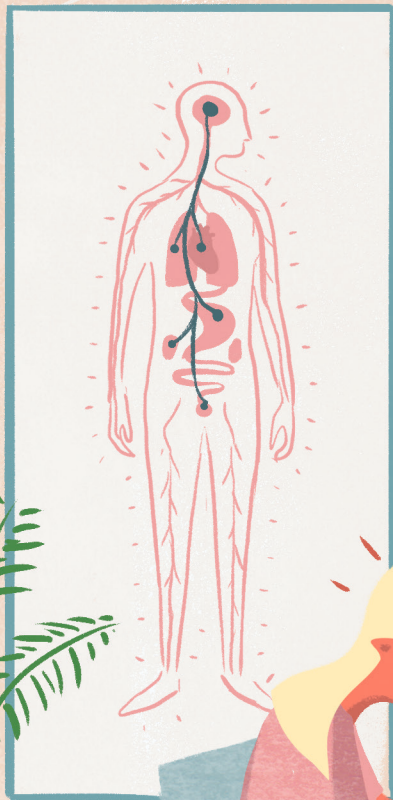


Steve Haines
Illustriert von Sophie Standing

Angst ist ziemlich strange



Angst ist ziemlich strange.



Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Angst und Aufregung?



Warum reagieren manche Menschen mit Kampf ...

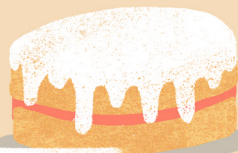


... und andere mit Flucht?



Was ist der Unterschied zwischen Brot und Kuchen?

Die Antworten auf diese Fragen tragen dazu bei, das Seltsame an der Angst zu enträtseln.



Unterwegs werden wir Philosophen¹ begegnen, die über Freiheit, Mäuse-dreck und Sicherheitsgurte sinnieren.



„Wie bei den meisten Menschen, die unter Angstzuständen leiden, zeigt sich meine Angst nicht auf rationale Art. Ich könnte also beispielsweise einem Mörder begegnen, ohne im Geringsten beunruhigt zu sein, und gleich darauf mit meinen Hunden spazieren gehen und schlottern vor Angst, dass sie auf die Straße rennen könnten“ (Jon Ronson (2011), Autor von *Die Psychopathen sind unter uns*, zum Thema Angst).

Laut Bhatt (2017) sind Angststörungen in den USA die am meisten verbreitete Form psychischer Störungen. Die Lebenszeitprävalenz bei Erwachsenen in den USA liegt bei 28,8 % (ebd.). Mehr als ein Viertel der Menschen sind also von Angst betroffen!

Angsterfahrungen sind nicht witzig.



Ihre große und fiesere Schwester, die Panikattacke, ist noch schlimmer.



Dein Herz rast,

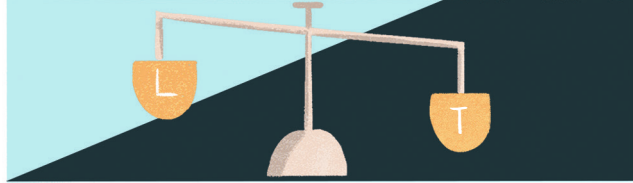


... du kriegst keine Luft,



... dein Hals ist wie zugeschnürt

Das Gefühl, dass es um Leben oder Tod geht, gibt uns einen ersten Hinweis darauf, was bei Angsterfahrungen passiert.



Dieses Buch geht davon aus, dass die primitiven Teile des Gehirns in dem Versuch feststecken, dich zu schützen. Dein Gehirn hat quasi zu gut gelernt, Gefahren vorherzusehen.



... und im Bauch geht's rund.

EXIT

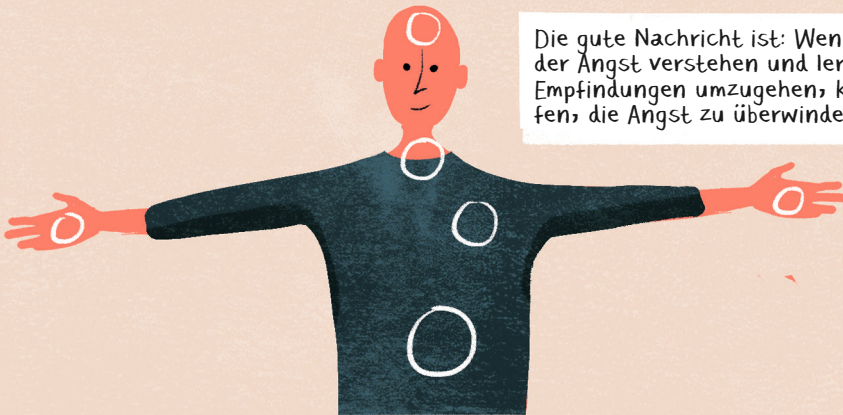


Es fühlt sich an, als müsstest du sterben, wenn du nicht fliehst.



