

Katharina Domschke / Peter Zwanzger

Das Alphabet der Angst

200 Fakten rund um unsere wichtigste Emotion



FREIBURG · BASEL · WIEN



©Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Satz: ZeroSoft, SRL
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN (Print) 978-3-451-60886-5
ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-83650-3

DIE ANGST VERSTEHEN LERNEN

Angst: unsere wichtigste Emotion – so steht es auf dem Cover dieses Buchs. Stimmt das denn wirklich? Würde man da nicht eher an Freude denken, ein positives und deshalb womöglich noch viel wichtigeres Gefühl? Positiv vielleicht. Entscheidend ist an dieser Stelle aber, dass es sich bei Angst um eine Empfindung handelt, die uns als körpereigenes Alarmsystem vor Bedrohungen warnt und vor Gefahren schützt. Angst ist buchstäblich überlebensnotwendig – und daher wahrscheinlich tatsächlich unsere wichtigste Emotion.

Angst ist entsprechend allgegenwärtig und betrifft uns als Individuen genauso wie als Gesellschaft über alle Zeitalter, Sprachen und Kulturen hinweg – als „phobos“, „terror“ oder „anxiety“, in Job, Medien, Werbung, Wirtschaft und Politik, in Literatur, Kunst und Musik. Zudem ist Angst ein sehr facettenreiches Gefühl – sie hat viele Gesichter und kann uns in Form von Ängstlichkeit, Furcht, Panikattacken, Schrecken oder Sorgen begegnen. Ebenso wie unsere Seele und Gedanken erfasst Angst aber auch unseren Körper und äußert sich zum Beispiel in Form von Atemnot, Herzklopfen, Ohnmacht, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Schwitzen oder Zittern.

Neben diesen ganz allgemeinen und wahrscheinlich uns allen mehr oder weniger bekannten Aspekten kann Angst aber auch zur Erkrankung werden, wie etwa zur Agoraphobie, Panikstörung, sozialen Phobie oder Zahnarztangst. Dabei sind die Ursachen vielfältig und reichen von genetischen und anderen biologischen Faktoren über Lernprozesse bis hin zu Umweltvariablen.

Die gute Nachricht ist jedoch: Es gibt zahlreiche Wege aus der Angst, umfassende Möglichkeiten der Therapie und beste Chancen auf Heilung – mittels Selbsthilfe oder im Rahmen einer professionellen Behandlung in Form einer Psycho- oder Pharmakotherapie. Übrigens: Wenn Sie unter einer Spinnenphobie leiden und es dennoch geschafft haben, dieses Buch in die Hand zu nehmen und es vielleicht sogar mit dem Cover nach oben auf den Nachttisch zu le-

gen, ist Ihre erste Expositionsübung schon mal gelungen – herzlichen Glückwunsch!

Auf den folgenden Seiten wollen wir Sie mitnehmen auf eine Reise durch die Welt der Angst aus der Perspektive des literarisch, kunstgeschichtlich, theologisch oder soziologisch interessierten Lesers ebenso wie aus dem Blickwinkel von Menschen mit Angsterkrankungen. Wissenschaftlich fundiert und vor dem Hintergrund jahrzehntelanger klinischer Erfahrung in der Behandlung von Patientinnen und Patienten wird der Themenkomplex so breit wie möglich aufgefächert. Ein informatives wie hoffentlich unterhaltsames Nachschlagewerk zu den vielfältigen Aspekten der Angst, von denen einige auch im Gedicht von Loredana Nemes vorkommen, das wir diesem Buch als Geleit vorangestellt haben. Gleichzeitig ein Ratgeber, in dem die Ursachen von Angsterkrankungen und die zahlreichen präventiven wie therapeutischen Optionen erklärt werden – erstmals in alphabetischer Systematik, die Sie direkt zu den für Sie spannendsten Begriffen führt und dennoch durch viele thematische Querverbindungen (durch ⇒ gekennzeichnet) als zusammenhängende Lektüre lesbar ist.

Denn die Erfahrung zeigt, dass uns bei der Auseinandersetzung mit den bedrohlichen Feinden unseres Seelenfriedens das Erklären ihrer Eigenarten, das Wissen über ihr Wesen in entscheidender Weise hilft, sie zu bewältigen – eindrücklich illustriert im Märchen vom „Rumpelstilzchen“ der Gebrüder Grimm. Da verspricht, kurz gesagt, die arme Müllerstochter einem seltsamen, namenlosen Männlein ihr erstgeborenes Kind dafür, dass das Männlein ihre Hochzeit mit dem König ermöglicht. Als die Müllerstochter dann zur Königin avanciert und Mutter eines schönen Kindes wird, fordert das Männlein seinen Preis, es sei denn, sie errate seinen Namen. Dieser wird der Königin glücklicherweise von einem Vertrauten zugetragen, der beobachtet, wie das bereits siegessichere Männlein nachts ums Feuer tanzt und singt: *„Ach, wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß.“* Von der Königin konfrontiert mit deren Wissen um seinen Namen, reißt sich das Männlein vor Zorn entzwei.

