

# Die Presse

## Die Angst vor der Angst

Angstlösend und stimulierend zugleich wirkt eine Substanz, die an der Uni Innsbruck untersucht wird. Sie könnte irgendwann die Verhaltenstherapie bei Angsterkrankungen erträglicher und wirkungsvoller machen.



Ängstliche Frau – (c) Bilderbox

von **Jana Meixner** 22.03.2017 um 11:59

Werbung



Jeder von uns hat Angst. Angst vor der Zukunft, Angst vor Spinnen oder Angst, vor vielen Menschen zu sprechen. Angst gehört zum Leben, sie war in der Menschheitsgeschichte sogar überlebensnotwendig, weil sie uns von Gefahren fernhält. Immer wieder erleben wir jedoch, dass manche Ängste aus dem Ruder laufen und uns im täglichen Leben einschränken. An der Uni Innsbruck forscht der Neuropharmakologe Nicolas Singewald seit Jahren an neuen Therapiemöglichkeiten für Angstpatienten. Ein Medikament, das er gemeinsam mit Simone Sartori und Kollegen untersucht hat, soll es dem Gehirn leichter machen, negative Angstspiralen zu durchbrechen und Furchtlosigkeit neu zu lernen.

Etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung leiden irgendwann im Leben an einer Angststörung, wie Phobien, Panikattacken oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Derzeit werden solche Angstzustände medikamentös mit Antidepressiva oder Benzodiazepinen behandelt. Deren Nachteil ist aber, dass sie sedierend wirken und abhängig machen können. Bevor Medikamente zum Einsatz kommen, sollte, wenn möglich, zuerst Psychotherapie versucht werden.

Am besten geeignet sind die Kognitive Verhaltenstherapie und die sogenannte Expositionstherapie. Das Prinzip dahinter: Der Patient wird in kontrolliertem Rahmen mit der gefürchteten Situation konfrontiert und lernt nach und nach, die Furcht zu unterdrücken. Man nennt es auch Furchtextinktion. Das Gehirn wird sozusagen neu programmiert, Trauma-Erinnerungen, der gefürchtete Vortrag vor Publikum oder Spinnen werden als nicht gefährlich abgespeichert. Klingt simpel, die Prozedur kann für Betroffene aber zum Horrortrip werden. Bis zu einem Drittel der Angstpatienten lehne laut Singewald diese Form der Therapie ab, aus Furcht vor der Furcht und dem damit verbundenen Stress.

## Angst langfristig beherrschen

Benzodiazepine wirken akut angstlösend und machen die Expositionstherapie zum Teil erst möglich. Sie haben jedoch auch einen sedierenden Effekt, machen schläfrig und unterdrücken die Lernfähigkeit des Gehirns. Der Lerneffekt der Expositionstherapie ist deshalb oft nicht dauerhaft, und besonders in Stresssituationen fallen Betroffene in alte Muster zurück. „Diese Medikamente sind im Prinzip gut wirksam, für die Expositionstherapie aber nicht gut geeignet“, betont Singewald.

Er konnte mit Kollegen zeigen, dass Dopamin einen positiven Einfluss auf den Therapieerfolg hat. Kürzlich haben die Forscher in Zusammenarbeit mit dem Karolinska-Institut in Stockholm noch eine andere Substanz untersucht, die auch angstlösend, aber zugleich aufputschend und stimulierend wirkt. Damit kann sie die emotionale Lernfähigkeit während der Expositionstherapie verbessern und die Angst langfristig beherrscht werden.

Die im Körper natürlich vorkommende Substanz heißt Neuropeptid S und wirkt direkt in jenen Teilen des Gehirns, in denen Emotionen verarbeitet werden. Bis zur medikamentösen Anwendung kann es aber noch einige Zeit dauern. Zurzeit stehen die Wissenschaftler vor dem Problem, das Peptid an den Ort seiner Wirkung zu bringen. Da es in seiner jetzigen Form die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann, suchen die Forscher nach ähnlichen Substanzen, die dazu in der Lage sind. Einige kürzlich von ihnen identifizierte, natürlich vorkommende Wirkstoffe könnten vielversprechende Kandidaten dafür sein.

("Die Presse", Print-Ausgabe, 18.03.2017)

## IN ZAHLEN

20 bis 30 Prozent aller Menschen leiden einmal im Leben unter einer Angsterkrankung. Dazu gehören etwa Phobien und Panikattacken, aber auch posttraumatische Belastungsstörung oder generalisierte Angststörung. Medikamente dagegen haben Nebenwirkungen, Psychotherapie ist oft nur kurzfristig wirksam.



**Testen** Sie jetzt „Die Presse“ und „Die Presse am Sonntag“ sowie das „Presse“-ePaper und sämtliche digitale premium-Inhalte 3 Wochen kostenlos und unverbindlich.

**Jetzt 3 Wochen testen**