



Die Lust an der Angst

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt Antworten aus der Psychologie vor.

Angst ist ein wichtiger Instinkt, der unser Überleben sichert. Sie dient dazu, Gefahren frühzeitig zu erkennen, um sich rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. Das Gefühl der Angst war (und ist) ein wichtiger Schutz zum Überleben. Bei der Angstentstehung spielen unterschiedliche Bereiche des Gehirns eine Rolle. Das emotionale Zentrum des Gehirns, die sogenannte Amygdala, scheint nach bisherigen Erkenntnissen der Knotenpunkt bei der Angstentstehung zu sein. Ein Angst erzeugender Reiz wird dort verarbeitet, setzt eine Kaskade in Gang, die über Hormonausschüttungen (zum Beispiel Adrenalin, Cortisol und Dopamin) zu den Angst prägenden Körperreaktionen führt: das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Atmung wird flach und beschleunigt sich, die Pupillen verengen sich, Schweiß bricht aus. Die Enge, die im Brustkorb verspürt wird und das Gefühl, einem wird die Kehle zugeschnürt finden sich in der Herkunft des Wortes „Angst“ wieder: „Angustus“ bedeutet im Lateinischen „eng“ und „angere“ bedeutet „zuschnüren“.

Angst kann zwei Reaktionen hervorrufen: Flucht und Starre. Mit der Angst im Nacken läuft es sich schneller, man kann aber gelähmt sein vor Angst.

Doch Angst kann auch Spaß machen! Der ungarische Psychoanalytiker Michael Balint hat das in den 50er Jahren erstmals tiefenpsychologisch untersucht. Angstlust (so die deutsche Übersetzung von „Thrill and Re-



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Der „Thrill“ oder „Kick“ macht aus Angst Lust

Den Genuss aus der Angst empfinden viele Menschen als besonders lustvoll. Und er taucht im realen Leben ziemlich oft auf. Das ist etwa bei Mutproben der Fall (Jugendliche in der Pubertät). Hier ist Angstlust auch Teil eines wünschenswerten Entwicklungs- und Selbstfindungsprozesses. Wir erleben Angstlust im Abenteuersport, als Zuschauer erleben (Stierkampf, Artistik), beim Lesen oder Hören von Schauergeschichten, beim Spielen oder Ansehen von elektronischen Medien. Auch Räume oder Gegenstände können lustvolles Angstepfinden auslösen, beispielsweise mittelalterliche Folterkammern oder Gestalten zu Halloween. Auch im Bereich der Sexualität taucht Angstlust auf, beispielsweise in Form vor Entdeckung in einer prekären Situation oder bei einer heimlichen Affäre. Dabei reicht die Vorstellung von Angst aus - sie muss nicht real vorhanden sein, um Reaktionen hervorzurufen.

gressions, 1959) verspürt nach Michael Balint, wer sich freiwillig einer Gefahr aussetzt, aber von der Zuversicht getragen wird, diese Gefahr und die mit ihr verbundene Angst bewältigen zu können. Die Mischung von Furcht, Wonne und Hoffnung angesichts einer äußeren Gefahr ist das Grundelement aller Angstlust. Sie wurde übrigens zunächst als psychopathologisch und damit behandlungsbedürftig interpretiert. Heute hat die Wagnisforschung diese Sichtweise (teilweise) korrigiert und rückt die Entwicklungsimpulse stärker in den Fokus - denn Angst ist auch Begleiter von Fortschritt, Neugier und Wagnis.

Nach dem Höhepunkt dieser Angstlust erleben wir ein wohliges Glücksgefühl. Wer aber regelmäßig den „Thrill“ sucht (sog. Sensation Seeker), sich an den „Kick“ gewöhnt, für den muss dieser immer extremer werden, um das wohlige Glücksgefühl noch erreichen zu können. Das Gefühl der Lust an der Angst kann jetzt Suchtcharakter annehmen. Dieser und die Lähmung durch Angst führen in die behandlungsbedürftige Angststörung. Wenn Angst krank macht... das lesen Sie in IMAGE August!

anja
◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de