Beim geringsten Reiz werden irrtümlich extreme Überlebensreaktionen ausgelöst, die an schlimme Gedanken gekoppelt sind.

Die gute Nachricht ist: Wenn wir die Wurzeln der Angst verstehen und lernen, anders mit Empfindungen umzugehen, kann uns das helfen, die Angst zu überwinden.



„Hier in Los Angeles verwenden Menschen den Begriff ‚Panikattacke‘ sehr beiläufig, ich bezweifle jedoch, dass die meisten von ihnen wirklich wissen, was das bedeutet. Jeder Atemzug ist mühsam. Du stirbst. Du wirst sterben. Und wenn dann die Attacke vorüber ist, bleibt die Depression“ (Sarah Silverman, Komikerin, 2015).

Angst „ist eine natürliche Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung, sie äußert sich kognitiv (z. B. rasende Gedanken), physiologisch (z. B. autonomes Arousal) und im Verhalten (z. B. Flucht)“. Menschen „mit Angststörungen erleben häufige Fehlalarme, die erhebliche Not und funktionale Beeinträchtigungen verursachen“ (Blakey a. Abramowitz 2016).

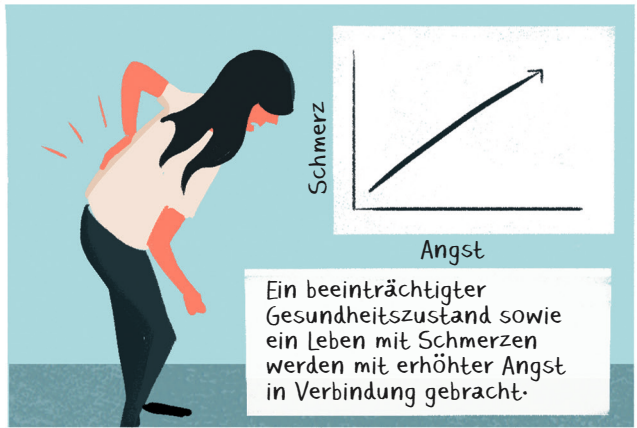
Es ist schwer zu sagen, warum manche Menschen Angstzustände erleben und andere nicht, aber Forscher haben einige mögliche Ursachen ermittelt.



Schlechte Essgewohnheiten können Angstsymptome auslösen.



Koffein und Zucker sind schnell wirkende Drogen. Man denke nur an zu viel Espresso oder das hibbelige Gefühl bei einem Zuckerrausch.



Dieser Abschnitt über die Ursachen von Angstzuständen stützt sich stark auf das kostenfreie Merkblatt von Mind über Angst und Panikattacken. Ich habe acht Jahre lang bei Mind in London gearbeitet. Das ist eine bemerkenswerte britische Stiftung, die durchweg gute, von Teilnehmern geführte Unterstützung für Menschen anbietet, deren psychische Gesundheit leidet (www.mind.org.uk).

Laut Bhatt (2017) scheinen die Ursachen für Angststörungen in der Wechselwirkung diverser biopsychosozialer Faktoren zu liegen – darunter auch genetische Anfälligkeit –, die wiederum mit Situationen, Stress oder Trauma zusammenwirken und klinische Syndrome hervorrufen. Gesundheit ist stets abhängig vom Zusammenspiel von Biologie, Psychologie und Gesellschaft (vgl. Moseley a. Butler 2017).

Alle Formen von Stress, unabhängig von ihrer Ursache, sind mit einem erhöhten Angstlevel verbunden.

Belastungen zu Hause,

... bei der Arbeit,

... beim Lernen

und im sozialen Umfeld können Angst auslösen.

Erschöpfung und Geldsorgen können den Überlebensmodus in uns auslösen.

Traumatische Kindheitserfahrungen bilden eine wichtige Ursache für Angst. Die ACE-Studie (Adverse Childhood Experiences) ist eine wegweisende wissenschaftliche Studie, die seit 1998 die Auswirkungen von Traumata im Kindesalter untersucht.

