



ANGST,

jeder hat sie - keiner will sie haben!

***Mehr Lebensfreude gefällig?
Das Seminar Theta-X hilft Ihnen dabei!***



Angst ist ein Grundgefühl!

Sie ist teilweise angeboren und teilweise erlernt.
Wir werden schon in eine ängstliche Umgebung hineingeboren.
Angst ist ansteckend, übertragbar!



Wir leben in Unsicherheit und daraus entstehen bestimmte Ängste. Schon in der Kindheit haben wir mit Ängsten zu tun. Mit etwa drei bis vier Jahren beginnen Kinder, sich vor der Dunkelheit und vor dem Alleinsein, aber auch vor Blitz und Donner zu fürchten. Viele Kinder leiden im Schulalter unter Prüfungs- Leistungs- oder Schulangst.

Angst macht nicht nur Stress.

Stress, Überforderung, seelischer Druck, lösen selbst auch Angst aus.
Je mehr Druck wir uns ausgesetzt fühlen, umso schneller fühlen wir uns davon überwältigt - und bekommen schließlich Angstgefühle.

Angstgefühle manifestieren sich IMMER körperlich!

Kreislaufprobleme, Herzprobleme (*Schmerzen im Brustkorbbereich*), Muskelverspannungen - Beklemmungszustände.

Daher werden diese körperlichen Zustände zumeist nicht als von Ängsten ausgelöst erkannt. Man glaubt es mit einer körperlichen Erkrankung bzw. mit organischen Problemen zu tun zu haben.

Wissenschaftlich gesehen ist Angst, die Furcht vor Verschlechterung. Man überlegt sich, dass etwas passieren könnte, beziehungsweise, dass sich etwas verschlechtern könnte.



Ständig negative Gedanken können Ängste auslösen.

Bei vielen Menschen läuft dieser Prozess auch sehr unbewusst ab. Die Angstauslöser sind dann, quasi Signale aus dem Unterbewusstsein bzw. auch aus der eigenen Vorstellung. Verstärkt sich die Angst bzw. bleibt Sie lange erhalten, kommt es zu nachhaltigen körperlichen Missempfindungen.

Werden diese Missempfindungen wahrgenommen, wird dann aus Angst in vielen Fällen das, was man Paniksymptome nennt. Das sind immer wiederkehrende sehr starke Angstzustände zumeist ausgelöst durch körperliche Empfindungen wie Atembeklemmungen, Hitzewallungen, Kreislaufprobleme, Herzprobleme (*Schmerzen im Brustkorbbereich*), Muskelverspannungen - Beklemmungszustände.





Stress setzt uns unter messbare Anspannung. Seit längerer Zeit wissen wir auch, dass Stress, insbesondere länger anhaltender Stress, Krankheiten fördert. Bei Angstzuständen spielt Stress sogar eine besondere Rolle. Dauerstress kann Angststörungen verursachen. Stress versetzt den Körper immer in Alarmbereitschaft, er erhöht die Spannung.

Erhöhte Körperspannung benötigt eine schnellere Atmung, schnelleren Herzschlag und angespannte Muskeln. Dann werden Verdauung und Immunsystem aus Energiespargründen für die Dauer der Stressbelastung heruntergeschaltet.

Aus diesem Zustand entwickelt sich nach einiger Zeit Angst. Zuerst ist diese unbewusst, das Gehirn hat in wahrsten Sinne des Wortes Angst, dass wieder belastenden Stresssituationen auftreten.

Man fühlt sich durch die alltäglichen Aufgaben schnell überfordert und steht fast dauernd unter Stress. Dadurch kommt es zu Erschöpfungsreaktionen, die dann im sog. Burn-out Zustand mündet.

Dann lösen sich depressive Phasen mit Phasen der Angst ab. Die Amygdala im limbischen Gehirn (*zuständig für die Angstauslösung*) hat sich in dieser Phase auf Daueralarm umgestellt. Sie reagiert bei jeder noch so kleinen Belastung entweder mit aggressiven Verhalten (*Aggression ist eine Form der Angstbewältigung*) oder mit panikartigen Anfällen, eventuell gefolgt von depressiven Phasen.

