



## MATTHIAS SPERL

Dr. Matthias Sperl ist **Psychologischer Psychotherapeut für kognitive Verhaltenstherapie** in der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Siegen. Seit Januar 2024 ist er dort auch als Akademischer Rat innerhalb der Professur tätig und forscht zu Themen wie **pathologische Furcht und Angst, Imaginierung bei der Furchtkonditionierung oder Persönlichkeitseigenschaften und Konditionierung**. Zuvor hat der 33-Jährige an der Philipps-Universität Marburg promoviert. Während seiner beruflichen Laufbahn sammelte er auch Erfahrungen an der „University of California“ und der „Harvard Medical School“ in Boston.

Foto: Anna Voelske

**SIEGEN.** Hohe Preise, teurer Wohnraum, Corona, Krieg und umfangreiche Sparpakete: Das Leben in Deutschland ist unsicherer geworden. Jedenfalls empfinden viele Menschen das so – und reagieren mit Angst. Der Angstindex, den die R+V-Versicherung seit vielen Jahren erstellt, weist für 2023 ein Fünfjahreshoch aus. Erklären die Herausforderungen der realen Welt die wachsende Zukunftsangst vieler Menschen? Oder gibt es weitere Gründe? Und wie entstehen eigentlich Ängste, wann wird aus einem unguuten Gefühl eine seelische Störung? Matthias Sperl ist als Angstforscher an der Universität Siegen tätig und hat Antworten. Im Interview erklärt er, wie man eine Angststörung erkennt und warum Ängste, wie die Zukunftsangst, auch nützlich sein können.

### INTERVIEW

**Herr Sperl, 2023 waren die Deutschen deutlich besorgter als in den Jahren zuvor, das belegt die Studie „Die Ängste der Deutschen“. Wie nehmen Sie das in der klinischen Therapie wahr?**

Die Nachfragen nach Psychotherapie sind schon seit Jahren sehr hoch. Gleichzeitig gibt es auch verschiedene Faktoren, die dazu beitragen, dass Ängste sich ändern. Wir hatten in den letzten Jahren auch viele Themen, die mit Ängsten einhergehen. Wenn man zurückdenkt an die Corona-Pandemie. Da wurden viele Ängste plötzlich sehr rational, und es war unklar, wie groß die Bedrohung ist. Auch Kriege in der Ukraine und Israel gehen mit Ängsten einher, die berechtigt sind.

