



Die Angst aus neuropsychologischer Sicht: Ein Netzwerk

Um Ängste wieder loszuwerden, ist es hilfreich ihr Wesen und ihre Gesetzmässigkeiten in groben Zügen zu verstehen. Die neuropsychologische Hirnforschung hat hierzu in den letzten Jahren entscheidende Erkenntnisse gewonnen.

Angst entsteht im Kopf

Das Gehirn können Sie sich als ein grosses Nervennetzwerk vorstellen. Es besteht aus ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen, die kompliziert und vielfältig untereinander verbunden sind. Wenn einzelne Nervenzellen so eng miteinander verknüpft sind, dass sie fast gleichzeitig aktiviert werden, spricht man von einem neuronalen Netz.

Zu Beginn steht eine Sinneserfahrung

Mit unseren Sinnesorganen nehmen wir uns selbst und unsere Umgebung wahr. Das Gehirn verfügt über verschiedene Filter, damit wir von den vielen Reizen nicht überflutet werden. Diese Filter sind unterschiedlich ausgestaltet, manche Menschen nehmen differenzierter und intensiver wahr als andere. Wer eine hohe Empfindlichkeit für alle möglichen Reize hat, ist für den Beginn einer Angsterkrankung empfänglicher, denn eine Angstreaktion wird durch Überreizung leichter ausgelöst.

Netzwerke sind plastisch

Mit jeder neuen Erfahrung verändern sich unsere Netzwerke. Entweder werden neue Netzwerke angelegt, oder die neuen Informationen werden in bereits vorhandene Netzwerke eingefügt. Die Netzwerke verändern sich ständig – der Mensch lernt lebenslang. Man sagt, das Gehirn sei plastisch.

Angst, eine tiefgreifende Sinneserfahrung

Je tiefgreifender eine Erfahrung ist, desto schneller und unwiderruflicher wird sie abgespeichert. Angst vor gefährlichen Situationen zu haben und blitzschnell reagieren zu können, war früher überlebenswichtig. Daher hat die Natur sichergestellt, dass sich Ängste tief in unser Gehirn einbrennen und keinesfalls vergessen werden. Es ist durchaus möglich, dass Sie sich zwar nicht mehr an die ursprünglich auslösende Angstsituation erinnern, aber trotzdem das Gefühl der Angst tief in Ihrem Angstnetzwerk verankert haben.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ganz unterschiedliche psychische Vorgänge Teil des Angstnetzwerkes sein können:

- wahrgenommene Situationen
- Gedanken
- Gefühle
- Wahrgenommene Körpervorgänge
- Körperliche Reaktionen
- Befürchtungen

Angstnetzwerk verfestigt sich

Je häufiger ein Netzwerk durchlaufen wird, desto stabiler wird es. Ein stabiles Netzwerk ist schwerer zu verändern und neigt dazu, immer grösser und immer leichter aktiviert zu werden.

Jeder einzelne Gedanken, jede Befürchtung, jede Handlung, die im Zusammenhang mit der Angst durchlaufen wird, stärkt das Netzwerk, solange man sich in den Strukturen und Gewohnheiten des bisherigen Angstnetzes bewegt. Ein perfektioniertes Vermeidungsverhalten, sowie intensives Nachdenken über die Angst vergrössern sie und verhindern zugleich neue Erfahrungen!

Angstnetzwerk weitet sich aus

Wird ein Netzwerk häufig aktiviert, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es auch dann aktiviert wird, wenn (zufälligerweise) ein anderes Netzwerk gerade aktiv ist. Das neue Netzwerk wird an das Angstnetzwerk ange-dockt, die Angst weitet sich aus.

Entscheidende Änderungen schwächen

Nur durch entscheidende Veränderungen im Ablauf des Netzwerkes kann das Angstnetzwerk geschwächt werden. Das geschieht zum Beispiel beim Konfrontationstraining, bei dem die angstbesetzten Situationen gezielt aufgesucht werden und dabei die Angst ausgehalten und die einzelnen Angstsymptome distanziert und interessiert beobachtet werden.

Ich lade Sie ein, setzen Sie sich ganz konkret mit Ihrem Angstnetzwerk auseinander!