

Die Angst vor der Einsamkeit im Alter **Neurobiologische Hintergründe und therapeutische Implikationen**

Gerald Hüther, Prof. für Neurobiologie, Leiter der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung an den Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg

Zusammenfassung

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit einerseits und nach Autonomie und Freiheit andererseits bringt jeder Mensch bei seiner Geburt bereits mit auf die Welt und die Suche nach Möglichkeiten zur Stillung dieser beiden Grundbedürfnisse bestimmt den Lebensweg aller Menschen bis zum Tod. Die dabei im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen werden in Form spezifischer neuronaler Verschaltungsmuster im präfrontalen Cortex verankert. Sie bestimmen unsere Bewertungen, lenken unsere Aufmerksamkeit, unser Denken, Fühlen und Handeln. Zu diesen prägenden Erfahrungen zählen auch Erfahrungen eigener Ohnmacht und Hilflosigkeit, nicht selten noch eigene Schuldzuschreibungen, Verletzungen und psychische Traumatisierungen. Diese negativen, Angst und Verunsicherung auslösenden und das eigene Selbstverständnis, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitskonzept unterminierenden Erfahrungen machen Menschen vor allem in ihrer Beziehung mit den zu ihnen emotional nahestehenden Bezugspersonen. Den meisten Erwachsenen gelingt es, diese negativen Erfahrungen und die damit einhergehenden Ängste durch unterschiedliche Bewältigungsstrategien, durch vielfältige Aktivitäten im Familien- und Berufsleben mehr oder weniger effizient zu verdrängen, zu kompensieren oder zumindest vorübergehend zu vergessen.

Mit zunehmenden Alter und dem Wegfall dieser Kompensationsmöglichkeiten durch eigene Aktivitäten einerseits und dem Verlust sicherheit-bietender Bindungsbeziehungen andererseits, werden jedoch die früher gemachten negativen Erfahrungen wieder wach und aktivieren das Angst- und Stresssystem im Gehirn. Oft

sind ältere Menschen diesen Ängsten dann hilflos ausgeliefert. Ihre bisher eingesetzten Bewältigungsstrategien sind unbrauchbar geworden und nennenswerte Erfahrungen von erfolgreich bewältigten Ängsten haben sie in ihrem Leben nicht gemacht. Sie fühlen sich einsam, hilflos und ohnmächtig und entwickeln individuell bisweilen sehr unterschiedliche, angstbedingte somatische oder psychische Störungen.

Der damit einhergehende Verlust an Autonomie erzeugt weitere Verunsicherung und Angst, und so entsteht sehr leicht ein Teufelskreis, aus dem ältere Menschen allein keinen Ausweg mehr finden. Im Fokus der Bemühungen bei der Begleitung älterer Menschen muss daher die Wiedererlangung verlorenen Vertrauens stehen: durch Erfahrungen eigener Kompetenz, durch Erfahrungen emotionaler Verbundenheit und durch Erfahrungen der Sinnhaftigkeit und Eingebettetheit der eigenen Lebensgeschichte in einem transpersonalen Kontext.

1. Angst als allgegenwärtiges Phänomen

Überall auf der Welt streben Menschen nach einem erfüllten Leben, mit Aufgaben, an denen sie wachsen können und Beziehungen, auf die sie sich verlassen können. Sie träumen von Geborgenheit und Autonomie, von einem Leben ohne Not und Angst. Die Realität sieht anders aus: unsichere Arbeitsplätze, Konkurrenz- und Leistungsdruck, Mobbing, Zukunftsangst, Orientierungslosigkeit und vieles mehr macht uns schwer zu schaffen. So geraten wir immer wieder und meist auch schneller als gedacht in Krisen. Verzweifelt suchen wir nach Lösungen, denn wenn wir die nicht finden, verlieren wir irgendwann den Halt und manchmal sogar die Fähigkeit, von einem Leben ohne Angst und Stress träumen zu können. Zu allen Zeiten und an allen Plätzen dieser Erde haben Menschen deshalb versucht, ihre Träume vom stressfreien Leben wahr werden zu lassen oder, wenn das nicht gelang, wenigstens an eine zukünftige, angstfreie, bessere Welt zu glauben. Da in der Vergangenheit schon genug Scharlatane mit ihren Ratschlägen für große Enttäuschungen gesorgt haben, glauben wir heute lieber an die objektiven, von Experten nachgewiesenen Tatsachen. Vor allem von den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Angst- und Stressforscher erhoffen viele Menschen heutzutage Wissen, das ihnen hilft, mit Angst und Stress umzugehen. Von ihnen haben sie

