

## Biologie der Angst

### Wie aus Stress Gefühle werden

von Gerald Hüther

*Die Triebfeder all dieser Anstrengungen war die Angst, das Ziel all dieser Bemühungen war Sicherheit. [Hüther, p. 111]*

In seinem äußerst empfehlenswerten Buch "Biologie der Angst" beschreibt der Gehirnforscher Gerald Hüther auf amüsante und informative Weise, wie Angst und Stress zustande kommen, was sie nützen, und wie wir damit besser umgehen.

Hüther definiert Angst als

das initial bei jeder psychogenen Stressreaktion ausgelöste Gefühl, das sich durch die individuelle Erfahrung der Bewältigbarkeit einer bestimmten psychischen Belastung zwangsläufig verändert. [p. 31]

In Folge unterscheidet der Autor zwischen kontrollierbaren Stressreaktionen (Herausforderungen) und unkontrollierbaren Stressreaktionen (Bedrohungen). Erstere intensivieren und verbessern bereits vorhandene Verschaltungen im Gehirn (d.h. Beliefs, Strategien, Fähigkeiten, Verhalten), zweite "weichen" diese Verschaltungen auf, sodass neue Wege im Gehirn entstehen können. Angst, die unkontrollierbaren Stressreaktionen begleitet, ist laut Hüther also unbedingt notwendig, um alte Bahnen verlassen und neue Wege einschlagen zu können – und erscheint den betroffenen Personen als Bedrohung!

Wenn sich eine Belastung als kontrollierbar erweist, kehrt sich plötzlich alles um, aus einer Bedrohung wird eine Herausforderung, aus Angst wird Zuversicht und Mut, aus Ohnmacht wird Wille, [...] [p. 39f]

Hüther stellt klar die individuelle Bewertung der Kontrollierbarkeit des Stressors in den Vordergrund. Diese Bewertung wiederum wird maßgeblich von den individuellen Erfahrungen der betroffenen Person beeinflusst.

Hüther definiert vier Angst-Auslöser beim Menschen:

1. jede Veränderung seiner Beziehungen zu anderen Menschen
2. einschneidende (negativ empfundene) Erlebnisse mit anderen Menschen
3. Ideen und Hypothesen
4. Phantasie

Wie aber umgehen mit der Angst?

Wir ahnen, wie dieses Gefühl heißen könnte, das die Angst besiegt: Es ist die *Liebe*. Wir wissen aber auch, dass es nur sehr wenige Menschen auf dieser Erde gibt, deren Fähigkeit zu lieben ausreicht, um alles, was sie umgibt, zu umfassen. Sie haben kaum noch Angst. [p. 54]

Hüther legt überzeugend dar, dass neben der Liebe und dem Wissen, dass es zumindest einen Menschen auf der Welt gibt, der mich liebt, auch Vielfalt angstbewältigend wirkt. Je mehr Wege – kleine, möglichst weit verzweigte Wege – ein Mensch zur Verfügung hat, umso größer ist sein Repertoire an Beliefs, Strategien, Fähigkeiten und Verhaltensformen, um mit neuen Situationen, die Stress und Angst auslösen, umzugehen und sie zu lösen:

Wir haben die Stressreaktion nicht deshalb, damit wir krank werden, sondern damit wir uns ändern können. [p. 113f]

Im ersten Teil des Buches gibt Hüther eine Einführung in die Evolution der Gehirnentwicklung: Auf der Stufe der Würmer tauchte zum ersten Mal eine Art von Gehirn auf: Seine Verschaltungen, seine Netzwerke waren fix im Erbmaterial definiert und vorgegeben. Auf der Stufe der Fische erschien jene Form des Gehirns, dessen Verschaltungen nicht fix vorgegeben sind. Die Verschaltungen und Vernetzungen entstehen am Anfang des Lebens eines Individuums – und sind dann für den Rest des Lebens fixiert. Die höheren Wirbeltiere hingegen verfügen über ein Gehirn, dessen Verschaltungen und Vernetzungen während der gesamten individuellen Lebensdauer verändert werden können. Auf diese Art und Weise sind diese Tiere maximal anpassungsfähig an Veränderungen, die im Leben dieser Tiere auftreten.

Ich habe dieses Buch in wenigen Stunden verschlungen. Durch die äußerst lesefreundliche Aufteilung von allgemein verständlichem Text in "normaler" Schrift und tiefergehende Fachinformationen in kleingedruckter Schrift ist es Hüther gelungen, wichtiges Wissen in allgemein verständlicher Form zu präsentieren. Durch viele Metaphern und Bilder ist das Buch lesenswert und be-merken-swert!

---

Gerald Hüther Ulrike Feichtinger  
Biologie der Angst 15. Oktober 2004  
Wie aus Stress Gefühle werden  
6. Auflage © 2004  
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen  
ISBN 3-525-01439-2