

# Was die Angst bewirkt – Absturz und Ansporn

Die einen fordern die Angst heraus, lassen sich durch sie antreiben. Die anderen sperrt sie in einen Kerker aus diffusem Unwohlsein. Wann ist das beklemmende Gefühl noch gesund?

Von Gianna Schlosser

Carina\* hat Angst. Reglos steht sie oben an der Kellertreppe, den Wäschekorb in den Händen. Vor ein paar Sekunden war noch alles in Ordnung, dann, plötzlich, hat die Angst sie überrollt. Sie weiß, dass sie diese 18 Stufen nicht hinuntergehen kann, nicht hinuntergehen wird. Gleichzeitig ist ihr klar, dass die Treppe keine Bedrohung ist – bloß eine Treppe, die sie schon zimal hinunter- und hinaufgegangen ist.

Daniel\* hat keine Angst – na gut: vielleicht ein bisschen. Aber es ist eher Anspannung, reine Konzentration, das Verschmelzen von Gedanken und Körper. Kein Seil, das ihn hält, nur die eigenen Muskeln, unter ihm der Abgrund. Er kennt diese Wand genau: Harter Basalt, an die 30 Meter hoch. Mit ihren Rissen und Kanten sieht sie aus wie ein riesiges Stück zerknittertes Papier. Noch ein Zug und er hat es geschafft: Heiß und berauschend durchströmen Endorphine seinen Körper. Er fühlt sich mächtig, unverwundbar, unsterblich.

Carina dreht sich langsam um, geht zurück in ihre Wohnung, stellt den Wäschekorb ab, schließt leise die Tür und rollt sich auf dem Sofa



**„Ohne Angst hätte die Menschheit gar nicht überlebt“**

Monika Kilian-Poburski Psychiaterin

zusammen. Sie fühlt sich schwach, erschöpft, besiegt.

*Zwischen der gesunden Angst eines Menschen, dem eine tatsächliche Gefahr droht, und der krankhaften Angst vor Bedrohungen, die keine sind, liegen Welten. Den einen schützt die Angst davor, unkalkulierbare Risiken einzugehen, seine Gesundheit oder gar sein Leben aufs Spiel zu setzen. Den anderen macht sie handlungsunfähig, sperrt ihn in einen Kerker aus diffusem Unwohlsein, macht ihm zu ihrem zitternden Gefangenen.*

Unsere Angst spielt sich vor allem im limbischen System und der Amygdala, also in entwicklungsgeologisch alten Hirnregionen, ab. Neben Wut, Trauer und Freude ist sie eine der vier Grundemotionen

des Menschen. „Ohne Angst hätte die Menschheit gar nicht überlebt“, sagt die Hattinger Psychiaterin Dr. Monika Kilian-Poburski. Viele Ängste seien nämlich „entwicklungsbedingt irgendwann einmal sinnvoll“ gewesen. Somit ist dieses Gefühl, das uns mitunter für eine Schrecksekunde lähmt und dann überwacht und handlungsfähig macht, zunächst einmal etwas Gutes, Gesundes.

Natürlich kennt auch Daniel Angst. „Als Kind hatte ich Angst vor der Dunkelheit, als Jugendlicher davor, schwach zu wirken, Wettkämpfe zu verlieren“, erzählt er. Ganz bewusst habe er sich seinen Ängsten gestellt, um sich davon zu befreien. Das macht er bis heute so. Die gelegentliche Free-Solo-Kletterei, also das Klettern ohne Sicherungsseil, hält er nicht für besonders gefährlich. Dennoch weiß seine Familie nichts davon, sie soll sich nicht um ihn sorgen. Außerdem will er nicht als Angeber dastehen – seine Touren seien schließlich relativ einfach. Das zu glauben, fällt erst einmal schwer. Doch was Daniel über sein geheimes Hobby sagt, klingt so gar nicht nach lebensmüdem Adrenalin-Junkie: „Man darf sich nicht überschätzen, und die Situation nicht unterschätzen.“ Er allein weiß, welche Wand er bewältigen kann, er allein ist in der Lage, das Risiko einzuschätzen. Das Bewusstsein für seine körperlichen Fähigkeiten hält die Angst klein, macht sie zu einer meist stillen, manchmal aufbegehrenden Begleiterin, die er jederzeit in ihre Schranken weisen kann.

## Angst als Sicherheitsfaktor

Anders als Daniel betreibt Hansjörg Auer, österreichischer Sportkletterer und in der Szene weltberühmt, seine spektakulären Expeditionen und Free-Solos vor den Augen der Öffentlichkeit. Er bezeichnet Angst als einen „Sicherheitsfaktor“, der einem die eigenen Grenzen aufzeige und Schutz biete. Denn es gebe beim Free-Solo nichts Gefährlicheres, als in stumpfe Routine zu verfallen. Spätestens dann sei es an der Zeit, einen Schritt zurückzutreten und andere Dinge zu machen. „Wenn man ein Risiko bewusst eingeht, ist es viel sicherer, als wenn man sich des Risikos nicht bewusst ist“, sagt der 30-Jährige. Das klingt mutig, und in seinem Fall auch irgendwie vernünftig.

Was aber muss passieren, damit schützende Angst in erdrückende Furcht umschlägt und warum können die einen ihre Angst beherrschen und sinnvoll für sich nutzen, während die anderen an ihr verzweifeln? Auf Carina jedenfalls wartet die Angst überall, springt sie unvermittelt an und krallt sich an ihr fest.

Manchmal bringt sie uns auch den Nervenkitzel, mit dem das Leben erst zum Abenteuer wird.

