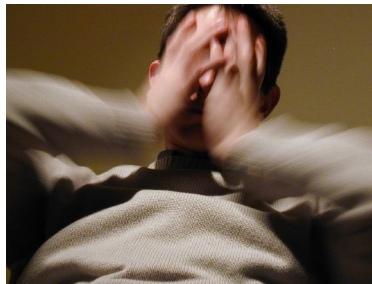




Lebensthema **ANGST**



Angst ist eine Überreaktion in Gehirn und Körper

Abhilfe durch Simplego-Einzelsitzung

Autor: Jürgen Schmidt

Angst wurde bisher überwiegend von Psychologen und Psychoanalytikern beforscht. Sie beschäftigten sich intensiv mit der Frage wie psychische Belastungen entstehen und welche Auswirkungen sie auf das Denken, Fühlen und Handeln einer Person haben.

Sie entwickelten eine Vielzahl von Theorien über die Ursachen und Konsequenzen von Angst und psychischen Konflikten. Die diesen psychischen Prozessen zugrundeliegenden neurobiologischen Mechanismen fanden hierbei jedoch nur wenig Beachtung.

Dabei beginnt jede Angst mit einer „Stressreaktion“ in Gehirn und Körper.

Es ist ein Gefühl, das aus dem Bauch zu kommen scheint und sich bis in die Haarwurzeln ausbreitet. Wenn es ausgelöst wird, fängt unser Herz an zu rasen und der Pulsschlag pocht in unseren Ohren. Wir bekommen feuchte Hände, müssen auf Toilette, fühlen uns schlecht, ohnmächtig, alleingelassen, hilflos und spüren einen dicken Kloß im Hals, der uns fast die Luft zum Atmen nimmt. Wir fühlen, dass etwas in uns plötzlich in Gang gesetzt wird und unseren ganzen Körper überflutet, ohne dass wir uns dagegen wehren können. Jetzt beginnen die Alarmglocken in unserem Gehirn zu läuten.

Wir fangen an, verzweifelt nach einer Lösung zu suchen, eine irgendwo zwischen unseren Milliarden von Nervenzellen angelegte Verschaltung für eine Verhaltensstrategie zu aktivieren, die uns geeignet scheint, die Bedrohung irgendwie abzuwenden, das Problem zu lösen, die Situation zu bereinigen. Falls wir so etwas finden, werden die Alarmglocken schon etwas leiser. Wir machen das, was uns in dieser Situation als richtig erscheint. Wenn sich herausstellt, dass das genau das Richtige war, hören die Alarmglocken auf zu dröhnen. Uns fällt ein Stein vom Herzen.

Das was wir da erlebt haben, war eine *kontrollierbare* Stressreaktion.

Diese sonderbaren Gefühle entstehen dadurch, dass stammesgeschichtlich sehr alte Verschaltungen in unserem Gehirn

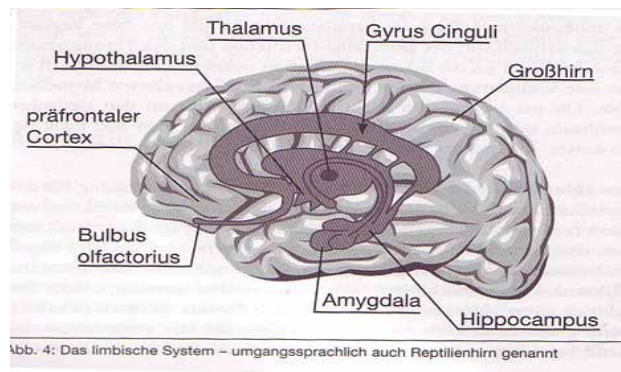
aktiviert werden. Diese Schaltstellen lösen eine Empfindung aus, die wir Angst nennen, und beim Aufhören dieser Erregung, beim Verschwinden der Angst, ein Gefühl der Freude, der Erleichterung zurücklassen.

Was jedoch, wenn wir erkennen müssen, dass unser Angstgefühl keine logische Ursache hat und unser Verstand uns deutlich macht, dass wir doch keine Angst zu haben brauchen. Zum Beispiel beim Anblick einer Spinne?

Was ist, wenn wir keine Möglichkeit finden, dieses lästige Gefühl der unrealistischen Angst los zu werden?

Dann schlägt die Angst um in Wut und Verzweiflung, die anfängliche Ratlosigkeit wächst zu anhaltender Ohnmacht, die leichte Verunsicherung wird zu quälendem Zweifel. Unser Selbstvertrauen schwindet, uns verlässt der Mut, wir fühlen uns elend und verzweifelt, unzufrieden und unglücklich.

Bei einer Stressreaktion (z.B. Anblick einer Spinne) wird unser Nervensystem mit Stresshormonen überschwemmt. Es ist eine ähnlich starke Körperwahrnehmung wie beim Schmerz: Muskelgruppen spannen sich an, der Atem wird flach oder stockt, der Kreislauf rast, der Blick wird starr, die Gefäße verändern sich, Magen und Darm scheinen sich zu verkrampfen - so fühlt es sich zumindest an. Ist so ein Schreck für das Nervensystem zu intensiv, entgleist die natürliche Informationsverarbeitung. Der Körper bleibt chronisch erschrocken, obwohl die Gefahr schon längst wieder vorbei ist. Man könnte hier vom Phantom-schmerz der Seele sprechen. Jede Emotion kann sich auf diese Weise chronisch verselbständigen, sozusagen zur „neuroapathischen Emotion“ werden: Angst, Wut, Rachedurst, Trauer, Ekel oder Scham.



