

Angst

Im Laufe meiner beruflichen Tätigkeit wurde ich immer wieder mit Angstpatienten konfrontiert. Ich habe mich deshalb interessenshalber eingehender mit Ängsten auseinandergesetzt.

Diese Ausführung zeigt nur den **Mechanismus** einer Angstreaktion auf, und soll für ein besseres Angstverständnis beitragen. Grundsätzlich hat **jeder Mensch** seine eigene Angst.

Das Wort Angst kommt aus dem Lateinischen und heisst «angere» was so viel wie würgen, die Kehle zuschnüren, bedeutet. Wir alle kennen dieses bedrohliche, unguete Gefühl aus eigener Erfahrung. Ursachen können sein:

Angst vor Gewalt, Platzangst, Beziehungsängste, Prüfungsängste, die Liste könnte beliebig fortgesetzt werden. Dabei ist zu beachten, dass jeder Mensch individuell mit Angst reagiert.

Wirkliche Angst ist immer emotional bedingt und nie dem Willen unterworfen. Es ist ein Gefühl des Unbehagens und der Unsicherheit. Sie kann uns aber durchaus auch vor Gefahr schützen. Wir kennen das berühmte Bauchgefühl, das uns immer wieder signalisiert, etwas so und nicht anders zu tun.

Angst manifestiert sich einfach ohne zu fragen wann und ob es uns passt.

Betrachten wir den Ablauf einmal etwas genauer:

Wieso flösst der Anblick einer Schlange den allermeisten Menschen Angst ein? Stellen wir uns vor, wir sitzen beispielsweise in der Geisterbahn. Warum zucken wir regelmässig beim Anblick einer angeleuchteten Schlange zusammen? Wir wissen doch haargenau, dass sie uns nie und nimmer etwas anhaben kann weil sie nämlich aus Plastik ist.



Ich möchte euch die Entstehung von Angst verständlicher machen. Die **Erklärung** ist die:

Das Bild der Schlange gelangt auf schnellstem Weg in den Thalamus, einer Art Schaltstation, wo alle unsere Sinneseindrücke sortiert und weitergeleitet werden zum sog. **Mandelkern**, lateinisch **Amygdala**. Er liegt an der Innenseite des **Schläfenlappens**. Das ist der winzige kleine Hirnbereich, der für unsere emotionalen Reaktionen zuständig ist und jeden Reiz auf seine Bedrohlichkeit untersucht. Dort wird die Plastikschlange in der Geisterbahn als echt eingestuft, d. h. die Abwehr wird unverzüglich vorbereitet. (Bild zeigen und erklären).

Deren Symptome kennen wir aus eigener Erfahrung alle sehr gut:

Herzrasen, Atembeschwerden, hoher Blutdruck, Körperstarre oder Lähmung, Drosselung der Blutzufuhr in Armen und Beinen = Ameisenlaufen sowie Drosselung des Blutflusses in den inneren Organen. Dadurch sinkt die Schmerzempfindlichkeit und das **körpereigene Opiatesystem** wird wirksam. In diesem Zusammenhang gibt es umfassende und interessante Untersuchungen, dass ein gejagtes Wild wenig oder gar keine Schmerzen verspürt.

Jetzt wird die **Folgewirkung** als Kettenreaktion des **Mandelkerns** wirksam.

Wir schreien, bekommen nasskalte Hände, weite Pupillen, Gänsehaut als Überbleibsel vom Pelzaufplustern um damit grösser zu erscheinen, nasse Hosen weil eine volle Blase auf der Flucht unnötiger Ballast wäre, Blässe.

Wir haben diese Reaktionen über Jahrhunderte so übernommen, dauernd konditioniert und sie funktionieren auch heute noch genau gleich.

Krankhafte Ängste wie Panikattacken und heftige Furcht, so vermutet man, **vernetzt das Hirn** in sehr komplizierter Weise, **falsch**. So kann eine angelernte oder erworbene Angst auf ähnliche Reize übertragen werden. Von der Schlange auf einen Elefantenrüssel oder Gartenschlauch zum Beispiel.

Befindet sich das Gehirn auch noch in einer traumatischen Situation, z. B. durch Tod eines Angehörigen, Beziehungsprobleme, Schulden etc. können alle möglichen Sinneseindrücke die gerade registriert werden mit einer Angstreaktion verknüpft werden. Also nicht nur der Anblick einer Schlange, sondern auch das Zischen eines simplen, brennenden Streichholzes, das ins Wasser gehalten wird, lösen dieselben Ängste aus, wie der **blosse Anblick** einer Schlange.

Unsere Zeit ist zudem sehr angstfreundlich. Wir alle haben Angst vor Katastrophen, Umweltverschmutzung, Krieg, Krankheit, Tod. Unser Lebensumfeld und damit unsere Existenzfrage ist durchaus Angst auslösend. So wird Angst in irgendeiner Form zum Normalzustand und zum ständigen Begleiter für uns. Sie wird sogar oft als Betriebsstoff in unserer Umgebung missbraucht, nicht zuletzt durch die Medien. Die Forderung von Eltern ist uns allen geläufig: Du musst gute Noten haben in der Schule, nur so kannst du etwas Rechtes lernen. Dauernd wiederkehrende Aussagen in solcher Art werden vom Hirn aufgenommen, gespeichert und in Angst vor dem Lehrer umgewandelt. Daraus resultieren oft Schulängste und Versagen.