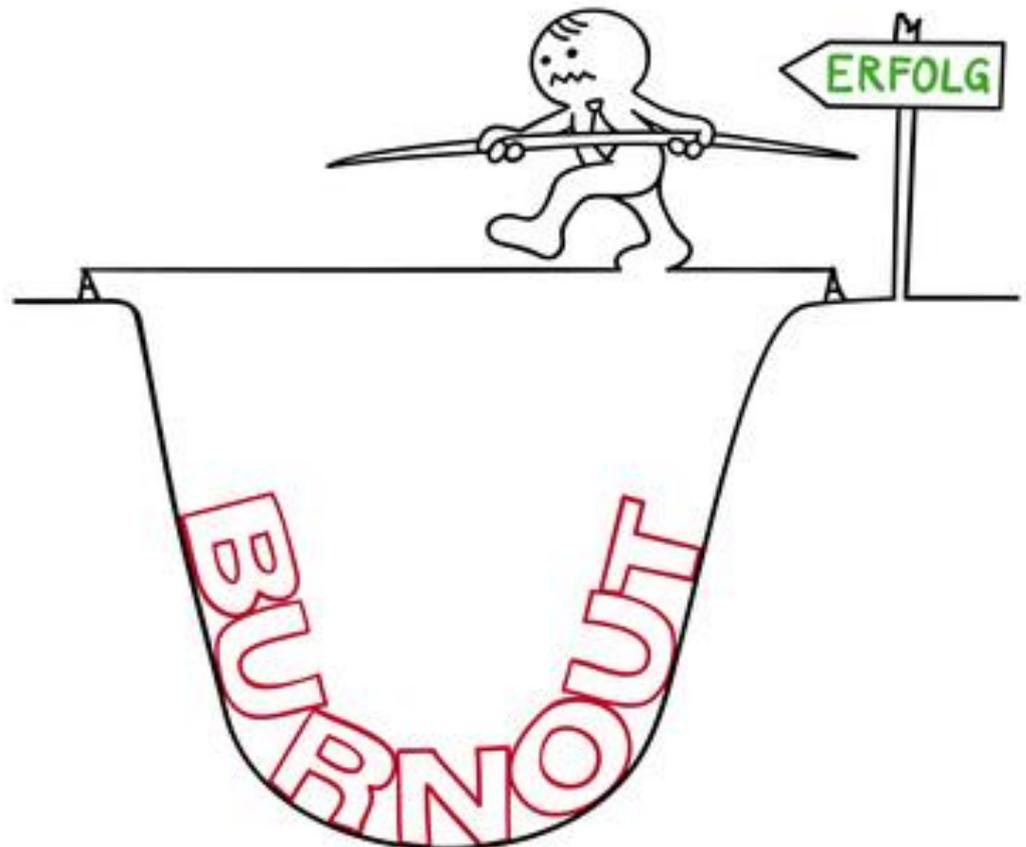


Es gibt viele Arten der Angst, zumeist haben wir mehrere davon. Einige sind uns bewusst, andere liegen in unserem Unbewussten tief verborgen.

Menschen ohne Angst gibt es nicht wirklich!

Beziehungsangst, Flugangst, Platzangst, Angst vor Verlust, Existenzängste, die Angst vor der Zukunft, Angst um den Arbeitsplatz, Angst die Pension zu verlieren, Angst vor Inflation - Geldentwertung, Angst vor Mittellosigkeit, Versagensangst, Prüfungsangst, Angst vor Krankheiten, Angst vor Schmerzen, Angst vor Terroranschläge, Angst vor bestimmten Tieren (*Spinnen, Schlangen etc.*), Angst vor Bestrafung, Höhenangst, die Angst vor der Vergangenheit und viele andere Ängste.

Angst kann zu Abhängigkeit und Sucht führen. Gerade in der heutigen Zeit der wirtschaftlichen und finanziellen Unsicherheit ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen unter Stress, Ängsten und Panikattacken leiden. Ebenso steigt die Zahl der Menschen, die unter den Folgen von zu viel Stress und Ängsten leiden, jährlich an. Ganz besonders im Vordergrund stehen dabei Personen die unter Burn-out und Depressionszuständen leiden.



Eine Form der Angst, ist die generalisierte Angststörung.

Sie ist eine Form von extremer Ängstlichkeit. Wer darunter leidet, macht sich über Alles ständig Sorgen. Negative Gedanken bestimmen den ganzen Tag, so dass man abends oft nicht mehr einschlafen kann.

Mentaler Stress, Überforderung und auch chronisch erhöhte Muskelspannungen können zu unbewussten Panikstörungen führen. Bei Angst, Aufregung, Wut und Stress ist die Atmung oft entweder rasch und flach mit eingestreuten Seufzen, oder sie wechselt von unruhiger Mittellage zur Hyperventilation (*schnell und tief*).



Plötzliches Erschrecken kann zu einem vorübergehenden Atemstillstand führen, gefolgt von einer intensivierten Atmung.

Das Hyperventilationssyndrom wird heute, ähnlich wie die Herzphobie, als eine Unterform der Panikstörung angesehen. Beiden gemeinsam ist der Charakter der Symptomatik. Das Hyperventilationssyndrom tritt schon vor allem bei jüngeren Menschen auf, bevorzugt im zweiten und dritten Lebensjahrzehnt.

Diese Symptomatik kommt bei Frauen dreimal so häufig vor, wie bei Männern. 60% der Angstpatienten hyperventilieren bei Angst. Menschen mit chronischem Hyperventilationssyndrom weisen in weniger als 1% der Fälle eine Zwerchfellatmung (= *Bauchatmung*) auf.

Die Art der Atmung (*fast ausschließlich Brustatmung, geringe oder fehlende Bauchatmung*) kann bei ansonsten unklaren Symptomen den Verdacht auf ein Hyperventilationssyndrom untermauern. Zur Überprüfung dient ein Hyperventilationstest für drei Minuten, wobei die Betroffenen erkennen lernen, wie ihre Symptome entstehen.



Hyperventilation ist in über 95% der Fälle psychisch bedingt.

Wenn keine Auslösung durch psychische Erregung (*Angst, Ärger, Wut*) erkennbar ist, sollten mögliche organische Ursachen ausgeschlossen werden, z.B. Kaliummangel oder -überschuss, Magnesiummangel, Kalziummangel, metabolische Azidose oder Alkalose.

Menschen mit Ängsten, chronischer Stressbelastung und Verspannungen atmen flach und unergiebig aus dem oberen Brustkorb heraus und nutzen damit nur ein Drittel bis zur Hälfte der Lungenkapazität.

Bei mehr Sauerstoffbedarf atmen sie noch stärker mit dem Brustkorb statt intensiver mit dem Zwerchfell. Durch die schnelle Atmung kommt es zum belastenden Herzrasen. Den Betroffenen fällt die Hyperventilation oft gar nicht auf, so dass sie diese auch nicht als die Ursache ihres Herzrasens erkennen können.

Die generelle Einatmung durch den Mund, wie sie insbesondere bei Menschen mit Allergien, Asthma oder Atemwegserkrankungen vorkommt, begünstigt bei Angst, Aufregung oder Stress ohne gleichzeitige Bewegung eine Hyperventilation. Oft wird die Hyperventilation nicht durch Angst, sondern durch Wut oder Aggression ausgelöst.