**Wie ist denn aktuell das subjektive Sicherheitsgefühl bei den Menschen?**

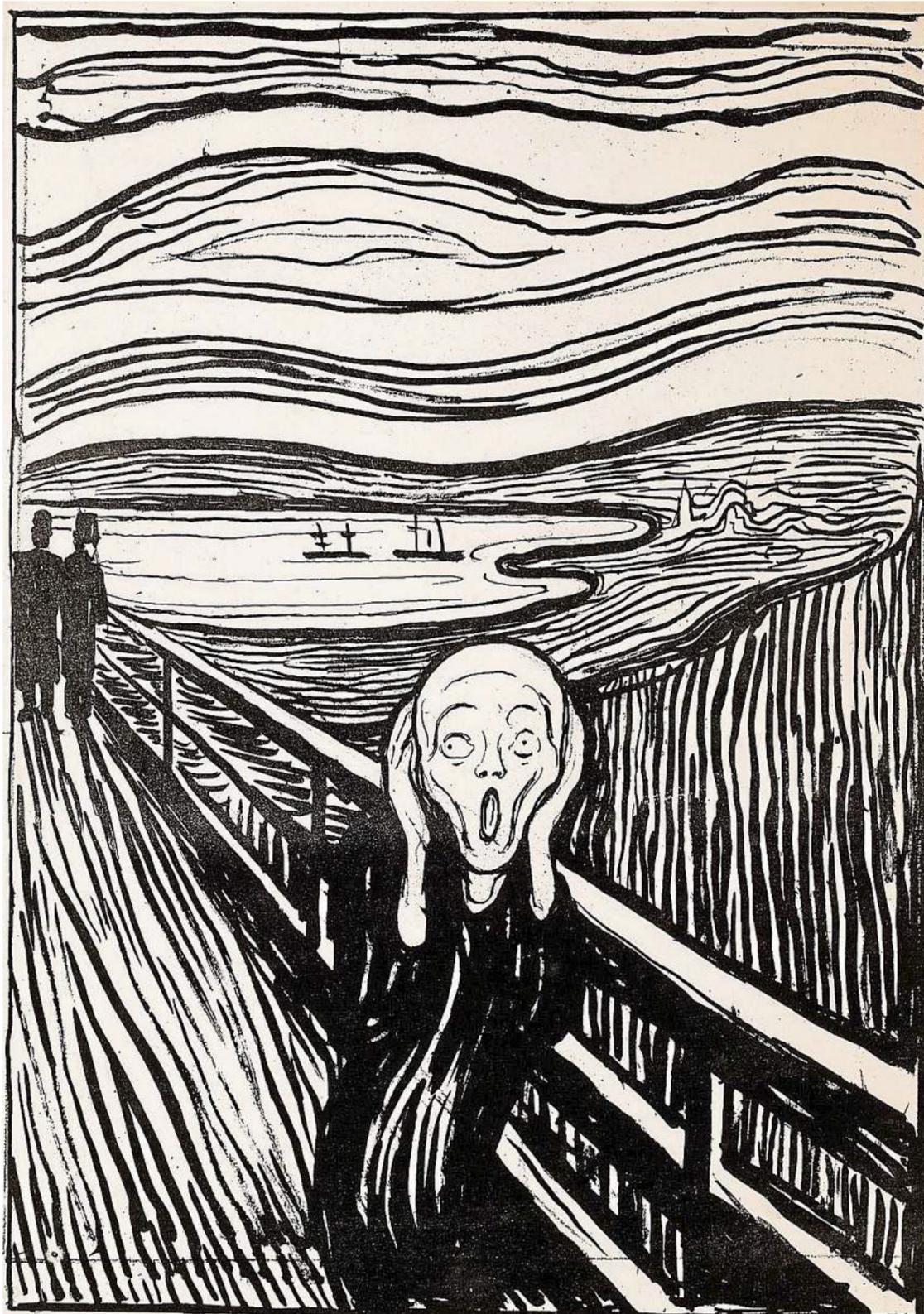
Wir leben in einer Zeit, in der sehr viel Umbruch stattfindet, weltpolitisch. In einer Zeit, in der die ganz großen Themen der Zukunft unklar sind. Auf ganz viele Fragen gibt es keine konkreten Antworten. Das ist der Punkt, der eine Bedrohung dann ausmacht. Zentral für Angst ist, dass ich potenzielle Gefahr erleben kann.

**Und diese abstrakte Bedrohung sorgt dann für Unsicherheiten?**

Ja. Sobald ich einen konkreten Reiz habe, der die Gefahr auslöst, habe ich auch Möglichkeiten mit der Gefahr umzugehen. Aber diese potenzielle Bedrohung in der Zukunft, da fühlt man sich oft hilflos und unsicher. Hier sehe ich eine große Verantwortung bei der Politik und den Medien: Wie kann ich es schaffen, in der Kommunikation auch Sicherheit und Zuversicht zu zeigen? Kann ich Perspektiven bieten, um mit diesen Bedrohungen umzugehen?

**Sie haben den konkreten Reiz angesprochen. Gibt es einen Unterschied zwischen Angst und Furcht?**

Wir unterscheiden in der Forschung ein Stück weit zwischen beidem. Furcht ist etwas, das wir erleben. Wenn ich jetzt zum Beispiel eine Spinne vor mir sitzen habe, habe ich einen konkreten Reiz, der Furcht auslöst. Dann kann ich verschiedene Reaktionen zeigen. Entweder laufe ich davon, ergreife die Flucht. Oder ich stelle mich der Gefahr und versuche, das Tier vor mir zu bekämpfen.



# Angst – woher sie kommt, was sie mit uns macht

Umfragen zeigen: In Deutschland grassieren Furcht und Angst. Dafür gibt es Gründe, sagt der Angstforscher Matthias Sperl im Interview, und kommt zu einem überraschenden Schluss.

