

Der Mythos Angst aufgedeckt

Als Angst bezeichnen wir mentale und körperliche Reaktionen, die durch eine entsprechende Überreaktion (Alarmreaktion) der Amygdalae ausgelöst werden.

Die Hirnregion Amygdala, auch Mandelkern genannt (sie liegt im limbischen Gehirn in der Nähe der Schläfen) ist nach neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen tatsächlich der Sitz der Angst.

Der endgültige Beweis gelang US-Forschern mit Hilfe einer Frau, deren Amygdalae durch eine Erkrankung zerstört waren. Diese Frau hatte alle Angstgefühle vollständig verloren. Sie zeigte keinerlei Reaktionen auf klassische Angstsituationen.

Hingegen Empfindungen wie Freude, Wut oder Trauer blieben unverändert.

Diese Ergebnisse belegen erstmals detailliert die Funktion der Amygdalae bei der Entstehung von Unruhegefühlen, Stressreaktionen und Angst im menschlichen Körper. An der direkten Dämpfung der Reaktion der Amygdalae setzt auch unsere Frequenzmischung "Angstfrei" an.

Angst, ist ein in unserem Gehirn fest verdrahtetes Gefühl, das uns vor Gefahren schützen soll. Dafür haben wir einen eigenen Hirnmodul, die Amygdala.

Dieser Hirnmodul, in Kooperation mit anderen Hirnarealen soll uns vor Gefahren, unangenehmen Situationen und Verlust schützen.

Die Amygdala, ein Teil des emotionalen limbischen Gehirnsystems, ist Teil eines sehr alten Hirnareals, das sich auch bei den meisten höher entwickelten Tieren finden lässt. Diese Hirnbereiche sind direkt mit Stresswahrnehmung, negativen Gefühlen sowie Angst bis hin zu Panik verbunden. Diese angstauslösenden Hirnareale können, angefangen von ganz feinen Signalen (diffuses unangenehmes Gefühl, unterschwellige Angst) bis hin zu panikartigen Angstzuständen, jede Stufe der Angst auslösen. Mit herkömmlichen Methoden und Strategien ist im Falle einer Angststörung (die moderne Wissenschaft zeigt, dass wir alle unter mehr oder weniger bewussten Angststörungen leiden) nur wenig auszurichten. Da muss man schon direkt bei den Angstauslösern (Amygdalae und limbischem Gehirn) ansetzen. Mit der "Angst-Frei"-Mp3 Frequenzmischung kann man eine solche positive Reaktion auslösen.

Angst ist, wenn die Nerven durchgehen, wenn man den Boden unter den Füßen verliert, wenn wir uns elend und nervös fühlen, wenn das Herz rast, die Hände feucht werden, wenn sich die Muskeln anspannen...

Viele Menschen sind regelrecht psychisch krank vor Angst, oder leiden sogar unter körperlichen Symptomen der Angst, die chronisch geworden sind: Migräne Kopfschmerzen, hartnäckige Hals-, Nacken-, Schulterverspannungen, Spannungskopfschmerzen, chronische Schmerzen im Rücken, häufiges Sodbrennen, ziehende Magenschmerzen, chronischer Durchfall, unkontrollierte Schweißausbrüche, Konzentrationsprobleme, Kreislaufprobleme, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Durchschlafstörung, Dauernervosität, übermäßiges Zittern, mulmiges Gefühl im Solarplexus, etc.

Wir unterliegen vielen verschiedenen Arten von Angst, oft werden diese gar nicht als solche identifiziert!

Gerne sagen wir einfach: "Ich bin im Stress...", "Ich bin verspannt..." oder finden andere Ausflüchte.

Beim Einen ist es die Angst, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen, die Angst zu versagen, beim Anderen, das Gefühl ein wertloser Mensch zu sein. Existenzangst, die Angst vor Verarmung, vor Inflation, finanziellem Verlust und Finanzkatastrophen, die Angst vor Krankheit und Tod, Angst vor Liebesentzug - Partnerverlust, latente Angst um die Kinder, oder die Angst seinen Job oder eine Position zu verlieren, die Angst vor Umweltkatastrophen, die Angst vor Prüfungen und Wettkämpfen, Flugangst, oder auch die Angst die richtige Entscheidung zu treffen; all diese Manifestationen haben die selbe Quelle. Manchen Menschen sind in Angst, wenn sie beobachten wie erfolgreich andere sind. Und nicht zuletzt sei die Angst vor der Angst selbst bzw. vor den Angstsymptomen erwähnt. Aller Stress und Druck entstehen einzig und alleine aus Angst.

Mehr zum Thema Angst:

http://www.equinox-fft.com/anatomie_der_angst.html