Und gleichermaßen hat die Angst die Oberhand, solange sie namenlos bleibt, solange man ihr Wesen, ihre Symptome, ihre Prognose

nicht kennt, solange sie einem diffus, vage und nebulös erscheint. Sobald man aber ihren Namen weiß, sobald man ihre vielen Facetten, ihre mannigfaltigen Erscheinungsformen, ihre Ursachen, ihren Verlauf und ihre Behandlungsmöglichkeiten kennt, wird sie entmachtet, verliert ihren Schrecken und „reißt sich“ – analog zum Rumpelstilzchen – im Idealfall „entzwei“.

Entsprechend soll dieses Buch all denen, die Angst kennen oder gar unter ihr leiden, die Chance einer Entzauberung der Angst bieten. Denn: Wer die Angst besser versteht, kann sie bestehen, wer die Angst begreift, kann mit ihr leichter umgehen. Oder in den Worten der polnisch-französischen Nobelpreisträgerin Marie Curie: *„Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.“*

Eine spannende Lektüre – durchaus auch mit etwas „Angstlust“ – wünschen Ihnen

Katharina Domschke und Peter Zwanzger
Freiburg im Breisgau / Wasserburg am Inn
November 2024

Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Sofern nicht anders kenntlich gemacht, sind immer alle Geschlechter gemeint.

Angst atmet anders.
Angst berichtet besessen von Bärtigen.
Angst cellophaniert den Charme Chinas.
Angst duckt sich durchsichtig.
Angst erntet Echo.
Angst frisst Freiheit.
Angst gärt im Genick.
Angst heiratet heimlich Herrn Hass.
Angst interessiert sich fürs Innenleben.
Angst Jagd Juden.
Angst küsst Kinder.
Angst lauert im lila LKW.
Angst macht Macht.
Angst nagt am Naturell.
Angst okkupiert den Okzident.
Angst protokolliert planmäßig die Poesie.
Angst quadriert die Qual.
Angst riecht nicht nach Rhododendron.
Angst schwärzt die Schatten.
Angst tröstet tödlich.
Angst umzäunt Ungarn.
Angst verkanter in Versicherungen.
Angst wandert durch die schönste Vene.
Angst vor dem x-beliebigen Xenon.
Angst you you you.
Angst zuckt zittert zerbricht.

„Alphabet der Angst, 2017“ aus Loredana Nemes: GierAngstLiebe, Katalog zur Ausstellung in der Berlinischen Galerie, Hartmann Books, 2018.

Das Gedicht diente den Autoren als Inspiration für den Buchtitel.



ABGRUND

An einem steilen Abgrund kann man es mit Angst im Sinne von Höhenangst (\Rightarrow) zu tun bekommen. Und umgekehrt ist die Angst selbst für viele der Abgrund schlechthin: Man verliert den Halt, gerät ins Wanken und droht abzustürzen. Nicht umsonst wird das vom englischen Begriff für „Abgrund“ („abyss“) abgeleitete Adjektiv „abysmal“ unter anderem auch mit „schaurig“ oder „entsetzlich“ übersetzt.

Der „Abgrund der Angst“ ist auch ein Topos in der Literatur. Für die Schriftstellerin Elfriede Jelinek ist *„die Angst [...] wie ein ständiger Spaziergang ins Nichts, in den Abgrund“*¹, und in Charles Baudelaires Gedicht „Der Abgrund“ bedeutet die Angst für die Hauptfigur Pascal *„seinen Abgrund, der immer mit ihm ging“*². Auch in der bildenden Kunst wird die Angst häufig im Kontext eines Abgrunds dargestellt. So gibt der österreichische Maler Alfred Kubin der Angst die Gestalt eines Gespensts (\Rightarrow), das einen sich hilflos an den bröckelnden Rand des Abgrunds klammernden Menschen in die Tiefe zieht.³

ACHTSAMKEIT

In einer viel zitierten buddhistischen Parabel lautet die Antwort eines alten Zen-Meisters auf die Frage „Was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein?“ *„Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich. [...] Sicher liegt, geht und esst auch ihr. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin*

ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So ist eure Aufmerksamkeit ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Richtet eure Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Moment, und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Genau das ist mit Achtsamkeit, im Englischen „Mindfulness“, gemeint – das bewusste und urteilsfreie Wahrnehmen der Gegenwart, des Hier und Jetzt, des Gegenübers und der Umgebung, genauso wie das aufmerksame Achten auf die eigenen Gedanken und Gefühle, ohne diese zu werten. Diese Kultur des Bewusstseins und des Gegenwärtig-Seins ist aus der buddhistischen Tradition abgeleitet und dort unter dem Begriff „sati“ bekannt.⁴ Achtsamkeitsübungen zum Beispiel in Form von Meditation (⇒), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (⇒), Yoga (⇒), progressiver Muskelrelaxation (⇒) oder auch Waldbaden (⇒) können Symptome von Stress (⇒), Depression (⇒) und eben auch Angst (⇒) wirkungsvoll reduzieren.⁵

ADRENALIN

„Adrenalin-Kick“, „Adrenalin-Junkies“, „Adrenalin-Motorsport“, „Adrenalin, das Hormon, das uns unbesiegbar macht“ – so wird in Zeitungen und Zeitschriften getitelt. Adrenalin ist in der Tat das Hormon, das uns wach und aufmerksam macht, zu Höchstleistungen befähigt und im Sinne der Angstlust (⇒) durchaus auch Spaß bringt. Adrenalin ist aber auch das Hormon, das als Hauptakteur des sympathischen Nervensystems (⇒) bei Angst (⇒) und Stress (⇒) eine zentrale Rolle spielt und uns daher hier beschäftigen wird.

Adrenalin, auch als Epinephrin bezeichnet, gehört biochemisch zu den Katecholaminen und wird – wie auch seine Schwestersubstanz Noradrenalin oder Norepinephrin – vom Nebennierenmark produziert und ausgeschüttet. Noradrenalin wird zusätzlich im sympathischen Nervensystem (⇒) und insbesondere in einer als Locus coeruleus (lat. himmelblauer Ort) bezeichneten Region des Hirnstamms

gebildet. Im Gehirn wirkt Noradrenalin als Neurotransmitter (\Rightarrow), also als Nervenbotenstoff, und bindet an sogenannte Adrenozeptoren, die in $\alpha 1$ -, $\alpha 2$ - und β -Rezeptoren unterteilt werden. Das Recycling von Noradrenalin findet über die Rückaufnahme in die Nervenzelle mittels des Noradrenalin-Transporters statt.⁶

Von der basalen Aktivität, sozusagen dem Hintergrundrauschen des Adrenalin- und Noradrenalin-Systems, ist die kurzfristige, die sogenannte „phasische“, akute Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin zu unterscheiden. Letztere spielt gemeinsam mit Cortisol (\Rightarrow) eine zentrale Rolle in unserem Alarmsystem (\Rightarrow) bei Gefahr im Verzug, also bei der akuten Angst- und Stress-Reaktion. Über eine vermehrte Durchblutung der Muskeln sowie eine Erhöhung von Herzfrequenz und Blutdruck ermöglicht sie unserem Körper die „Fight“- , „Flight“- oder „Freeze“-Reaktion (\Rightarrow) und macht damit das Überleben in einer Situation der Bedrohung (\Rightarrow) wahrscheinlicher.

Bei Angsterkrankungen geht man davon aus, dass die Basis-Aktivität des Adrenalin- und Noradrenalin-Systems chronisch vermindert ist, wodurch die Rezeptoren übersensibel reagieren, wenn sie im Rahmen einer phasischen Ausschüttung plötzlich von Adrenalin und Noradrenalin geflutet werden. Daher werden in der medikamentösen Therapie von Angsterkrankungen unter anderem kombinierte Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI) (\Rightarrow) eingesetzt, die neben dem Serotonin-Transporter eben auch den Noradrenalin-Transporter blockieren. Dadurch steht für die Weitergabe des Noradrenalin-Signals wieder genug Nervenbotenstoff zur Verfügung, und die basale Aktivität des Adrenalin- und Noradrenalin-Systems kann sich somit normalisieren.⁷

AGORAPHOBIE

Mehrfach hat Johanna in den letzten Wochen Panikattacken erlitten – zum ersten Mal in ihrem Leben. Sie weiß nicht, warum. Zweimal im Supermarkt, einmal in der U-Bahn und öfters auch in der Vorlesung an der Uni. Jedes Mal war das für sie eine Katastrophe, einmal musste sogar

der Notarzt kommen, weil die Leute dachten, Johanna hätte einen akuten Asthmaanfall. Je häufiger sie diese Attacken überfielen, umso mehr Sorgen machte sie sich, dass ein solcher Zustand wieder auftreten könnte. Sie hatte richtiggehend Angst vor der Angst. In der Folgezeit vermied sie öffentliche Verkehrsmittel, insbesondere die U-Bahn, und nahm an den Vorlesungen online von zu Hause aus teil. Schließlich fiel es ihr zunehmend schwer, einkaufen zu gehen, ja, überhaupt die Wohnung zu verlassen. Jetzt fühlt sie sich fast eingesperrt. Ihr Psychologe sagt, das sei eine Agoraphobie. Sie fragt: Was ist das?

