

Klaustrophobie

Die Panik des Jägers im Tunnel

Von Jörg Albrecht



Albtraum für Klaustrophobiker: Enge, dunkle Tunnel

04. Mai 2008 Die Woche fing mit einer Beinahekatastrophe an. Man sah, wie Bahnreisende schreckensbleich aus einem Tunnel stolperten, in dem ein ICE bei Tempo 200 mit einer Schafherde kollidiert war. Kurz darauf kam es noch schlimmer: Von Kindern wurde berichtet, die ihr gesamtes Leben in einem Kellerverlies in Niederösterreich verbracht hatten. Beides weckte Ängste, die tief in jedem schlummern: gefangen zu sein in einer Lage, aus der es kein Entrinnen gibt.

Klaustrophobiker kennen das Gefühl nur zu gut. Sie können keinen Fahrstuhl betreten, ohne dass ihnen die Luft knapp wird; sie suchen in geschlossenen Räumen stets den Platz, der dem Ausgang am nächsten ist; sie bekommen Schweißausbrüche in der U-Bahn und Herzrasen im Flugzeug. Wie viele Menschen ernsthaft unter solchen Beschwerden leiden, weiß man nicht genau; die Radiologen Kieran Murphy und James Brunberg stellten immerhin fest, dass am University of Michigan Hospital jeder siebte Patient, der in die enge Röhre eines Kernspintomographen geschoben wurde, in irgendeiner Form sediert werden musste, weil er die Prozedur sonst nicht ertragen hätte.

„Niemand liebt Tunnel“

Mittels Kernspintomographie lässt sich andererseits auch am besten verfolgen, welche Bereiche im Gehirn dabei aktiviert werden. Vor allem im sogenannten Mandelkern, dem Zentrum der Emotionsverarbeitung, spielt sich bei phobischen Attacken ein neuronales Gewitter ab. Das setzt eine biochemische Kaskade in Gang, bei der Stresshormone wie Noradrenalin oder Cortisol ausgeschüttet werden und den Körper auf Flucht programmieren, obwohl gar keine reale Gefahr besteht. Den Gipfel der Panik erleben Klaustrophobe, wenn zur Enge noch die Dunkelheit kommt. Diese Angst kennt kein positives Pendant mehr, anders als etwa die bekannte Flugangst oder die vor Spinnentieren, denen regelrechte Flugbegeisterung oder ausgesprochene Spinnenliebe gegenüberstehen kann.

Zum Thema

Angst vor dem eigenen Büro
 Angstforscher im Interview:
 Schüchterne lieben besser
 Albtraum Mitmensch

„Niemand liebt Tunnel“, bestätigt der Psychologe Andreas Mühlberger von der Universität Würzburg. Am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen hat er vor einigen Jahren zusammen mit Heinrich Bühlhoff einen Simulator entwickelt, mit dem sich die Fahrt durch einen Straßentunnel täuschend echt ins Bild setzen lässt. Ein hydraulisch bewegter Stuhl vor einer

Panoramaleinwand verschafft den Probanden exakt das Erlebnis, das sie in der Realität nach Möglichkeit vermeiden. Ihr Blick wird starr, Beklemmung legt sich über die Brust, die Handflächen werden feucht, die Augen blinzeln häufiger.

Werden Phobien überhaupt erlernt? Oder sind sie angeboren?

Zehn Prozent aller Autofahrer, schätzt Mühlberger, leiden so stark unter den Symptomen, dass sie alles unternehmen, um Tunnelfahrten aus dem Weg zu gehen. Was die Sache nur verschlimmert, denn das Einzige, was helfen würde, wäre, sich der Situation immer wieder auszusetzen. „Die Antizipation der Furcht“, sagt Mühlberger, „schränkt sonst irgendwann stärker ein als die Furcht selber.“ Im virtuellen Tunnel, haben die Psychologen herausgefunden, lässt sich die Phobie besser als draußen im wahren Leben bekämpfen, weil jederzeit eingegriffen oder abgebrochen werden kann. Neun von zehn Patienten können auf diese Weise von ihren Ängsten befreit werden. In Würzburg hat Andreas Mühlberger mit wesentlich einfacheren Mitteln als in Tübingen einen zweiten Simulator gebaut. Die Ergebnisse sind dieselben: Furcht, die erlernt wird, lässt sich durch wiederholte Konfrontation wieder verlernen.