erfahren, wie die Stressreaktion funktioniert: dass die Angst in bestimmten Regionen des Gehirns entsteht, dass dabei verschiedene Transmitter und Hormone vermehrt ausgeschüttet werden und vielfältige Wirkungen auslösen, dass die Anfälligkeit für Stress genetische Ursachen hat und durch ungünstige frühkindliche Entwicklungsbedingungen für den Rest des Lebens erhöht bleiben kann, und vor allem, dass Angst und Stress krank machen. Zu der alten Angst ist so inzwischen noch eine neue hinzugekommen: die Angst vor den Folgen von Angst und Stress. Die Wartezimmer von Psychologen und Psychiatern spiegeln das wider. Deren wichtigste Botschaft löst in den meisten Fällen zunächst wenig Begeisterung aus: Die mit jeder Lebenskrise einhergehende Verunsicherung bzw. Angst ist ein zentraler Bestandteil unseres Gefühlslebens und eine sehr starke, unser Denken und Handeln bestimmende Kraft. Nicht indem wir Angst zu bekämpfen versuchen, sondern indem wir sie als wichtiges Gefühl verstehen, können wir sie nutzen, um uns weiterzuentwickeln. Um eine psychische Belastung ohne Schaden auszuhalten muss die Belastung als sinnvoll und die Veränderung als wünschenswert empfunden werden. Aber unter welchen Voraussetzungen und von wem kann eine Krise angenommen und als Signal für einen notwendigen Veränderungsprozess verstanden werden? Was geschieht in dem Gehirn derjenigen Menschen, die außerstande sind, eine geeignete Lösung für eine angstausslösende, krisenhafte Entwicklung zu finden?

2. Druck erzeugt Stress

Menschen brauchen Aufgaben, an denen Sie wachsen können. Aufgaben, die bewältigbar sind, ermöglichen es uns die Erfahrungen zu machen, dass wir etwas bewirken, bewegen, gestalten können, auch wenn es bisweilen anstrengend ist. Die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Und wer das schon als Kind und auch später im Leben immer wieder erfahren hat, sucht aus eigenem Antrieb nach neuen Herausforderungen. Der will etwas leisten und setzt sich dabei selbst unter Druck. Eustress hat man das früher genannt, aber der Übergang von Eu- zum Dysstress ist fließend und individuell sehr unterschiedlich.

Am Anfang jeder Stress-Reaktion kommt es zunächst zu einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems mit verstärkter Katecholausschüttung. Die führt zur Mobilisierung von Energiereserven und einer Arousal-Reaktion im Gehirn, die wachrüttelt und die Aufmerksamkeit auf das Problem lenkt, das es zu bewältigen gilt. Ist das geschafft, kehrt wieder Ruhe ein, die periphere sympathische Aktivierung wird abgestellt, im Gehirn wird noch ein Schwapp Dopamin und Endorphin ausgeschüttet und man erlebt einen Zustand, als hätte man gleichzeitig eine kleine Dosis Kokain und Heroin eingenommen. Erfolgserlebnis nennt man das, und ohne solche Erfolgs- und Aha-Erlebnisse wäre das Leben grau und eintönig. Weil die verstärkte Ausschüttung von Dopamin gleichzeitig auch noch zur Bahnung und Verstärkung der zur Lösung des Problems aktivierten neuronalen Verschaltungen führt, wird man bei der Bearbeitung solcher und ähnlicher Herausforderungen auch noch immer besser. Aus den anfänglich noch sehr schwachen Verknüpfungen werden, je häufiger ein Problem auf die gleiche Weise gelöst wird, allmählich immer besser nutzbare Nervenwege, dann Straßen und am Ende sogar Autobahnen. Und von diesen kommt man dann später oft nur schwer wieder herunter. Dann versucht man es immer wieder auf die gleiche, eingefahrene Weise, und wenn sich dann irgendwann das Problem verändert und eine neue, innovative Lösungsstrategie gefunden werden müsste, sitzt man fest, fällt immer wieder in die alten Muster zurück, und das ist dann alles andere als Eustress. Dann gerät man sehr leicht in Angst und Panik.