Erstmals beschrieb der Berliner Psychiater Carl Westphal 1872 in einer Publikation mit dem Titel „Die Agoraphobie, eine neuropathische Erscheinung“ die Symptomatik grundloser Ängste vor öffentlichen Plätzen, wie dies auch die griechische Wortherkunft nahelegt („agora“: der Marktplatz, „phobos“: die Furcht).⁸ Nach heutigem Verständnis bezieht sich das Erkrankungsbild der Agoraphobie auf eine Vielzahl von Situationen und Orten. Gemäß dem modernen psychiatrischen Klassifikationssystem ICD-10 handelt es sich um Befürchtungen bis hin zu Angstattacken, wenn es darum geht, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, in Menschenmengen und auf öffentlichen Plätzen zu sein oder alleine mit Bahn, Bus oder Flugzeug zu reisen. Die Patienten fürchten dabei, in eine Situation zu geraten, aus der es keinen Ausweg gibt und in der bei einem medizinischen oder anderen Notfall keine Hilfe erreichbar ist. Entsprechend vermeiden (⇒) Betroffene diese Situationen aktiv oder können sie nur in Anwesenheit einer Begleitung bewältigen. Häufig stellt sich die Agoraphobie wie bei Johanna nach Panikattacken (⇒) ein, die sich aufgrund der ausgeprägten körperlichen Symptome mitunter wie ein akuter medizinischer Notfall anfühlen können.⁹ Die Therapie der Wahl ist gemäß nationalen Leitlinien (⇒) eine kognitive Verhaltenstherapie (⇒), bei der insbesondere die Exposition (⇒), also die therapeutengeleitete Konfrontation (⇒) mit den gefürchteten Situationen, im Vordergrund steht.¹⁰ In schwerer ausgeprägten Fällen kann auch eine medikamentöse Therapie mit gut verträglichen Antidepressiva (⇒) infrage kommen.

ALARM und ALARMSYSTEM

Schreck (\Rightarrow), Furcht (\Rightarrow) und Angst (\Rightarrow) fungieren als unser körpereigenes Alarmsystem. Sie zeigen an, wenn eine Bedrohung (\Rightarrow) im Raum steht oder eine potenzielle Gefahr im Verzug ist, sie erhöhen die Grundanspannung, das „Arousal“ (\Rightarrow), sie machen wach und wachsam. Sie bereiten uns für die „Fight“- „Flight“- oder „Freeze“-Reaktion (\Rightarrow) vor und optimieren damit die Chancen für das Überleben. Ganz so wie in einem Tierexperiment des Biologen Lee Alan Dugatkin, bei dem genetisch modifizierte ängstliche Guppies in einem gemeinsamen Aquarium mit ihrem Fressfeind, dem Schwarzbarsch, signifikant länger am Leben blieben als ihre genetisch mutigeren Verwandten, die dem Schwarzbarsch innerhalb von kürzester Zeit zum Opfer fielen.¹¹ „Angst ist für das Überleben unverzichtbar“, formulierte schon die Philosophin Hannah Arendt, oder „Best safety lies in fear“, heißt es in William Shakespeares Hamlet.

Manchmal ist diese eigentlich äußerst sinnvolle „Alarmanlage“ allerdings überempfindlich, und es kommt zu Fehlalarmen, zum Beispiel wenn wir Gefahren überschätzen, uns unangebracht viele Sorgen (\Rightarrow) machen oder unsere Amygdala (\Rightarrow) unkontrolliert als Bedrohungsdetektor aktiv ist und aus heiterem Himmel eine Panikattacke (\Rightarrow) auslöst. Solche „falschen Alarme“ können dann zu einer auf Dauer überzogenen Alarmbereitschaft und damit zur Entstehung von Angst-erkrankungen führen.