Aber werden Phobien überhaupt erlernt? Oder sind sie angeboren? Dass sie familiär gehäuft auftreten, spricht weder für noch gegen eine dieser Annahmen. Die Suche nach Erbanlagen, die ein solches Verhalten steuern könnten, hat sich allerdings weitgehend als fruchtlos erwiesen; der Harvard-Psychiater Jordan Smoller räumte kürzlich im *American Journal of Medical Genetics* ein, dass man entsprechende Gene wohl nicht einmal mit den heutigen, hochentwickelten Methoden der Genomanalyse finden dürfte. Genauso schwer wie die Verhaltensgenetiker tun sich aber auch die Anhänger der klassischen Lerntheorie, die auf den berühmten Hundexperimenten des Russen Iwan Pawlow und den Konditionierungsversuchen des Amerikaners Burrhus Frederick Skinner aufbaut. Kein noch so ausgeklügeltes Reiz-Reflex-Schema kann beispielsweise erklären, warum Schlangenphobien ausgerechnet dort am verbreitetsten sind, wo Schlangen eher selten auftreten. Wenn die Konditionierung, also die Verfestigung des Schreckensreflexes, gar nicht stattfinden kann, weil der entsprechende Auslöser fehlt, müssen andere Mechanismen am Werk sein.

Klaustrophobien entwickelt sich erst im Erwachsenenalter

Sigmund Freud vermutete, dass sich alle Ängste des Menschen auf das eine, große Trauma der Geburt zurückführen lassen. Der schmerzhafteste Weg aus der dunklen Geborgenheit der Gebärmutter ans quälend empfundene Licht entspräche dem, was der Klaustrophobiker so fürchtet, nur in umgekehrter Richtung: Ihm kommt es wie Sterben vor. Dagegen spricht freilich, dass sich Klaustrophobien in der Regel erst im Erwachsenenalter manifestieren. Noch später entwickelt sich nur die Angst vor weiten Räumen; früh in der Kindheit zeigen sich eher phobische Reaktionen auf Tiere, hat der Stockholmer Psychologe Lars-Göran Öst herausgefunden. Experimentell sind psychoanalytische Befunde natürlich nicht zu überprüfen; erschwerend kommt hinzu, dass in diesem Zusammenhang Tiermodelle wenig aussagekräftig sind. Rational ist ohnehin kaum zu erklären, welchen Sinn es haben sollte, sich krankhaft vor dunklen Kellern oder Tunneln zu fürchten, wenn in ihnen nachweislich weniger Gefahr lauert als in einer Steckdose.

So haben Psychologen mittlerweile Erklärungsmodelle entwickelt, die sich an soziobiologische Theorien anlehnen. Demnach existieren nur einige wenige evolutionär angelegte Urängste, die irgendwann in der frühen Entwicklungsgeschichte des Menschen von so großer Bedeutung gewesen sein müssen, dass sie sich bis heute halten konnten. Die berechnete Furcht des Jägers vor dem Säbelzahntiger in der Höhle wäre ein archetypisches Beispiel. Ohne sie hätte er im Ernstfall wenig Chancen gehabt zu überleben. Heute kennt die Menschheit ganz andere Gefahren, lässt sich aber immer noch von uralten Erinnerungen leiten.

Die Zivilisationskrankheit Phobie entsteht nach dieser Lesart nicht dadurch, dass der Mensch einer echten Bedrohung ausgesetzt ist, sondern dadurch, dass er sie im Gegenteil zu selten erlebt. Dazu passt die Beobachtung, dass Kinder, die ganz real schon einmal vom Baum gefallen sind, später seltener Höhenangst entwickeln als ihre Altersgenossen,

denen diese Erfahrung erspart blieb. Damit verbindet sich am Ende sogar eine Hoffnung für die Kinder von Amstetten: Weil sie von Anfang an nichts anderes kannten, haben sie die Urangst vor dem Eingesperrtsein vielleicht gar nicht mehr gespürt. Zumindestens wäre das ein Trost für uns ratlose Zuschauer.

Text: F.A.S.
Bildmaterial: AP

F.A.Z. Electronic Media GmbH 2001 - 2008
Dies ist ein Ausdruck aus www.faz.net.