ängstlicher abschneiden als die Jungen, damit habe ich schon vorher gerechnet. Ich kann mir nämlich gut vorstellen, dass es den Jungen einfach schwerer fällt ihre Angst zugeben als den Mädchen, auch bei einer anonymen Umfrage. Denn trotz aller Versuche, die Geschlechterrollen aufzulösen, wird von den Jungen immer noch erwartet der furchtlose Beschützer der ängstlichen Mädchen zu sein. Da kann man schlecht zugeben, dass man viel Angst hat.

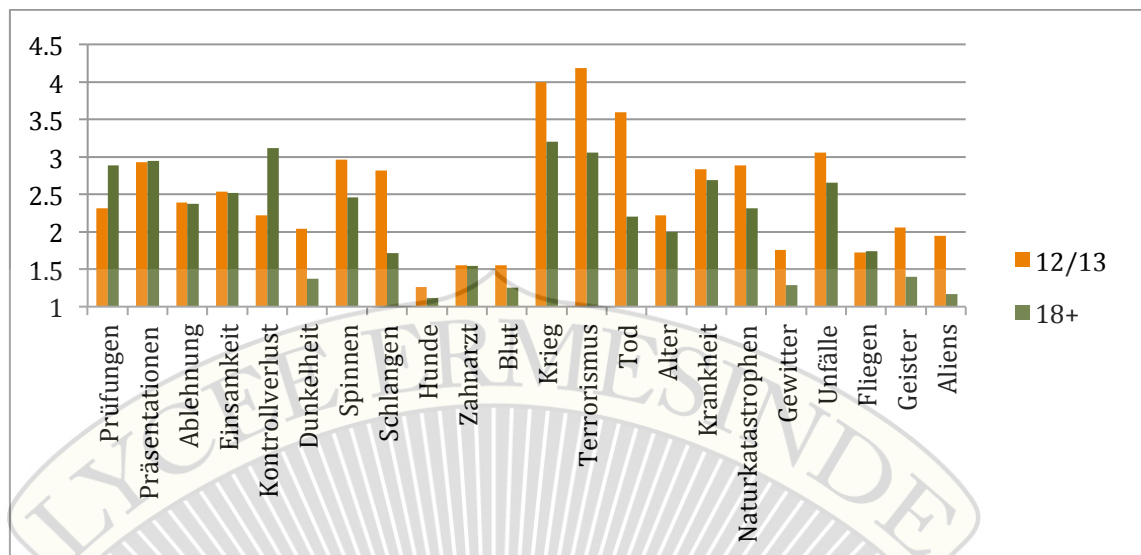


Diagramm 3 – Dieses Diagramm zeigt den Unterschied zwischen den Mädchen im Alter von 12/13 Jahren und den Mädchen im Alter von 18+

Man kann sehen, dass auf diesem Diagramm die Angst im Großen und Ganzen mit dem Alter sinkt. Nur die Angst vor Kontrollverlust steigt merklich.

Diese Angst steigt nicht nur bei den Mädchen.

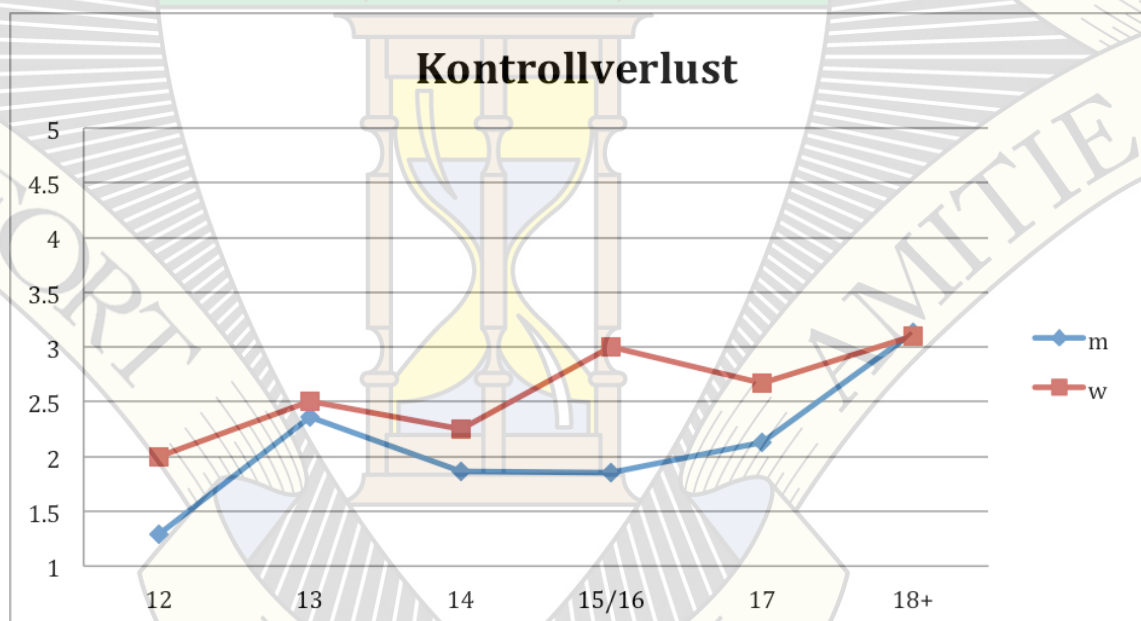


Diagramm 4 – Dieses Diagramm zeigt den Anstieg der Angst bei Jungen und Mädchen von 12-18 Jahren (die 15- & 16 jährigen wurden dabei aus methodischen Gründen gruppiert, damit die Vergleichsgruppen etwa gleich groß sind)

Auf diesem Diagramm kann man nämlich sehen, dass die Angst vor Kontrollverlust sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen mit dem Alter steigt.

Meiner Meinung nach könnte das daran liegen, dass man je älter man wird mehr Verantwortung übernehmen und selbstständiger werden muss. Mit zwölf Jahren ist das einem noch nicht so bewusst, aber wenn man auf einmal volljährig ist denkt man schon eher darüber nach, auch wenn die wenigsten in diesem Alter schon auf eigenen Beinen stehen.

