

DAS THEMA: ÄNGSTE

Ist Männerangst nur etwas für die ganz Mutigen?

In Filmen fallen Frauen gerne in Ohnmacht. Aber sind sie wirklich ängstlicher als Männer? Oder zeigen sie es bloß eher – zum Beispiel, weil sie es dürfen?

VON WALTER SCHMIDT

Aachen. Als die U-Bahn losfährt, greift Anna zu. Sie ist fünfzehn – und liebt den Nervenkitzel. Festgeklammert am Türgriff und der Dachrinne des Zuges saust sie in die dunkle Röhre. Sie jauchzt vor Lust. Was das „Großmaul“ Uschi kann, schafft sie doch mit links.

Maries Fuß spielt mit dem Gapedal. Immer wieder lässt die 16-Jährige den Motor von Vaters Porsche aufheulen und linst dabei stolz durchs Wagenfenster in die Gesichter ihrer Freundinnen. Na, klar wird sie es wagen, damit einmal um die Rapsfelder zu brettern. Entschlossen braust sie mit quietschenden Reifen los. Die Mädels draußen schlucken Staub und sind baff.

Das Gefühl von Angstlust

Hat Sie beim Lesen etwas irritiert? Kein Wunder, denn Mädchen dürften nur ausnahmsweise einmal solchen Unfug veranstalten. Jungs viel eher, denn sie lieben das Gefühl von Angstlust, laut dem ungarisch-britischen Psychoanalytiker Michael Balint eine „Mischung von Furcht, Wonne und Hoffnung“ beim „Aufgeben und Wiedererlangen von Sicherheit“. Männer setzen sich irren Gefahren viel

eher aus als Frauen – sei es durch Sprünge von den Klippen im mexikanischen Acapulco, durch Koma-Saufen auf Partys oder durch panische Stiere bei der Corrida in den engen Straßen von Pamplona. Derartige Verhalten befriedigt – falls nicht zur Sucht verzerrt – ein normales Bedürfnis eines Menschen „im Spannungsfeld zwischen Sicherheitsbedürfnis und Neugier“, sagt der Aachener Psychoanalytiker Thomas Auchter.

Angstlust mischt bei aufregenden Kinderspielen ebenso mit wie bei akrobatischen Kunststücken und Extremsportarten wie Bungee-Springen oder Gleitschirmfliegen. Angstlust-Erfahrungen seien ganz typisch für Heranwachsende, sie dienen der Angstabwehr – „im Tiefsten“ sogar der Abwehr von Todesangst –, „indem bewusst Angsterfahrungen aufgesucht und bewältigt werden“, fügt Auchter hinzu.

Dass „mehr Männer als Frauen“ sich diesem inneren Zwiespalt aussetzen, hänge auch mit kulturspezifischen

Geschlechterrollen zusammen. „Im kollektiven Unbewussten“ müsse sich ein typischer Mann auch heute noch mehr beweisen als eine Frau, erklärt der Diplom-Psychologe das Phänomen. „Dass gerade jugendliche Männer sich bevorzugt solchen Gefahren aussetzen, hängt vermutlich mit ihrem altersspezifischen unbewussten Imponiergehabe gegenüber Frauen zusammen.“ Hingegen wollten ältere Männer, die ihre Angstlust ausleben, vermutlich bloß einfach nur jünger wirken.

Die Gretchenfrage ist jedoch, inwiefern der Umgang beider Geschlechter mit Furchteinflößen in die Wiege gelegt oder aner-

zogen wird. Anders gefragt: Sind Frauen ängstlicher als Männer – oder gar umgekehrt?

Eine Form der Impotenz

Ein Beispiel: Wenig fürchten Männer so sehr, wie als „weibische Memme“ zu gelten – letztlich eine Form der Impotenz. Schon der pubertierende Junge weist Herzlichkeiten seiner Mutter oft zurück, um nicht als bedürftiges Männlein zu gelten – die nicht seltene männliche Angst vor Nähe hat hier eine Wurzel. Umgekehrt bleibt Mädchen dieser innere Konflikt erspart; sie dürfen ruhig mit Papa schmuse. Doch dieser Unterschied kann anerzogen sein.

