



»Angst kann man verlernen.«

Und täglich grüßt die Angst...

Etwa jeder zehnte Mensch leidet Schätzungen zufolge zumindest zeitweise an Angststörungen oder Phobien. Frauen sind dabei doppelt so häufig betroffen wie Männer. Chronisch Betroffene sind im Alltag oft massiv beeinträchtigt.

Kennen Sie das auch? Das Kinderspiel vom „bösen Mann“, vor dem man weglaufen muß, um nicht gefangen zu werden? Die Angst ist hier nur gespielt, für viele Menschen aber sind Ängste ständige oder regelmäßig wiederkehrende Begleiter, die ihr Alltagsleben, ihr Funktionieren in der Gesellschaft mitunter massiv beeinträchtigen. Charakteristisch für solche Angststörungen ist dabei, daß sie von Personen, Objekten oder auch Situationen verursacht werden, vor denen gesunde Menschen keine Angst haben. Bei den Patienten aber lösen sie zuverlässig Angstzustände aus, selbst dann, wenn den Betroffenen rational klar ist, dass im Grunde gar keine Bedrohung vorliegt – die Angst bleibt übermächtig.

Aber wieso sind für so viele Menschen diese tief sitzenden Ängste schwer oder gar nicht zu überwinden?

Um diese Frage zumindest teilweise zu beantworten, werfen wir wieder einmal einen Blick in unser Gehirn – und zwar darauf, wie es lernt und Informationen speichert: Das Gehirn ist ein Assoziativspeicher, das heißt, es kann sich besonders effektiv merken, welche Dinge zusammen gehören und zwar um so besser, je öfter diese Information wiederholt wird, je öfter die Assoziation also bestätigt und damit verstärkt wird. Wenn also eine Phobie

besteht, dann wird dieselbe Angstreaktion immer und immer wieder durch dasselbe Objekt oder dieselbe Situation ausgelöst und dadurch die Assoziation zwischen Angst und Auslöser weiter gefestigt, bis die Reaktion schließlich unausweichlich geworden ist.

Wenngleich im Gehirn eine ganze Reihe von abnormen Veränderungen und Aktivierungen von Strukturen (z.B. Amygdala, Gyri temporalis und parahippocampalis (rechts)) und Transmittersystemen (Noradrenalin, Serotonin, GABA)) bekannt sind, die mit Angststörungen einher gehen, so bleibt die Angst also doch ein erlerntes Verhalten. Anstatt also die Angst mit Psychopharmaka zu behandeln (mittels Antidepressiva, die die Wiederaufnahme von Serotonin oder Noradrenalin in die Zellen hemmen und so deren Wirkung verstärken oder mit Benzodiazepinen, die die GABA-Wirkung am GABA-A-Rezeptor verstärken), kann man zunächst auch versuchen, sie wieder zu „verlernen“.

Dazu muss man in seinem Gehirn den Angstauslöser durch Konditionierungslernen mit einer neuen Assoziation verknüpfen. Man begibt sich dafür in eine vertraute, sichere Umgebung, in der man möglichst gut entspannen kann. Ist eine tiefe Entspannung erreicht, stellt man sich den persönlichen Angstauslöser möglichst realistisch vor. Und schließlich stellt man sich vor, mit einem neuen Verhalten auf diesen Auslöser zu reagieren: Mit Entspannung, Ruhe, Freude – irgendeinem Gefühl, das angenehm ist. Je realistischer man diese Vorstellung hinbekommt und je regelmäßiger man die Übung macht – zum Beispiel täglich vor dem Einschlafen –, desto eher lernt das Gehirn diese neue Assoziation, bis es schließlich auch in der Realität mit einem neuen Verhalten auf den Angstauslöser reagiert. Wenn das geschieht, ist die Angst verlernt, die Angststörung behoben. Vielleicht kennen Sie das ja auch ... ■

ZUR PERSON

Prof. Dr. Holger Schulze

Hirnforscher
Holger.Schulze@uk-erlangen.de

Prof. Dr. Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.
www.schulze-holger.de