6.3. Gibt es heute mehr Angst als früher?

Unsere momentane Zeit wird, seit dem Beginn der atomaren Ära, als Zeitalter der Angst bezeichnet. Warum?

Nach dem Zweiten Weltkrieg kamen viele weitere Kriege, darunter der Koreakrieg und der Vietnamkrieg. Auch der Kalte Krieg schwebte, als ständige Bedrohung, über der westlichen Welt. Wer würde die erste Atombombe fallen lassen?

Zusätzlich gab es noch Unfälle in Atomkraftwerken, wie zum Beispiel im Jahr 1986 Tschernobyl, Russland (heutige Ukraine), oder im Jahr 2011 Fukushima, Japan.



Abbildung 13

Außerdem gibt es eine Liste von Terroranschlägen, wie dem 9/11, den Anschlag am 7. Januar 2015 auf die französische Satirezeitschrift ²³Charlie Hebdo und die Anschlagserie am 13. November 2015 in Paris um die bekanntesten zu nennen. Außerdem wird von einem neuen Kalten Krieg gemunkelt, oder davon, dass dieser nie aufgehört hat.

Des Weiteren wird die westliche Gesellschaft von Finanz- und Wirtschaftskrisen heimgesucht. Das Vertrauen in die Banken und das Geld schwindet und viele machen sich Sorgen um eine weitere, vernichtende Finanzkrise.

Die Rente wird gekürzt, die Arbeitslosigkeit steigt, der Leistungsdruck ist hoch. Ob dies nun auch tatsächlich stimmt oder nur in den Köpfen der Menschen stattfindet ist in diesem Fall nebensächlich, denn die Angst ist real selbst wenn die Gefahr nur Einbildung ist.

Die Anzahl der Menschen die mit Depressionen und/oder Angststörungen diagnostiziert werden steigt und die Dunkelzahl ist noch höher, da die Menschen oft auch Angst davor haben zum Arzt zu gehen.

Der Verkauf von Antidepressiva und angstlösenden Mitteln wird höher und höher und macht einen großen Teil des Umsatzes der Pharmaindustrie aus.

Der Konsum steigt manchmal auch wellenartig an, wie man anhand von Frankreich sehen kann. In den Tagen nach der Anschlagserie im November stieg der Verkauf von angst- und stresshemmenden Medikamenten um rund 18%, besonders im Großraum Paris.

²³ Abbildung 13

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a0/Je_suis_Charlie.svg/220px-Je_suis_Charlie.svg.png

Einen ähnlichen Anstieg der Verkaufszahlen konnte man auch nach dem 11. September 2001 in den Vereinigten Staaten beobachten.

Heute verbreiten sich die ganzen Informationen auch viel schneller. Informationen über Katastrophen aller Art prasseln vierundzwanzig Stunden am Tag und sieben Tage die Woche auf uns ein.

Ich weiß noch, dass ich zur Zeit der Anschläge in Paris schon geschlafen hatte und das erste, was ich nach dem Aufstehen gelesen habe, war eine SMS mit der Frage, ob ich schon die Nachrichten gesehen habe. Das Internet war voll mit ²⁴*Pray For Paris* (eine Welle von Bildern und Posts, die sagen sollen, dass die Person, die das Bild auf ihrer Seite stehen hat, mit den Gedanken bei den Opfern von Paris und für sie betet). Es war fast unmöglich es nicht mitzubekommen.



In der Schule wurde darüber diskutiert und das nicht nur im Unterricht. Sorgen wurden geteilt, ob Luxemburg auch Opfer von Terroranschlägen werden würde. War es überhaupt noch sicher, mit Freunden ins Kino zu gehen? Auf den Weihnachtsmarkt? In die Stadt? Sollten man die Reise nach London nicht vielleicht absagen?

Auch noch Monate später bemerkt man Kleinigkeiten, die einen daran erinnern. Ein einzelnes Profilbild auf *Facebook*, das noch immer in den Farben der französischen Flagge gefärbt ist. Musiker, deren Welttournee kein einziges Konzert in Frankreich enthält.

Auch wenn kein Terroranschlag in den Nachrichten ist, schwebt die Anspannung über unseren Köpfen.

Nach den Anschlägen in Brüssel am 22. März 2016 war es allerdings anders. In den Medien war natürlich wieder viel los, aber in den sozialen Netzwerken habe ich selbst nicht so viel gesehen. Kein *Pray for Brussel* oder ähnliches. Ich habe über einen Freund mitbekommen, dass es passiert ist und auch, dass an dem Tag und den darauffolgenden einiges auf Twitter los war, was auch viele rechtsradikale oder sinnlose Kommentare enthielt.

In der Schule allerdings wurde in den Klassen kein Wort darüber verloren, bis die Schüler danach gefragt haben.

Das Thema ist auch schnell wieder untergegangen, schneller als bei den Anschlägen in Paris. Die Tatsache macht auch Angst: wir fangen an uns daran zu gewöhnen. Der Terror beginnt langsam ein Teil von unserem Alltag zu werden.

²⁴ Abbildung 14 https://pbs.twimg.com/profile_images/665295568743309318/DVCoYn-q.jpg

Mit der Angst vor Terroranschlägen wächst die Angst vor Flüchtlingen. Verschiedene Menschen glauben, jeder Flüchtling wäre ein potentieller Terrorist, dabei fliehen sie vor genau jenem Terror, den auch wir fürchten, denn bei ihnen ist er schon lange Alltag.

Mit der Angst wächst auch die Macht der rechten Extremisten und somit die Angst vor einem möglichen Aufstieg von Nazis weltweit und Angst vor einem Vierten Reich.

Es ist ein Teufelskreis.

Politisch ist unsere Welt momentan sehr instabil. Manche reden leise von einem weiteren Kalten Krieg. Niemand spricht es wirklich laut aus. Die Angst, dass die Großmächte Russland oder USA, oder sonst ein Land, schlussendlich doch die fatale erste atomare Bombe hochgehen lassen, ist präsent.

Doch neben den Bomben leidet Europa darunter, dass Russland uns jederzeit den Gashahn zudrehen kann. Politiker suchen nach alternativen Quellen, damit sie nicht von Russland unter Druck gesetzt werden können.

