Zwischendurch

Liebe Leser:innen!

Während wir wieder – hoffentlich gestärkt durch einen erholsamen Sommer – in den Herbst starten, kommen vielleicht auch Themen wie Angst und Stress wieder zum Vorschein. Interessant ist die Kombination des Klassikers in Therapiestunden Angst mit dem Thema Stress – und zwar in jede mögliche Richtung: Verursacht der Stress Angst oder stresst uns die Angst? Oder beides? Wie wirkt sich das auf Beziehungen aus? Auch online kommt das Thema vor. Angst und Stress stehen in einer engen Wechselbeziehung und beeinflussen sich gegenseitig. Beide sind natürliche Reaktionen auf wahrgenommene Herausforderungen und Bedrohungen und haben auch eine wichtige Schutzfunktion. Während Stress meist als Reaktion auf äußere Anforderungen entsteht, bezieht sich Angst häufig auf die Befürchtung zukünftiger negativer Ereignisse oder Gefahren.

Beide Begriffe werden im Alltag oft synonym verwendet, obwohl sie unterschiedliche – jedoch eng miteinander verbundene Prozesse – beschreiben. Für mich ist das Thema „Angst und Stress“ ganz besonders wichtig als Psychologin. Immer wieder sehe ich in meiner Privatpraxis, wie sehr Menschen dadurch beeinträchtigt sind. Ein Leben kann dominiert sein vom Erleben von Angst und auch Stress. Angst in der Gegenwart sehe ich häufig als das Ergebnis von massivem Stress in der Vergangenheit – oft in der Kindheit. Es zeigt für mich auf, wie unfair ein Start ins Leben sein kann und wie unterschiedlich die subjektiven Erfahrungen sind. Ist die Kindheit gespickt mit einer stressreichen Umgebung und angstauslösenden Situationen, kann es sich auf den weiteren Verlauf des Lebens auswirken. In der Folge sieht die Welt dann nicht mehr einladend und voller Möglichkeiten aus, sondern bietet nur erwartete Gefahren und mögliche Bedrohungen überall. Das resultiert in einer stark unterschiedlichen Lebensqualität bei möglicherweise vergleichbaren Gegebenheiten im Hier und Jetzt.

Zum Glück können wir da als Psycholog:innen ansetzen: Maßnahmen zur Stressreduktion und Angstbewältigung anbieten, lehren, vorleben. Psychohygiene ist für die Psyche, was probiotisches Essen für die Darmflora ist – Stärkung und Schutz gegen Angstanfälligkeit. Stress hat keine Chance bei einer ausgeglichenen Person, die ihre Grenzen kennt und respektiert und regelmäßig darauf achtet, dass genug Energie und Ressourcen in den eigenen Speichern vorhanden sind. Es geht darum, wirksame Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit zu entwickeln und die negativen Folgen von Belastungen zu reduzieren. Diese Dienstleistung an der gesamten Gesellschaft durch die Arbeit mit einem Individuum nach dem anderen ist unsere (Psycholog:innen-) Superpower.

Im Namen des gesamten Redaktionsteams wünsche ich Ihnen eine angenehme Lektüre.

Herzlichst,
Sabine Edlinger-Starr

Herbstausgabe 2026

Berufsrelevantes

Psychologie in Österreich 3 | 2026