



DIE ANGST UND IHRE GESCHICHTE

Geerbte Ängste sind ein gängiges Phänomen und werden unterschätzt.

VON TANJA KLEIN

„Vom Vater hab ich die Statur/.../ vom Mütterchen die Frohnatur“ hatte Goethe 1827 in seinen „Zahmen Xenien“ gedichtet. Schon damals war klar: auch Mentales vererbt sich.

Als Coach erlebe ich in etwa der Hälfte aller Coachings das folgende Phänomen: Der Klient hat eine Angst – doch es ist gar nicht seine eigene, sondern eine „vererbte“. Für den Coachingprozess macht es einen Unterschied, ob ich die vererbte Flugangst der Mutter von der Tochter lösen darf oder die eigene Angst des Kindes, weil der letzte Flug in den Urlaub leider sehr turbulent war.

Jede Angst hat ihre eigene Geschichte. Ich unterscheide folgende Kategorien:

- Angeborene Ängste, wie die Angst vor großen Höhen bzw. tiefen Abgründen.
- Ängste, die sich durch unangenehme Erlebnisse bilden, etwa Angst vor Hunden, weil man von einem Hund gebissen wurde.
- Lebendig vererbte Ängste aus dem Umfeld. So kann jemand Angst vor Hunden entwickeln, weil er als Kind sah, dass seine Mutter Angst vor Hunden hatte.
- Eine komplexe Mischung aus eigenen und übernommenen Ängsten, die sich wie Häute einer Zwiebel überlagern.

Was ist Angst?

Manche Ängste sind angeboren, weil sie sinnvoll sind und unser Überleben sichern. Man braucht nur in den wenigsten Fällen einem dreijährigen Nichtschwimmer zu sagen, dass es keine gute Idee ist, vom Ein-Meter-Brett ins Schwimmbecken zu springen. Das Zurückschrecken vor der Tiefe ist eine angeborene Angst.

Jeder gesunde Mensch besitzt zwei kleine Wächter im Gehirn, die paarig angeordnete Amygdala, die ihren Namen (deutsch: Mandelkern) aufgrund ihrer Form und Größe bekam. Sie passen gewissermaßen auf, dass uns nichts Schlimmes passiert. So-

bald über unsere Sinne ein gefährlicher Impuls, wie eine extreme Höhe, wahrgenommen wird, schicken sie ein hormonelles Alarmsignal und löst damit eine Reaktion aus, die je nach Persönlichkeitstyp und Situation im Grunde aus Kampf, Flucht oder Erstarren besteht.

Allerdings ist nicht jede Reaktion angemessen. Es kommt auch zum Fehlalarm, etwa wenn der neue Chef so ähnlich aussieht wie der strenge Mathelehrer aus der 2. Klasse oder die vermeintliche Schlange im Zelt sich als Bündel des Moskitonetzes entpuppt. Und auch diese Reaktion ist vom Körper „gut gemeint“: Er generalisiert und merkt sich alle Merkmale, die wir in einer Gefahrensituation wahrgenommen haben, um beim nächsten Mal rechtzeitig Ungemach abzuwenden.

Ein Beispiel aus meiner Praxis: Jemand hat Angst vor dem Autofahren, und spürt die Angst vor allem dann, wenn Knoblauchgeruch in der Luft ist. Wie geht das zusammen? Die Klientin war mit ihrem Auto verunglückt, nachdem sie in einem griechischen Restaurant Knoblauchkartoffeln gegessen hatte. Das Gehirn erinnert sich, aber eben ungenau, und warnt die Klientin: „Das letzte Mal, als es so nach Knoblauch roch, passierte etwas sehr Gefährliches, bei dem du beinahe gestorben wärst. Also meide lieber alles, das zu so einer Situation führen könnte.“

Epigenetik und Spiegelneurone

Inzwischen gilt es als wissenschaftlich erwiesen, dass auch Ängste vererbbar sind. In meiner Arbeit erlebe ich zwei unterschiedliche Wege.