Hyperventilation wird einerseits häufig durch chronische Muskelverspannungen im Brustkorb (*"Muskelpanzer"*) begünstigt, führt andererseits aber auch zu Brustschmerzen, wenn bei fast vollständig gefüllter Lunge hyperventiliert wird (*sog. aufgesetzte Hyperventilation*). Hyperventilation führt zur Überdehnung der Muskeln zwischen den Rippen, was Schmerzen bzw. Ziehen in der Brust hervorruft.

Weiteres, noch tieferes Einatmen führt zu verstärktem Schmerz bzw. Ziehen. Unter dem Hyperventilationssyndrom versteht man eine über das physiologische Bedürfnis hinausgehende Beschleunigung und Vertiefung der Atmung, wodurch im Blut der Sauerstoffanteil ansteigt und der Kohlendioxidgehalt stark abfällt. Das Atemminutenvolumen liegt durchschnittlich 95%, im Anfall sogar bis zu 500% über dem Soll.

Hyperventilation bedeutet, dass man schneller und/oder tiefer atmet, als es für die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und den Abbau von Kohlendioxid nötig ist.



Es wird zu viel Sauerstoff eingeatmet und zu viel Kohlendioxid ausgeatmet. Ohne körperliche Bewegung sinkt der Kohlendioxidanteil im Blut besonders stark ab, weil nicht genügend Kohlendioxid in den Muskeln gebildet wird.

Im Extremfall einer Hyperventilationstetanie führt der Sauerstoffmangel sogar zu Ohnmacht und zu Krampfständen. In der Ohnmacht normalisiert sich die Blutzusammensetzung schnell wieder, weil man richtig atmet, so dass man rasch und problemlos von alleine zu sich kommt. Hyperventilation führt auch zu Veränderungen der Wahrnehmung.

Sehen und Hören sind beeinträchtigt, das Selbsterleben bekommt eine andere, angstmachende Dimension, was die Paniksymptome verstärkt, insbesondere die Angst vor dem Verrücktwerden. Bei starker Hyperventilation treten binnen einer Minute Symptome auf. Sie sind zwar unangenehm, bewirken aber keine bleibenden Schäden.

Menschen, die chronisch hyperventilieren, haben oft keine eindeutig abgrenzbaren akuten Anfälle, nur relativ unspezifische und vage Beschwerden, selten Atemstörungen oder Tetaniezeichen. Als Leitsymptome des chronisches Hyperventilationssyndroms gelten: Schwindel, Brustschmerzen, kalte Hände und Füße sowie verschiedene psychische Beschwerden (*Müdigkeit, Schlappeheit, Schläfrigkeit, Wetterfühligkeit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Angespanntheit, ängstliche oder depressive Symptomatik*).



Es können auch Angst- und Depressionszustände sein, die das chronische Hyperventilationssyndrom auslösen. Nicht selten sind Burn-out Zustände mit einem Hyperventilationssyndrom gekoppelt. Angstzustände (*auch Versagensängste*), enormer Stress, länger dauernde Überforderung können einem den Atem rauben!



Hyperventilationszustände bewirken folgende Symptome:

Das anhaltende Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können, verbunden mit dem Zwang, ein paar Mal tief durchatmen zu müssen, Atemnot und Druck auf der Brust, Herzklopfen und Herzrasen, Herzschmerzen, *Brustschmerzen (durch Überspannung der Muskeln zwischen den Rippen)*, Engegefühl über der Brust (*Gürtel- und Reifengefühl*), Gefühllosigkeit, Kribbeln und Zittern an Händen (*besonders in den Fingerspitzen*), Füßen und Beinen, Kribbeln um die Mundregion, taube Lippen, Globusgefühl (*Zusammenschnüren der Kehle*), Verkrampfung der Hände, kalte Hände und Füße, Zittern, Muskelschmerzen, Druck im Kopf und Oberbauch, Bauchbeschwerden (*durch das Luftschlucken*), Übelkeit, Schwindel, Benommenheit, Unwirklichkeitsgefühle, Pupillenerweiterung, Sehstörungen, Gefühl, wie auf Wolken zu gehen, Angst, ohnmächtig zu werden, und Todesangst (*wegen Atemnot und Erstickungsgefühlen*).

Eine zu rasche und zu tiefe Atmung im Sinne einer Hyperventilation führt paradoxerweise mitunter zu einem Sauerstoffmangel, verbunden mit dem Angstgefühl zu ersticken, so dass noch schneller und tiefer geatmet wird (*was die Symptomatik verschärft*).

Wenn der Körper die Angst macht!

Jahrelange Fehlhaltung (*z.B. sitzen am Computerbildschirm*), schlechte Haltung und Daueranspannung der Muskeln können entsprechende Symptome auslösen durch die Angst und Panik entstehen. Durch Dauerverspannungen werden unter anderem die Brustmuskeln verkürzt und die Rücken- und Schultermuskeln werden gleichzeitig geschwächt. Nacken- und Halsmuskeln stehen dadurch fast immer unter Dauerspannung.

Das Resultat: Atembeklemmungen, Herzschmerzen, Schmerzen im Brustkorb, erhöhte Müdigkeit, Kopfschmerzen, eventuell auch Hexenschuss und Bandscheibenprobleme sind die Langzeitfolgen.

Wenn diese Körperzustände auftreten können wieder Panikgefühle entstehen, die die Angst im Körper noch weiter verstärken.



Wie erkennt man Panikattacken?