3. Verunsicherung erzeugt Angst

So wird also erklärlich, weshalb es ausgerechnet diejenigen Menschen sind, die bisher ganz besonders erfolgreich mit ganz bestimmten Strategien unterwegs waren, die nun plötzlich völlig hilflos reagieren, wenn neue Anforderungen auf sie zukommen, die sich mit ihren bisherigen erfolgsgebahnten Verhaltensmustern nicht lösen lassen.

Und damit geht es ihnen nicht anders, als all jenen, die auch ohne solche Erfolgsbahnungen mit Problemen und Aufgaben konfrontiert sind, die sie nicht zu bewältigen im Stande sind. Auch sie erleben diesen überstarken Druck als Bedrohung und reagieren darauf mit Angst.

Eine angstausslösende Bedrohung führt im Gehirn zur Mobilisierung sog. archaischer Notfallreaktionen. Aktiviert werden diese Reaktionen durch spezifische Auslöser auf der Ebene der Wahrnehmung (etwa bei einem Unfall), viel häufiger aber durch die subjektive Bewertung eines Ereignisses, oft auch im Vorfeld (etwa eine bevorstehende Prüfung), wobei es weniger des Ereignis ist, das die Angst auslöst, sondern die befürchteten oder erlebten Reaktionen anderer Menschen, mit denen man sich einerseits verbunden fühlt oder von denen man abhängig ist. Der häufigste Auslöser von Angst ist daher die reale oder vorgestellte negative Bewertung des eigenen Handelns oder der eigenen Leistungen durch andere, bedeutsame, mächtige oder sonstige wichtige Menschen.

Deshalb beginnt jede Angstreaktion im Gehirn auch dort, wo wir unsere Bewertungen vornehmen, also im Frontallappen, der komplexesten Region des menschlichen Gehirns. Dort kommt es immer dann, wenn wir eine Diskrepanz bemerken zwischen dem was wir erwarten oder erhoffen und dem, was wir real erleben oder wahrnehmen zu einer unspezifischen Erregung die sich zu einer Übererregung (Hyperarousal) aufschauelt. Unter diesen Umständen ist aus den komplexen neuronalen Netzwerken des Frontalhirns kein „vernünftiges“ handlungsleitendes Muster mehr aktivierbar. Das Verhalten, auch das Fühlen und die Reaktionen des Körpers werden jetzt von den tieferliegenden, früher herausgeformten und stabileren neuronalen Netzwerken bestimmt.

Wenn kein Ausweg aus dieser Situation gefunden wird, übernehmen schließlich die archaischen Notfallprogramme im Hirnstamm das Kommando. Dann bleiben nur noch drei Verhaltensoptionen: Angriff, wenn das nicht geht, Flucht, und wenn beides nicht geht, ohnmächtige Erstarrung.

Vernünftig Denken kann man unter diesen Bedingungen nicht mehr, auch nicht sich in andere Menschen hineinversetzen, Handlungen planen oder die Folgen einer Handlung abschätzen.

4. Angst erzeugt Veränderungsdruck

Die Angst ist kein angenehmes Gefühl und der Rückfall in archaische Notfallmuster der Verhaltenssteuerung ist kein beglückender Zustand. Deshalb sucht jeder

Mensch, wenn er die Not und Angst überstanden hat, nach Lösungen, die dazu beitragen, ihm diese Erfahrung künftig zu ersparen. Meist wird dann eine der beiden Möglichkeiten gewählt: entweder man verändert die Verhältnisse, die die Angst auslösen und versucht so, die Welt und die anderen Menschen an sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse anzupassen. Oder man verändert sich selbst und versucht sich und seine eigenen Bedürfnisse an die jeweils herrschenden Verhältnisse so anzupassen, dass es künftig nicht mehr zu diesen angstausslösenden Diskrepanzen zwischen der eigenen Erwartungshaltung und den eigenen Kompetenzen und der realen Welt kommt.