**Und wie definieren Sie Angst?**

So wie bei der konkreten Furcht können wir bei etwas Abstraktem wie Angst nicht reagieren. Angst bezieht sich auf potenzielle Bedrohungen in der Zukunft. Jemand ohne Angst könnte wahrscheinlich keinen Tag überleben. Wenn ich zum Beispiel einen Spaziergang plane, bei dem ich auf einen gefährlichen Hund treffen könnte, löst dieser Hund bei mir ein Gefühl der Bedrohung aus. Man kann sagen: Die Bedrohung ist hilfreich, der Hund könnte mich ja beißen. Angst sichert erst einmal unser Überleben.

**Wann wird Angst zur Angststörung?**

Aufgrund dieser Angst vor dem Hund versuche ich, ganz viele Situationen mit Hunden zu vermeiden. Daraus entsteht Leidensdruck: Wegen dieser Angst vermeide ich Dinge, die ich eigentlich gerne machen würde. Gerade bei der generalisierten Angststörung sind die Sorgen über alltägliche Dinge

durch ständiges Grübeln so stark, dass ich meinen Alltag gar nicht mehr bewältigen kann.

**Welche Faktoren begünstigen das Entstehen einer Angststörung?**

Es ist eine Interaktion: Wir sehen in der Forschung einerseits Faktoren, die Patienten mitbringen. Und dann haben wir Faktoren, welche die Erkrankung auslösen. Das kann ein gekündigter Job sein oder ein Umzug in eine neue Stadt.

**Warum führt der gleiche Stress bei Person A zu einer Angststörung und bei Person B nicht?**

Dafür können genetische Faktoren verantwortlich sein, ebenso frühe Lernerfahrungen oder Erlebnisse aus der Kindheit. Das kann bis zu traumatischen Erfahrungen reichen, die ich gemacht habe. Eine Rolle spielt auch: Habe ich ein soziales Netz, das mich auffängt, habe ich Ressourcen und einen Beruf?

### FORSCHUNGSPREIS FÜR MATTHIAS SPERL

Dr. Matthias Sperl wurde im August mit dem „Early Career Award“ der „Deutschen Gesellschaft für Psychophysiologie und ihre Anwendung“ (DGPA e.V.) ausgezeichnet. Der Preis wird jedes Jahr an Nachwuchswissenschaftler vergeben, die kürzlich promoviert haben. Ausgezeichnet hat die Gesellschaft vier Publikationen, die sich mit neurophysiologischen Mechanismen beim Erleben von Angst und Furcht befassen. Mit seiner Forschung hat er eine **wissenschaftliche Lücke zur Entstehung von Ängsten geschlossen** und Ansätze für effektivere Therapiemethoden von Angst aufgezeigt. Er arbeitet mit neuen Verfahren, die Messungen von Gehirnströmen und Sauerstoffzufuhr kombinieren.

In dem Kunstwerk „Der Schrei“ verarbeitete der norwegische Maler Edvard Munch 1895 eine Panikattacke während eines Spaziergangs.

Abbildung: wikimedia/gemeinfrei

**Wie merkt man, dass man Angst hat? Man spricht in der Wissenschaft ja von der Angst auf vier Ebenen.**

Eine Ebene, die körperliche, ist die, von denen Patienten auch sehr häufig berichten. Der Körper bereitet sich auf die beschriebene Kampf- oder Fluchtsituation vor. Das Herz schlägt schneller, ich fange an zu schwitzen, bekomme zitterige Hände, die Pupillen werden weiter. Die zweite Ebene ist die Handlung, zielt also auf Vermeidung. Dann gibt es – drittens – die gedankliche Ebene: Menschen mit Angst denken zum Beispiel: „Dieser Hund könnte gefährlich für mich sein“ oder „Ich bin viel schwächer als der Hund“. Während andere denken: „Ich bin stärker als der Hund“ oder „Der Hund kann mir gar nichts“.

**Die vierte Ebene ist dann die Wahrnehmung?**

Genau. Ich habe einen Tunnelblick und nehme nur noch das wahr, was die Bedrohung ausmacht. Wenn ich die Angst vor dem Hund habe, stelle ich mir nur noch vor, wie mich der Hund gleich beißen könnte. Andere Reize in der Umwelt kann ich gar nicht mehr aufnehmen.

