



ÄNGSTE – MEINE GROSSE LIEBE

Mit EMDR-basiertem Neurocoaching Ängste klar identifizieren und schnell auflösen.

VON TANJA KLEIN

Das ist einfach unglaublich, ich bin direkt nach dem zweiten Coaching über die Autobahn nach Hause gefahren. Über die *Autobahn*, Tanja!“ Frau D. überschlägt sich fast vor Aufregung am Ende der Leitung. Für meine Klientin ist es eine große Überraschung, dass sie ihre Angst vor Autobahnfahrten so schnell überwunden hat. Für mich ist es neben der großen Freude für sie fast Alltag. Seitdem ich mit EMDR-basiertem Neurocoaching arbeite, erreichen mich sehr häufig solche enthusiastischen Nachrichten. Frau D. war vor ihrem Coaching seit zehn Jahren einmal wöchentlich

in der Gesprächstherapie. Sie wusste mittlerweile alles über ihre Autobahn-Fahrängste, aber nach eigenen Aussagen absolut nichts, um diese zu lösen. Ihre Angst meldete sich zum ersten Mal nach einem Unfall auf der A3. Sie konnte bei einem überraschend auftauchenden Stau nicht rechtzeitig bremsen und krachte mit ihrem VW Golf frontal auf das Auto vor ihr. Passiert ist ihr körperlich wenig, aber seit diesem Tag wurde sie von Ängsten geplagt. Sobald sie das blaue Autobahnschild nur sah, bekam sie Herzrasen, schwitzige Hände und leichte Atemnot. Alles in ihrem Körper schrie „Alarm“, wann immer sie wieder Autobahnfahren wollte. Es war für sie unerklärlich, weshalb sie

die gleichen Symptome auch erlebte, wenn sie zu Hause in ihrer Küche stand und eine Bolognesesoße mit viel Knoblauch zubereitete. Seitdem fuhr sie lieber Umwege über die Landstraße, anstatt sich erneut „in Gefahr“ zu begeben und verzichtete beim Kochen auf Knoblauch – auch wenn Sie nicht verstand, weshalb sie dieser Geruch so stresste. Aus neuropsychologischer Sicht ist dieses Verhalten hundertprozentig nachvollziehbar! Sobald wir etwas (vermeintlich) Bedrohliches erlebt haben, will unser Gehirn dafür sorgen, dass uns so etwas nie wieder passiert. Dafür speichert es in einem eher unten liegenden Gehirnbereich, dem limbischen Gehirn, im Mandelkern (Amyg-

dala) alle Wahrnehmungen, die zum Gefahrenzeitpunkt vorhanden waren. Diese sollen uns als „Frühwarnzeichen“ in Zukunft besser schützen. Im Fall von Frau D. waren es unter anderem die folgenden Punkte: Was hat sie kurz vor oder während der Gefahr

- gesehen? Die Autobahnschilder und die dreispurige Fahrbahn der Autobahn mit vielen Autos.
- gehört? Rasende Autos von der Gegenseite, das Heulen der Bremsen und später den Rettungswagen.
- gespürt? Kalten Wind auf der Haut und einen stechenden Schmerz im rechten Bein.
- gerochen? Auslaufendes Benzin und Reifenabrieb.
- geschmeckt? Knoblauch, weil sie vorher beim Griechen essen war.

Diese Erinnerungsfunktionalität ist evolutionär sehr wichtig für uns, denn sie schützt unser Überleben. Unser limbisches System meldet lieber einmal zu viel Alarm als einmal zu wenig ... Aus diesem Grund werden alle Daten ganz genau abgespeichert. Leider führt dies jedoch immer wieder zu unnötigen „Fehlalarmen“. Bewusst oder auch unbewusst meidet Frau D. immer mehr alle Stressoren, die sie in eine ähnliche Gefahr bringen könnten. Für viele Klient:innen ist es eine große Erleichterung, wenn sie zum ersten Mal verstehen können, weshalb sie so vermeintlich irrational auf diese Auslöser reagieren. Doch auch wenn Frau D. die Gründe besser versteht, ändert dies meist an der körperlichen Reaktion noch nichts. Warum? Unser Alarmsystem im limbischen System ist immer eine halbe Sekunde schneller als der präfrontale Cortex. Wenn uns ein Geisterfahrer entgegenkommt, sollen wir nicht überlegen: „Kenne ich den Mann nicht von irgendwoher?“, sondern ausweichen. Damit dies möglich ist, können wir nicht denken. Sobald unsere Amygdala eine Gefahr erkennt, wird unser Neocortex durch das Hormon Adrenalin am Denken gehindert, damit wir automatisiert mit Kampf, Flucht oder Totstellen re-

agieren. Das Alarmsystem ist immer schneller aktiv als die neuen Erkenntnisse, die „eine Etage höher“ in Frau D.s Gehirn liegen.