Die ganze Welt wird von Kim Jong-un bedroht, dem Diktator Nord-Koreas, den viele Menschen nicht ernst nehmen oder ganz vergessen. Er wird im Internet oft als kleiner Pummelchen mit Aufmerksamkeitskomplex dargestellt. Wir finden es lustig, aber leider wird in den Medien immer wieder berichtet, der Diktator hätte Atomwaffen, die er testet und er droht damit ganz Süd-Korea und Teile Japans dem Erdboden gleich zu machen. Wenn der Krieg zwischen Nord- und Südkorea, der offiziell nie aufgehört hat, wieder ausbrechen sollte, oder ein anderes asiatisches Land von Nordkorea angegriffen werden sollte, so hat das nicht nur politische und wirtschaftliche Auswirkungen auf Ostasien, sondern auch auf die westliche Welt.

Und selbst, wenn er keine Atomwaffen haben sollte, ändert das nichts daran, dass Menschen daran glauben und somit auch Angst davor haben.



Abbildung 15

²⁵ Eine andere, nicht ganz so gegenwärtige Angst, ist der Fortschritt der Technologie. Die immer besseren Roboter und künstlichen Intelligenzen lassen vor allem Film- und Videospielfreunde skeptisch werden. Die Angst vor der

Übernahme der Roboter und die Unterdrückung der Menschheit scheint nicht mehr das

²⁵ Abbildung 15 <http://www.gannett-cdn.com/-mm-/551be4af2d7a3b479ce36e4ea581c4f4b4bf4576/c=94-0-3116-1707&r=x1683&c=3200x1680/local/-/media/2015/03/05/USATODAY/USATODAY/635611686719477501-XXX-CHAPPIE-MOV-jy-4648-.JPG>

Hirngespinnst zu sein, das es noch vor wenigen Jahren war. Der Film *Matrix* oder der neuere Film *Chappie* wirken immer mehr wie eine Vorhersage und immer weniger, wie reine Fiktion, die nur zur Unterhaltung dient.

Auch medizinisch macht der Mensch Fortschritte, was an und für sich positiv ist. Jedoch haben einige Menschen Angst vor genetisch manipulierten Menschen. Menschen, die nur für Kriegszwecke „gezüchtet“ werden oder dem Verlust der Individualität, der man Aussehen und Geschlecht des Kindes irgendwann bestimmen kann und sich nicht mehr auf das Glücksrad der Natur verlassen muss.

Auch andere Bereiche der Medizin lassen Teile der Menschheit argwöhnisch werden: das Herumexperimentieren mit Viren und Bakterien. Auch wenn man offiziell nichts davon hört, oder nur sehr wenig, ändert das nichts an den Verschwörungstheorien, die im Internet herumkoursieren.

Beide Aspekte des Fortschritts führen in den modernen Medien, wie Filmen und Videospielen in eine alles andere als utopische Zukunft, in der oft Zombies und mental versklavte Menschen eine Rolle spielen. Auf den ersten Blick wirkt es ein wenig lächerlich, aber trotzdem, die Angst ist da. Sie findet in so vielen Büchern und Geschichten ihren Platz, dass es unverkennbar Teil unserer Gesellschaft geworden ist.

Horrorfilme, die auf solchen Ideen aufbauen, werden in einer Hinsicht immer gruseliger: Es wird *realer*. Zumindest in den Köpfen der Menschen.

Schließlich sind Filme und Bücher und Videospiele Kultur, Kultur wird von der Gesellschaft geprägt und prägen die Gesellschaft. Auch von Fiktion lässt der Mensch sich beeinflussen.

Früher schien alles noch viel einfacher, oder?

Wie weit muss man allerdings zurückgehen, um *früher* zu erreichen?

Vor dem Beginn der atomaren Ära, gab es auch schon Kriege, Arbeitslosigkeit und Krisen. Zusätzlich gab es auch mehr Krankheiten, die einen töten konnten, da die Medizin noch nicht so weit fortgeschritten war. Die Sterberate bei Kindern war damals sehr viel höher als heute. Wilde Tiere sind heute auch kein so großes Problem wie damals, unter anderem, weil wir sie fast gänzlich ausgerottet haben.

Eigentlich, lebten unsere Vorfahren weit gefährlicher, oder?

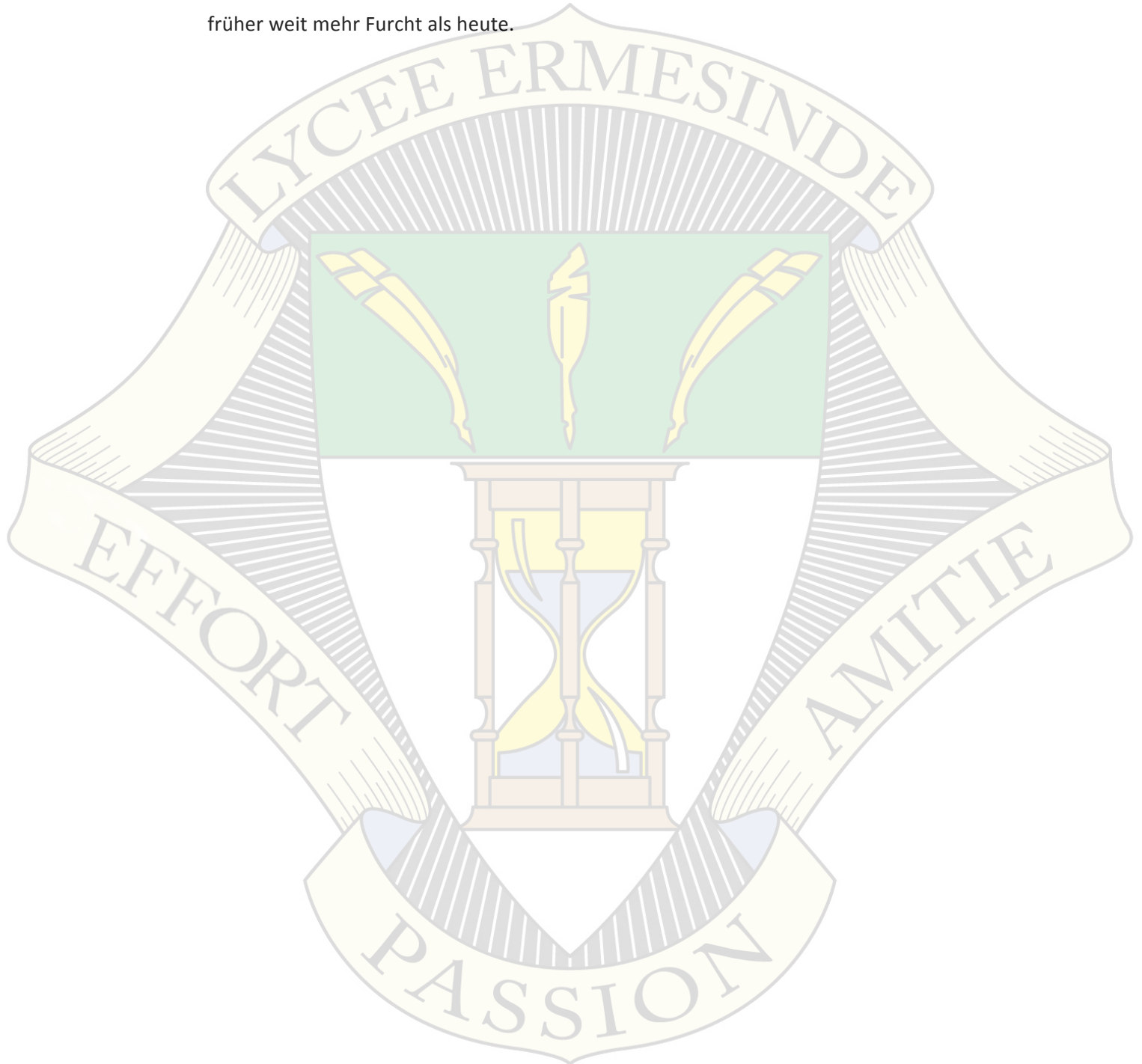
Da liegt vielleicht sogar die Antwort.

