

Fast alle Menschen kennen Angst in ihrem Berufsleben: Die einen fürchten den oder die Vorgesetzte, andere haben Angst, in einer größeren Runde zu reden, zuweilen haben Chefs Angst vor Mitarbeitergesprächen, und manchmal lässt uns die Angst, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein, nachts nicht schlafen. Auf die Dauer bedroht Angst die Gesundheit und das Wohlbefinden. Was es mit der Angst auf sich hat und wie wir richtig mit ihr umgehen, erklärt Dirk W. Eilert, Experte für limbisches Emotions- und Leistungscoaching.

Angst kann man verlernen

Was ist Angst und welche Funktion hat sie?

Die Gehirnforschung unterscheidet, vereinfacht gesagt, zwischen „Denkhirn“ und „Fühlhirn“: Unsere Denkprozesse finden im Großhirn statt. Die Gefühle hingegen sitzen im so genannten limbischen System. Somit spielt das limbische System auch bei der Entstehung von Angst eine Schlüsselrolle.

Angst ist in den meisten Fällen erlernt. Durch eine Erfahrung lernen wir, dass eine bestimmte Situation bedrohlich ist.

Grundsätzlich ist Angst eine gesunde Reaktion: Sie soll uns davor schützen, unnötige Gefahren einzugehen. Und wenn uns eine Gefahr droht, sorgt sie dafür, dass wir uns vollständig auf diese Situation konzentrieren, um die drohende Gefahr abzuwenden. Was dabei von unserem

Gehirn als Gefahr interpretiert wird, ist sehr subjektiv und unterscheidet sich von Person zu Person. Der eine „stirbt vor Angst“, wenn er eine Rede halten soll; der andere nimmt es mit gelassener Sicherheit. Die lähmende Angst ist hier nicht zu verwechseln mit dem leistungssteigernden Lampenfieber, das auch routinierte Profis vor einem Auftritt haben. Ein gewisses Maß an „Angst“ in einer Situation macht uns leistungsfähig, sorgt dafür, dass wir unsere Ressourcen auf den Punkt genau abrufen. Wird die Angst allerdings zu groß, dann blockiert sie unsere Leistungsfähigkeit.

Wie entsteht Angst?

Angst ist in den meisten Fällen erlernt. Durch eine Erfahrung lernen wir, dass eine bestimmte Situation bedrohlich ist. Hier kann es auch ausreichen, dass uns jemand eine Situation als bedrohlich schildert. Denn entscheidend dafür, ob wir eine Situation als Gefahr bewerten oder nicht, sind die inneren Bilder, die wir uns von der Situation machen.

Hier spielen Verarbeitungsmechanismen im Gehirn eine wichtige Rolle. Neben seiner Funktion als wichtiges emotionales Auslösezentrum verarbeitet das limbische System auch all unsere Tageseindrücke und Erfahrungen. Diese Verarbeitungsmechanismen funktionieren in 99 Prozent der Zeit hervorragend. In manchen Situationen können diese Mechanismen allerdings überlastet sein; dann kommt es dazu, dass eine Erfahrung im limbischen System „hängen bleibt“. Diese nicht verarbeitete Erinnerung kann dazu führen, dass wir in Bezug auf diese Situation Angst entwickeln. Zum Beispiel beruht einer Studie zufolge die Angst vor Zahnbehandlungen bei 86 Prozent der Angstpatienten auf einer traumatischen Erfahrung beim Zahnarzt.

Wie verarbeitet unser limbisches System Erfahrungen und Stress?

Eine zentrale Rolle spielen dabei die sogenannten REM-Phasen im Schlaf (Rapid Eye Movement: Schnelle Augenbewegungen); sie sind das älteste und natürlichste Stressmanagementsystem.

Ich vergleiche ihre Arbeitsweise gern mit Shopping: Während des Shoppings kaufen wir ein und verstauen die Dinge in Tüten. Wenn wir dann vom Einkaufsbummel nach Hause kommen, ist der Einkauf noch nicht erledigt: Der Inhalt der Tüten muss noch in die Schränke einsortiert werden.





Das ähnelt stark dem, was unser limbisches System macht. Im Laufe des Tages sammelt es unsere Eindrücke; in den REM-Phasen im Schlaf verarbeitet und sortiert es diese dann. Und manchmal bleibt dabei die eine oder andere Tüte stehen. Entweder weil es vielleicht einfach zu viele Tüten waren (ein Zuviel an Stress) oder die Tüte zu groß ist.

Wie lässt sich die positive Verarbeitung im limbischen System fördern?