Zum Glück kann man dieses automatisierte Verhalten mit EMDR-basiertem Neurocoaching schnell ändern! Schließlich ist unser Gehirn lebenslang in der Lage dazu, neue Synapsen und Verbindungen zu bilden. Dieser Vorgang wird auch Neuroplastizität genannt. Fast so schnell, wie unser Gehirn Synapsen verbindet, kann es auch wieder neue Synapsen bilden. So wird aus „Autobahnfahren = Gefahr“: „Ich hatte einmal einen Unfall auf der Autobahn. Ich habe ihn überlebt. Ich kann wieder sicher erneut Autobahn fahren. Knoblauch ist lecker und führt nicht zu Autounfällen.“

Wie gelingt diese neue Vernetzung?

Als Erstes finden wir gemeinsam mit Frau D. die genauen Stressoren heraus. Mein Mittel der Wahl ist ein Neurofeedback über die Hand, bei dem Frau D. aus Daumen und Zeigefinger einen Ring bildet. Ich spreche einen verbalen Stressor aus und ziehe ca. 300 Millisekunden später am „Fingerring“ meiner Klientin, um zu sehen, ob sie diese Aussage stresst. Mit diesem Myostatiktest gelange ich direkt ins limbische System und aktiviere das EKP300. Diese Abkürzung steht für „Ereigniskorreliertes Potenzial im 300-Millisekundenbereich“. Diesen Wert könnte man auch mit einem EEG messen. Ich persönlich nutze (nach Rückfrage, ob die Berührung in Ordnung ist) lieber die

Hand meiner Klient:innen, da hier auch zusätzlich noch das angstlösende „Kuschelhormon“ Oxytocin durch die Körperberührung ausgelöst wird. Zudem vermittelt dieser von mir freiwillig ausgeübte Körperkontakt für viele Klient:innen ein gutes Gefühl, als Mensch angenommen zu sein.

Ich teste an der Hand, ob bestimmte Aussagen oder Wörter Stress auslösen, wie zum Beispiel: „Ich bin in Gefahr“, „Autobahn“, „Autobahnauffahrt“, „Autobahnschild“ und „Was ich während des Unfalls gesehen/gehört/gefühlteschmeckt und gerochen habe“. Dabei fanden wir bei Frau D. heraus, dass gerade auch ein Geruch sie noch immer stresst – der Knoblauch! Auch der Satz „Ich bin in Gefahr“ testete noch immer stark. Sehr häufig erlebe ich, dass die Amygdala auf einem „alten Stand“ ist und noch immer eine drohende Gefahr meldet. Oft fehlt die Information, dass die Gefahr vorüber ist und man überlebt hat. Allein der Satz „Es ist vorbei“ ist deshalb für viele Klient:innen eine ganz wichtige Intervention.

Nach wenigen Minuten haben wir gemeinsam alle relevanten und vormals unbewussten Stressoren von Frau D. zum Thema Autobahn-Fahrangst herausgefunden.

Jetzt machen wir uns daran, diese Stressoren zu ENT-stressen bzw. wieder neue Verbindungen im Gehirn aufzubauen. Hier ist seit über 14 Jahren EMDR meine Lieblingsintervention. Mit EMDR lösen wir gezielte Links-Rechts-Impulse beispielsweise über die Augen aus. Diesen Mechanismus kannst du in der nächtlichen REM-

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Übersetzt bedeutet es „Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen“. Bekannt geworden ist diese Methode unter anderem für die Verarbeitung von psychischen Traumata. Nur wenige wissen, wie wirksam EMDR auch bei klassischen Coachingthemen und der Arbeit mit dysfunktionalen Glaubenssätzen oder auch Ängsten ist. Ich habe EMDR durch weitere neurowissenschaftliche Inhalte ergänzt und es in wesentlichen Punkten weiterentwickelt.

■ KREISLAUF DER GEDANKEN

Phase (Rapid Eye Movement) bei anderen Menschen gut beobachten. Hierbei gehen die Augen abwechselnd hin und her, um die Eindrücke des Tages in der Nacht zu verarbeiten. In dieser Phase träumen wir oft besonders viel. Interessanterweise wird in dieser Phase der Neurotransmitter Epinephrin blockiert. Dieser ist nicht nur für Bewegungen oder Wachsamkeit zuständig, sondern auch für Panik und Angstgefühle. Das heißt, dass du in dieser Schlafphase physiologisch nicht dazu in der Lage bist, dich zu fürchten.¹

Diesen Effekt machen wir uns auch im Wachzustand mit den gezielten Links-Rechts-Bewegungen der Augen zunutze. So wird eine fast angstfreie Verarbeitung von tiefgehenden Lebenssthemen ermöglicht.