Heute ist es möglich aufzuwachsen ohne je einer lebensbedrohlichen Situation gegenüber zustehen.

Damals gab es mehr Gründe sich zu *fürchten*, als heute. Wenn man einem Säbelzahn tiger gegenüberstand, war es besser sich zu fürchten. Der Körper bereitete sich dadurch auf einen möglichen Kampf oder, wahrscheinlicher, eine Flucht vor, um sein Überleben zu sichern.

Heute fürchten wir uns allerdings vor weit weniger gefährlichen Dingen. Eine Prüfung, ein kritischer Blick, der Zusammenbruch des Aktienmarktes, solche Dinge lassen viele von uns zittern, obwohl das wenigste lebensbedrohlich ist. Der Körper aber reagiert immer noch, wie damals bei unserem Vorfahren, der dem Säbelzahn tiger gegenüberstand.

Daraus kann man schließen, dass es heute durchaus mehr Angst gibt als früher. Dafür gab es früher weit mehr Furcht als heute.



7. Medien

Die Angst ist unter anderem wegen der Medien weit verbreitet. Vor allem im Internet verbreiten sich Informationen, unabhängig davon ob sie stimmen oder nicht, rasend schnell.

Der Journalismus und die Pressefreiheit, die ursprünglich dazu dienten, den Bürger zu informieren, damit dieser sich seine eigenen Meinung bilden kann, sind dabei teilweise zu reinem Voyeurismus verkommen.

Heute geht es darum so schnell wie möglich und so reißerisch wie möglich zu berichten.

Wir wollen natürlich auch schnelle Informationen. Leider vergessen wir, dass dabei die Genauigkeit verloren geht. Das heißt, dass wir von allen Seiten her mit Zahlen beworfen werden, die von keiner Seite bestätigt werden können.

Die Zahl der Toten und Verletzten in Brüssel stieg, sank aber auch wieder. Wir hatten keine Ahnung welche Zahl denn stimmte.

Aber nicht nur das Informationschaos lässt uns verwirrt und manchmal verängstigt vor unseren Bildschirmen sitzen. Auch die Bilder sind nur noch dazu da, um möglichst viel Aufmerksamkeit zu erregen. Am beliebtesten sind Bilder von den Toten und den Verletzten, am besten Kinder, damit die Leser und Zuschauer geschockt sind. Auch sehr beliebt und erfolgreich, vor allem nach dem man genug von Blut und Tod hat, sind die Bilder der Trauernden. Je mehr Tränen desto besser. Dabei wird total außer Acht gelassen, dass man jenen Menschen nur noch mehr schadet, denn zusätzlich zu ihrem Verlust, stehen sie plötzlich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und werden von uns angestarrt, wie eine neuentdeckte Spezies. Angestarrt von uns Menschen, die wir Klatsch und Tratsch und vor allem Tragödien lieben, solange sie uns nicht selbst betreffen.

Das Internet bietet dafür die Ideale Plattform, aber auch die alten Medien, wie die Zeitung und das Fernsehen sind davon betroffen.

Das Internet bietet die Möglichkeit viele Menschen schnell zu erreichen.

Während die Welt scheinbar im Chaos versinkt, nutzen die rechten Extremisten das Internet, um ihren Hass zu verbreiten.

Plötzlich sind die Flüchtlinge daran Schuld, dass irgendjemand sich in die Luft sprengt. Auf einmal ist alles Propaganda und nichts was man im Fernseher sieht, in der Zeitung liest oder im Radio hört glaubwürdig. Alles wird von der Regierung, oder, auch eine beliebte Verschwörungstheorie, von den Geheimdiensten kontrolliert.



²⁶ Verschwörungstheorien werden im Internet groß geschrieben. Bis heute noch, erfreuen sich Verschwörungstheorien über den 9/11 sehr großer Beliebtheit. Die US-amerikanische Regierung hat die Zwillingsstürme gesprengt. Alles war geplant, um einen Grund für einen Krieg zu liefern.

Es ist ein Chaos aus Angst und Hass.

Wenn man anfangs noch Angst vor dem IS hat, hat man später Angst vor der eigenen Regierung.

Wir spüren, dass hinter allem Mächte stehen, gegen die der einzelne Normalbürger keine Chance hat. Und es sind die, die im Falle einer Katastrophe am besten wegkommen.