ALBTRÄUME

Sabine, eine Patientin mit einer generalisierten Angststörung, träumt im Rahmen ihrer katastrophisierenden Sorgen um das Wohl ihrer 18-jährigen Tochter Sophia immer wieder, dass Sophia auf einer Party ist, tanzt, Alkohol trinkt und dabei ein Betäubungsmittel untergeschoben bekommt, unter dessen Einfluss sie ausgeraubt und vergewaltigt wird. Sabine wacht dann voller Angst, schweißgebadet und mit Herzklopfen auf.

Alpträume sind mit dem Gefühl der Angst verbundene Träume – „Angstträume“ also, an die man sich anders als beim Pavor nocturnus (\Rightarrow) beim Aufwachen lebhaft und detailliert erinnert. Sie wiederholen sich oft in gleicher oder ähnlicher Form und können zu Schlafstörungen (\Rightarrow) führen. Alpträume können isoliert auftreten oder auch im Gefolge von Angsterkrankungen wie zum Beispiel der generalisierten Angststörung (\Rightarrow) oder der Trennungsangststörung (\Rightarrow).

Die Behandlung von belastenden Alpträumen kann durch Entspannungsverfahren (\Rightarrow) und spezifische psychotherapeutische Techniken wie die „Imagery Rehearsal“-Therapie (IRT) erfolgen. Die IRT – ins Deutsche übertragen das Einüben von Vorstellungen – kann sowohl im Rahmen der Selbsthilfe (\Rightarrow) als auch Therapeuten-geleitet angewendet werden.¹² Bei der IRT lernen die Betroffenen, das „Drehbuch“ ihrer Alpträume im wachen Zustand mit einem alternativen Ende umzuschreiben, das heißt, sich ganz konkret einen guten Ausgang zu überlegen, der keine Angst hervorruft. Diese abgewandelte Handlung stellt man sich dann über mehrere Wochen immer wieder möglichst intensiv vor und kann damit den Verlauf des Traums positiv beeinflussen. Sabine, unsere oben vorgestellte Patientin, würde also das Drehbuch ihres Alptrausms beispielsweise folgendermaßen umschreiben: Ihre Tochter Sophia ist auf einer Party, tanzt, trinkt Alkohol, und wird – Achtung: jetzt kommt die alternative Wendung – später von zwei der Mutter bekannten Freundinnen nach Hause begleitet und kommt wohlbehalten dort an. Bei extrem ausgeprägten Alpträumen empfehlen Studien auch die pharmakologische Behandlung mit dem Medikament Prazosin, das die Wirkung von Adrenalin (\Rightarrow) an den Nervenzellen blockiert, in Deutschland aber derzeit nicht erhältlich ist.¹³ Bei Alpträumen im Zusammenhang mit Angsterkrankungen ist häufig zu beobachten, dass sich die Alpträume verflüchtigen, wenn die zugrunde liegende Angsterkrankung leitliniengerecht behandelt wird. Wenn die Alpträume durch ein Trauma (\Rightarrow) bedingt sind, sollte man sich ebenfalls professionelle Hilfe in Form einer Traumatherapie holen.

ALKOHOL

Schon Wilhelm Busch dichtete in seiner „Frommen Helene“: *„Es ist ein Brauch von alters her: Wer Sorgen hat, hat auch Likör!“*¹⁴ Und in der Tat ist erhöhter Alkoholkonsum eine häufige Begleiterscheinung von Angsterkrankungen, insbesondere der sozialen Phobie (\Rightarrow), der Panikstörung (\Rightarrow) und der Agoraphobie (\Rightarrow).¹⁵

Warum? Vielleicht kennen Sie das: Alkohol kann kurzfristig entspannend und angstlösend wirken, indem er an den Gammaaminobuttersäure (GABA) (\Rightarrow)-Rezeptor andockt, der eine inhibitorische und damit beruhigende Wirkung vermittelt. So greifen Schüchterne vor der Betriebsfeier gern zu einem Piccolo oder finden das „Vorglühen“ hilfreich, um auf einer Party Hemmungen abzubauen und sozial lockerer zu werden. Besorgte versuchen ihren Kummer in Alkohol zu ertränken, müssen aber bald erkennen, dass Sorgen – wie Heinz Rühmann gesagt haben soll – gute Schwimmer sind.

