

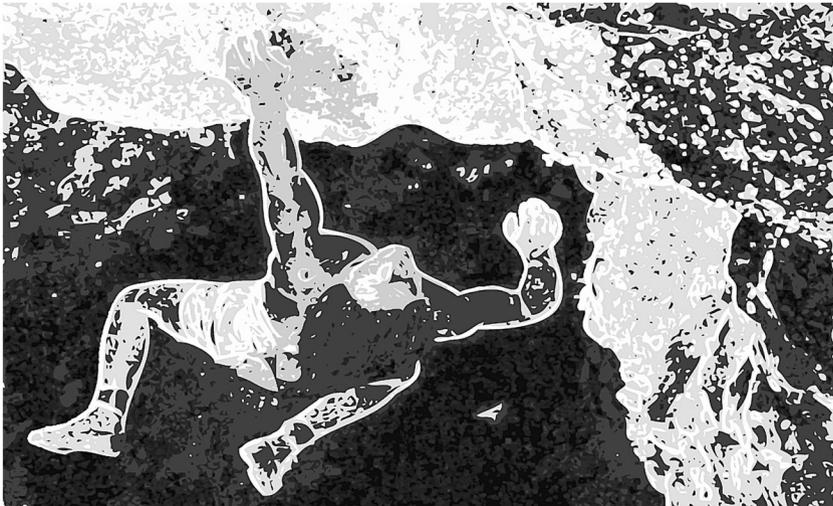


39. Gute und böse Angst

Vorsicht und Panik

Dan griff mit unglaublicher Präzision, die Kraft fein dosiert, mit den mittleren Fingern der rechten Hand, an ein nur pflaumenkerngroßes Felsnäschen. Sofort löste er die linke Hand, nun nur an den Fingerspitzen hängend, beide Beine pendelten in der Luft, unter den Sohlen ein Kilometer Nichts.

Den Zuschauern stockt der Atem. Sie befinden sich in Kalifornien am El Capitan, einer 1000 Meter hohen Kletterroute, die Insider als die legendäre „Nose“ kennen. War Dan zum Höhepunkt seiner Laufbahn 1997 noch in superschellen 4:25 Minuten den 122 Meter hohen Bears Reach „Speed Free Solo“ geklettert. Ohne Seil und jegliche Sicherung! Ihm war nur zu gut bewusst, dass der winzigste Fehler sein Todesurteil bedeuteten würde, egal ob er selbst Schuld hätte oder die Umstände. Es gibt brüchigen Fels, Wespen und nasse Stellen. Haben diese Menschen keine Angst? Nein, das Gegenteil ist der Fall. Wenn ein Mensch keine Angst hätte, würde er sich ans Steuer seines Autos setzen und diese Fahrt nicht überleben. Erregung und Hemmung sind die beiden Mittel, die die Natur uns gegeben hat und dieses System passt unser Nervensystem ständig an. Sind sie in der Balance, so geht es uns gut. Ohne Erregung würden wir morgens das Bett nicht verlassen und ohne Hemmung hätten wir keine Überlebenschance.



Angst diene ursprünglich dem Überleben. Diejenigen, die zu wenig davon hatten, von denen stammen wir nicht ab. Von denen, die den Nebenbuhlern das Feld überließen aber auch nicht. Angst versetzt uns in Kampfbereitschaft. Ein ganzer Hormoncocktail wird ausgeschüttet, um Herz, Atmung und Muskulatur in erhöhte Bereitschaft zu versetzen und unseren Geist hellwach zu machen. Die chemischen Botenstoffe Dopamin, Adrenalin, Serotonin und auch GABA wirken an den Synapsen unserer Gehirnzellen. Hier wird erregt und gehemmt. Trinken wir Alkohol, so besetzt dieser die Rezeptoren für Hemmung. Dadurch sind wir weniger gehemmt, Alkohol enthemmt. Wir trauen uns die flotte Brigitte anzusprechen und fahren etwas lockerer, vielleicht auch schneller und unvorsichtiger. War der Genuss von Alkohol reichlich, so wachsen über Nacht mehr Synapsen für Hemmung. Der Körper gleicht diese Dysbalance sofort aus, das ist überlebenswichtig. Der Mechanismus heißt Homöostase oder Selbstregulation. Wehe wenn der Alkohol am nächsten Morgen die blockierten Synapsen verlassen hat und nur noch ein flaes Gefühl im Magen hervorruft, dann sind wir übergehemmt: Lass mich liegen. Einen Tag später haben sich die Synapsen zurückgebaut, der Kater ist verfliegen. Trinken wir regelmäßig und viel, so wachsen die Synapsen wie die Muskeln des Bodybuilders, wir haben nun kein Problem mehr mit Alkohol, sondern ohne.

