

Von Cornelia Schweizer



Beruhigende Informationen zur Physiologie der Angst

Wer unter Angst leidet, klagt oft über Schwindel, Schwarzwerden vor Augen, Mundtrockenheit, Kloßgefühl im Hals, Atembeschwerden, Herzklopfen, Kälte- /Hitzeschauer, Kribbeln in Armen/Beinen, Übelkeit, weiche Knie oder Schweißausbrüche. Dies alles fühlt sich sehr unangenehm für Sie an. Es sind aber natürliche Reaktionen zur Bereitstellung von Energie, die jedoch nicht abgerufen wird. Man könnte auch sagen: Ihre Angst versetzt Sie in Handlungsbereitschaft. Dieselben Reaktionen treten auch bei intensivem Sport auf. Dort werden sie allerdings als positiv und gesund erlebt. Ihre Energiebereitstellung erfolgt sehr schnell, denn für Ihren Körper geht es evolutionär bedingt um Leben und Tod. Die Angst warnt und schützt Sie bei möglichen Gefahren und das ist zunächst einmal etwas sehr Gutes und Erfreuliches!

Und eines ist besonders wichtig: Sie haben vielleicht manchmal das Gefühl, Sie könnten vor lauter Herzklopfen sterben. Aber: Das können Sie nicht! Dem Porsche geht irgendwann der Sprit aus und Sie beruhigen sich von selbst wieder. Ihr Körper kann das hohe Erregungslevel nicht lange aufrechterhalten. Es gibt nur ein einziges Säugetier, dass sich so lange aufregen kann, bis es daran stirbt, und das ist der Hase. Sie sind aber kein Hase und können sich deshalb völlig sicher sein: Egal, wie schlimm sich die Angst anfühlt, sie ist harmlos.

Im Folgenden finden Sie aufgelistet, welche Symptome Menschen mit Ängsten häufig erleben und was diese genau bedeuten (stark vereinfachte Erklärung):

Schwindelgefühl, Schwarz vor den Augen

Jedem erwachsenen Menschen stehen vier bis sechs Liter Blut zur Verfügung, die den ganzen Organismus versorgen. Bei Gefahr wird mehr Blut in die Muskeln gelenkt. Die anderen Organe werden nur noch minimal zur Aufrechterhaltung ihrer biologischen Funktionen durchblutet. Zudem wird unsere Atmung in Stresssituationen schneller und flacher. Wir atmen nicht vollständig aus, was dazu führt, dass zu wenig Sauerstoff in das Gehirn gelangt. Von Ihnen wird das als Schwindelgefühl oder Sehstörung wahrgenommen. Ein hoher Adrenalin Spiegel, wie er in stressigen Situationen üblich ist, kann Druck auf die Augen verursachen, was zu verschwommenem Sehen führt. Hinzu kommt, dass das Blut häufig eine erhöhte Konzentration des Stresshormons Cortisol aufweist. Dadurch können die Blutgefäße in der Aderhaut durchlässig werden und Wasser kann in die Netzhaut gelangen, wodurch Sehstörungen ausgelöst werden.

Mundtrockenheit

Der ganze Körper ist auf Leistung und nicht auf Verdauung eingestellt. Insofern arbeiten die Speicheldrüsen weniger. Auch durch die schnellere Atmung bei Angst oder dem Atmen bei geöffnetem Mund verdunstet mehr Speichel. Dadurch wird die Mundtrockenheit weiter verstärkt.

Atembeklemmung

In Stresssituationen werden die Bronchien der Lungenflügel weitgestellt und die Atemgeschwindigkeit wird größer, um den Körper in Leistungsbereitschaft zu versetzen. Da die Leistung jedoch in der Regel nicht körperlich ausagiert wird, bleibt die Atmung trotz Erhöhung ihrer Geschwindigkeit (normal sind 16 Atemzüge / Minute) flach, sodass der Sauerstoff nur in den Bronchien hin und her ventiliert, ohne die Lungenbläschen in den Randbezirken ausreichend zu versorgen. Es kommt zu einem Zwerchfellhochstand, das erzeugt bei Ihnen das Gefühl der Atembeklemmung.



Kloß im Hals

In der medizinischen Fachsprache ist der berühmte Kloß im Hals bestens bekannt. Dort wird er auch das Globussyndrom genannt. Beim Globussyndrom setzt ein Gefühl ein, als würde plötzlich der Kragen zu eng und die gesamte Luft abgeschnürt. Dies wird direkt unter dem Kehlkopf durch die Schluckmuskulatur ausgelöst. Sie verkrampft sich dabei. Oft ist das ein rein psychisches Problem, das bei Angst, Depressionen oder Aufregung auftritt. Der Kloß im Hals verschwindet in der Regel meist schon nach ein paar Minuten wieder. Entspannungsübungen und ein Glas Wasser bringen in diesen Fällen oft Erleichterung. In manchen Fällen kann das Globussyndrom aber auch organische Ursachen haben. Eine vergrößerte Schilddrüse und eine Ausbuchtung in der Speiseröhre lassen ein ähnliches Gefühl im Hals auftreten. Dieses bedarf unbedingt einer ärztlichen Abklärung.

Kribbeln in den Armen und Beinen, Kälte- und Hitzeschauer

Diese Körpergefühle sind Folge der Blutumverteilung. Das Blut, das über chemische Vorgänge in der Leber warmgehalten wird, ist gleichzeitig Wärmeleiter und Wärmetransporteur des Körpers. Eine rasche Umverteilung erzeugt auch eine Veränderung der Warm- und Kalteempfindungen in den einzelnen Körperbereichen.