Nur wenigen Menschen gelingt eine dritte Form der Veränderung, die sich als Bewusstseinswandel manifestiert. Auf dieser Stufe wird weder eine Veränderung der Verhältnisse noch des eigenen Verhaltens als wichtigste Voraussetzung zur Überwindung der Angst betrachtet, sondern eine andere Bewertung des Geschehens im Außen und im eigenen Inneren angestrebt. Grundlage dieser neuen Bewertung ist eine veränderte Haltung, eine andere Einstellung der betreffenden Personen gegenüber dem Leben und dem, worauf es im eigenen Leben wirklich ankommt. Hier geht es also eher um das Wiederfinden von etwas, was man angesichts von Leistungsdruck und Erfolgsstreben verloren hat.

5. Wenn nichts mehr geht: Angst und Einsamkeit im Alter

Wenn Menschen alt werden, lässt der Leistungsdruck zwar nach, aber dafür wächst die Verunsicherung. Was bisher ging, geht nicht mehr. Der Aktionsradius schrumpft, und damit verschwindet auch das Gefühl von eigener Bedeutsamkeit, von Selbstwirksamkeit und Kontrollierbarkeit.

Lebenspartner und emotional nahestehende Personen sind immer weniger verfügbar. Die Perspektiven künftiger eigener Lebensgestaltung werden zunehmend eingeschränkter.

Ältere Menschen werden also nicht nur Einsamer, sie werden auch stärker auf sich selbst zurückgeworfen. Die ehemals vorherrschende Orientierung am Außen verwandelt sich zwangsläufig – und erzwingt zunehmend – eine stärkere Orientierung am Innen. Damit werden alte Erfahrungen wieder wach, und allzu oft

handelt es sich bei diesen Erfahrungen um bisher Unverarbeitetes, Verdrängtes und scheinbar Vergessens, um leidvolle, traumatisierende, schuld- und angstbesetzte Erinnerungen aus der eigenen Lebensgeschichte. Kamen die primären Auslöser von Angst bisher von Außen – als Bedrohungen der eigenen Existenz oder des eigenen Selbstbildes von anderen, emotional nahestehender Personen – so kommen die primären Auslöser von Ängsten im Alter nun von Innen – als angstausslösende Erinnerungsbilder. Die Folgen sind in beiden Fällen gleich: es kommt zur Aktivierung einer Angstreaktion im Gehirn, die jetzt aber, bei älteren Menschen nur noch sehr viel schwerer durch eine eigene Gegenreaktion kontrollierbar ist, etwa durch den Einsatz einer neuen Bewältigungsstrategie oder durch eine Veränderung der eigenen Bewertungen und der diesen Bewertungen zugrundeliegenden, im bisherigen Leben erworbenen inneren Einstellungen und Haltungen.

6. Es ist nie zu spät, aber es geht nicht mehr allein

Was kompetente Wegbegleiter älterer Menschen schon immer wussten, hat nun die moderne Hirnforschung mit Hilfe ihrer neuen bildgebenden Verfahren (funktionelle Kernspintomographie) endlich auch nachgewiesen und ihre wichtigste Entdeckung heißt: Das menschliche Gehirn ist plastischer als bisher angenommen. Bis ins hohe Alter können sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen herausbilden, können einmal entstandene neuronale Netzwerke umgeschaltet, erweitert und an neue Nutzungsbedingungen angepasst werden.

Damit es allerdings zu solchen neuroplastischen Umbauprozessen im Gehirn kommt, muss es dort, in den tieferen Bereichen, dem sog. Mittelhirn, zur Aktivierung der emotionalen Zentren kommen. Nur wenn die dort liegenden Zellen erregt werden, kommt es an den Enden ihrer weitreichenden Fortsätze zur Freisetzung sog. neuroplastischer Botenstoffe - und die wirken wie Dünger auf die nachgeschalteten Nervenzellen. In einem rezeptorvermittelten, intrazellulären Signaltransduktionsprozess stimulieren sie die Expression vor allem solcher Gensequenzen im Zellkern, die für die Neusynthese von Proteinen zuständig sind, die ihrerseits für das Auswachsen neuer Fortsätze und für die Bildung neuer Nervenzellkontakte zuständig sind.

