

»Was ist der Zweck der Angst?«

fragt ANNA THALBACH, Schauspielerin

Wie bei den Vorfahren

»Die Bereitschaft, Angst zu empfinden, richtet sich besonders auf Gefahren, die schon unsere Vorfahren kannten: Abgründe, Dunkelheit, Schlangen, Fremde, Trennung von einer Bezugsperson, Ausschluss aus der Gemeinschaft. Angst schärft die Aufmerksamkeit und bereitet den Körper auf die Bedrohung vor. Ein Abgrund lässt erstarren, der Anblick von Blut verengt die Gefäße. Solche Programme haben sich in der Evolution durch den Reproduktionsvorteil ihrer Träger geformt. Je nach Umweltbedingungen hatte mal ein ängstlicher und mal ein weniger ängstlicher Typ den größten Erfolg bei der Fortpflanzung. Deshalb unterscheiden sich Menschen in ihren genetischen Anlagen für Furcht. Auch heute noch schlagen Angst-Programme eher falschen Alarm, als dass sie versäumen, eine echte Gefahr zu melden.«

Dietrich Klusmann,
Medizinischer Psychologe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Manchmal gibt es keinen Zweck

»Angst hilft uns, in Gefahrensituationen schnell zu handeln. Sie gehört zu den ersten Emotionen, die wir Menschen in unserer Entwicklung zeigen. Die im Alter von etwa acht Monaten auftretende Fremden- und Trennungsangst hilft dem Kind, sicherzustellen, dass die Mutter in der Nähe bleibt und es beschützt. Falls sich fremde Menschen nähern, reagiert das Kind mit Protest und Anklammern. Doch die eigentlich sinnvolle Emotion Angst kann auch zur Krankheit werden. Dann tritt die Angst ohne plausiblen Grund und übermäßig stark auf und hält über einen langen Zeitraum an. Bei Phobien erfolgt die Angstreaktion sofort, wenn der gefürchtete Reiz auftritt. Lang anhaltendes Grübeln über zukünftige Ereignisse mit körperlicher Daueranspannung steht bei der Generalisierten Angststörung im Vordergrund.«

Silvia Schneider,
Professorin für Klinische Kinderpsychologie an der Ruhr-Universität Bochum

Wirkt aktivierend

»In der Angst verdichtet sich das Gefühl, dem Ungewissen, Unkontrollierbaren, Unwägbareren ausgeliefert zu sein. Doch Angst ist keine Schwäche, sondern eine gesunde Fähigkeit, die zur Suche nach neuen Verhaltensweisen anregt. Natürlich kann sehr starke Angst einen Menschen blockieren, ihm ein Gefühl der Enge vermitteln und so das Potenzial nehmen. Trotzdem sollte man keine Angst vor der Angst haben – das vermittele ich als Psychotherapeutin auch meinen Klienten. Lampenfieber vor einem Auftritt zum Beispiel ist etwas Gutes, weil es aktivierend wirken kann. In der Angst selbst liegt die Kraft, Blockaden zu überwinden. Insofern ist sie nicht nur Alarmsignal, sondern ein Zeichen für ein blockiertes Leben, das es zu befreien gilt. Und die Erfahrung, Grenzen zu überschreiten, gibt einem erst recht ein Gefühl der Stärke.«

Irmtraud Tarr,
Psychotherapeutin und Autorin von »Lampenfieber. Stark sein unter Stress«



Anna Thalbach begann ihre Schauspielkarriere bereits als Jugendliche. Sie spielt in Fernsehproduktionen und Kinofilmen, ihre Stimme ist durch viele Hörbücher bekannt. Zurzeit ist sie in der deutschen Komödie »Kein Sex ist auch keine Lösung« zu sehen, die seit dem 1. Dezember im Kino läuft.

Im nächsten Heft

Strom aus Ernteabfällen

Wie ein soziales Unternehmen im indischen Bundesstaat Bihar die Armen mit Energie versorgt.

Gezieltes Vergessen

Der Hirnforscher Joseph LeDoux untersucht eine heikle Frage: Kann man Erinnerungen löschen?

Das nächste ZEIT Wissen erscheint am 14. Februar.