Das amerikanische psychiatrische Diagnoseschema DSM-IV erstellt folgende diagnostische Kriterien für eine Panikattacke:

Eine klar abgrenzbare Episode intensiven Unbehagens und Angst, bei der mindestens 4 von 13 Symptomen abrupt auftreten und innerhalb von 10 Minuten einen Höhepunkt erreichen:

- Herzstolpern, Herzklopfen oder beschleunigter Herzschlag
- Schwitzen
- Zittern oder Beben
- Gefühl der Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Erstickungsgefühle
- Schmerzen, stechen oder Beklemmungsgefühle in der Brust
- Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden
- Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit oder der Ohnmacht (Kreislaufprobleme) nahe sein
- Derealisation (Gefühl der Unwirklichkeit) oder Depersonalisation (sich losgelöst fühlen)
- Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
- Angst zu sterben
- Taubheit oder Kribbelgefühle in der Peripherie des Körpers (Parästhesien), Hitzewallungen oder Kälteschauer

Drei Symptome treten bei Panikattacken besonders häufig auf:
Herzklopfen/-rasen, Schwindel/Benommenheit, Atemnot.

Viele Menschen mit Panikstörung ohne Agoraphobie haben zumindest anfangs nicht das Gefühl, unter Ängsten zu leiden, außer der Angst vor einer neuerlichen Panikattacke. Nach der ersten Panikattacke gehen viele Betroffene aus verständlichen Gründen zum Arzt (das sollten sie auch!) und lassen sich durchuntersuchen.

Wegen der anfallartig auftretenden körperlichen Symptome wie Herzrasen, Atemnot, Brustschmerz oder Schwindelgefühl wird Hilfe von praktischen Ärzten, Internisten, Lungenfachärzten, HNO-Ärzten und Neurologen erwartet, keinesfalls von Psychotherapeuten. Der Ausschluss organischer Ursachen aufgrund von oft sehr umfangreichen Untersuchungen bringt meistens keine Beruhigung, sondern gibt Anlass zur Sorge, letztlich an einer unbekanntem und daher nicht behandelbaren Krankheit zu leiden.

Herzphobien sind eine Variante der Panikstörungen

Die Herzphobie wird im amerikanischen Diagnoseschema seit 1980 als eine Form der Panikstörung verstanden (*ähnlich wie das Hyperventilationssyndrom*).

Eine Herzphobie besteht aus folgenden Merkmalen:

Anfallartig auftretende Symptome wie bei einer Panikattacke, jedoch werden diese besonders stark herzbezogen erlebt: z.B. Herzrasen (120-160 Herzschläge pro Minute), unregelmäßiger Herzschlag (Extrasystolen), Blutdrucksteigerung, Brennen und Hitzegefühl an der Herzspitze, Stiche, Schmerzen oder ein Ziehen im (linken) Brustbereich.

Andere körperliche Symptome:

Schwitzen, Hitze- oder Kältegefühle, Atemnot, Beklemmungs- und Erstickungsgefühle, Schwindelgefühle, Körper-Misempfindungen, Übelkeit. Panikartiges Todes- und Vernichtungsgefühl, bedingt durch die Symptome, die als Anzeichen einer Herzerkrankung interpretiert werden (*sollte vom Arzt abgeklärt sein!*).

Ständige ängstliche Konzentration auf das Herz aus Sorge, an einer bisher nicht erkannten Herzerkrankung zu leiden. Schon die ängstliche Beobachtung und Eigensuggestion ("*selbsterfüllende Prophezeiung*") sind oft Auslöser der Symptome, die nach und nach "eingeübt werden".

Das heißt es erfolgt eine Konditionierung, die aufgrund der ängstlichen Kontrolle des Herzens bzw. linken Brustbereichs die Störungen auslösen kann. Auch negative Befunde bei umfangreichen Untersuchungen und fachgerechte Aufklärung durch den Arzt können im Extremfall die phobische Wahrnehmungseinengung auf das Herz nicht verhindern.

Vertrauensverlust in die automatische Herzfunktion, so dass übertriebene Kontrollen wie häufiges Pulsfühlen und Pulszählen sowie Blutdruckmessen erfolgen. Das ständige Vergewissern der Herzfunktion führt zu einem abnormen, übertriebenen Herzbewusstsein das die Herzangst weiter verstärkt. Allein die angespannte, erhöhte Aufmerksamkeit auf die Herztätigkeit bewirkt bereits eine leichte Herzfrequenzsteigerung.

Menschen mit Herzphobie stellen eine relativ große Patientengruppe dar:
10-15% aller Patienten einer Allgemeinpraxis klagen über funktionelle Herzbeschwerden.

Nach amerikanischen Studien sind bis zu 50% der Patienten mit Brustschmerzen und negativem Koronarangiogramm, Patienten mit einer Panikstörung („Herztod-Phobie“).

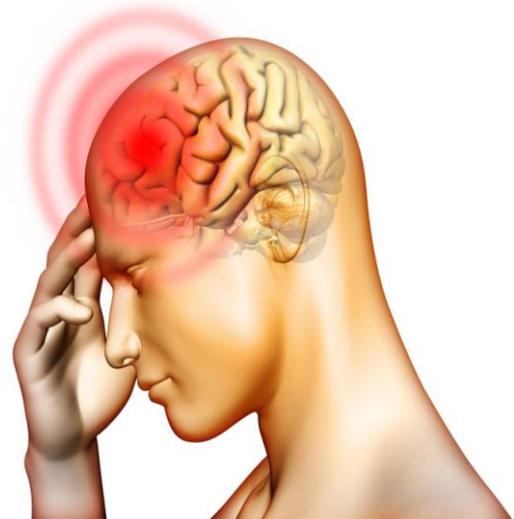


Ein neuer Bereich der Erforschung von Panikstörung konzentriert sich auf den Hirnbereich der Amygdala, eine sehr kleine und schwierige Struktur innerhalb des Gehirns, das die Antwort des Körpers zur Furcht steuert. Wissenschaftler schlagen auf Grund der neuen Forschung vor, dass die Aktivität der Amygdalae gedämpft werden soll. Da eine anormale Aktivierung der Amygdala immer mit Angststörungen verbunden ist.