Erbliche und gelernte Faktoren von Ängstlichkeit seien „schwer auseinander zu halten“, sagt Silvia Uhle, Leitende Psychologin an der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster. „Die vermischen sich, so dass man nicht weiß, was ist die Henne und was das Ei.“ Ihr seien jedenfalls „keine wissenschaftlichen Belege bekannt, wonach es genetisch bedingte, geschlechtsspezifische Ängste geben könnte“.

Ob anerzogen oder vererbt: Frauen litten jedenfalls „etwa zwei- bis dreimal so häufig an Angststörungen wie Männer“, sagt Professor Anita Riecher, die Chefärztin der Psychiatrischen Poliklinik am Universitätsspital Basel. Das betreffe vor allem Panikstörungen und generalisierte Angststörungen, die mit nahezu unterschiedlicher Ängstlichkeit und Besorgtheit einhergehen, aber auch die Phobien.

Erziehungsfaktoren

Riecher zufolge ist „zu vermuten, dass hier Erziehungsfaktoren mit eine Rolle spielen, da diese Ängste schon bei jungen Mädchen auftauchen“. Früh auftauchende Ängste begünstigten nicht nur spätere Angstkrankungen, sondern auch Depressionen.

Gut möglich, dass typische Männerängste weit in die Menschheitsgeschichte zurückreichen. „Schon ein Steinzeit-Junge, der sich wegen einer Ratte erschrocken hat, wird andere Rückmeldungen bekommen haben als ein Mädchen“, vermutet die Psychologin Silvia Uhle. „Man wird ihm gesagt haben, geh und töte diese Ratte.“ Das Mädchen hinge-

gen werde man ermahnt haben, „es soll das Verfolgen und Töten der Ratte lieber dem Bruder oder dem Vater überlassen“.

Auf diese Weise kann sich eine Angst durch mangelnden Kontakt zu einem Tier herausbilden – und nicht etwa durch ein bestürzendes Erlebnis. „Man hat zum Beispiel herausgefunden, dass Kinder, die oft von Klettergerüsten heruntergefallen sind, später nicht häufig Höhenangst entwickeln – wovon man nach derart schmerzlichen Erfahrungen ausgehen könnte“, sagt Uhle. Vielmehr entwickeln solche Kinder seltener eine Angst vor Höhe, weil sie den Umgang damit gewohnt sind.

Angst zu haben, ist jedoch nur das Eine; das Andere ist die Weise des Umgangs damit – und darin unterscheiden sich die Geschlechter. „Männer mit sozialen Ängsten wie jener, irgendwo unangenehm aufzufallen, kompensieren das häufiger als Frauen dadurch, dass sie zum Alkohol greifen, um sich selbst zu beruhigen – manchmal bis hin zu einer Abhängigkeit“, sagt Silvia Uhle. Deshalb seien die offiziellen Fallzahlen bei sozialen Phobien, wonach Frauen etwas öfter davon befallen werden, trügerisch. „Hier gibt es vermutlich eine hohe Dunkelziffer.“

Denn eher als Frauen versuchen Männer, ihre Angst selber zu bewältigen und eine Therapie zu vermeiden. „Allein der Begriff Angst ist für viele Männer negativ be-

setzt“, sagt Uhle. Spiegelt ein Therapeut einem Mann nach dessen Bericht zurück, er habe offensichtlich vor etwas Angst gehabt, streite dieser es oft ab und sage: „Nein, nein, das war keine Angst, mir ging es in der Situation nur nicht so gut.“ Denn Angst zu haben, bedeute für Männer, Schwäche zu zeigen.

Vor allem an den Frauen liegt es, ihren Partnern solche Scham

„Schon ein Steinzeit-Junge, der sich wegen einer Ratte erschrocken hat, wird andere Rückmeldungen bekommen haben als ein Mädchen. Man wird ihm gesagt haben, geh und töte diese Ratte.“

SILVIA UHLE, PSYCHOLOGIN

zu nehmen. Und an den Vätern, ihren kleinen Söhnen nicht länger den Unsinn einzureden, Indianer kennten keinen Schmerz. Dann könnten sich kleine Wunder ereignen, vielleicht ja dieses:

Der sechsjährige Matthias steht mit aufgerissenen Augen auf der mehr als mannshohen Friedhofsmauer. Daniel und Kalle, Erstklässler wie er, feuern ihren Freund an, es ihnen doch gleichzutun – und „endlich“ zu springen. Doch Matthias zittert, seine Knie sind butterweich. „Lass es, wenn du dich nicht traust“, ruft Daniel da plötzlich. Selbst der tollkühne Kalle nickt verständnisvoll – und Matthias atmet auf.