Angst ist nicht dementierbar! Niemand kann dem, der behauptet Angst zu haben, widerlegen er habe keine!

Umgekehrt kann der, der sich auf seine Angst beruft, Wichtigkeit durch Dringlichkeit ersetzen, **sehr böse gesagt**, jemand der die IV anstrebt, kann sie unter Umständen mit Angst erreichen, je nach Schauspieltalent. (Beispiel Blässe bis Ohnmacht auf Knopfdruck).

Ich denke, dass ich nicht alleine bin, die sich im Alltag öfters mit der Kernfrage konfrontiert sieht, wo die Gratwanderung beginnt oder aufhört zwischen echter, beherrschender Angst, oder jener Angst, die bewusst missbraucht wird, um dadurch irgend Etwas erreichen zu können. Sei es ein Kind das aus **Lust**, nicht aus wirklicher Angst, einfach bei seinen Eltern schlafen will, oder ein Erwachsener, der in seiner Beziehung zum Partner ein Manko auffüllen will.

Zusammengefasst:

Der **Mandelkern** dirigiert uns, **bevor** wir die Schlange überhaupt **bewusst** wahrnehmen.

Die sorgfältigere Analyse geschieht dann erst auf dem 2. langsameren Weg, nämlich in der Sehrinde, im gefurchten äusseren Teil des Grosshirns. Dort wird die **Information zerlegt** und wichtig:

Mit **bestehendem Wissen verknüpft**.

Wenn wir beim Beispiel der Schlange bleiben, so registrieren wir erst mal Achtung: langes, schleichendes, schlüpfriges, zischendes Ding, meistens giftig = Schlange! Erst in diesem Stadium der Verarbeitung verknüpfen wir für uns glaubhaft, als Folge unserer langen Erfahrung, dass sie in der Geisterbahn aus Plastik ist und also harmlos. Zu diesem Zeitpunkt sind wir aber alle schon unwillkürlich vor der vermeintlich drohenden Gewalt zusammgezuckt. Mit andern Worten, wir können uns dem Stress nicht entziehen!

Dieser Ablauf läuft in Bruchteilen von Sekunden präzise ab!

Der Grund für die 2fache Selektion Mandelkern und Hirnrinde liegt in der Geschwindigkeit. Der im Mandelkern ablaufende Prozess ist gleichzeitig ein **Sicherungssystem**. Bleiben wir bei der Schlange:

Es ist alleweil sicherer und besser für uns, erst mal auf die Seite zu springen, wenn wir eine Schlange erblicken, egal, ob sie aus Plastik ist oder lebendig!

Das Furchtsystem des Mandelkerns entstand in der Entwicklungsgeschichte lange bevor das Grosshirn zu denken begann. So kommen auch die meisten Tiere mit dem emotionalen Autopiloten (Mandelkern) problemlos durchs Leben. **Tiere** müssen **funktionieren** und vor allem **reagieren**, nicht denken und überlegen.

Beim Menschen sieht es ein wenig anders aus:

Er hat es im Fürchten sehr weit gebracht. Wenn man die vielen Angstkrankheiten näher betrachtet, stellt man Häufungen fest.

Phobien sind Situationen oder Objekte, die Angst auslösen und angelernt sind. Sie können sich im Laufe der Zeit verändern und man kann sie auch wieder **verlernen**.

Phobien können alles und jedes betreffen:

Angst vor Dunkelheit, Spinnen, Höhe, allein in Haus /Wald zu sein, Gewitter etc.

Das sind auch klassische Kinderängste. Bloss, woher weiss der Mandelkern, dass er Alarm schlagen muss? Aufgrund vieler Experimente und Untersuchungen kam man zum Schluss, dass Urängste über 1000ende von Jahren konditioniert und so entstanden sind, lange bevor wir zivilisiert waren. Wir sind sozusagen mit **Steinzeitängsten** im **Computerzeitalter** gelandet! Eine sehr eindrückliche Tatsache.

Das Auflösen oder heilen solcher Ängste bestehen darin, den Mechanismus seiner Angst gründlich kennen zu lernen und deren Symptome gezielt anzugehen. Bei Angst atmet man sehr schnell und hektisch, also versucht man mit Atemtherapie Linderung zu verschaffen als Beispiel.

Ziel ist es, zu lernen die eigene Angst auszuhalten, wenn nötig mit Medikamenten, und sie dann so, Schritt für Schritt, abbauen zu können.

Der Erfolg hängt sehr davon ab, ob sich der Betroffene auf die Therapie auch ernsthaft einlassen will.

Ich hoffe, euch mit dieser sehr einfachen Ausführung ein wenig näher gebracht zu haben, wie Ängste entstehen können, und wohin sie führen. Danke.

Ursula Steffen, Gais