**Warum fällt es Menschen so schwer, sich von diesen irrational erscheinenden Ängsten zu befreien?**

Dass es ein Areal im Gehirn gibt, das für die Furchtreaktion zuständig ist, wusste man schon. Wir konnten in unseren Forschungen zeigen, welche Prozesse im Gehirn ablaufen, wenn ein weiterer Bereich dieses Areal ein Stück weit hoch und runter reguliert, wie ein Gas- und Bremspedal im Kopf. Außerdem haben wir nachgewiesen, dass bei Angstreaktionen eine derart starke körperliche und emotionale Wirkung entsteht, dass diese Gedächtnisspur ins Gedächtnis eingraviert wird. Deshalb erinnern wir uns immer wieder stark an diese bedrohlichen Ereignisse zurück.

**Und was bedeutet das für den Umgang mit Angststörungen?**

Früher hat man gedacht, man kann die Angst löschen. Wir wissen jetzt: Es ist nicht möglich, die Gedächtnisspur zu löschen. In der Therapie soll eine neue Gedächtnisspur entstehen, die irgendwann so stark wird, dass sie die Angst regulieren kann. Wir erforschen also jetzt, wie man in der Therapie das angesprochene Bremspedal aktiviert und stärkt.

**Krankhafte Angststörungen sind das eine, allgemeine Ängstlichkeit als gesellschaftliches Phänomen das andere. Werden die Menschen in Deutschland ihre Sorgen und Zukunftsängste überwinden?**

Hier bin ich sehr optimistisch. Auch wenn es sich oft unangenehm anfühlt: Zukunftsängste sind nicht nur schlecht. Im Gegenteil, sie können uns helfen, uns gut auf Herausforderungen in der Zukunft vorzubereiten. Gleichzeitig ist es natürlich so, dass diese Zukunftsängste so stark sein können, dass wir von einer Angst-erkrankung sprechen. Dann bietet die Psychotherapie vielversprechende Behandlungsmöglichkeiten.

Das Interview führte Caroline Münch.

**Erschienen auf Seite 3 am Samstag, 17. August 2024**

**in allen Tageszeitungen von VRM Medien:**

Allgemeine Zeitung (Mainz – Rheinhessen; Alzey; Rheinhessen – Nahe), Wiesbadener Kurier (Wiesbaden – Stadt; Rheingau; Untertaunus – Idsteiner Land), Bürstädter Zeitung, Lampertheimer Zeitung, Main-Spitze, Wormser Zeitung, Darmstädter Echo, Groß-Gerauer Echo, Odenwälder Echo, Rüsselsheimer Echo, Starkenburger Echo, Dill-Zeitung, Herborner Tageblatt, Hinterländer Anzeiger, Wetzlarer Neue Zeitung, Weilburger Tageblatt, Nassauische Neue Presse, Hochheimer Zeitung.

Link zur Online-Veröffentlichung:

<https://www.allgemeine-zeitung.de/panorama/wissenschaft/angst-woher-sie-kommt-was-sie-mit-uns-macht-3887109>

*Die Wiedergabe dieses Artikels unter <https://doi.org/10.25819/ubsi/10560> erfolgt mit ausdrücklicher Genehmigung der VRM GmbH & Co. KG, 55127 Mainz.*

---

**Published on page 3 on Saturday, August 17, 2024**

**in all daily newspapers of VRM Medien:**

Allgemeine Zeitung (Mainz – Rheinhessen; Alzey; Rheinhessen – Nahe), Wiesbadener Kurier (Wiesbaden – Stadt; Rheingau; Untertaunus – Idsteiner Land), Bürstädter Zeitung, Lampertheimer Zeitung, Main-Spitze, Wormser Zeitung, Darmstädter Echo, Groß-Gerauer Echo, Odenwälder Echo, Rüsselsheimer Echo, Starkenburger Echo, Dill-Zeitung, Herborner Tageblatt, Hinterländer Anzeiger, Wetzlarer Neue Zeitung, Weilburger Tageblatt, Nassauische Neue Presse, Hochheimer Zeitung.