Herzklopfen

Unter erhöhter Leistungsbereitschaft muss mehr Blut durch den Körper gepumpt werden, da es die Energie (Sauerstoff, Zucker) transportiert. Normalerweise liegt die Herzfrequenz bei etwa 60 Schlägen pro Minute. Unter seelischer Erregung, z. B. bei Angst, steigt die Herzfrequenz an. Wenn Sie Angst vor dem Anstieg der Herzfrequenz haben, schaukelt sich dieses System weiter auf, d. h., das Herzklopfen wird immer schneller, indem die Angst steigt. In der Regel werden bei solchen Angstreaktionen über längere Dauer Herzfrequenzen von 120 und mehr pro Minute erreicht. Es ist jedoch dabei zu bedenken, dass ein derartiger Anstieg der Frequenz nicht krankhaft ist. Beim Sport beginnt z. B. der Trainingseffekt erst ab Herzfrequenzen von etwa 140 bis 160 pro Minute. Mit anderen Worten: Der Anstieg auf bis zu 160 / Min. ist harmlos und z. B. unter Bedingungen eines sportlichen Trainings erwünscht.

Herzstiche

Ihre ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den linken Brustkorb, da Sie Angst haben, Ihr Herz sei krank. Dadurch ist dort insgesamt die nervliche Anspannung größer als in den anderen Körperregionen. Das führt zu einer Erhöhung der Kontraktion der Zwischenrippenmuskeln, die schmerzhaft ist. Falls die „Symptome“ schon länger vorliegen, kann diese dauernde Konzentration auf den linken Brustbereich zur vorübergehenden Fehlstellung der Hals- und Brustwirbelsäule führen. Das bringt wiederum einen andauernden Druck auf die Wurzeln der Nerven, die den Brustbereich versorgen, mit sich. Dieser andauernde Druck wird als Schmerz wahrgenommen und von Ihnen in dem Bereich lokalisiert, in dem diese Nerven endigen, nämlich der vorderen Brustwand.

Flaues Gefühl im Magen, Übelkeit

Ihr Körper ist biologisch auf Leistung eingestellt. Deshalb ist der Bauchraum schlechter durchblutet und nicht auf Nahrungsaufnahme eingestellt. So kann es zu Übelkeit kommen. Im Extremfall kann diese Übelkeit auch ohne Nahrungsaufnahme eintreten. Aus dem Bereich des Leistungssportes ist bekannt, dass während intensiver sportlicher Betätigung der Organismus nicht imstande ist, irgendwelche Nahrung aufzunehmen. So können z. B. Marathonläufer ihren Energiehaushalt allenfalls durch physiologische Flüssigkeitslösungen oder Traubenzucker ergänzen, nicht aber durch die Aufnahme fester Nahrung.

Weiche Knie

Die Gelenke sind auf Bewegung (Flucht oder Angriff) programmiert. Manchmal zittert sogar die Muskulatur aufgrund der hohen Nervenerregung im Rahmen der Energiebereitstellung. Von Ihnen wird die Erregungsbereitschaft der Gelenke



Fazit

Angst ist eine Energiebereitstellungsreaktion, die dazu dient, uns handlungsfähig zu machen (Kampf- /Fluchtreaktion). Erstarrung und Totstellreflex dienten in frühen Stadien der Evolution dazu, sich für einen Angreifer „unsichtbar“ zu machen, sind aber heute in den seltensten Fällen hilfreich.

Für Sie ist es wichtig zu wissen, dass diese Körperreaktionen nicht nur speziell bei Angst ausgelöst werden. In gleicher Weise reagiert der Körper auch auf andere positive oder negative Gemütsbewegungen und Belastungen, z. B. auf Freude, Wut, Ärger und Stress. Wer einmal aufgrund seiner biologischen Neigung zu überschnellen Reaktionen diese Energiebereitstellungsreaktion als „Krankheit“ gedeutet hat, wird in der Folge auch bei anderen, z. B. den o.g. Gemütsbewegungen zuerst zur Deutung „Das ist Angst“ neigen. Dadurch ändert sich Ihr Verhalten auch in Situationen, in denen eigentlich Ärger oder Wut oder auch Freude biologisch ausgedrückt wird. Die biologische Reaktion wird als Angst gedeutet. Sie meiden dann diese Reaktionen („Ich kann nicht zu dieser oder jener Familienfeier gehen, weil ich dort einen ‚Angstanfall‘ bekomme“). Die Tatsache, dass in solchen Situationen aufgrund der Fehldeutung „Krankheit“ erlebt wird, führt auch dazu, dass Sie verlernen, mit Situationen umzugehen, die eigentlich bei Ihnen Wut und Ärger erzeugen. Deshalb wird in der Therapie nicht nur geübt, sich den gesunden Energiebereitstellungsreaktionen zu stellen, sondern es muss auch wieder bewusstgemacht werden, dass es Situationen gibt, die ärgerlich sind, die Wut erzeugen können und dadurch auch Partnerschaft und Familienfrieden und andere soziale Kontakte vorübergehend ins Wanken bringen können.



Dies ist eine von 88 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Ängste hypnotherapeutisch behandeln“ erschienen sind. Die Box ist bestellbar über:
<https://t1p.de/kompetenzbox-niehues>
oder direkt über den QR-Code.