## Der Unterschied zwischen Phobie und Panikstörung

■ **Mit Angststörungen** bezeichnet man eine Gruppe psychischer Störungen, deren gemeinsames Merkmal ein übersteigertes Angestempfinden ist, das auch mit körperlichen Symptomen einhergeht. Diese können so stark ausgeprägt sein, dass sie das alltägliche Leben stark beeinträchtigen. Angststörungen werden unterteilt in:

■ **Panikstörung:** plötzlich auftretende, wiederkehrende Panikattacken, die nicht an ein Objekt oder eine Situation gebunden sind und starke körperliche Symptome wie Herzrasen, Übel-

keit, Schwindel oder Erstickungsgefühle verursachen.

■ **Phobie:** übertriebene und andauernde Angst vor bestimmten Situationen, Gegenständen, Tätigkeiten oder Personen.

■ **Generalisierte Angststörung:** Verselbständigung der Angst, die nicht an ein Objekt oder eine Situation gebunden ist; Betroffene machen sich ständig Sorgen über alle Bereiche des alltäglichen Lebens, ihre Gedanken drehen sich um negative Folgen. Die dauerhafte Anspannung führt zu körperlichen Symptomen.

was vor allem daran liegt, dass diese Art der psychischen Erkrankung erst seit etwa 30 Jahren einheitlich als solche diagnostiziert und behandelt wird. Ende der 90er Jahre stellte das Robert-Koch-Institut fest, dass 14 Prozent der befragten Menschen im Laufe des Untersuchungszeitraums von einem Jahr unter einer Angststörung litten – auf die Gesamtbevölkerung hochgerechnet wären das etwa sieben Millionen Menschen. Frauen sind dabei etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Eine Schlussfolgerung drängt sich auf: Die einen sind eben von Natur aus ängstlich, die anderen mutig, die Ängstlichen werden krank, die Mutigen bleiben gesund. Doch ist das schon die ganze Wahrheit?

Angststörungen generell bei ängstlichen Menschen zu verorten, sei falsch, sagt Monika Kilian-Poburski. Zwar spiele die genetische Veranlagung eine Rolle, ebenso einflussreich sei aber auch das „Lernen am Modell“. So gibt es einerseits Kinder, die von Geburt an dazu neigen, sich beispielsweise vor Spinnen oder großer Höhe zu fürchten – was Langzeitstudien der Harvard University belegen. Andererseits kann Angst auch erlernt werden: Manche Kinder gucken sich Ängste förmlich bei ihren Eltern ab oder, und das ist fast noch verhängnisvoller, entwickeln sie durch die Kopplung von Reizen.

## Angsteinflößende Forschung

Das bewies 1920 ein nach heutigen Maßstäben höchst verwerflicher Versuch namens „Little-Albert-Experiment“: Der Arzt John B. Watson zeigte einem elf Monate alten Jungen eine weiße Ratte, während gleichzeitig ein Hammer auf eine Eisenstange geschlagen wurde. Hatte das Kind während einer Vorstudie noch mit Neugier auf die Ratte reagiert, ließ das Geräusch des Eisens es nun

zurückschrecken. Nach mehrmaligen Wiederholungen zeigte der Junge Angst vor der Ratte, später dann auch vor ähnlich aussehenden Dingen wie Fell oder Baumwollbüscheln. Dass das Experiment funktionierte, lag keinesfalls nur an der Ratte, vor der sich viele Menschen ohnehin fürchten. Es hätte mit jedem Tier oder Gegenstand funktionieren können, sagen Fachleute.

Unserer Furcht sind theoretisch keine Grenzen gesetzt. Auch als Erwachsene können wir scheinbar absurde Ängste entwickeln, indem wir ein traumatisches Erlebnis unbewusst mit einem bestimmten Reiz verknüpfen.

**Den Abgrund im Blick. Trotzdem haben geübte Bergsteiger nicht nur die Wand, sondern auch ihre Angst im Griff.** FOTO: GETTY

## Angemerkt



## Der Nervenkitzel

Von Maren Schürmann

Ein schönes Gesicht verwandelte in diesem Experiment die Angst in ein Gefühl des Verliebtheits: Eine hübsche Frau spricht auf einer Brücke spazierende Männer an und gibt ihnen ihre Telefonnummer. In einem ersten Durchgang steht sie dabei auf einer sicheren Fußgängerbrücke aus Beton, im zweiten auf einer langen wackeligen Hängebrücke. Wie viele Männer rufen an?

Wesentlich mehr Männer von der schwankenden als von der vermeintlich sicheren Brücke wählen die Nummer. Denn wer in Gefahr auf einen attraktiven Menschen trifft, fühlt sich eher zu ihm hingezogen als in einer harmlosen Umgebung. Die weichen Knie, die innere Erregung, die mit der Adrenalin-Ausschüttung einhergehen, werden auf den anderen Menschen übertragen, so die Erklärung der Psychologen.

Es wäre vielleicht ein bisschen übertrieben, wegen des Brücken-Experiments das erste Date von der Bar zum Bungee-Jumping zu verleihen. Aber die Studie aus den USA zeigt, dass angsteinflößende Situationen das Leben verändern – und das nicht immer zum Schlechten.

Selten fühlt man sich so gut und stark, wie nach gemeisterten Herausforderungen, die einen zuvor nicht schlafen ließen. Und wenn man zudem gemeinsam die Angst besiegt, schweißst das die Menschen zusammen. Es muss ja nicht gleich der Fallschirmsprung sein. Auch eine Rede vor Publikum kann sich vom gefürchteten Hindernis in eine schöne Erinnerung verwandeln.

Gesunde Angst lässt uns Gefahren erkennen. Aber nicht nur. Manchmal bringt sie uns auch den Nervenkitzel, mit dem das Leben erst zum Abenteuer wird.