Link to online publication:

<https://www.allgemeine-zeitung.de/panorama/wissenschaft/angst-woher-sie-kommt-was-sie-mit-uns-macht-3887109>

*This article is reproduced at <https://doi.org/10.25819/ubsi/10560> with permission from VRM GmbH & Co. KG, 55127 Mainz.*

---



**Contact:**

Dr. rer. nat. Matthias F. J. Sperl

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5011-0780>

University of Siegen

Faculty V: School of Life Sciences

Department of Clinical Psychology and Psychotherapy

Obergraben 23, 57072 Siegen (Germany)

Phone: +49 271/740-5287

[matthias.sperl@uni-siegen.de](mailto:matthias.sperl@uni-siegen.de)

<https://psychologie.uni-siegen.de/sperl>

---

**Eine Kopie des Artikels in hoher Auflösung befindet sich auf der nächsten Seite.**

**For a high-resolution copy of the article, please see the next page.**



## MATTHIAS SPERL

Dr. Matthias Sperl ist **Psychologischer Psychotherapeut für kognitive Verhaltenstherapie** in der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Siegen. Seit Januar 2024 ist er dort auch als Akademischer Rat innerhalb der Professur tätig und forscht zu Themen wie **pathologische Furcht und Angst, Imagination bei der Furchtkonditionierung oder Persönlichkeitseigenschaften und Konditionierung**. Zuvor hat der 33-Jährige an der Philipps-Universität Marburg promoviert. Während seiner beruflichen Laufbahn sammelte er auch Erfahrungen an der „University of California“ und der „Harvard Medical School“ in Boston.

Foto: Anna Voelske

**SIEGEN.** Hohe Preise, teurer Wohnraum, Corona, Krieg und umfangreiche Sparpakete: Das Leben in Deutschland ist unsicherer geworden. Jedenfalls empfinden viele Menschen das so – und reagieren mit Angst. Der Angstindex, den die R + V-Versicherung seit vielen Jahren erstellt, weist für 2023 ein Fünfjahreshoch aus. Erklären die Herausforderungen der realen Welt die wachsende Zukunftsangst vieler Menschen? Oder gibt es weitere Gründe? Und wie entstehen eigentlich Ängste, wann wird aus einem ungenuten Gefühl eine seelische Störung? Matthias Sperl ist als Angstforscher an der Universität Siegen tätig und hat Antworten. Im Interview erklärt er, wie man eine Angststörung erkennt und warum Ängste, wie die Zukunftsangst, auch nützlich sein können.

## INTERVIEW

**Herr Sperl, 2023 waren die Deutschen deutlich besorgter als in den Jahren zuvor, das belegt die Studie „Die Ängste der Deutschen“. Wie nehmen Sie das in der klinischen Therapie wahr?**

Die Nachfragen nach Psychotherapie sind schon seit Jahren sehr hoch. Gleichzeitig gibt es auch verschiedene Faktoren, die dazu beitragen, dass Ängste sich ändern. Wir hatten in den letzten Jahren auch viele Themen, die mit Ängsten einhergehen. Wenn man zurückdenkt an die Corona-Pandemie. Da wurden viele Ängste plötzlich sehr rational, und es war unklar, wie groß die Bedrohung ist. Auch Kriege in der Ukraine und Israel gehen mit Ängsten einher, die berechtigt sind.

