

# Keine Angst vor fremden Blicken

Soziale Phobie ist eine der häufigsten psychischen Störungen. Bisher lässt sie sich kaum therapieren. Das könnte sich durch die Einnahme eines körpereigenen Hormons ändern. *Von Irène Dietschi*

Schon nur die Tür aufzustossen, kostet ihn grosse Mühe. An die Theke zu treten und der freundlichen Verkäuferin in die Augen zu schauen aber, ist grauenvoll. Da sind auch noch andere Kunden im Laden, die ihn, so kommt es ihm vor, mit ihren Blicken durchbohren. Mit gesenkten Lidern und äusserster Überwindung bringt er seinen Wunsch über die Lippen, sein Puls rast. Nur schnell wieder raus hier! Bevor er draussen hungrig in sein Brötchen beisst, wischt er sich den Schweiss von der Stirn.

Szene aus dem Alltag eines Sozialphobikers, eines Menschen, der krankhafte Angst vor der Begegnung mit anderen hat. Das ist keine Schüchternheit im üblichen Sinn, die etwa dem Frischverliebten vor dem ersten Kuss mit der Herzdame die Schamröte ins Gesicht treibt, keine normale Hemmung, die uns Unangenehmes lieber per E-Mail schreiben lässt, als dass wir es direkt sagen, sondern eine ernsthafte Erkrankung, nach Depressionen und Alkoholismus die dritthäufigste psychische Störung.

Mitverantwortlich sei unter anderem der «Trend zur Vereinzelung» in der heutigen Zeit, meint etwa der Basler Psychologe und Buchautor Jürgen Margraf. Fünf Prozent der Bevölkerung, nach weniger strikten Kriterien gar bis zehn Prozent sind in Lauf des Lebens mit einer sozialen Angst-erkrankung konfrontiert.

Betroffene kapseln sich ab. Der Gang zur Bäckerei gerät ihnen zur Hölle, viele decken ihre Angst mit Medikamenten (eher Frauen) oder Alkohol (eher Männer) zu. Und die schlechte Nachricht dabei: «Soziale Phobie ist sehr schwer therapierbar», sagt Markus Heinrichs, Professor für klinische Psychologie und Psychobiologie an der Universität Zürich. Die Verhaltenstherapie, wie sie auch bei anderen Angst-erkrankungen zum Zug kommt, helfe nur in jedem zweiten Fall.

## Kuschelhormon

Markus Heinrichs und sein Team erproben zurzeit einen neuen Weg, der die Erfolgsquote deutlich steigern könnte. Im Fokus steht Oxytocin – jene körpereigene Substanz, die als sogenanntes «Kuschelhormon» in den letzten Jahren immer wieder auf sich aufmerksam macht. Dass Oxytocin beim Gebären hilft und bei Stillenden die Muttermilch zum Fließen bringt, ist seit langem bekannt. Aber seit einigen Jahren weiss man auch, dass das Hormon sehr viel mehr kann: Es fungiert zusätzlich als Neurotransmitter, als elementarer Botenstoff des Nervensystems also. Ausgeschüttet vom Hypothalamus, der wichtigsten Hormonquelle des Gehirns, wirkt Oxytocin vor allem im emotionalen Zentrum, dem limbischen System.

So spielt Oxytocin in der Liebe eine zentrale Rolle. Es sorgt bei stillenden Frauen nicht nur für den Milcheinschuss, sondern stellt gleichzeitig die Mutter-Kind-Bindung sicher. «Während und nach dem Stillen sind Mütter dank Oxytocin stressgeschützt», sagt Markus Heinrichs. Die gleichen endokrinen Systeme sind auch bei Paarbeziehungen am Werk. Beim Orgasmus oder nur schon bei zärtlichen Berüh-



Albtraum eines männlichen Sozialphobikers: Allein unter Frauen. Was denken die von mir? (Getty Images)

## Auch bei Borderline und Autismus

Weltweit loten etwa zehn Forschergruppen das therapeutische Potenzial von Oxytocin bei psychischen Störungen aus. Das Psychologische Institut der Universität Zürich etwa hat vor wenigen Wochen eine Studie mit Borderline-Persönlichkeits-Patientinnen begonnen. Im

Unterschied zur Sozialphobiker-Studie findet diese Untersuchung stationär statt, wobei den Probandinnen die Substanz dreimal täglich verabreicht wird.

Auch bei Autismus erhoffen sich Mediziner Hilfe von Oxytocin. Pilotstudien an der Mount Sinai School of Medicine in

New York zeigten, dass sich unter dem Einfluss des Hormons bei vielen Autismus-Patienten die soziale Wahrnehmung verbesserte. Sie konnten die Emotionen ihrer Mitmenschen wie Ärger oder Zufriedenheit besser aus einer Stimme heraushören als sonst. *Irène Dietschi*

rungen steigt der Oxytocin-Pegel im Blut stark an. Als «Elixier der Nähe» fördert der Botenstoff das Vertrauen in andere. Nicht nur für Liebende gilt dies, sondern etwa auch für Geldanleger, wie Heinrichs und der Zürcher Wirtschaftswissenschaftler Ernst Fehr in einem mittlerweile berühmten Experiment zeigten.

