

Amygdala-Alarm

AMYGDALA-ALARM

Funktion der Amygdala bei Menschen und Tieren

Das menschliche Gehirn unterscheidet sich vom Gehirn der Säugetiere v.a. darin, dass es eine viel grössere und leistungsfähigere Grosshirnrinde besitzt. Die tiefen Hirnareale hingegen funktionieren bei beiden sehr ähnlich. So auch die Amygdala (Mandelkern), die für bei der emotionalen Steuerung und dem emotionalen Lernen eine wichtige Rolle spielt. Die Amygdala reift bereits im neugeborenen Kind heran. Sie speichert alle bedeutsamen positiven wie negativen frühkindlichen Erfahrungen, auch wenn wir uns später nicht mehr daran erinnern können. Erlebnisse von Angst, Einsamkeit, Ohnmacht usw., die wir in der frühen Kindheit oder auch später erlebt haben, bleiben das ganze Leben lang als Gefühle gespeichert. Die Amygdala überwacht fortwährend unsere Wahrnehmungen. Sie entscheidet, ob die gegenwärtigen Ereignisse einer früheren negativen Erfahrung gleichen. Wenn ja, deutet sie dies als Gefahr und schlägt Alarm. Dieser Prozess geschieht blitzschnell und ist völlig unabhängig von unseren Überlegungen. Weil dieses emotionale Vergleichen keineswegs exakt ist, schlägt die Amygdala lieber 100 mal falschen Alarm als dass sie eine einzige echte Gefahr übersehen würde.

Beim Tier dient die emotionale Überwachung durch die Amygdala u.a. dem Überleben. Wenn also z.B. eine Gazelle einen Löwen erblickt, wird die Fluchtreaktion ausgelöst und das Tier versucht, sich augenblicklich in Sicherheit zu bringen. Fluchttiere bemerken sofort jede Bewegung und jedes Geräusch. Jedesmal überprüft die Amygdala, ob unmittelbare Gefahr droht oder nicht. Wenn das Geräusch auch nur etwas verdächtig erscheint, wird Alarm ausgelöst und das Tier hüpft einige Schritte davon, bevor Entwarnung gegeben wird.

Wir befinden uns selten in körperlicher Gefahr. Wenn wir aber z.B. unachtsam auf den Fussgängerstreifen hinaus gehen und erst im letzten Moment ein herannahendes Auto bemerken, springen wir, ohne einen einzigen Gedanken zu verschwenden, reflexartig zurück. Wir merken dann, dass unser Puls rast und wir ganz aufgeregt sind. Hier hat die Amygdala eingegriffen und in Sekundenbruchteilen die Kampf-oder-Flucht Reaktion in Gang gesetzt, die mit den benötigten reflexartigen Bewegungen unser Überleben sichert.

Die Kampf-oder-Flucht Reaktion

Wenn wir uns in Gefahr befindet, schüttet das Gehirn sofort Adrenalin aus, wodurch u.a. der Puls, die Atmungsfrequenz und die Anspannung der Muskeln erhöht werden. So wird die nötige Kraftreserve bereit gestellt, um auf die Gefahr zu reagieren und das Überleben zu sichern – entweder durch Kampf oder durch Flucht. Auch wenn es ein Fehlalarm ist und wir sofort merken, dass wir uns wieder beruhigen können, dauert es eine Weile, bis das Adrenalin neutralisiert wird und sich unser Puls, unsere Atmung usw. wieder normalisieren. Die Kampf-oder-Flucht Reaktion wird aber nicht nur bei einer Gefahr an Leib und Leben ausgelöst, sondern in jeder stressreichen Situation. Je belastender bzw. stressreicher wir die Situation erleben, um so mehr Adrenalin wird ausgeschüttet und um so länger dauert die Stressreaktion an.

Die Kampf-oder-Flucht Reaktion kann zwei biologische Programme aktivieren: Die Angstreaktion hat die Funktion, dass wir vor Bedrohungen flüchten, die Wutreaktion befähigt uns, eine Bedrohung zu bekämpfen. Je nach Situation kann zwischen diesen zwei Reaktionen schnell hin- und her gewechselt werden.