Genau das passiert beim Extremkletterer. Je schwieriger die Touren werden, umso mehr Angst ist für das Überleben nötig. Das Hemmungssystem erstarrt. Das bemerkt der Kletterer aber nicht, weil seine Kletterabenteuer teilweise unglaubliche Kicks auslösen und diese starke Erregung mit der starken Angst die Waage hält. Ich möchte aus Rücksicht auf die Person keinen Namen nennen, wenn ich die folgende Geschichte erzähle. Ein bekannter Weltklasse-Kletterer und Free-Solo-Akteur, er war Star der Dolomiten-Highlights, unternahm extreme Himalaya- und Südpol Touren, und nun verletzte er sich leicht am Fußknöchel. Er musste eine Kletterpause einlegen. Finanziell war er abgesichert, auch hatte er einen guten akademischen Beruf erlernt, bevor er Kletterprofi wurde. Ausgerechnet er entwickelte nun eine generalisierte Angststörung? Bei der generalisierten Angststörung traut sich der Betroffene die Wohnung nicht mehr zu verlassen. Wie das, sind das nicht die Menschen ohne Angst? Sein System für Hemmung war so hochgezüchtet – nur so konnte die Erregung bei den abenteuerlichen Klettertouren in Balance gehalten werden, dass ihm diese Hemmung nun zum Verhängnis wurde. So wie der Säuer mit seinem Kater das Bett nicht mehr verlassen wollte, so ging es dem Kletterer jetzt auch.

Die Angst des Autofahrers vor dem Unfall ist eine gute Angst. Sie schützt ihn vor Leichtsinn, aber sie muss in Balance mit dem Fahrkönnen und der Lebensweise sein. Die böse Angst ist die Angst, die bleibt. „Angst essen Seele auf“ heißt ein Melodram von Star-Regisseur Rainer Werner Fassbinder; sein international anerkanntes zentrales Werk handelt davon. Angst löst körperliche Reaktionen aus, damit wir leistungsfähiger sind, um den Gefahren trotzen zu können. Blutdruck und Atemfrequenz steigen und die Muskelspannung erhöht sich. Rennen wir weg oder kämpfen wir, baut sich die Anspannung durch das Tun ab. Jede Angst, die länger als zehn Sekunden andauert, ohne dass eine körperliche Reaktion stattfindet, ist unnützlich und schädlich. Was uns heute Angst macht, ist Jobangst und die Angst vor Überforderung. Diese Ängste lösen keine Handlungen mehr aus, deshalb bleibt der hohe Hormonspiegel im Blut erhalten und dieser löst in der Folge körperliche und psychische Schäden aus. Den Menschen bleibt der hohe Blutdruck und die Muskelverspannung, die Bedrückung wird zur Depression, nun wird die evolutionäre Lösung zum Problem. Der essentielle Bluthochdruck ist ein neuronaler Regelkreis.

In fast 90 Prozent der Fälle von hohem Blutdruck findet der Arzt *keine organische* Ursache (Nierenleiden oder Schilddrüsenstörung), weil unser Körper wegen des *psychischen* Drucks (Stress) in Alarmbereitschaft versetzt wird. Der Blutdruck wird zur Leistungssteigerung in Erwartung von Kampf und Flucht hochgeregelt. Das war ein evolutionärer Überlebensvorteil, der uns nun zum Verhängnis wird. Dieser Regelkreis wird erlernt wie Schwimmen oder Radfahren. Wenn Sie vier bis sechs Wochen lang Dauerstress ausgesetzt sind, hat Ihr Gehirn Engramme angelegt, das sind Programme von Regelkreisläufen, die den Blutdruck automatisch hochregeln, sowie Sie den Stress auslösenden Faktor wahrnehmen. Gerne werden Betablocker verschrieben, die nun das System ständig dämpfen, ob es gerade sinnvoll ist oder nicht. Eine Anmerkung nebenbei. Studien belegen, dass unter Betablockern kleine und große Risiken nicht mehr unterschieden werden können. Das ist eine Gefahr für unsere Wirtschaft, wenn Firmenlenker diese Medikamente einnehmen. Die Betroffenen bekommen dann aber im Urlaub Probleme wegen der Betablocker, weil Sie da keinen Stress haben, Sie aber durch die Medikamente gedämpft werden.

Wir leben heute in einer Welt, für die wir nicht gemacht sind. Die Natur konnte die rasante Entwicklung der Menschheit in Richtung Neuzeit noch nicht kompensieren.

Mein Rat

„Lernen Sie damit umzugehen, sonst wird es Sie erwischen.“

186

