

Wer fürchtet die Angst?

Gerade in den westlichen Industriegesellschaften leiden immer mehr Menschen unter Angststörungen.

Autor: Sebastian Körber

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, Wirtschaftstraining

Ich gehe an der Menge vorbei Richtung Podium. Ich spüre sie langsam in mir aufsteigen, den Rücken hinaufkriechen. Mein Herz pocht laut, Hitze steigt in mir auf, Schweißperlen auf meiner Stirn. Ich habe Angst!“

Wer kennt das nicht? Eine Präsentation, ein Vorstellungsgespräch, eine große Spinne und wir spüren sie, die Angst. Unsere Aufmerksamkeit erhöht sich, die Atmung wird flacher und beschleunigt, Blut wird in die Muskeln gepumpt, alle Sinne laufen auf Hochtouren. Unser Körper wird aufs Höchste aktiviert, bereitet sich auf eine erwartete Bedrohung vor. Angst hat Sinn. Die Urfunktion dahinter ist – wie so oft – in unserer evolutionären Vergangenheit zu finden: Unser Körper wird so auf Kampf, Flucht oder Verharren vorbereitet.

Angst vs. Furcht

Grundsätzlich gilt es, im Sprachgebrauch zwischen Angst und Furcht zu unterscheiden. Furcht ist die Reaktion auf eine konkrete Bedrohung, wie beispielsweise einen Säbelzahn tiger, der uns den Weg versperrt. Nun kommen wir heute in Österreich relativ selten in wahrlich furchterregende Situationen. Nicht nur deswegen, weil der Säbelzahn tiger bereits lange ausgestorben ist, sondern auch, da konkrete Bedrohungen in zivilisierten Gesellschaften weitgehend reduziert sind. Sicherheit und Kontrolle

lassen uns scheinbar entspannt das Leben genießen. Angst hingegen ist diffus, objektungebunden. Für sie gibt es keinen konkreten Grund. Beispiel dafür ist die Angst als Kind, in den Keller zu gehen oder allein in der Dunkelheit zu sein. Allein unsere Phantasie über mögliche Bedrohungen lässt uns Angst empfinden. Warum hilft Vernunft nicht gegen Angst? Hier werfen wir zum besseren Verständnis einen Blick auf die physiologischen und zerebralen Korrelate von Angst. Was passiert in unserem Gehirn? Wo ist die Angst überhaupt lokalisiert? Die Amygdala hat die Größe und Form eines Mandelkerns, ist für Angst und Aktivierung zuständig und sitzt ganz weit drinnen in unserem Gehirn. Das bedeutet, die Amygdala ist entwicklungs geschichtlich sehr alt.

Die Sache mit der Amygdala ist, dass sie vor unser Bewusstsein geschaltet ist. Man hat also Angst, ohne dass man sich bewusst ist warum, und auch ohne durch Gedanken beeinflussen zu können, ob die Angst gerechtfertigt ist oder nicht. Deswegen bringt es nichts, beispielsweise einer Person, die an Spinnenangst leidet, die Ungefährlichkeit der Spinne oder einer Person, die gegen Höhenangst kämpft, die Sicherheit einer Brücke zu erklären.

Krankheit Angststörung

Das Phänomen der Angststörung nimmt in unseren westlichen Gesellschaften verstärkt zu. Allein in Europa litten 2010 über 61 Mio. Menschen an einer Angststörung, mehr als doppelt so viele, wie an einer Depression leiden.

In Industrieländern erkranken weit mehr Personen an einer Angststörung als in weniger wohlhabenden Ländern. Es gibt, wie so oft, verschiedene Elemente, die das Auftreten einer Angststörung begünstigen: Genetische Faktoren als auch verschiedene umgebungsbedingte Stressfaktoren. So gilt ein hoher Zusammenhang zwischen körperlichem Missbrauch und Angststörungen als bestätigt. Das erscheint ja noch logisch.

Auch Religiosität hat einen bedeutenden Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer Angststörung. Glaube und Angst hängen negativ miteinander zusammen. Je stärker der Glaube, umso geringer ist das Risiko, eine Angststörung zu entwickeln. Die Erklärung dafür kann folgende sein: Da Gott oder ein höheres Wesen einen Plan für mich hat, mit dem Tod das Dasein nicht endet, gibt es weniger zu fürchten.

Großstadt macht Angst

Nun existieren auch Ergebnisse aus Studien, die nicht ganz so einfach zu erklären sind. Man hat die Aktivität der Amygdala, die wir bereits kennengelernt haben, bei Menschen vom Land und aus der Stadt in objektiv gleich stark stress- und angstauslösenden Situationen gemessen. Die Amygdala der Landbevölkerung blieb im Schnitt relativ entspannt, während die Stadtamygdala sehr aktiv wurde.

Es ist bewiesen worden, dass Menschen, die in einer europäischen Großstadt leben, ein eineinhalbfach erhöhtes