Psychologin: Phobien sind „erlernte Ängste“

Angst empfinden zu können, ist für Männer wie Frauen seit jeher lebensnotwendig. Allerdings sei bekannt, „dass bestimmte spezifische Ängste viel häufiger bei Frauen auftauchen als bei Männern“, sagt Silvia Uhle, Leitende Psychologin an der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Damit meint sie beispielsweise die Ängste vor Spinnen, Ratten, Dunkelheit, engen Räumen oder Gewittern. Je nach Studie entwickeln Uhle zufolge „zu 75-90 Prozent“ Frauen solche Spielarten der konkreten Furcht. Doch solche Phobien seien „erlernte Ängste“.

Es zeige sich nämlich, „dass die meisten davon Betroffenen auf Nachfrage sagen, dass auch schon ihre Mutter Angst vor Spinnen, Gewittern, Dunkelheit und so weiter hatte“. Angsthasen würden demnach dazu gemacht. „Wenn ein Kind erlebt, dass seine Mutter mit Angst reagiert und kreischt, wenn sie eine Maus sieht, dann lernt es: So eine Maus scheint etwas Ekliges und Beängstigendes zu sein“, erklärt die Psychologische Psychotherapeutin das Prinzip. Uhles Fazit aus all dem: „Schuld für diese Unterschiede sind kulturelle Einflüsse wie die verbreitete Ansicht, Männer dürften weder Ängste haben noch sie zeigen.“ (an)

Ein Glückshormon löst offenbar auch Ängste aus

Der Nerven-Botenstoff Dopamin macht nicht nur glücklich

Aachen. Bisher hat sich der Nerven-Botenstoff Dopamin eher einen Namen als sogenanntes Glückshormon gemacht. Denn er wird im Hirn ausgeschüttet, wenn Menschen etwas Erfreuliches erlebt haben oder erwarten. Indem jeder Dopamin-Ausstoß das Hirn sozusagen belohnt, verschaltet dieses bestimmte Nervenverbindungen in-

tensiver, um noch mehr freudige Erlebnisse gleicher Art zu ermöglichen. So können auch Süchte gefördert werden.

Doch nun hat ein internationales Wissenschaftlerteam erstmals zeigen können, dass bei ängstlichen Menschen die sogenannte Amygdala im Hirn eine hohe Dopamin-Konzentration aufweist. Der auch als Mandelkern bezeichnete Hirnbereich befindet sich im Schläfenlappen unterhalb der Hirnrinde. „Die Erkenntnis, dass Dopamin als Angstauslöser fungiert, ist fundamental neu“, sagt der an der Studie beteiligte Psychiater Professor Gerhard Gründer (im Bild rechts), der das Lehr- und Forschungsgebiet Experimentelle Neuropsychiatrie an der RWTH Aachen leitet.

Gerhard Gründer zufolge können die gewonnenen Erkenntnisse helfen, die Neurobiologie der Angst besser zu verstehen und diese wirksamer zu therapieren, auch um Ängstlichkeit zum Teil angeboren zu sein scheint. Nach An-



„Patienten können in einer Psychotherapie lernen, durch verändertes Verhalten langfristig ihre Angstwahrnehmung zu steuern“: Professor Gerhard Gründer. Foto: RWTH

sicht des Psychiaters lässt sich der neurobiologische Regelkreis durch Psychotherapie und Medikamente durchbrechen. „Patienten können in einer Psychotherapie lernen, durch verändertes Verhalten langfristig ihre Angstwahrnehmung zu steuern“, sagt Gründer. Die Studie ist Anfang Dezember 2008 in der angesehenen Fachzeitschrift „Nature Neuroscience“ veröffentlicht worden. (an)