Die Angst beginnt im Gehirn!

Durch die sanfte Hilfe der Neural-Stimulation kann der Angstbereich im Gehirn (Amygdala) gedämpft werden.

Dadurch ist der Weg, weg von Angst, hin zu Wohlbefinden verkürzt.



Unsere Erfahrungen mit der Neural-Stimulation haben gezeigt, dass die positive Wirkung noch weiter verstärkt wird, wenn bei gleichzeitiger Dämpfung der Amygdala-Aktivität der linke Frontale Hirnbereich gestärkt und aktiviert wird.

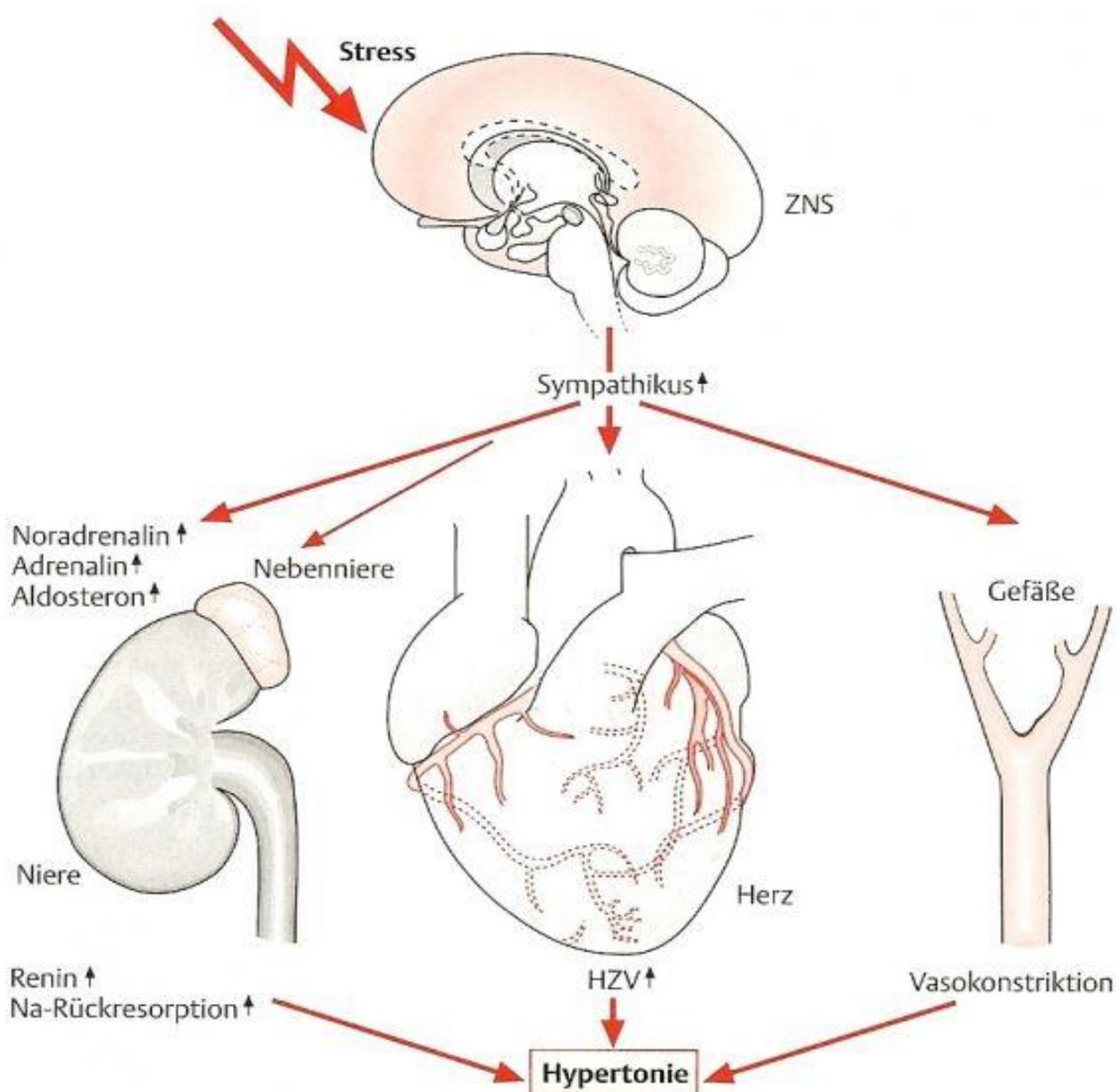
Denn der linke Frontalbereich ist immer dann aktiv, wenn sich jemand glücklich fühlt. Gleichzeitig ist dieser Hirnbereich auch für die Kontrolle der Amygdala-Aktivität zuständig. Ist Angst unbegründet, sollte dieser Teil des Gehirns die Erregung der Amygdala und die damit verbundenen Erregung des Organismus dämpfen.

In vielen Fällen ist aber der frontale Hirnbereich zu schwach aktiviert. Sind Ängste, Burn-out und Panikzustände einmal ausgebrochen, dominiert ab diesem Zeitpunkt die Aktivität und Alarmbereitschaft der Amygdala. Um aus diesem Kreislauf wieder heraus zu kommen, muss also direkt am Gehirn (*linker Stirnhirnbereich und an der rechten und linken Amygdala*) angesetzt werden.