Das ist das Gefühl, was ich bekomme, wenn ich die Nachrichten höre und durch das Internet wandere. Nichts davon kann man schlussendlich wirklich beweisen, da die eine Quelle die andere als Quelle benutzt und sich die Spur irgendwann im Sand verliert und man nie weiß, wer was behauptet hat.

Aber es macht einem Angst. Diese schiere Überflutung mit Informationen ist zu viel für unser Gehirn. Wir wissen nicht wie wo was. Und unsere Hilflosigkeit macht uns Angst.

²⁶ Abbildung 16 <http://mattforney.com/wp-content/uploads/2015/09/Conspiracy-Theory.jpg>

8. Angstlust

Angst gibt es einerseits als Krankheit, andererseits lässt Angst uns wachsam werden und sicherte unseren Vorfahren das Überleben. Auch heute hält sie uns von Dummheiten ab, die uns schaden können, wie zum Beispiel zu nahe an einem Abgrund stehen oder mit scharfen Messern jonglieren.

Alles in allem, ist sie gar nicht so unnütz. Trotzdem ist sie ein unangenehmes Gefühl, das man eigentlich lieber meidet.

Der Mensch aber sucht bewusst nach der Angst. Nach Situationen, die Angst in einem auslösen und einem den gewissen Kick versetzen. Das können Achterbahnfahrten, Fallschirmsprünge, Mutproben oder Horrorfilme sein.

Das bewusste sich einer Angst Aussetzen wird auch Angstlust genannt.

Angstlust ist jedoch nur unter den folgenden Bedingungen erfüllt:

- Die Person setzt sich der angstausslösenden Situation freiwillig aus.
- Es muss eine Gefahr bestehen, das heißt, dass man sich entweder selbst einer Gefahr aussetzt (Achterbahnfahrt, Fallschirmsprung, usw.) oder, dass die Hauptfigur des Filmes einer Gefahr ausgesetzt wird.
- Die Person muss auf das gute Ende vertrauen (z.B. die Person muss davon überzeugt sein, dass der Fallschirm sich nach dem Sprung auch öffnet).

Kontrolle ist bei der Angstlust ein wichtiger Begriff, denn im Gegensatz zur richtigen Angst, stellt sich der Mensch darauf ein, dass er sich gruseln wird. Außerdem weiß er, dass ihm eigentlich nichts passieren kann.

Bei einem Film kann man im schlimmsten Fall einfach den Fernseher ausschalten oder den Kinosaal verlassen. Bei einem Fallschirmsprung oder einer Achterbahnfahrt wird es allerdings schon schwieriger, wenn man bis fällt oder fährt muss man es bis zum Schluss aushalten. Allerdings dauert dies im Gegensatz zu einem Film auch keine zwei Stunden.

In diesem Kapitel gehe ich vor allem darauf ein, wie Horrorfilme funktionieren und welche Mitteln die Filmemacher nutzen, um den Zuschauern einen eiskalten Schauer über den Rücken zu jagen.

Dabei muss man aber erwähnen, dass der Horror nicht von der Filmindustrie erfunden wurde. Gruselgeschichten gibt es schon sehr viel länger. Bekannte Bücher sind hierbei vor allem

Gothic Romane wie zum Beispiel, *Dracula*, *Frankensteins Monster* oder *The Picture of Dorian Gray*. *Gothic* Romane sind Gruselgeschichten, aus dem späten 18. Und 19. Jahrhundert, die sich sehr großer Beliebtheit erfreuten, weil sie das Unbekannte und Unheimliche zurück in die Welt brachten, die immer mehr von den Wissenschaften erklärt wird.

In eigentlich allen Horrorgeschichten geht es um eine Form von dem ewigen Kampf Gut-gegen-Böse. Bei Horrorfilmen bleibt das *Happy End* allerdings sehr viel öfters aus, als bei Filmen, die nicht in diese Kategorie gehören.

Aus evolutionärer Sicht, ist durch Filme ausgelöste Angst sehr unlogisch, da für den Zuschauer keine Gefahr besteht. Trotzdem reagiert das Gehirn auf die Reize, die der Film auslöst. So eine voreilige Reaktion des Körpers wird *Mismatch* genannt.

Diese Fehlfunktion entsteht, weil es, einfach ausgedrückt, zwei Wege gibt, auf denen die Informationen verarbeitet werden: den schnellen, der auf Reize reagiert und den langsameren, der die Reize erst einmal verarbeitet und dann merkt, dass eigentlich keine Gefahr besteht.

Es gibt einige Theorien und/oder Gründe, warum sich Menschen Horrorfilme anschauen.

8.1. Probehandeln

Horrorfilme können eine Art gedankliches Testen von verschiedenen gefährlichen Situationen sein. Dabei kann der Zuschauer erkennen, wann welche Reaktionen angebracht oder hilfreich sind und welche Reaktionen eher dumm sind, um dieses Wissen in möglichen realen ähnlichen Situationen nutzen zu können.

Die Tatsache, dass das Ganze rein gedanklich ist, macht dieses Austesten von Möglichkeiten harmlos und ungefährlich.

8.2. Sensation Seeking

Bei dieser Theorie geht man davon aus, dass die Wahl Horrorfilme zu schauen mit der Persönlichkeit der Person zu tun hat.

Menschen die von Natur aus eher dazu neigen riskantere Dinge zu unternehmen und nach dem Adrenalinkick suchen werden *High Sensation Seeker* genannt.

High Sensation Seeker sind einfach charakterlich schneller gelangweilt und brauchen daher neue und starke Reize.

Low Sensation Seeker andererseits finden angstausslösende Filme unangenehm.

8.3. Sich etwas beweisen

Vor allem bei Jugendlichen besteht die Theorie, dass sie sich Horrorfilme anschauen, um sich selbst etwas zu beweisen, um mutig zu wirken. Diese Theorie trifft aber eher auf Jugendliche unter sechzehn Jahren zu, da die meisten Filme ab sechzehn sind und dann ist es ja nicht mehr das gleiche. Der Reiz des Verbotenen fehlt.

Ich persönlich hatte nie viel für Horrorfilme übrig und habe ich mich schon immer gefragt, was daran so toll sein soll sich zwei Stunden voller Mord und *Jumpscare*s anzutun. Jetzt, da ich mir für diese Arbeit ein ganze Reihe von Horrorfilmen angesehen habe, muss ich sagen, es hat seinen Reiz, wenn man das ganze mit etwas Distanz betrachtet sind viele Film spannend, aber nicht wirklich gruselig.

