Editorial

Sabine Edlinger-Starr

Michaela Gmeiner

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Angst und Stress – zwischen Psyche, Körper und Gesellschaft

Angst und Stress gehören zu den grundlegendsten menschlichen Reaktionen. Sie sichern unser Überleben, indem sie Aufmerksamkeit bündeln, Handlungsbereitschaft fördern und uns auf Herausforderungen vorbereiten. Gleichzeitig können sie – wenn sie chronisch werden oder außer Kontrolle geraten – zu erheblichen psychischen und körperlichen Belastungen führen. Kaum ein anderer Themenbereich verdeutlicht so eindrucksvoll, wie eng biologische Prozesse, individuelle Erfahrungen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen miteinander verflochten sind.

Die Beiträge dieses Heftes beleuchten Angst und Stress aus unterschiedlichen wissenschaftlichen und praktischen Perspektiven. Sie reichen von neurobiologischen Grundlagen und klinisch-psychologischen Interventionen über seltene Angststörungen bis hin zu gesellschaftlichen Einflussfaktoren, den psychischen Folgen chronischer Erkrankungen sowie neuen technologischen Entwicklungen.

Gemeinsam zeigen sie, dass Angst und Stress nicht isoliert betrachtet werden können, sondern stets im Spannungsfeld zwischen Individuum, Körper, sozialem Umfeld und gesellschaftlichen Bedingungen entstehen und bewältigt werden.

Den Auftakt bildet Johannes Rother, der mit Emetophobie, Phagophobie und Paruresis drei vergleichsweise wenig erforschte Angststörungen in den Mittelpunkt rückt. Der Artikel macht deutlich, wie der Versuch, halbautonome Körperfunktionen willentlich kontrollieren zu wollen, häufig genau jene Symptome verstärkt, die gefürchtet werden. Damit schlägt er zugleich eine Brücke zu den neurobiologischen Grundlagen der Angstregulation.

Michaela Gmeiner gibt mit dem Beitrag „Biofeedback bei Angst und Stress – Psychophysiologische Selbstregulation in der klinischen Psychologie“ einen Überblick über theoretische Grundlagen, neurobiologische Wirkmechanismen, die klinische Evidenz sowie die Anwendungsbereiche biofeedbackgestützter Interventionen. Im Mittelpunkt steht die Förderung der psychophysiologischen Selbstregulation und die Frage, wie Menschen durch die gezielte Rückmeldung physiologischer Signale ihre autonome Regulationsfähigkeit nachhaltig stärken können.

Tobias Schabetsberger beschreibt eindrucksvoll, wie globale ökologische Veränderungen individuelle Belastungen hervorrufen können und welche Rolle Psychologinnen und Psychologen dabei zukommt, Menschen im konstruktiven Umgang mit diesen Herausforderungen zu begleiten.

Einen gesellschaftlichen Schwerpunkt setzt die qualitative Studie von Marie Celine Dorczok und Kolleginnen und Kollegen, die den Umgang mit Sexismus im Online-Gaming untersucht. Die Analyse macht sichtbar, wie digitale Räume selbst zu Stressoren werden können, welche geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Wahrnehmung und Bewältigung bestehen und wie soziale Dynamiken zur Normalisierung oder Infragestellung diskriminierender Erfahrungen beitragen.

Josh Briley plädiert für einen bedürfnisorientierten Ansatz in der psychologischen Arbeit mit Männern und lenkt den Blick auf geschlechtsspezifische Zugänge zur psychischen Gesundheit.

In ihrem Artikel zeigt Petra Stecher auf, wie Angst, Stress und Bindungserfahrungen Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Freundschaft prägen und welche Copingstrategien Menschen entwickeln, um mit diesen Belastungen umzugehen.

Der Beitrag von Dana Ipolt und Bruno Amanshauser reflektiert den Einsatz von ChatGPT als Werkzeug der Stressregulation kritisch. Zwischen Chancen und Risiken digitaler Unterstützung wird deutlich, dass technologische Entwicklungen die psychologische Praxis zunehmend verändern und gleichzeitig eine sorgfältige wissenschaftliche Einordnung erfordern.

Auch körperliche Erkrankungen und psychische Gesundheit stehen in einer engen Wechselwirkung. Im Interview mit Maria-Christine Mautner wird zum Abschluss deutlich, welche Bedeutung psychologische Beratung und Behandlung für Menschen mit metabolischen Erkrankungen haben. Die Verbindung von körperlicher und psychischer Gesundheit sowie ressourcenorientierte Interventionen verdeutlichen einmal mehr die Notwendigkeit eines biopsychosozialen Verständnisses von Belastung und Bewältigung.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viele neue Impulse für Wissenschaft und Praxis.

Mag.ª Sabine Edlinger-Starr
Dr.in Michaela Gmeiner