Mittelfristig, d. h. in der Nacht oder am Morgen nach dem Alkoholkonsum, folgt nämlich oft die sogenannte „Hangxiety“, eine Wortverschmelzung aus „Hangover“ und „Anxiety“. Dem normalen „Kater“ gesellt sich dann ein „psychischer Kater“ mit verstärkter Ängstlichkeit (\Rightarrow), übermächtigen Sorgen (\Rightarrow) oder intensivierten Panikattacken (\Rightarrow) hinzu. Dies, weil der sinkende Alkoholspiegel auf der einen Seite zu einer verringerten Stimulation der beruhigenden GABA-Rezeptoren und auf der anderen Seite zu einem relativen Überschuss des Neurotransmitters Glutamat (\Rightarrow) führt, was für einen Anstieg des Spannungs- und Angstniveaus sorgt.¹⁶

Langfristig droht bei regelmäßigem Alkoholkonsum die Abhängigkeit. Als Folge einer Angsterkrankung erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Suchterkrankung in der Tat auf fast das Doppelte.¹⁷ Eine solche Alkohol- oder andere Substanzabhängigkeit beeinflusst dann wieder die Behandlung von Angsterkrankungen negativ, d. h. die Patienten profitieren weniger von einer Psychotherapie (\Rightarrow) oder Psychopharmakotherapie (\Rightarrow), haben eine höhere Rückfallwahrscheinlichkeit und ein erhöhtes Risiko für Suizidalität (\Rightarrow).¹⁸

Es empfiehlt sich bei einer Angsterkrankung also definitiv nicht, dem Rat des selbsternannten „Panikpräsidenten“ Udo Lindenberg aus seinem Song „Hoch im Norden“ (1972) zu folgen: *„Keine Panik auf der Titanic, / Jetzt trinken wir erstmal einen Rum mit Tee.“*

AMYGDALA

„Eine Nabe im Rad der Furcht“ – so beschreibt der berühmte amerikanische Neurowissenschaftler und Emotionsforscher Joseph E. LeDoux die Rolle der Amygdala in unserem Nervensystem als die zentrale Relaisstation für das Erkennen von Bedrohungen und damit in der Folge für die Auslösung von Angst und Furcht.¹⁹

Bei der Amygdala (griech.: Mandelkern) mit ihren verschiedenen Untereinheiten handelt es sich um eine entscheidende Struktur des sogenannten limbischen Systems (\Rightarrow), einer Gruppe von Gebieten in unserem Gehirn, die für die Entstehung und Verarbeitung von Emotionen verantwortlich ist. Dabei kommt der Amygdala eine besondere Rolle bei der Wahrnehmung und Interpretation von Reizen zu, die eine mögliche Bedrohung (\Rightarrow) darstellen, woraus sich dann eine Angstreaktion entwickeln kann. Auch scheint sie eine zentrale Bedeutung beim „Erlernen“ von Furcht und Angst zu haben, beispielsweise durch den Vorgang der Konditionierung (\Rightarrow). Ebenso sind bestimmte Zellbereiche in der Amygdala in der Lage, Erlebnisse von Bedrohung zu speichern, auch wenn diese bereits lange zurückliegen. Durch Stress (\Rightarrow) kann eine Reaktivierung dieser Erinnerung herbeigeführt werden. Entsprechend werden Fehlfunktionen der Amygdala mit der Entstehung von Angsterkrankungen in Verbindung gebracht.

Die Amygdala und die mit ihr verbundenen Gehirnstrukturen werden auch als Furchtnetzwerk bezeichnet. Hierzu gehören neben der Amygdala und dem benachbarten Gebiet des „Bed Nucleus der Stria Terminalis“ (\Rightarrow) unter anderem der Hirnstamm, der Hypothalamus, der Hippocampus (\Rightarrow), der präfrontale Kortex (\Rightarrow) und die für die Interozeption (\Rightarrow), also die Wahrnehmung von Körpersignalen zuständige Insula.²⁰

ANGST

Angst ist zunächst einmal eine völlig normale Grundemotion (\Rightarrow) des Menschen, gehört also zum Basisinstrumentarium unserer Gefühle. Angst entsteht aus der beklemmenden Empfindung der Bedrohung (\Rightarrow), der Unsicherheit oder der Besorgtheit. Der deutsche Begriff „Angst“ leitet sich aus dem Lateinischen von „angustia“ („die Enge“) bzw. „angere“ („erwürgen“, „die Kehle zuschnüren“, „erdrosseln“) ab.²¹ Die Angst – ein beengender Zustand, der einem die Luft nimmt. Entsprechend äußert sich die Angst neben der Gefühlsebene auch körperlich als Atemnot (\Rightarrow), Herzklopfen (\Rightarrow), Zittern (\Rightarrow), Schwindel (\Rightarrow), Schwitzen (\Rightarrow) oder Ohnmachtsgefühl (\Rightarrow). Zudem hat Angst eine kognitive Dimension in Form von katastrophisierenden Gedanken, Bedenken oder Sorgen (\Rightarrow).