Ein Großteil der unheimlichen Stimmung kommt vielleicht durch die Umgebung. Wenn ich mir einen Horrorfilm am frühen Abend, wenn es teilweise noch hell ist, anschau und dabei nicht alleine bin, ist das wohl weitgehend weniger gruselig, als wenn man alleine ist und es dunkel ist. Ich habe sogar von Leuten gehört, die sich Horrorfilme, die in einem Wald spielen, Nachts auf einem Laptop im Wald ansehen. Das wäre mir eindeutig zu viel.

8.4. Überbleibsel der Zeit

Die körperliche Reaktion die Furcht in uns Menschen auslöst war früher lebensnotwendig. Die Funktion besteht heute noch, ist aber nicht mehr von ganz so großem Nutzen.

Was machen wir also damit? Wir suchen nach gefährlichen Situationen, um uns den Kick zu verpassen, der es fertig bringt unseren Körper für kurze Zeit über seine Grenzen zu schicken.

Das zählt vor allem für Sport und Extremsport, wie Downhill Mountainbike fahren und Autorennen. Außerdem neigen Männer mehr dazu nach dem Adrenalinkick zu suchen wie Frauen.

9. Horrorfilme

Es gibt unzählige Horrorfilme und Horrorfilme gibt es schon sehr lange.

Vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen erfreuen Horrorfilme sich großer Beliebtheit. Aber Horrorfilm ist nicht gleich Horrorfilm. Es gibt verschiedenen Arten dem Zuschauer Angst zu machen und verschiedene Filme haben mehr von dem einen und andere mehr von dem anderen.

9.1. Jumpscares

Die offensichtlichste Methode ist wohl die der sogenannten *Jumpscares*, die auch außerhalb des Horrorgenre bewusst und unbewusst eingesetzt wird.

Hierbei wird der Zuschauer von einem plötzlichen lauten Geräusch oder einer Bewegung erschreckt.

Jumpscares kommen meistens unerwartet, können aber auch in Situationen auftauchen, in denen vorher schon Stimmung aufgebaut wurde. Das heißt, dass der Zuschauer, anhand der Musik oder Stimmung schon erahnen kann, dass da gleich jemand aus dem Schrank gesprungen kommt.

Man kann natürlich die *Jumpscare* Methode nutzen, in dem man die *Jumpscares* weglässt. Man baut die Spannung auf, damit der Zuschauer glaubt, dass jeden Moment etwas auf der Leinwand auftaucht und ihn anschreit, man dieses Erschrecken aber weglässt.

Somit hält sich die Spannung länger.²⁷



Abbildung 17

²⁷ Abbildung 17 <http://screenrant.com/wp-content/uploads/The-Ring-Threequel-Gets-The-Crow-Reboot-Director.jpg>

Ein gutes Beispiel, finde ich persönlich, ist der Film *The Ring* (2002). In dem Film geht es um ein mysteriöses und gefährliches Video. Gefährlich deshalb, weil jeder der es sich anschaut, genau sieben Tage später stirbt. Die Tante eines der Opfer findet dieses Video und will seinem Ursprung auf den Grund gehen.

Ich war den ganzen Film über angespannt, in der Erwartung, dass ich jeden Moment erschrocken werde. Der *Jumpscare* blieb bei mir allerdings aus, was den Film nicht weniger spannend oder gruselig machte.

9.2. Offene Gewalt

Neben den *Jumpscares*, ist die brutale und offene Gewalt die offensichtlichste.

Menschen werden ermordet und/oder gefoltert. Es spritzt Blut und es werden offene Wunden, Gedärme, Hirnmasse und Knochen gezeigt.

Bekannte Vertreter die sich fast ausschließlich dieser Methode bedient sind die Filme der Reihe *Saw*. In diesen Filmen geht es um einen Serienmörder der seine Opfer auf verschiedenste Arten foltert. Diese können dem Tod nur entgehen, in dem sie sich selbst oder andere schwer verletzen.



Abbildung 18

²⁸ Neben der Angst sind es aber meist eher Ekel und Abscheu die den Zuschauer erfassen, was von den Filmemachern nicht unbedingt ungewollt ist. Menschen mit empfindlichen Magen sollten sich solche Filme nicht unbedingt ansehen.

Trotzdem gehört diese Art zu den Horrorfilmen dazu, auch wenn der Ekel meist stärker ist als die Angst.

Filme, die sich ausschließlich dieser Gewalt bedienen, wie eben *Saw*, werden auch *Splatter* oder *Gore* genannt.

²⁸ Abbildung 18 <http://cdn1-www.craveonline.com/assets/uploads/2014/10/13.jpg>

9.3. Nicht greifbare Gefahr

Neben der offenen Gewalt gibt es noch die nicht greifbare Gefahr.

In dieser Art von Filmen wird die Gewalt nicht zwingend explizit gezeigt. Die Angst rührt oft von der Anonymität der Gefahr her. In solchen Filmen werden die Opfer meist lange verfolgt, ehe ihnen etwas passiert. Oder es finden zwar Morde statt, aber der Mörder ist einfach nicht aufzufinden und es könnte jeder der nächste sein. Diese Methode kann sehr breit gefächert sein.

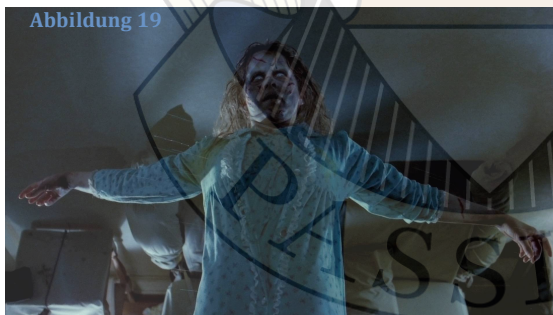
In dem Film *Silence Of The Lambs* zum Beispiel, geht die Gefahr nicht nur von den Serienmörder *Buffalo Bill* aus, sondern auch von dem Psychopathen und Kannibalen Hannibal Lecter, der ja eigentlich hilft den Fall zu lösen. Trotzdem weiß der Zuschauer, dass der Mann eine Bedrohung darstellt, aber er weiß nicht, ob oder wann er zuschlägt.