Über die gezielten Links-Rechts-Bewegungen der Augen wurde in den 1980er-Jahren zum ersten Mal der „EMDR-Effekt“ von Francine Shapiro beobachtet. Die meisten Studien befassen sich deshalb mit dieser Intervention und daher kommt auch der Anfang des Namens „Eye Movement“.

Meiner Erfahrung nach kannst du mit einer Vielzahl von Links-Rechts-Impulsen ähnlich gute oder sogar oft bessere Effekte als über die Augenbewegungen erzielen. Ich arbeite in meiner Praxis mit einer ganzen Reihe (englisch „Row“) von 60 verschiedenen Möglichkeiten, den EMDR-Effekt bei meinen Klient:innen hervorzurufen. Deshalb nenne ich meine Art EMDR zu praktizieren auch EMDRow®. Je nach Stressor und Situation wechseln wir immer wieder auf eine neue EMDR-Intervention. Frau D. verarbeitet zum Beispiel den visuellen Stressor der Autobahn über das Hören von EMDR-Musik, die Angst zu sterben über das Tappen auf einen Akupressurpunkt des 10. Hirnnervs – auch Vagusnerv genannt – in der Handinnenfläche. Der Stress über das laute Geräusch des Rettungswagens verflüchtigt sich über abwechselndes Links-Rechts-Tappen auf den

Stressoren
ermitteln mit dem
Myostatiktest.



Schultern und das Knoblauchthema über Winken vor den Augen. Stück für Stück lösen und aktualisieren wir jeden Trigger. Alles, was Frau D. dafür tun muss, ist, mir regelmäßig ihre Hand hinzuhalten, damit wir testen können, ob der unbewusste Trigger jetzt schon mental stabil ist, und den körperlichen Stress des Auslösers wahrzunehmen, während wir mit den unterschiedlichsten EMDRow®-Interventionen arbeiten.

Nach der zweiten zweieinhalbstündigen Sitzung fuhr sie tatsächlich freudestrahrend mit der Idee los, heute mal die Autobahn auf dem Rückweg zu testen. Und wie das ausging, hast du ja schon erfahren!

Es gibt aber auch gesunde Einschränkungen bei der Arbeit: Sollte ein Kind zum Beispiel große Schulangst haben, weil es in der Pause immer von einem Mitschüler geschlagen wird, ändert sich auch mit EMDR nicht viel an der Angst, solange sich an der realen Bedrohung nichts ändert. Erst wenn dieser Gefahr durch geeignete Maßnahmen in der Schule begegnet wurde, kann sich auch die Amygdala wieder entspannen.

Sobald es keine ernstesten Bedrohungen mehr gibt, können viele Klient:innen nach wenigen Coachingstunden oft wieder frei ihren Alltag nach ihren Wünschen gestalten. Ich erlebe häufig, dass nur drei Coachingstunden zwischen starker Flugangst und einem entspannten Flug nach Amerika liegen können. Auch auf der Identitätsebene

ändert sich einiges. Der Klient mit Flugangst beschimpfte sich selbst als „irreparablen Angsthasen“. Nun erlebt er sich wieder völlig frei, dahin zu fliegen, wo er privat hinmöchte, und ist plötzlich wieder „ganz normal“.

Ich freue mich sehr, dass mittlerweile viele Coaches die Onlineweiterbildung zum EMDR-basierten Neurocoaching nutzen, um ihren Werkzeugkasten zu vervollständigen. Über Neukundengewinnung brauche ich mir keine Gedanken mehr zu machen. Wer wie Frau D. am eigenen Leib erlebt hat, wie schnell jahrelange Ängste und Blockaden gehen können, erzählt das oft unzähligen Menschen weiter. ■

TIPPS ZU
COACHING
MIT EMDR:



© Christine Roch

Tanja Klein arbeitet als Neuro-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Menschen, die gehirngerecht ihre Ängste lösen

wollen. Seit 2019 gibt sie ihr Wissen auch in Form einer (Online)-Ausbildung zum Neuro-Coach und im Rahmen einer EMDR-Studie an der Uni Bonn weiter. <https://kleincoaching.de/>

¹ Bei Alpträumen entsteht das Angstgefühl nicht während der REM-Phase, sondern nur beim Übergang in die nachfolgende Phase oder zum Aufwachen (Quelle: „Die Tiefschlaf-Formel“ von Chris Surel, S. 56-57).