Durch eine bewusste Stimulation der natürlichen Verarbeitungsmechanismen im Wachzustand.

Dies macht zum Beispiel das wingwave®-coaching. wingwave® ist ein Kurzzeit-Coaching-Konzept, das unter anderem mit der gezielten Stimulation von „wachen“ REM-Phasen arbeitet. Diese werden durch schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten erzeugt. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick.

Immer mehr Experten vermuten, dass der positive Effekt dieser Technik durch die Bahnung einer optimalen Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und somit aller Gehirnareale entsteht. Deswegen stimuliert der Coach im wingwave® das Gehirn nicht nur über die Augenbewegungen, sondern nutzt auch die auditive und taktile links-rechts-Anregung der beiden Gehirnhälften (Hemisphären).

Durch diese abwechselnde links-rechts-Aktivierung der Gehirnhälften erlebt man sozusagen ein „Gefühls-Update“: Einschränkende negative Emotionen wie Angst werden abgebaut und positive befähigende Emotionen gestärkt.

Insbesondere zwei Studien belegen die Wirksamkeit der wingwave®-Methode bei der Behandlung von Ängsten. Eine Studie hat sich mit dem erfolgreichen Abbau von Prüfungsangst beschäftigt, die andere mit dem Thema Auftrittsangst.

Was können wir noch gegen Angst tun?

Eine Möglichkeit besteht auch darin, sich bewusst mit der Situation zu konfrontieren. Der wohl bekannteste „Angstpatient“, der sich auf diese Weise selbst kurierte, war Johann Wolfgang von Goethe. Goethe hat, um sich von seiner Höhenangst zu heilen, den damals höchsten Kirchturm der Welt (das Straßburger Münster) bestiegen. Dies wiederholte er mehrfach in kürzeren Abständen und heilte sich auf diese Weise selbst. Durch diese ständige Konfrontation mit der angst-besetzten Situation, wird die Situation im Gehirn umcodiert und die Angst wieder verlernt.

Wie kann man der Entstehung von Angst vorbeugen? Lassen sich negative Emotionen im Alltag „managen“?

Die beste Vorbeugung gegen die Entstehung von Angst ist ein gesundes und intelligentes Emotionsmanagement. Indem man die Stressverarbeitung im Gehirn fördert, verhindert man, dass die Verarbeitungsmechanismen überlastet werden. Das ist unserer Hochleistungsgesellschaft, wo Stress zum Alltag gehört wie das tägliche Zähneputzen, eine absolute Notwendigkeit, um langfristig leistungsfähig zu bleiben. Für die mentale Selbstregulation wurden zwei spezielle wingwave®-CDs entwickelt, welche die Stressverarbeitung durch eine bilaterale Hemisphärenstimulation fördern.

Heute weiß die Stressforschung, dass uns die vielen kleinen Stressoren im Laufe des Tages viel mehr zusetzen als die einmaligen großen. Wer zum Beispiel einen schwierigen Kunden am Telefon hat und trotzdem freundlich und gelassen bleiben muss, handelt entgegen der natürlichen Reaktion „fight or flight“ – Angriff oder Flucht. Solcher Stress staut sich im Laufe des Tages an. Nach der jeweiligen Belastungssituation die Stressreaktion des Körpers wieder herunter zu regulieren, wirkt dem entgegen. Hier kann zum Beispiel neben den wingwave®-CDs auch die Butterfly-Technik helfen.

Die Butterfly-Technik ist eine Selbstcoaching-Technik, die eine bilaterale Hemisphärenstimulation bewirkt. Das heißt, das Gehirn wird entstress – negative Gefühle werden abgebaut, positive Gefühle aufgebaut.

So führen Sie die Butterfly-Technik durch:

1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin (im Stehen funktioniert es auch).
Wichtig: Beine nicht überkreuzen!
2. Kreuzen Sie die Arme über dem Brustkorb, so dass Ihre Hände auf den Schultern ruhen.
3. Nun können Sie mit den beiden Handflächen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen berühren (ca. einmal pro Seite innerhalb einer Sekunde) und so den gewünschten neuronalen Regulationsseffekt bewirken.

Je mehr es uns gelingt, die Belastungen des Alltags zu managen und dabei in unserer Mitte zu bleiben, desto leistungsfähiger und sicherer können wir die Herausforderungen des Lebens annehmen und bewältigen. ■

Heute weiß die Stressforschung, dass uns die vielen kleinen Stressoren im Laufe des Tages viel mehr zusetzen als die einmaligen großen.