Die Mechanismen

In aller Regel beruhen Angststörungen und Panikattacken auf einem vorübergehenden Anstieg der "Stresshormone" (*Adrenalin*) im Blut. Die Mandelkerne (*Amygdala*) im limbischen System des Gehirns erkennen innerhalb von Millisekunden, ob Gefahr droht.

Die Amygdala sorgen für die Aktivierung der Nebennieren, der Muskulatur, von Herz und Kreislauf, dies sind Automatismen, die uns von Urzeiten her erhalten geblieben sind. Diese blitzschnellen Automatismen waren auch wichtig, denn im drohenden Fall eines „gefressen Werdens“ gab es keine Zeit zu überlegen, ob der Angreifer oder die Situation gefährlich ist.



Die Amygdalae (*Angstzentren in Gehirn*) können NICHT unterscheiden ob Angst und Stress wirklich bedrohlich sind oder nicht. (*Eine Prüfungssituation kann uns genauso in Angst versetzen wie eine lebensbedrohende Situation.*)

Bestehen Stress, Burn-out-Zustände und Angst längere Zeit hindurch, so kommt es in vielen Fällen zu einer chronische Überaktivierung der Amygdala.

Das Problem besteht darin, dass Betroffene dies anfänglich nicht als mental bedingte Panikstörung wahrnehmen, da sich die Symptome ja körperlich zeigen. Vieles wird somit mit leichten Verspannungen, Neigung zu Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und Konditionsproblemen (*Atemnot - Herzasen*) in Verbindung gebracht. Kaum jemand kann sich die Symptome als Panikstörung vorstellen, "wovor soll ich Angst haben?" wird gefragt. Doch Panikstörungen bauen sich sehr langsam auf, zu viel Stress, Existenzängste, Versagensängste, Probleme in Job und Familie, Überforderung (*auch durch Schule*) und das über Jahre hindurch, sind die Basis auf der sich eine Panikstörung aufbaut.

Erst wenn die körperlichen Symptome intensiver werden, beginnen die Betroffenen diese Körperzustände zu hinterfragen. Wir spüren es körperlich, also muss es auch ein körperliches Problem sein. Selbst nach ärztlicher Abklärung aller Symptome, wenn nichts gefunden wurde was die Störungen erklären kann, können die meisten Betroffenen sich nicht mit einer falschen geistigen - mentalen Einstellung als Ursache abfinden.



Auch Unverträglichkeit gegenüber bestimmter Lebensmittel können -auf Dauer wenn sie unerkant bleiben- Panikstörungen auslösen. Zum Beispiel Histamin-Intoleranz: Schon ein, zwei Gläser Champagner, aber auch Hartkäse und Salami, können bei Menschen mit Histaminempfindlichkeit starke Wirkungen nach sich ziehen - von rinnender Nase, Kopfschmerzen und Migräne-Anfällen über Durchfälle, Blähungen und Juckreiz bis hin zu Atembeschwerden, Asthma, Herzasen- und Herzrhythmusstörungen.

Siehe dazu auch: <http://eggtsberger-info.blogspot.com/search/label/Histamin>



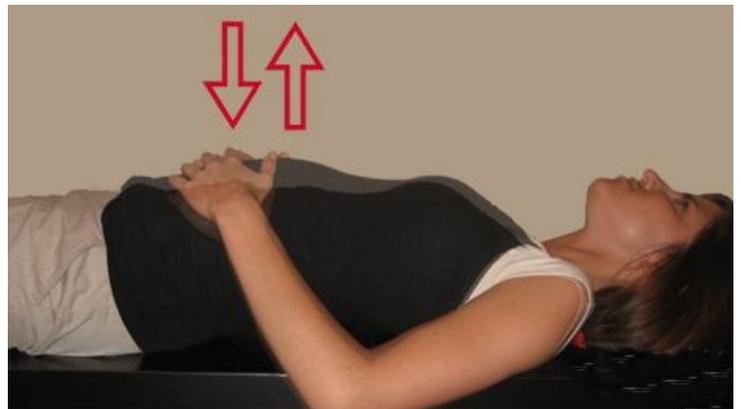
Meditation und bewusstes Atmen können dabei helfen, eine Entspannungspause zu machen!

Wer stark belastet oder verspannt ist, atmet meist zu flach und weit oben im Brustkorb. Kurzfristig ist das unbedenklich. Aber auf Dauer kann flaches Atmen funktionelle Störungen, wie zuvor beschrieben, nach sich ziehen. Ein erwachsener Mensch atmet ca. 15-20 mal pro Minute ein und aus. Bei Hektik und Stress kann diese Zahl auf über 30 Atemzüge steigen. Während einer Entspannungsübung sinken die Atemzüge pro Minute auf 8-10 beträchtlich ab.



Die 1:4 Atmung

***zum Stressabbau
gegen innere Unruhe und gegen
leichte Ängste und Überforderung.***



Mit dieser Atmung erreichen Sie mehr Entspannung. Atmen sie stark ein und zählen sie dabei im Kopf bis „eins“ machen sie das aber nicht zu explosionsartig. Es geht darum, dass sie dabei immer noch ruhig atmen also sich dabei nicht anstrengen.

