

# Angst

Angst ist die evolutionäre Weiterentwicklung instinktiver Reaktionen.

Weil es nicht "greifbar" ist, wird gerne übersehen, dass "Feuer" das wichtigste aller Werkzeuge des Menschen war und ist.

Nicht das Benutzen von Stöcken oder anderer "harmloser" Werkzeuge war der entscheidende evolutionäre Schritt, sondern die "Entdeckung des Feuers", d.h. die Fähigkeit sich das Feuer sowohl verfügbar als auch nutzbar zu machen.

Um dies nutzen zu können musste jedoch die instinktive Fluchtreaktion überwunden werden.

Aus der individuellen Instinktreaktion "fight or flight" (kämpfen oder fliehen) wurde eine sozial definierte Reaktion "**fight, use oder flight**" (kämpfen, benutzen oder fliehen). Welche Reaktion angemessen ist, wird nicht mehr individuell durch Instinktreaktionen entschieden, sondern durch die Gruppe.

Gruppen erzeugen Angst beim Autisten (weil er die Regeln nicht versteht), aber der Autist erzeugt auch Angst in der Gruppe!

Neben der bewußten Kommunikation in Gruppen existiert auch eine unbewusste soziale Kommunikation (siehe z.B. M. Wetherell) die ein „**anxiety avoiding**“ ermöglicht.

Die Ängste des Individuums werden durch (unbewußte) Gruppenkommunikation reduziert.

Bei Menschen aus dem autistischen Spektrum fehlt die Fähigkeit die Regeln der unbewußten Gruppenkommunikation wahrzunehmen, zu entschlüsseln und somit an dieser teilzunehmen.

Eine Reduzierung von Angst durch Gruppenkommunikation ist deshalb nicht möglich.

Gleichzeitig erzeugt die unbewußte Gruppenkommunikation irrationales Verhalten, welches dem Autisten unverständlich ist und (wohl zu Recht) Angst erzeugt.

Neben der sozialpsychologischen Unterteilung in „in-group“ und „out-group“ wäre eine weitere Kategorie der „**no-group**“-Menschen notwendig.

**Die Interaktion zwischen „group“ und „no-group“ Menschen ist häufig von gegenseitiger Angstinduzierung geprägt.**

Aus der autistischen Sicht, weil die Regeln der „group“-Menschen nicht verstanden werden. Der Autist reagiert mit Stress und zieht sich zurück.

Aus der „group“-Menschen Sicht, weil Menschen, die sich an der angst-reduzierenden Gruppenkommunikation nicht beteiligen, verunsichernd wirken.

Sie stören das „anxiety avoiding behavior“.

Daraus folgt leider häufig aversives Verhalten gegenüber Menschen aus dem autistischen Spektrum.

Daraus folgt u.a.:

**Angststörungen und Depressionen, die bisher als „Komorbidität“ bei ASD gesehen wurden, sollten als zentrale Probleme bei Menschen aus dem autistischen Spektrum gesehen werden.**

Und aus einer Forumdiskussion in einem MOOC auf [Coursera](#) über “Buddhismus und moderne Psychologie”:

In my opinion anxiety is the main force that drives us.

The in-group humans it drives to conformation, self-stereotyping, herding and constancy even in points one does not like or believe.

So anxiety is one main force that attaches you to group and to the socially constructed perceptions.

For the other, I call them "no-group" people (as aspies), anxiety is the reason for withdrawal from groups and other people and for detachment.

"No-group" people because aspies don't have a natural inborn understanding of the rules of group.

So here are two possibel conclusions:

To free yourself you have to overcome your anxiety. For the in-group humans it's the way out of group, detaching.

For the no-group people it is just the opposite. Attaching to groups ...

The other conclusion is for parents of aspie-children to try to meet with the children in the middle.

With the parents doing meditation and trying to detach, and giving the aspie-children the power and safety so that they can try to attach.

And for aspies there is (in my opinion) not even the risk of dualistic thinking, self-stereotyping, gossip, dishonesty ...

But that doesn't mean that it's an easy way of living ... it is just the opposite.