

7 Fakten, die Sie über die Angst kennen sollten

Fühlen wir uns in unserer Sicherheit gefährdet oder nehmen im Alltag eine für uns bedrohliche Situation wahr, stellt sich das jedem bekannte Gefühl der Angst ein. Emotionen wie Besorgnis und Verunsicherung kommen auf und können dabei auch eine starke körperliche Erregung verursachen. Zu diesem grundlegenden Gefühl folgen nun 7 interessante Fakten.

1. Schon Babys erkennen Angst

Bereits im Alter von drei Monaten sind Babys dazu in der Lage, in Gesichtern Angst zu erkennen. Das konnte Stefanie Höhl vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig nachweisen. Für ihre Studie im Jahr 2008 zeigte sie den Kleinen auf einem Monitor ein Gesicht, das auf einen Gegenstand blickte – mal mit ängstlicher, mal mit neutraler Miene. Im Anschluss sahen die Babys den Gegenstand ohne das Gesicht. Während des Experiments maß die Forscherin mithilfe von Elektroden die Hirnströme der Kleinkinder. Und siehe da: Beim Anblick des ängstlichen Gesichts reagierte das Gehirn der Babys am stärksten. Der Grund dafür ist offenbar evolutionärer Natur: Angst war bereits von Beginn der Menschheit an ein wichtiger Faktor, um sich vor Gefahren zu schützen – und somit zu überleben.

2. Die Angst sitzt im Mandelkern

Hat die Angst im Gehirn einen festen Platz? Und ob, resümierten US-Forscher um Sonia Bishop von der Universität von Kalifornien in Berkeley vor wenigen Monaten: Demnach sitzt sie hauptsächlich in einer Hirnregion namens Amygdala, auch Mandelkern genannt. Insgesamt 23 Freiwillige schlossen Bishop und Co. in der Studie an einen Hirnscan an. Dann zeigten sie ihnen an einem Monitor eine virtuelle Figur, die gelegentlich ohrenbetäubende Schreie von sich gab – mal hielt die Figur sich vorher die Ohren zu, mal ertönte der Schrei ganz plötzlich. Ergebnis: Besonders ängstlich reagierten jene Probanden, bei denen die Amygdala besonders aktiv war.

3. Das Auge verrät Angst

Zitternde Hände, schlotternde Knie – bei jedem zeigt sich Angst unterschiedlich. Glaubt man Paul Whalen von der Universität von Wisconsin in Madison, ist uns eine Reaktion jedoch gemein: Das Weiße in den Augen reicht aus, um im Gehirn Angst-Alarm auszulösen. Für seine Studie im Jahr 2004 zeigte er den Teilnehmern Gesichter mit neutraler Miene, doch zwischendurch blendete er ängstliche und glückliche Gesichtsausdrücke ein. Die Reaktion der Probanden hing von der Größe des weißen Bereichs im Auge ab – je größer dieser war, desto heftiger die Reaktion.

4. Angst verändert die Sinne

Joshua Susskind von der Universität von Toronto ließ 20 Freiwillige in seiner Studie im Jahr 2008 verschiedene Gesichtsausdrücke nachahmen, darunter auch ängstliche Mienen. Ergebnis: Das Gesichtsfeld wurde größer, die Pupillen schlugen schneller, die Nasenlöcher erweiterten sich. Bei Angst ist es offenbar hilfreich, so viele Informationen wie möglich über die bedrohliche Situation zu erfassen – und dabei hilft eine bessere Wahrnehmung.

5. Angst wird schneller erkannt als Freude

David Zald von der US-Uni Vanderbilt setzte die Testpersonen seiner Studie im Jahr 2007 vor eine Art Mikroskop. Nun blickten sie in verschiedene Gesichter und sollten erkennen, in welcher Stimmung sich diese befanden. Am schnellsten gelang das bei ängstlichen Mienen, gefolgt von neutralen und fröhlichen.

6. Angst aktiviert den Fluchreflex

Zu diesem Ergebnis kam Beatrice de Gelder von der Harvard-Universität in Charlestown im Jahr 2004. In ihrer Studie reagierte nicht nur der Mandelkern der Teilnehmer besonders stark – sondern auch der so genannte motorische Cortex, der unsere Bewegungsabläufe koordiniert. Auch diese Reaktion ist vermutlich evolutionär bedingt: Sie hilft uns dabei, auf Gefahr schneller zu reagieren.

7. Die Körperhaltung signalisiert Angst

Es verwundert nicht, dass wir bei Angst verkrampfen. Dementsprechend schnell erkennen wir schon an der Körperhaltung, ob jemand Angst hat. Laut einer Untersuchung von Rachel Bannerman von der Universität von Aberdeen geschieht das bereits innerhalb von 20 Millisekunden.

... weitere News folgen ...