Ein anderes Beispiel, ist der erste Film der Serie *Scream*, der zwar offene Gewalt und Tote zeigt, bei dem der Zuschauer aber nicht weiß, wer der Mörder ist, was seine Motive sind oder wer das nächste Opfer ist.

9.4. Paranormale Bedrohungen

Bekannte Filme dieses Genre sind *Paranormal Activity* (2007), *The Exorcist* (1973), *It* (1990) und *Poltergeist* (1983).

In diesen Filmen geht die Gefahr von etwas Übernatürlichem aus.



²⁹In *The Exorcist* ist es, z.B. ein Dämon der von einem kleinen Mädchen Besitz ergreift und die Familie terrorisiert. Dabei wird auch sehr vulgäre Sprache genutzt und auch offene Gewalt gezeigt, was zur Zeit seiner Veröffentlichung wohl viele Menschen

geschockt und empört hat. In späteren Versionen wurde einige Szenen sogar rausgenommen, wie zum Beispiel, als das von dem Dämon besessenen Mädchen sich mit einem Kruzifix schändete.

²⁹ Abbildung 19 <http://az795576.vo.msecnd.net/bh-uploads/2015/12/162525-horror-the-exorcist-screenshot.jpg>

In dem Film *Poltergeist* geht es wiederum, wie der Name schon sagt, um einen Poltergeist. Dieser Geist bleibt anfangs noch bei den typischen Poltergeistaktivitäten, wie Möbel umstellen oder Sachen durch die Gegend schmeißen, alles recht harmlos, entführt später aber das jüngste Mitglied der Familie in seine Dimension. Offene Gewalt findet man hier eher weniger, als in anderen Filmen. Nur eine Szene ist mir persönlich im Gedächtnis geblieben, nämlich die, wo einer der Geisterjäger vor dem Spiegel stand und sich die Haut und das Fleisch von dem Gesicht zog, bis nur noch der Schädel zu sehen war.

9.5. Found Footage

Found Footage Filme sind Filme, die aus „gefundenen“ Videos zusammengeschnitten werden. Gefunden steht hier bei in Anführungszeichen, da das Material nicht wirklich gefunden wurde. Es handelt sich dabei um Filmaufnahmen, die mit Absicht verwackelt, verschwommen und/oder mit einem Rauschen überlegt sind. Diese vermeintlich gefunden Videoaufnahmen sind sozusagen von den Protagonisten der Filme gefilmt worden, die dann tragisch ums Leben kamen und nur jene Aufnahmen zurückließen.

Einer der bekanntesten Filme dieses Genre ist *Blair Witch Project*. In diesem Film geht es um eine Gruppe Jugendlicher, die 1994 in einem Wald verschwanden, wo sie einen Dokumentarfilm drehen wollten. Ein Jahr später wurden dann ihre Aufnahmen gefunden, aus dem dann der Film besteht.

Auch *Paranormal Activity* ist ein *Found Footage* Film.

Dieses filmische Mittel steigert die Angst/Spannung, da dem Zuschauer vorgegaukelt wird, es würde sich um wahre Begebenheiten handeln.

Alle diese Einteilungen sind natürlich nur vereinfachte Überblicke der Methoden, welche die Filmemacher nutzen um den Zuschauern das Fürchten zu lehren. Oft verschmelzen die Methoden oder die Menschen sind sich nicht einig, wo die Grenze zwischen Horror und nicht Horror verläuft.

Was ich als Actionfilm sehe, ist für meine Schwester schon eine Horrorfilm. Und was ich als Horrorfilm sehe ist für jemand anderes nicht gruseliger, als ein Krimi der am frühen Abend im Fernsehen läuft.

10. Schlussfolgerung

Angst ist eine Emotion die uns von jeher begleitet. Jeder wir irgendwann in seinem Leben von ihr beherrscht und bei einigen bestimmt sie ihr ganzes Leben.

Es gibt Menschen die durch ihre Ängste an ihre Wohnung gefesselt sind. Manche können Dinge, die für einige von uns selbstverständlich wirken, nur unter großer Mühe oder unter Einfluss von Medikamenten erledigen.

Wir wünschen uns vielleicht so manches mal, dass wir furchtlos wären.

Aber, wie ich im Laufe dieser Arbeit festgestellt habe, ist Angst keine rein negative Emotion. Obwohl sie sich schlecht anfühlt bewahrt sie uns davor Dummheiten zu begehen. Angst hält uns am Leben.

Und doch kann sie uns Spaß machen. In Form von Filmen, Achterbahnfahrten und Extremsport lassen viele Menschen sich freiwillig auf die Angst ein und genießen sie.

Schlussendlich, sollte man Angst, wie so vieles, in Maßen genießen. Es ist die Dosierung, die es zu einem Schrecken oder einer Faszination macht.