Wie schon von Sigmund Freud formuliert, ist die „Angst“ von der „Furcht“ (\Rightarrow) abzugrenzen: *„Angst bezeichnet einen gewissen Zustand wie Erwartung der Gefahr und Vorbereitung auf dieselbe, mag sie auch eine unbekannte sein; Furcht verlangt ein bestimmtes Objekt, vor dem man sich fürchtet.“*²² Man „hat“ also Angst, aber man fürchtet sich „vor etwas“. Die Angst ist im Gegensatz zur Furcht nicht gerichtet, reagiert nicht auf ein bestimmtes Objekt oder eine klar definierte Situation, sondern ist ein eher unvorhersehbar auftretendes, unbestimmtes, frei flottierendes Gefühl, das sich entweder auf nichts Bestimmtes bezieht oder auf eine lediglich gedanklich vorweggenommene potenzielle Gefahr („antizipatorische Angst“). Mit den Worten des Philosophen Martin Heidegger: *„Das Wovor der Angst ist das In-der-Welt-sein als solches [...] das Wovor der Angst ist kein innerweltliches Seiendes ... Das Wovor der Angst ist völlig unbestimmt [...] daß das Bedrohende nirgends ist, charakterisiert das Wovor der Angst. Das Drohende kann sich deshalb auch nicht aus einer bestimmten Richtung her innerhalb der Nähe nähern, es ist schon ‚da‘ – und doch nirgends, es ist so nah, daß es beengt und einem den Atem verschlägt – und doch nirgends [...] Das Wovor der Angst ist die Welt als solche.“*²³

Wie es der Philosoph Rüdiger Safranski einmal im persönlichen Gespräch formulierte, sollte uns das Gefühl der Angst sozusagen als

„Diagnostikum“ dazu anregen, möglicherweise dysfunktionale oder gar gefährdende Lebensumstände in unserer Welt genauer zu untersuchen und zu hinterfragen, um diesen dann mit dem Mut (\Rightarrow) als „Therapeutikum“ zu begegnen.

Die Angst kann sich aber auch von ihrer sinnvollen Funktion lösen, sich selbstständig machen und – wie Ingeborg Bachmann schrieb – zum „Überfall“, zum „Terror“ werden, zum „massiven Angriff auf das Leben“, zum „Fallbeil, zu dem man unterwegs ist in einem Karren zu seinem Henker, angeblickt von einer verständnislosen Umgebung“.²⁴ In diesem Fall sprechen wir dann von behandlungsbedürftigen Angst-erkrankungen wie zum Beispiel der Panikstörung (\Rightarrow) oder der generalisierten Angststörung (\Rightarrow), die mit erheblichen Einschränkungen im alltäglichen, sozialen oder beruflichen Leben und einem deutlichen Leidensdruck einhergehen.

ANGSTBEISSE

Als Angstbeißer werden in der Tierpsychologie Hunde bezeichnet, die aus Unsicherheit und Schreckhaftigkeit heraus viele Situationen als vermeintlich bedrohlich erleben und versuchen, sich mit aggressivem Bellen oder eben Beißen zu schützen. Im übertragenen Sinn bezeichnet man zum Beispiel Politiker oder Manager als Angstbeißer, wenn sie sich in ihrer Position – berechtigt oder nicht – bedroht fühlen und aus dieser Angst heraus zu Präventivschlägen ausholen oder einen aggressiven Führungsstil an den Tag legen. Und auch bei Patienten, gerade männlichen Geschlechts (\Rightarrow), kann Aggressivität aus einer Angststörung erwachsen oder eine eigentlich zugrunde liegende Angsterkrankung verdecken.²⁵ So wurden bei Jugendlichen wie auch bei Erwachsenen mit einer Panikstörung (\Rightarrow) oder einer sozialen Phobie (\Rightarrow) signifikant mehr Wutausbrüche und Phasen pathologischen Jähzorns („Intermittent Explosive Disorder“) identifiziert als bei einer Kontrollgruppe ohne Angsterkrankungen.²⁶