Quelle: "Think Limbic" Hans-Georg Häusel, Haufe-Verlag München 2002

Aufnahmen der Gehirnfunktion bei Phobie-Betroffenen - also von Menschen, die chronische, heftige Angstreaktionen in Kontakt mit spezifischen Situationen, Gegenständen oder Tieren wie beispielsweise einer Spinne haben, zeigen mit bunten Farben die Aktivitäten des erlebenden und reagierenden Gehirns.

Sie zeigen, dass bei diesen Personen die Amygdala, also die Gehirn-Alarmglocke „schrillt“, wenn man ihnen Bilder zeigt, die jeder Mensch als belastend oder ängstigend einstufen würde, wie etwa eine unheimliche Fratze aus einem Horrorfilm. Kurz nach dieser Darbietung „erlischt“ die Amygdala jedoch sofort wieder.

Zeigt man ihnen dann aber ein Bild mit dem Thema ihrer Phobie, leuchten die Amygdala und der linke Hippocampus gleichzeitig auf. Der Hippocampus ist eine mit unserem Gedächtnis eng verknüpfte Gehirnregion. Interessanterweise bleibt dieser Gedächtnisspeicher der Gefühle bei den „allgemein schrecklichen“ Bildern wie der Horrorfratze quasi stumm. Im Gegensatz dazu haben sich aber bei einer Phobie offensichtlich Alarmglocke und Gefühlsgedächtnis zu einem zu fest vernetzten Team zusammengefunden. Man kann sich nicht mehr an eine Maus erinnern oder diese wahrnehmen, ohne dass nicht auf der Stelle auch die Alarmglocke schrillt und eine Überdosis an Stresshormonen ausgeschüttet wird. Erschwerend kommt hinzu, dass all unsere Sinneswahrnehmungen immer die Amygdala passieren müssen, bevor sie an den sogenannten Cortex, also an unser „Denkhirn“ weitergeleitet werden. Dieses Weiterleiten dauert eine halbe bis dreiviertel Sekunde. Deswegen setzt auch je-

der Schreck eine halbe bis dreiviertel Sekunde früher als der Verstand ein. Und ist der Schreck einmal gestartet, kann der „klare Verstand“ seine klärende Wirkung leider nicht mehr entfalten.

Denn leider leitet zwar die Amygdala an den Cortex weiter, aber umgekehrt lässt sie sich vom Cortex nichts sagen bzw. nur sehr ungern etwas sagen.

Viele dieser Forschungsergebnisse passen interessanterweise auch zu Befunden, die man bei schwer traumatisierten Menschen erheben konnte. Bei Kriegsveteranen oder Menschen mit Gewalt- und Missbrauch-Erlebnissen konnte man beispielsweise eine deutliche Verkleinerung des linken Hippocampus gegenüber nicht traumatisierten Menschen feststellen, als sei dieser Bereich durch die ständige Verbindung mit dem Alarmglockensystem im Laufe der Jahre erschöpft worden. Und außerdem scheint einem schwer traumatisierten Menschen der klare Verstand gar nichts zu nützen: Er hat immer weiter Angst, obwohl er genau weiß, dass er keine Angst mehr zu haben bräuchte.

Diese Informationen bedeuten also, dass es ganz normal ist, wenn Sie nicht aus eigener Kraft über diese Angst hinwegkommen.

Wenn Menschen Ihnen sagen: „Man muss nur wollen und dann kann man Berge versetzen“, ist das so, als würde man sagen: „Man muss nur wollen und dann schient und gipst sich Ihr angebrochenes Bein ganz von allein“.

Man ahnt gar nicht, dass bei vielen Menschen eine Veränderung oder Persönlichkeitsentfaltung nicht am mangelnden Wollen oder gar am „wirklich Wollen“ scheitert. Das Manko besteht vielmehr im ungenügenden „wissen wie“ und in nicht ausreichenden Kenntnissen von mentalen Problem- und Erfolgsstrukturen.

Gibt es denn eine Lösung?

Ja, die „Simplego-Einzelsitzung“

Durch gezielte Analysen (Anamnese) der Symptome und Auswirkungen der Angst oder Ängste, haben wir verschiedenste Methoden zur Phobie-, Depression-, Angst - und Traumabewältigung weiterentwickelt. Diese Erfahrungen nutzen wir, um Menschen mit sogenannten Angstdepressionen, Phobien, traumatischen Erlebnissen usw. gezielt helfen zu können.

Viele unserer Teilnehmer in den Einzelsitzungen verspüren einen nachhaltigen, verbesserten psychischen Gesamtzustand. Widerrum viele Teilnehmer fühlen und spüren sich von ihren Ängsten und Depressionen gänzlich befreit.

Jeder Mensch besitzt eine einzigartige und unverwechselbare Psyche, die in einer Einzelsitzung unsere ganze Aufmerksamkeit verlangt, deswegen wird jede Sitzung individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Psyche abgestimmt um so den größtmöglichen Erfolg für Sie zu erzielen.

Sie erreichen dadurch wieder Lebensfreude, Gelassenheit und lernen Loslassen. Sie können Ihr Leben wieder mit Mut und Kraft, so gestalten wie Sie möchten und nicht wie die Angst es Ihnen diktiert.