Jetzt atmen sie langsam aus und zählen sie dabei im Kopf ganz langsam bis 4. Das Zählen bis 4 soll länger als 4 Sekunden dauern. Das Ausatmen soll in Ruhe über die Nase erfolgen oder (bei Angst und innerem Druck) gegen die "Lippenbremse"

Die Lippenbremse:

Versuchen sie nur aus einem ganz kleinen Loch ihres Mundes, das sie mit den Lippen bilden auszutmen. Um sicher zu sein, dass sie dabei nicht zu schnell und zu stark ausatmen, können sie mit folgendem Trick üben: Nehmen sie ein Papiertaschentuch oder eine Serviette- und reißen Sie davon ein Stück ab. Es soll gerade so viel sein, dass man es ein wenig zusammenknüllen kann aber es dabei auch ganz leicht ist. Legen sie das Papier auf die offene Handfläche. Wenn sie mit der Lippenbremse ausatmen-- soll sich dieses kleine, leichte Bällchen nicht viel bewegen und auf gar keinen Fall von der Hand gepustet werden.

Genauso wie wenn sie eine Kerze ausblasen. Dabei muss man die Lippen zuspitzen sodass der Mund ganz klein wird.

Warum die Atmung hilft!

Beim Einatmen wird der Herzschlag messbar schneller. Beim Ausatmen wird der Herzschlag wieder langsamer. Mediziner nennen dies die respiratorische (*atmungsabhängige*) Herz-Arrhythmie. Beim Einatmen müssen die Atemmuskeln aktiv angespannt werden, beim Ausatmen werden die Muskeln automatisch entspannt. Das Einatmen aktiviert den Sympathikus-Nerv der jede Aktivierung steuert, auch unsere Stressreaktionen. Beim Ausatmen wird der Parasympathikus-Nerv, der der Gegenspieler des Sympathikus ist, aktiviert. Der Parasympathikus ist der Nerv der uns die Entspannung bringt.



Unsere Untersuchungen und Biofeedbackmessungen zeigten, dass durch die verlängerte Ausatemphase bei dieser Atemtechnik das entspannende Nervensystem, der Parasympathikus 4mal länger seine entspannende Wirkung entfalten kann als bei der normalen Atmung.

Einige Minuten 1:4 Atmung bringen mehr Ruhe und Entspannung und das auch in Krisensituationen. Wird also durch eine Übung unser Parasympathikus angesprochen werden wir automatisch ruhiger. Mit diesem Wissen haben wir diese Übung zusammengestellt und sie kommen ganz langsam mit jedem Atemzug immer tiefer in einen angenehmen Entspannungszustand.



Sie sollten diese Übung mindestens 5 Minuten lange durchführen, schon nach kurzer Zeit wird diese Atemtechnik ganz ohne Ihrer bewussten Kontrolle ablaufen können.

Dann genügt es, dass Sie nur an Entspannung denken, oder Stressreaktionen beseitigen wollen.

Wenn Sie dann mit der 1:4 Atmung beginnen läuft diese ganz von selbst ab, egal was Sie gerade tun. Denken Sie daran diese Übung funktioniert, egal ob sie daran glauben oder nicht, da Sie an einem fundamentalen physikalischen Wirkmechanismus unsers Körpers angreift.

Siehe dazu das Video:

<http://oe3.orf.at/aktuell/stories/367918/>



Die 5:5 Atmung

Bei dieser speziellen Tiefenatmung atmet man je 5 Sekunden lang ein und ohne Zwischenpause 5 Sekunden lange aus. Am besten zählt man: 21-22-23-24-25, dann 26-27-28-29-30 oder, sie sehen während des Zählens auf die Sekundenanzeige einer Uhr. Es geht darum, dass eine komplette Ein- und Ausatemphase genau 10 Sekunden lang dauert. Somit machen Sie nur 6 entspannte Atemzüge pro Minute. Machen Sie diese Übung ca. 5 Minuten lang, während Sie dabei ruhig sitzen oder liegen sollten.



Die Wirkung der Übung:

Wenn Sie diese Atemübung 3mal wiederholen, am besten noch einmal vor dem Einschlafen so wird sich Ihre Herzfrequenz-Variabilität (*kurz HRV*) verbessern und sie werden besser mit den Belastungen des Alltages wie z.B. Stress umgehen können. Ihr Herz-, Kreislauf- und Nervensystem wird sich besser anpassen können bzw. es kommt zu einer besseren Synchronisation der Atmungs- und Herzsysteme. Die HRV widerspiegelt die allgemeine und gesamte psycho-physiologische (*Verstand-Körper*) Gesundheit.

Internationale Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die größten, positiven Herzfrequenz-Schwankungen, also die größte RSA (*Respiratorische Sinusarrhythmie*) bei einer Atemfrequenz von 6 Atemzügen in der Minute auftreten. Auf diese Art und Weise zeigt sich die Regulationsfähigkeit eines Menschen bzw. dessen Herz am besten.

Diese Übung können Sie immer wieder zwischendurch - beispielsweise, wenn Sie am Computer arbeiten durchführen. Sie werden sich dadurch am Ende des Tages viel entspannter fühlen. In Kombination mit der Theta-X Übung "Alpha-Switch" wirken die beiden Atemübungen (die man auch abwechselnd ausführen kann - einen Tag 1:4 Atmung, nächster Tag 5:5 Atmung, dann wieder 1:4 ...) enorm entspannend. Falls Sie unter chronischen physischen oder psychischen Erkrankungen leiden, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt ob entspannende Atemübungen für Sie geeignet sind.

TIPP:

Hören Sie parallel zu den Atemübungen die Frequenzmischung "Angstfrei | Free of Fear" um sich noch tiefer zu entspannen.

Internetlink: <http://www.ilm1.com/angstfrei-free-of-fear-p-213.html>



Testen Sie sich selbst, ob Ängste oder Panikzustände Sie belasten!