Die evolutionäre Erklärung wäre, dass hier auf eine wahrgenommene Bedrohung (\Rightarrow) und die dadurch ausgelöste Angst eine Vertei-

digungs- und Kampf-, also „Fight“-Reaktion (\Rightarrow) erfolgt. Aggressives Verhalten kann aber auch als psychodynamischer Mechanismus der Abwehr von Angst verstanden werden. So lässt sich das unangenehme Gefühl der Angst durch das Gefühl des Zorns überdecken und dadurch besser aushalten. Dabei wird die Angst im Zuge passiv erlebter Bedrohungen, Frustrationen oder Entbehrungen bewusst oder unbewusst in aktives Handeln in Form aggressiven Verhaltens überführt, wodurch die Hilflosigkeit, die Ohnmacht (\Rightarrow) der Angst in die Selbstwirksamkeit des „Beißens“ umgewandelt wird. Aggression kann schließlich auch der Wiederherstellung von Selbstsicherheit dienen und ein integriertes Selbstgefühl vermitteln, wenn die Angst aus einer großen Selbstunsicherheit resultiert und man im Grunde Angst vor einem „Selbstverlust“ hat²⁷ – als „Angstbösewicht“ wird der „Wicht“ dann „wichtig“.

ANGSTBLÜTE

Die „Angstblüte“ ist unter Botanikern ein Begriff für das üppige letzte Austreiben von Pflanzen vor deren Vergehen, die sogenannte Notfruktifikation oder Notreife. Wenn sterbende Pflanzen aufgrund ihres Lebensalters bzw. in Phasen der Kälte, Nässe oder Dürre ihr Ende nahen fühlen, tun sie alles, um noch rasch ihre Gene weiterzutragen und den Arterhalt zu sichern. Apfelbäume bilden dann im Herbst neben reifenenden Früchten gleichzeitig neue Blüten, im Wald finden sich massenhaft Eicheln, Kastanien und Bucheckern auf dem Boden.²⁸

Im übertragenen Sinn könnte man mit Blick auf ein Menschenleben die „Angstblüte“ als das letzte Aufblühen im höheren Lebensalter verstehen, als den Versuch, vor dem Tod alles noch einmal in vollen Zügen zu erleben. Mit der Angstblüte bäumt man sich auf gegen die Todesangst (\Rightarrow) und trägt der Torschlusspanik (\Rightarrow) bzw. FOMO (\Rightarrow), der „Fear of Missing Out“ Rechnung. Und genau darum geht es in Martin Walsers Roman „Angstblüte“, in dem der alternde Protagonist Karl von Kahn geschäftlich und privat ein letztes Mal zu ganz großer Form aufläuft. Getrieben von der Frage „*Soll das alles sein?*“, von der Sorge, etwas verpasst zu haben, und von der Angst vor der eigenen

Vergänglichkeit „simuliert“ von Kahn auf dem Bankkonto und im Bett noch einmal „das Leben“, muss aber letztlich erkennen, dass Zinseffekte und die junge Geliebte Joni seine ihm gesetzte Lebensspanne auch nicht mehr zu verlängern in der Lage sind.²⁹

ANGSTGEGNER

Der Begriff des „Angstgegners“ war schon den alten Römern als Furcht vor bestimmten Feinden des Römischen Reichs bekannt – zum Beispiel in Form des spätestens durch Asterix bekannt gewordenen „metus Gallicus“, der Angst vor den unbesiegbaren Galliern.³⁰ In unserer Zeit wird vom „Angstgegner“ primär im Bereich des Sports gesprochen. So stellte zum Beispiel Fußball-Rekordmeister Bayern München in der Bundesliga, beim Europapokal oder in der Champions League für viele Mannschaften lange den Inbegriff des Angstgegners dar. Im Tennis könnte man vielleicht Novak Djokovic, mit 400 Wochen Rekordhalter als Nummer 1 der Weltrangliste, als einen solchen Angstgegner bezeichnen.

Man erwartet – durchaus aus Erfahrung heraus, aber auch im Rahmen einer Art Legendenbildung – die haushohe Überlegenheit des Gegners, antizipiert das eigene Unterliegen und entwickelt eine klassische Versagensangst (\Rightarrow). Dabei unterschätzt man häufig die eigene Potenz bzw. überschätzt das Leistungsniveau des Gegners und entwickelt vor der entscheidenden Begegnung eine hohe Erwartungsangst. Die Negativbotschaften an sich selbst durch den inneren Zweifler „Angst“ lähmen und verhindern den Zugriff auf die eigenen Ressourcen, was im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung dann tatsächlich zur Niederlage führen kann. In den Worten der Tennislegende Björn Borg: *„If you are afraid of losing, then you dare not win“* – also, wenn man sich vor dem Verlieren fürchtet, traut man sich nicht zu gewinnen. Das Gefühl der Verletzlichkeit ist hier viel gefährlicher als die Verletzbarkeit selbst. Wie William Shakespeare gesagt haben soll: *„Was Macht hat, mich zu verletzen, ist nicht halb so stark wie mein Gefühl, verletzt werden zu können.“*