11. Anhang

- De Spinoza, Baruch: *24. November 1632 in Amsterdam † am 21. Februar 1677 in Den Haag
Er war ein niederländische Philosoph, portugiesischer Abstammung. Er gilt als Rationalist und Begründer der modernen Bibelkritik.
- Freud, Sigmund: * 6. Mai 1856 in Freiberg in Mähren † am 23. September 1939 in London.
Er wurde als Sigismund Schlomo Freud geboren und war ein österreichischer Neurologe, Tiefenpsychologe, Kulturtheoretiker und Religionskritiker.
Er gilt als der Begründer der Psychoanalyse.
- Hippokrates von Kos: * 460 v. Chr. auf der griechischen Insel Kos † 370 in Larisa Tessalien
Hippokrates stammte aus der Familie der Asklepiaden, die sich selbst auf den Heilgott Asklepios zurückführten. Er reiste als Arzt durch Griechenland und Kleinasien und war schon zu seinen Lebzeiten hoch angesehen.
- James, William: * 11. Januar 1842 in New York; † 26. August 1910 in Chocorua, New Hampshire.
James war ein US-amerikanischer Psychologe und Philosoph und unterrichtete die beiden Fächern von 1876 bis 1907 an der Harvard University.
Er gilt als der Begründer der Psychologie in den Vereinigten Staaten.
- Jong-un, Kim: * 8. Januar 1983 in Pjöngjang
Er ist der Diktator Nordkoreas, erster Vorsitzender der Nationalen Verteidigungskommission, Oberkommandierender der Koreanischen Volksarmee und Erster Sekretär der Partei der Arbeit Koreas sowie seit 29. Dezember 2011 der „Oberste Führer“ der Demokratischen Volksrepublik Korea (Nordkorea). Er ist der dritte und jüngste Sohn seines am 17. Dezember 2011 verstorbenen Vorgängers Kim Jong-il.
- Lange, Carl Georg: * 4. Dezember 1834 in Vordingborg † 29. Mai 1900 in Kopenhagen
Lange war ein dänischer Psychologe. Er entwickelte gleichzeitig, aber unabhängig, von William James, dass Emotionen eine Reaktion auf körperliche Reaktionen seien.
- Platon: * 428/427 v. Chr. in Athen oder Aigina † 348/347 v. Chr. in Athen
Platon war ein altgriechischer Philosoph und Schüler Sokrates. Er schrieb in seinen Werken meist über die Ideen und Diskussionen Sokrates. Er schrieb auch das Höhlengleichnis von Sokrates nieder.

12. Bibliographie

Zimbardo, Philip; Gerrig, Richard: Psychologie, 7. Auflage, Berlin Heidelberg New York: Springer Verlag, 1996

Faber, Gérard: Pädagogie des Médias (2013-2014)

Stossel, Scott: Angst. Wie sie die Seele lähmt und wie man sich befreien kann, München: Verlag C.H.Beck oHG, 2014

Weiß Katie, Krug Melanie, Suckfüll Monika, Zeitschrift für Medienpsychologie, 19, Zur Rezeption Angst auslösender Spielfilme

www.duden.de/rechtschreibung/angst (27.10.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Amygdala> (25.12.2015)

www.duden.de/rechtschreibung/furcht (27.10.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Angst> (27.10.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Furcht> (27.10.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Adrenalin> (26.12.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Noradrenalin> (26.12.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Serotonin> (26.12.2015)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gamma-Aminobuttersäure> (26.12.2015)

https://de.wikipedia.org/wiki/Temperamentenlehre#Urspr.C3.BCnge_der_Lehre (19.01.2016)

<http://www.welt.de/angst/experten/> (19.01.2016)

<http://www.tagesspiegel.de/wissen/psychologie-die-geschichte-derangst/1285604.html> (23.01.2016)

<http://www.fluter.de/de/141/thema/13329/> (23.01.2016)

<http://www.fluter.de/de/141/thema/13330/> (23.01.2016)

<http://www.fluter.de/de/141/thema/13332/> (23.01.2016)

<http://www.swr.de/-/id=11250096/property=download/nid=660374/1srpbrm/swr2-wissen-20130520.pdf> (23.01.2016)

<http://www.emotionlab.se/people/arne> (31.01.2016)

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/1000-fragen-woher-kommt-die-lust-auf-horrorfilme-a-754987.html> (31.01.2016)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Konfrontationstherapie> (01.02.2016)

https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoanalyse#Psychoanalyse_als_Therapie (01.02.2016)

<https://www.gesundheitsinformation.de/behandlungsmoeglichkeiten-bei-generalisierter.2707.de.html?part=behandlung-tt> (01.02.2016)

<http://www.wiwo.de/unternehmen/handel/pharmahandel-die-umsatzstaerksten-medikamente-der-welt/6726240.html?p=11&a=false&slp=true#image> (01.02.2016)

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_largest_selling_pharmaceutical_products (01.02.2016)

<http://www.medizininfo.de/kopfundseele/angst/reaktionskette.shtml> (20.03.2016)

http://www.internisten-im-netz.de/de_versteckte-angst_715.html (20.03.2016)

<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/321259/umfrage/umfrage-zu-den-groessten-aengsten-der-deutschen/> (20.03.2016)

https://de.wikipedia.org/wiki/Struwwelpeter#Die_gar_traurige_Geschichte_mit_dem_Feuerzeug (21.03.2016)

<http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/wct/e/E22/E2202jam.html> (29.03.2016)

https://de.wikipedia.org/wiki/Hippokrates_von_Kos (30.03.2016)

<http://www.welt.de/angst/experten/133859703/> (30.03.2016)

<https://de.wikipedia.org/wiki/James-Lange-Theorie> (30.03.2016)

<http://dr-elze.com/angsttheorien-sigmund-freud> (31.03.2016)

<http://www.angst-und-panik.de/angst--panikstoerungen/die-amygdala/> (30.03.2016)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/diabetes-und-psyche-gefaehrliche-kombination-a-906522.html> (01.04.2016)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Amygdala> (30.03.2016)
<https://de.wikipedia.org/wiki/Hippocampus> (30.03.2016)
<https://www.dasgehirn.info> (30.03.2016)
<https://www.youtube.com/watch?v=N2UvfzXKG8s> (02.04.2016)
<https://de.wikipedia.org/wiki/Serotonin-Wiederaufnahmehemmer#Wirkstoffe> (02.04.2016)
<https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/das-fuerchten-lernen> (02.04.2016)
http://www.maennernews.info/php/bis_an_die_koerperlichen_grenzen,2228,24834.html
(03.04.2016)
<https://de.wikipedia.org/wiki/Konfrontationstherapie#Vorgehensweise> (03.04.2016)
<https://de.wikipedia.org/wiki/Platon> (05.04.2016)
<http://worldtimes-online.com/news/350-erfundene-krankheiten-der-pharmaindustrie.html>
(04.04.2016)
https://de.wikipedia.org/wiki/Terroranschläge_in_Brüssel_am_22._März_2016 (05.04.2016)
<https://de.wikipedia.org/wiki/Platon> (07.04.2016)
https://de.wikipedia.org/wiki/Baruch_de_Spinoza (07.04.2016)
https://de.wikipedia.org/wiki/Kim_Jong-un (07.04.2016)
<https://faculty.washington.edu/chudler/synapse.html> (20.08.2016)
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/hirnforschung-die-frau-die-keine-angst-kennt-a-735145.html> (21.08.2016)