**Wie ist denn aktuell das subjektive Sicherheitsgefühl bei den Menschen?**

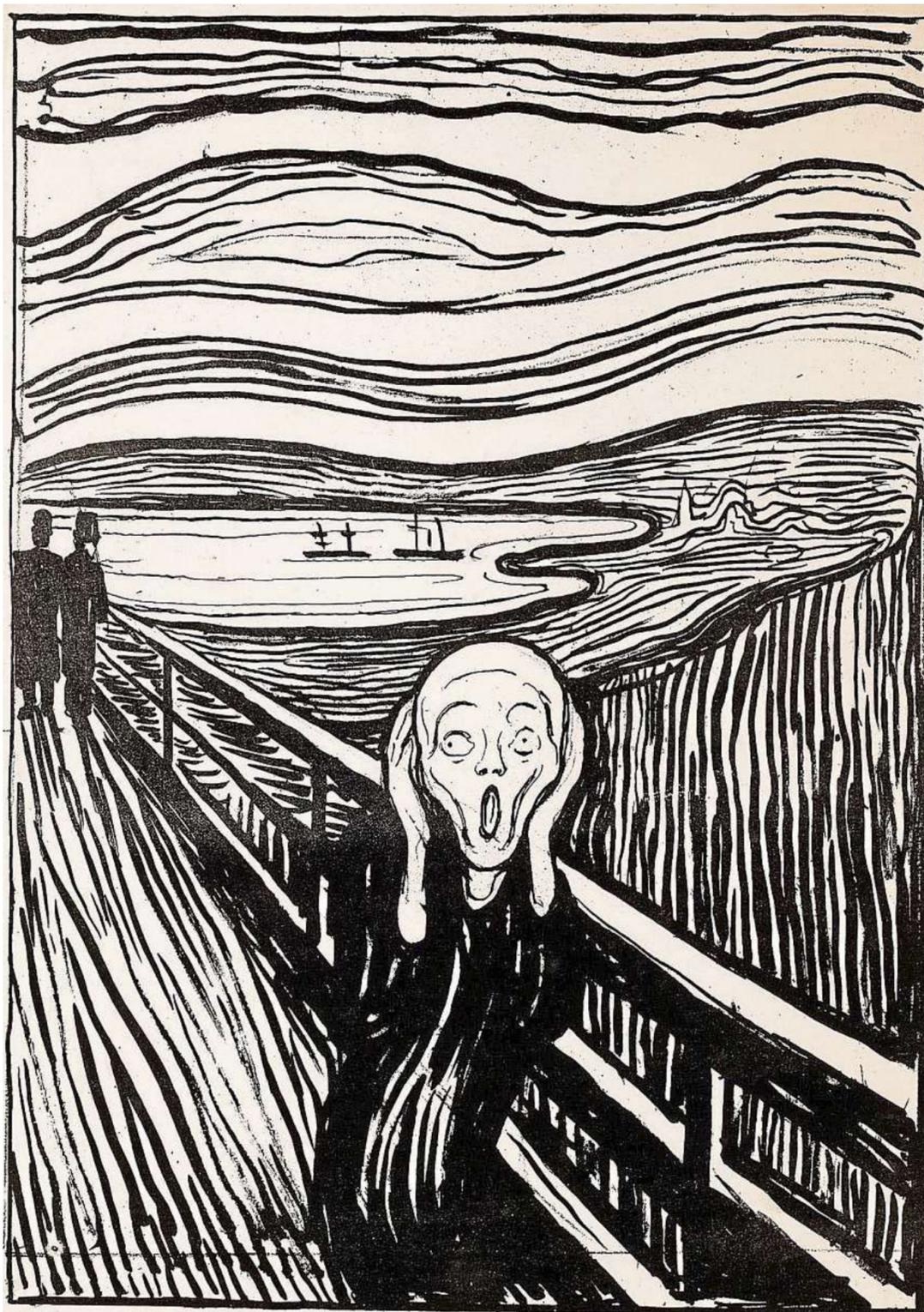
Wir leben in einer Zeit, in der sehr viel Umbruch stattfindet, weltpolitisch. In einer Zeit, in der die ganz großen Themen der Zukunft unklar sind. Auf ganz viele Fragen gibt es keine konkreten Antworten. Das ist der Punkt, der eine Bedrohung dann ausmacht. Zentral für Angst ist, dass ich potenzielle Gefahr erleben kann.

**Und diese abstrakte Bedrohung sorgt dann für Unsicherheiten?**

Ja. Sobald ich einen konkreten Reiz habe, der die Gefahr auslöst, habe ich auch Möglichkeiten mit der Gefahr umzugehen. Aber diese potenzielle Bedrohung in der Zukunft, da fühlt man sich oft hilflos und unsicher. Hier sehe ich eine große Verantwortung bei der Politik und den Medien: Wie kann ich es schaffen, in der Kommunikation auch Sicherheit und Zuversicht zu zeigen? Kann ich Perspektiven bieten, um mit diesen Bedrohungen umzugehen?