Der eigene ACE-Wert kann anhand einer Liste von zehn Umständen geprüft werden, wie beispielsweise Missbrauch, Vernachlässigung, Leben in einer Familie, die von Alkoholismus oder psychischen Erkrankungen betroffen ist, oder in der ein Elternteil verschwunden ist.

Je höher die Punktzahl, desto größer das Risiko eines schlechten psychischen und körperlichen Gesundheitszustands.

„In der ACE-Studie werden zehn Arten von Kindheitstraumata gemessen ... Jede Art von Trauma zählt eins. Ein Mensch, der körperlichen Missbrauch erlebt hat, einen alkoholkranken Elternteil hatte und dessen Mutter geschlagen wurde, kommt also auf einen ACE-Wert von drei“ (von der wunderbaren Seite <https://acestoohigh.com>).

„Jeder Achte hat einen ACE-Wert von mindestens vier ... Für einen Menschen mit einem ACE-Wert von vier oder mehr liegt das relative Risiko einer chronischen Lungenerkrankung zweieinhalb Mal höher als bei jemandem mit einem ACE-Wert von null ... Für Depressionen liegt das Risiko vereinhalf Mal höher“ (Dr. Burke Harris 2014).

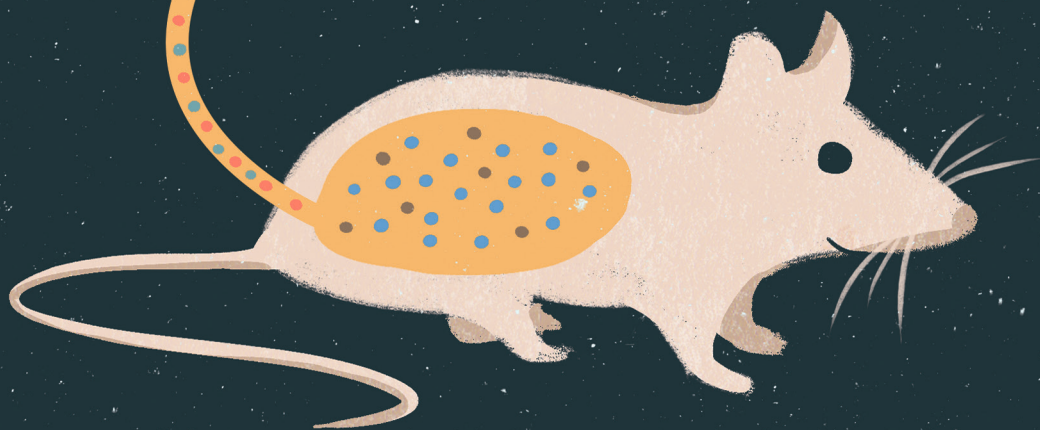
Mäusedreckalarm! Dieses verblüffende Experiment macht deutlich, wie viel wir noch über das Zusammenspiel von Körper und Geist zu lernen haben.

Eine ängstliche Maus wurde kontaktfreudiger, nachdem ihr Darmflora von einer selbstbewussten Maus verpflanzt worden war. Eine „Stuhlfloratransplantation“!



Im Klartext: Transplantierte Darmbakterien aus den Ausscheidungen einer selbstbewussten Maus erzeugten Impulse, die eine ängstliche Maus ruhiger werden ließen.

Das ist ein erstaunlicher Beweis dafür, dass die Darmbakterien mit dem Gehirn kommunizieren.



Die Physiologie kann die Psychologie steuern.

Nicht vergessen: Nicht nur der Darm sendet Impulse an das Gehirn. Das Immun- und das Hormonsystem, das Herz und andere Organe, die Muskeln und das Gewebe kommunizieren alle miteinander.

Es häufen sich sowohl beim Menschen als auch bei Mäusen die Hinweise darauf, dass „das Darmmikrobiom Einfluss auf das Gehirn und das Verhalten hat“, d. h. es gibt eine „Darmmikrobiom-Gehirn-Achse“ (Collins et al. 2013). Die „Darm-Gehirn-Kommunikation“ verknüpft „Angststörungen und ... entzündliche Darmerkrankungen“ (Neufeld et al. 2011; Temperton 2015).

„Bei einigen der verheerendsten Probleme unserer Zeit im Gesundheitswesen und der Medizin – etwa Depressionen, Suchtmittelabhängigkeit und andauernde Schmerzen – geht es zentral um Gefühlssymptomaten“ (Damasio et al. 2013). Die gute Nachricht: Craig (2015) stellt fest, dass „die interozeptive Wahrnehmung entscheidend für alles [ist]. Man kann sie trainieren.“