Und nun soll dieses Wunderhormon auch bei psychischen Störungen helfen, unter anderem bei sozialer Phobie. Seit 2005 läuft am Psychologischen Institut der Universität Zürich eine Doppelblind-Studie mit Sozialphobikern, in der eine Verhaltenstherapie mit Oxytocin-Gabe kombiniert wird. «Das Therapiesprogramm ist ein standardisiertes Gruppenprogramm, bei dem sich jeweils sechs Teilnehmer zu zehn Wochensitzungen treffen», erklärt Studienleiter Markus Heinrichs das Konzept. Der einzige Unterschied zu einer normalen Gruppentherapie: Eine knappe Stunde vor der Sitzung wird jedem Teilnehmer mit sechs Stössen das Hormon Oxytocin in die Nase gesprüht; in der Kontrollgruppe enthält der Nasenspray ein Placebo.

## Blut schwitzen

Blickkontakt zu den anderen aufnehmen, Rollenspiele üben, etwas präsentieren, eine kleine Ansprache halten: Mit solchen Situationen, in denen Sozialphobiker normalerweise Blut schwitzen, werden sie in der Therapie konfrontiert. «Die Idee ist, dass diese Interaktionen unter dem Einfluss des Hormons ganz anders erlebt werden als im Alltag», erklärt Markus Heinrichs. Das Oxytocin soll den Versuchsteilnehmern die Angst voneinander nehmen und das Vertrauen zueinander fördern – in der Hoffnung, dass dadurch der Transfer des Geübten in den Alltag leichter falle.

Nach knapp zehnjähriger Tier- und Humanforschung mit Oxytocin gilt es heute als erwiesen, dass der Botenstoff die biologischen Angstreaktionen im Gehirn reduziert, insbesondere in der Amygdala, einem Schlüsselareal für die Verarbeitung von Emotionen. Die Belohnungsareale dagegen werden durch den Botenstoff stimuliert. Gleichzeitig gehen im Blut die Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol zurück, ebenso sinken Blutdruck und Puls deutlich.

Bei den Angststörungen sei es aber letztlich die Psychotherapie, welche den Erfolg bewirke, betont Markus Heinrichs. «Das Hormon bringt die Verhaltensveränderungen höchstens in Gang.» Mit Hormonen allein werde man keine Therapieeffekte erzielen.

Zurzeit haben zirka 70 Prozent der insgesamt 150 Patienten das Programm durchlaufen. Nach der Therapie wird jeder Teilnehmer im Abstand von drei, sechs und neun Monaten untersucht. Das Fazit der Zwischenauswertung: «Wir sehen ermutigende Hinweise, dass die Langzeitwirkung der Psychotherapie verstärkt wird», sagt Heinrichs. Zu ähnlichen Zwischenergebnissen sei ein australisches Forscherteam gelangt, das ebenfalls einen Oxytocin-Versuch bei Angststörungen durchführte. Auf eine quantifizierbare Aussage allerdings will sich Heinrichs erst festlegen, wenn Ende 2009 eine «solide Datenbasis» vorliegt.



Flirten: Eine Frage der Hormone. (Keystone)

## Zweifelhafte Flirt-Hilfe aus dem Internet

«Liquid Trust Enhanced» heisst ein neues Parfum, das mehr Erfolg beim Flirten verspricht. Neben den Sexualhormonen Androstenon und Androstenon enthält das Duftwasser auch Oxytocin, das laut Hersteller dafür sorgt, «eine vertrauensvolle und leidenschaftliche Atmosphäre zu schaffen.

Erfolgreicher Anbaggern dank pharmakologischer Unterstützung? «Das ist eine hoch unseriöse Geschichte», sagt Markus Heinrichs von der Universität Zürich. «Wenn man das Molekül auf die Kleidung sprüht, kann es das Gehirn gar nicht erreichen. Ich würde vorhersagen, dass es nicht wirkt.»

Die Idee, dass Oxytocin die Partnersuche erleichtert, ist zwar nicht ganz abwegig. So untersuchte die Gruppe

um Heinrichs die Wirkung des Hormons auf streitende Paare. Jene, die zuvor das Hormon in die Nase gesprüht bekamen, stritten weniger feindselig miteinander als Paare ohne Hormon. Die mit Oxytocin behandelten Individuen hörten ihrem Partner eher zu, zeigten mehr Empathie und hielten auch länger Augenkontakt. «All das ist bei der ersten Kontaktaufnahme und beim Flirten natürlich extrem wichtig.» Doch daraus den Schluss zu ziehen, man könne mit einem Spritzer aus der Flasche plötzlich Fremde locker ansprechen, sei Unsinn.

Nützt es nichts, schadet es nichts, würde man meinen. Doch Heinrichs warnt davor, sich solche Präparate vom Internet zu bestellen. «Wir hatten

schon Fälle, wo Leute sich die Substanz in die Nase verabreicht haben und nachher Schmerzen hatten, weil es unter anderem hochprozentigen Alkohol enthält.» Inzwischen findet man im Internet verschiedene Präparate mit Oxytocin. Besonders kritisch ist die Selbstmedikation im Bereich ernsthafter Erkrankungen, etwa wenn verzweifelte Eltern von autistischen Kindern Oxytocin im Internet bestellen.

Die Anbieter zweifelhafter Produkte weisen auf ihren Internetseiten auf Heinrichs Forschung hin. «Es entsteht so der Eindruck, als kooperierten wir», sagt Heinrichs. «Das ist übel.» Rechtlich lässt sich der Verweis auf wissenschaftlich publizierte Ergebnisse aber nicht verhindern. *Theres Lüthi*