1. Übernahme der Ängste über die Gene: Eine Klientin erzählte, dass sie die Todesängste ihres Großvaters aus dem Zweiten Weltkrieg deutlich spüren könne. Und sie verspürte völlig „unangemessen“ häufig die Angst zu sterben. Tat-

sächlich berichten Forscher über Effekte der Epigenetik¹, und dass z.B. dramatische Erlebnisse Spuren im Erbgut hinterlassen. Dieses Erbe können Kinder und Kinderkinder in sich tragen.

2. Übernahme fremder Ängste (wie übrigens auch anderer Gefühle, etwa Wut, Hilflosigkeit, Schmerz und Ekel) über das spiegelneuronale System: Jeder Mensch kann sich von emotionalem Stress nahestehender Menschen „anstecken“ lassen. Spiegelneurone bewirken, dass allein schon bei der bewussten Beobachtung der Handlung eines Gegenübers sich im Hirn

terbewusstsein bekommt allerdings deutlich mehr mit: Wenn wir nur über die Angst *reden* und dabei im Gedächtnis kramen, ist die Wahrscheinlichkeit nicht sehr hoch, dass wir den Auslöser finden. Durch einen Zugang zum limbischen System kann ein entsprechend geschulter Coach in kurzer Zeit herausfinden, ob eine Angst die der Mutter, der Oma, einer Nachbarin, einer Freundin oder die des eigenen Mannes ist.

Ich nutze dazu den Myostatiktest, den ich in meiner wingwave-Ausbildung gelernt habe: Daumen und Zeigefinger bilden einen Ring, der mit Muskelkraft zusammengehalten

Das Gehirn erinnert sich – aber eben ungenau.

das gleiche Aktivitätsmuster zeigt, als würde man die Handlung selbst ausführen.

Hochsensible Menschen sind besonders „gefährdet“, sie tragen nach meiner Erfahrung zu 70 Prozent fremde Geschichten wie Zwiebelhäute mit sich herum. Und sie spüren oft selbst, dass sich bestimmte emotionale Zustände in ihnen fremd anfühlen.

Sobald ich den Ursprung der Angst kenne, lässt sich diese auch leichter lösen. Woher erfahre ich als Coach, welche Angst beim Klienten die eigene ist und welche Angst vererbt wurde?

Ursprung mit wingwave erkunden

Von allen Reizen und Eindrücken, die auf uns einströmen, nehmen wir bewusst nur etwa fünf Prozent wahr. Der Rest wird herausgefiltert, weil wir mit der Fülle der Eindrücke nur schwer umgehen könnten. Unser Un-

wird. Ein verbaler Impuls, ein Wort, eine Frage bei gleichzeitigem Ziehen an den Fingern dieses Ringes lässt unmittelbar das Unbewusste reagieren: Dinge die den Klienten stressen, schwächen den Muskeltonus, der Daumen-Zeigefinger-Ring geht auf. Mit diesem Test bekomme ich sofort eine valide Antwort, was denn wirklich der Auslöser der Flugangst einer Klientin ist. Der Test hilft auch, den Zeitraum herauszufinden, in dem die Angst ihren Ursprung hat. Das liefert wertvolle Hinweise: Wenn die Angst aus einem Lebensalter von drei Jahren stammt, dann ist es durchaus sinnvoll, auch Erzieherinnen aus dem Kindergarten oder Kindergartenfreunde bei der Suche nach „Angstvererber“ einzuschließen.

Wichtig zu wissen ist, dass die getestete Antwort das abgefragte Wissen des eigenen Unterbewussten ist. Auch das kann sich mal irren. Und dennoch ist es wichtig, mit dem Unterbewussten zu arbeiten. Denn es „fühlt sich“ für den Betroffenen tatsächlich „so an“. ▶

¹ siehe Artikel zur Epigenetik in Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Epigenetik>, abgerufen am 9.2.2018

Auch über die Medien können sich Menschen Ängste „einfangen“, durch den Fokus auf die Katastrophen und Grausamkeiten.