Damit aber diese „Düngergießkanne“ auch im Gehirn eines älteren Menschen in Gang kommt und entsprechende Veränderungen der neuronalen Konnektivität ausgelöst werden können, müsste sich die betreffende Person noch einmal über etwas freuen, sich für etwas interessieren, sich an etwas begeistern können. Mit anderen Worten: Es müsste von diesen älteren Menschen eine neue Erfahrung gemacht werden, die als besonders wichtig und bedeutsam erlebt und bewertet wird. Eine Erfahrung, die seine eigene Weiterentwicklung, die eine Überwindung seiner Ängste und seiner Verunsicherung ermöglicht.

Eine Erfahrung, die ihn aus seiner Vereinsamung herausführt, die seinem Leben wieder Sinn verleiht, die ihn wieder mit sich selbst, mit anderen Menschen und seiner jeweiligen Lebenswelt verbindet. Eine solche Erfahrung machen ältere Menschen selten allein und aus sich selbst heraus.

Dazu brauchen sie Menschen, die sie nicht nur verständnis- und liebevoll, sondern auch kompetent begleiten. Indem sie z.B. die Fähigkeit älterer Menschen schärfen, sich ihres Körpers (wieder) bewusst zu werden und indem sie ältere Menschen für körperliche Empfindungen sensibilisieren und deren Vermögen (wieder) verbessern, selbst gemachte Körpererfahrungen in eigene artikulierbare und differenzierbare Sinnerfahrung zu übertragen, ermöglichen körperorientierte Erfahrungen die Wiederentdeckung einer ganz früh gemachten ganzheitlichen Erfahrung: Denken, Fühlen und Handeln sind nicht voneinander getrennt, sondern bilden eine Einheit. So jedenfalls, in dieser tiefen Verbundenheit, dieser Kohärenz unseres Denkens, Fühlens und Handelns haben wir alle schon vorgeburtlich und später als Kinder unsere ersten Erfahrungen gemacht. Und so sind diese frühen Erfahrungen auch noch heute in den tieferen Schichten unseres Gehirns verankert: als Einheit. Das Trennende, die Diskrepanzen und Unvereinbarkeiten zwischen dem, was ältere Menschen denken, was sie fühlen und wie sie handeln, hat sich erst später herausgebildet. All dieses Trennende ist das Resultat eines äußerst schmerzhaften Prozess (an dessen Schmerzhaftigkeit sie sich aber heute kaum noch erinnern, weil sie ihre „Probleme“ ja scheinbar erfolgreich gelöst haben), den wir Erziehung und Sozialisation nennen. Im Verlauf dieses Prozesses lernt jedes Kind auch heute noch einmal genau das, was diese älteren Menschen damals, als sie noch Kinder waren, ebenfalls so „erfolgreich“ gelernt haben: ihr Denken und Fühlen, ihren Körper von

ihrer Seele abzutrennen, anders zu handeln, als die eigentlich handeln wollten und etwas anderes zu sagen als sie eigentlich dachten.

So betrachtet, müssten diese älteren Menschen eigentlich nur wiederfinden, was sie verloren haben, damit sich ihr Gehirn verändert. „To reconnect the disconnected“, nennen das die Engländer. Durch Umdenken lässt sich das nicht erreichen. Durch „Umfühlen“ auch nicht, und ebenso wenig, indem man etwas einfach nur ganz anders macht. Sie müssten eingeladen werden, eine neue, d.h. eigentlich eine alte, eine ganzheitliche Erfahrung zu machen: dass es Momente gibt, die man erleben kann, in denen das Denken, das Fühlen und das Handeln nicht mehr voneinander zu trennen sind. Wenn das passiert, kommt auch die Düngergießkanne in Hirn wieder in Gang – egal, wie alt ein Mensch schon geworden ist.