Der folgende Angst/Panik-Test nach Sheehan ersetzt keine Arzt diagnose!
Er dient zur Orientierung und kann Ihnen die Entscheidung erleichtern, sich in fachliche Betreuung zu begeben. Nehmen Sie zu allen Fragen Stellung, notieren Sie auf einem Blatt die angekreuzte Zahl und rechnen Sie am Schluss alle Zahlen zusammen. Kreuzen Sie bei den folgenden Aussagen immer die Antwort an, die Ihrem Befinden während der letzten Woche am besten entspricht oder entsprochen hat.

0 = gar nicht 1 = etwas 2 = mäßig 3 = merklich 4 = sehr stark So stark litt ich während der letzten Woche unter....	0	1	2	3	4
1. Atemnot, Erstickungsgefühle, übermäßiges Atmen	0	1	2	3	4
2. Erstickende oder würgende Gefühle bzw. "Kloß im Hals"	0	1	2	3	4
3. Herzstolpern, Herzrasen oder Herzklopfen	0	1	2	3	4
4. Brustschmerzen, Druck oder Unwohlsein	0	1	2	3	4
5. Übermäßiges Schwitzen	0	1	2	3	4
6. Ohnmacht, Benommenheit, Schwindelanfälle	0	1	2	3	4
7. "Weiche Knie"	0	1	2	3	4
8. Gleichgewichtstörungen	0	1	2	3	4
9. Übelkeit oder Magenprobleme	0	1	2	3	4
10. Gefühl, dass meine Umgebung fremd, unwirklich, verschwommen oder von mir abgelöst scheint	0	1	2	3	4
11. schwebendes Gefühl bzw. Gefühl, außerhalb oder losgelassen von einem Teil oder vom ganzen Körper zu sein	0	1	2	3	4
12. Kribbeln oder Gefühllosigkeit in manchen Körperteilen	0	1	2	3	4
13. Hitzewallungen oder Kälteschauer	0	1	2	3	4
14. Zucken oder Zittern	0	1	2	3	4
15. Angst zu sterben oder dass mir sonst etwas Schlimmes zustoßen wird	0	1	2	3	4
16. Gefühl, mich nicht mehr kontrollieren zu können oder verrückt zu werden	0	1	2	3	4
17. Plötzlich auftretende Angstattacken mit drei oder mehr der bereits genannten Symptome (Punkte 1-16). Diese treten auf, wenn ich kurz vor einer Situation stehe oder bereits darin bin, die erfahrungsgemäß solche Attacken hervorruft	0	1	2	3	4
18. Plötzlich und unerwartete Angstattacken mit drei oder mehr der bereits genannten Symptome (Punkte 1-16). Diese treten ohne besondere Auslöser (also fast "wie aus heiterem Himmel" auf)	0	1	2	3	4
19. Plötzliche und unerwartete Episoden mit nur ein oder zwei der oben genannten Symptome (Punkte 1-16). Diese treten ohne besondere Auslöser (also fast "wie aus heiterem Himmel" auf)	0	1	2	3	4
20. Angstepisoden, die sich auf aufbauen, während ich eine bestimmte Situation erwarte. Die Ängste sind intensiver, als sie erfahrungsgemäß bei anderen Menschen wären.	0	1	2	3	4
21. Vermeiden von Situationen, die mir Angst bereiten	0	1	2	3	4
22. Abhängigkeit von anderen	0	1	2	3	4
23. Spannung und Unvermögen, mich zu entspannen	0	1	2	3	4

24. Angst, Nervosität, Unruhe	0	1	2	3	4
25. Zeitweilig auftretende Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht oder Berührung	0	1	2	3	4
26. Zeitweiliger Durchfall	0	1	2	3	4
27. Überbesorgtheit um meine Gesundheit	0	1	2	3	4
28. Müdigkeit, Schwächegefühl und leichte Ermüdung	0	1	2	3	4
29. Kopfschmerzen oder Schmerzen im Genick oder Kopf	0	1	2	3	4
30. Einschlafschwierigkeiten	0	1	2	3	4
31. Nächtliches Aufwachen bzw. unruhiger Schlaf	0	1	2	3	4
32. Unerwartete Niedergeschlagenheit, die ohne/oder nur durch geringen äußeren Anlass auftritt	0	1	2	3	4
33. Stimmungsschwankungen als Folge äußerer Veränderungen	0	1	2	3	4
34. Sich wiederholende und anhaltende Ideen, Gedanken, Impulse oder Bilder, die aufdringlich, ungewollt, sinnlos oder abstoßend sind	1	2	3	4	5
35. Wiederholen von Handlungen (zum Beispiel Überprüfen, Waschen, wiederholt Nachzählen, obwohl dies gar nicht nötig ist)	0	1	2	3	4
SUMME					



Auswertung:

Die Entwickler dieses Fragebogens weisen darauf hin, dass ab einer Punktzahl von 20 eine erhöhte Angststörung vorliegt, die eine gezielte Gegenmaßnahme erfordert!

Sollten Sie 20 oder mehr Punkte erzielen, empfehlen wir Ihnen dringend, sich um fachärztliche, bzw. psychotherapeutische Hilfe zu kümmern oder ein entsprechendes Mental-Training zu absolvieren.

Drucken Sie dieses Formular aus und nehmen Sie dieses ausgefüllt zu Ihrem Arzt Psychotherapeuten oder Mental-Trainer mit.

© liegt beim Entwickler des Tests/Fragebogen (Sheehan-Test).



Infoheft zum Seminar/Workshop Theta-X (21 Seiten)

Direktlink: <http://www.pce.at/PDF/Theta-X1.pdf>

Näheres zum Seminar Theta-X: <http://www.ilm1.com/thetax-p-225.html>