Wirkung der Kampf-oder-Flucht Reaktion in einer Paarbeziehung

All die negativen Erfahrungen, die wir je mit anderen Menschen gemacht haben, sind in der Amygdala gespeichert. Dort werden sie nach Themen bzw. nach Gefühlen geordnet, so zum Beispiel die Einsamkeit. Je mehr Erfahrungen von Verlassenheit wir in der Kindheit gemacht haben, um so mehr wird die Amygdala auf Situationen, in denen wir Gefühle von Einsamkeit befürchten, mit einem Alarmsignal reagieren. Wenn wir z.B. in der Schule oder in der Lehrzeit ausgegrenzt und kritisiert werden, verdichtet sich diese Reaktion weiter; ebenfalls in der Jugendzeit, wenn wir in ersten Beziehungen Liebeskummer erfahren. Noch tiefer wird diese Alarmreaktion eingeschliffen, wenn wir uns in einer Paarbeziehung in Konfliktsituationen wiederholt zutiefst verletzt, unverstanden und trotz der Anwesenheit unseres Partners sehr einsam fühlen. Weil wir von unserem Partner Sicherheit, Verständnis und Unterstützung erwarten, erleben wir es als sehr bedrohlich, wenn ausgerechnet er uns – auch wenn nur vermeintlich – im Stich lässt. Die Amygdala reagiert dann immer mehr auf einen gereizten Gesichtsausdruck, eine erhobene Stimme oder auf die Erwähnung von konfliktreichen

Amygdala-Alarm

Themen mit ihrem Alarmsignal. Deshalb können auch aus kleinsten Anlässen eskalierende Konflikte entstehen. Auch in der Paarbeziehung wird entweder die Angst (Flucht)- oder Wut (Kampf)- Reaktion ausgelöst. Die Angstreaktion kann sich äussern durch Rückzug, davon laufen, schweigen, beschwichtigen, beschönigen, abstreiten, Suchtmittelkonsum usw. Die Wutreaktion kann sich äussern durch körperliche oder verbale Gewalt, Abwertungen, bissige, ironische und sarkastische Bemerkungen, Drohungen usw.

Die Kaperung des Gehirns durch die Amygdala

Wenn ein Partner mit einer gereizten Stimme etwas sagt, wird dies vom Gehirn auf zwei Wegen parallel verarbeitet. Auf dem gewohnten Weg kommen die Informationen zu unserer Grosshirnrinde, wo wir den Ausdruck einzuordnen versuchen, z.B. „O weh, was ist denn jetzt los?“. Der zweite Weg, die Verkabelung zur Amygdala, funktioniert aber doppelt so schnell wie der gewohnte Weg, weil die Amygdala in der Lage sein muss, bei Gefahr sehr schnell Alarm auszulösen. Zudem ist sie sehr gut mit fast allen anderen Gehirnzentren verkabelt. So kann die Amygdala als Alarmzentrale fast dem gesamten Gehirn aufzwingen, was es zu tun bzw. zu denken hat und kann das ganze Gehirn kapern und unter Kontrolle bringen. Umgekehrt hat das restliche Gehirn aber nur wenige Möglichkeiten, beruhigend auf die Amygdala einzuwirken.

Im Fall eines sich anbahnenden Konflikts in einer Paarbeziehung bedeutet dies: Wenn die Amygdala Alarm schlägt, „denkt“ das ganze Gehirn im Modus Angst (Flucht) oder Wut (Kampf). Auch unser bewusstes Denken unterliegt dieser Übermacht. Wir meinen zwar, dass wir klar und frei denken können, in Wirklichkeit ist aber unser Gehirn via Amygdala auf Angst oder Wut gestellt. Unser Denken ist dann sehr eingeschränkt. Wenn wir frei überlegen könnten, würden wir vielleicht denken: „Will mir mein Partner wirklich schaden oder hatte er einfach einen anstrengenden Tag und bräuchte von mir, dass ich ihn jetzt gerade liebevoll in die Arme nehme?“ Aber im Fall eines Amygdala-Alarms denken wir entweder im Rahmen von Angst – „Ich kenne diesen Gesichtsausdruck, das wird garantiert Schwierigkeiten geben, was kann ich nur tun, ich bin völlig ohnmächtig!“ oder im Rahmen von Wut – „Ich kenne diesen Gesichtsausdruck, er will mir wieder schaden, also muss ich mich wehren – dem werde ich es schon zeigen, das lasse ich nicht auf mir sitzen!“

Das führt dazu, dass Partner im Konfliktfall oft ein völlig gegensätzliches Verständnis von den „Tatsachen“ entwickeln. Beide können überzeugt sein, dass sie im Recht sind und dass der Partner völlig falsch liegt. Wir denken zwar, dass wir von „Tatsachen“ reden, in Wirklichkeit sind diese „Tatsachen“ aber unsere Wahrnehmungen, die durch unsere Angst- oder Wutreaktion bestimmt werden.

Die ursprüngliche Funktion der Amygdala ist ein Notfallsystem, das uns im Fall einer lebensbedrohlichen Situation retten soll. Bei einem Paarkonflikt kann das System aber die Situation fälschlicherweise als echte Bedrohung einstufen, so dass wir denken und fühlen „Mein Partner liebt mich nicht mehr! Er wird mich verlassen! Alles, was mir im Leben wichtig ist, wird zerstört werden!“ Wenn wir verstehen, wie unser Gehirn im Fall eines Amygdala-Alarms funktioniert, können wir uns darauf einstellen und gezielte Gegenmassnahmen einleiten.