Von wem wir „erben“ können

Wenn wir von vererbten Ängsten sprechen, so meinen wir üblicherweise Vorgänge innerhalb der eigenen Familie. Doch selbst fremde Menschen können uns ihr Erbe aufhalsen. So mancher Flugangst-Klient in meiner Praxis hatte das Panikgefühl der Sitznachbarin im Gefühls(er)leben und konnte, nachdem er es verarbeitet hatte, wieder entspannt fliegen. In der Praxis begegnen mir auch perinatale oder pränatale Ängste. Im Myostatiktest zeigen sich Ängste von Hebammen oder jungen Assistenzärzten. Fachbücher über pränatale oder perinatale Psychologie berichten über Ängste aus der Zeit im Mutterleib, hervorgerufen durch einen Abtreibungsversuch oder durch Komplikationen, auch während der Geburt.

Auch über die Medien können sich Menschen Ängste „einfangen“, vor allem durch den Fokus der Nachrichten auf die Katastrophen und Grausamkeiten der Welt. Stundenlang verfolgen Medienkonsumenten, wie Amokläufer durch die Gegend schießen. Und obwohl wir derartiges nicht selbst erlebten, vertieft sich das neuronale Netzwerk, das uns sagt: „Sei vorsichtig, geh lieber nicht auf die Straße. Das könnte dir auch passieren!“ Für das Gehirn macht es keinen Unterschied, ob wir wirklich in Gefahr sind, ob wir mit fremden oder den eigenen inneren Bildern in Resonanz gehen.

Fazit – Angst kann vielfältig sein

Angst ist nicht gleich Angst. Ängste können angeboren, erworben, vererbt

sein – oder auch eine brisante Mischung unterschiedlicher Quellen. Die gute Botschaft: Mit den geeigneten Techniken von Diagnose und Coaching können Ängste wieder in die nützliche Emotion gewandelt werden, die sie sind: eingebaute Warner vor Gefahren. ◀◀



Zur Autorin

Tanja Klein

Coach und Autorin, Spezialgebiet: das Lösen von Glücksbremsen wie Ängsten. Gerade begann sie eine Zusammenarbeit mit der Universität Bonn zum Thema.

www.kleincoaching.de

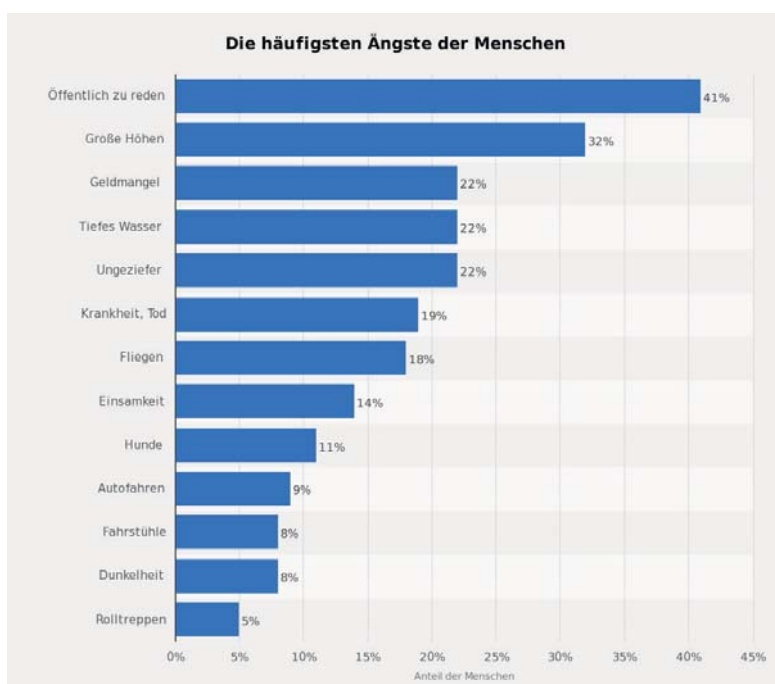


Abbildung: Top 10 der Ängste. Quelle: Focus