**Sie haben den konkreten Reiz angesprochen. Gibt es einen Unterschied zwischen Angst und Furcht?**

Wir unterscheiden in der Forschung ein Stück weit zwischen beidem. Furcht ist etwas, das wir erleben. Wenn ich jetzt zum Beispiel eine Spinne vor mir sitzen habe, habe ich einen konkreten Reiz, der Furcht auslöst. Dann kann ich verschiedene Reaktionen zeigen. Entweder laufe ich davon, ergreife die Flucht. Oder ich stelle mich der Gefahr und versuche, das Tier vor mir zu bekämpfen.



## Angst – woher sie kommt, was sie mit uns macht

Umfragen zeigen: In Deutschland grassieren Furcht und Angst. Dafür gibt es Gründe, sagt der Angstforscher Matthias Sperl im Interview, und kommt zu einem überraschenden Schluss.

**Und wie definieren Sie Angst?**

So wie bei der konkreten Furcht können wir bei etwas Abstraktem wie Angst nicht reagieren. Angst bezieht sich auf potenzielle Bedrohungen in der Zukunft. Jemand ohne Angst könnte wahrscheinlich keinen Tag überleben. Wenn ich zum Beispiel einen Spaziergang plane, bei dem ich auf einen gefährlichen Hund treffen könnte, löst dieser Hund bei mir ein Gefühl der Bedrohung aus. Man kann sagen: Die Bedrohung ist hilfreich, der Hund könnte mich ja beißen. Angst sichert erst einmal unser Überleben.

**Wann wird Angst zur Angststörung?**

Aufgrund dieser Angst vor dem Hund versuche ich, ganz viele Situationen mit Hunden zu vermeiden. Daraus entsteht Leidensdruck: Wegen dieser Angst vermeide ich Dinge, die ich eigentlich gerne machen würde. Gerade bei der generalisierten Angststörung sind die Sorgen über alltägliche Dinge

durch ständiges Grübeln so stark, dass ich meinen Alltag gar nicht mehr bewältigen kann.

**Welche Faktoren begünstigen das Entstehen einer Angststörung?**

Es ist eine Interaktion: Wir sehen in der Forschung einerseits Faktoren, die Patienten mitbringen. Und dann haben wir Faktoren, welche die Erkrankung auslösen. Das kann ein gekündigter Job sein oder ein Umzug in eine neue Stadt.

**Warum führt der gleiche Stress bei Person A zu einer Angststörung und bei Person B nicht?**

Dafür können genetische Faktoren verantwortlich sein, ebenso frühe Lernerfahrungen oder Erlebnisse aus der Kindheit. Das kann bis zu traumatischen Erfahrungen reichen, die ich gemacht habe. Eine Rolle spielt auch: Habe ich ein soziales Netz, das mich auffängt, habe ich Ressourcen und einen Beruf?

In dem Kunstwerk „Der Schrei“ verarbeitete der norwegische Maler Edvard Munch 1895 eine Panikattacke während eines Spaziergangs.

Abbildung: wikimedia/gemeinfrei

**Wie merkt man, dass man Angst hat? Man spricht in der Wissenschaft ja von der Angst auf vier Ebenen.**

Eine Ebene, die körperliche, ist die, von denen Patienten auch sehr häufig berichten. Der Körper bereitet sich auf die beschriebene Kampf- oder Fluchtsituation vor. Das Herz schlägt schneller, ich fange an zu schwitzen, bekomme zitterige Hände, die Pupillen werden weiter. Die zweite Ebene ist die Handlung, zielt also auf Vermeidung. Dann gibt es – drittens – die gedankliche Ebene: Menschen mit Angst denken zum Beispiel: „Dieser Hund könnte gefährlich für mich sein“ oder „Ich bin viel schwächer als der Hund“. Während andere denken: „Ich bin stärker als der Hund“ oder „Der Hund kann mir gar nichts“.

**Die vierte Ebene ist dann die Wahrnehmung?**

Genau. Ich habe einen Tunnelblick und nehme nur noch das wahr, was die Bedrohung ausmacht. Wenn ich die Angst vor dem Hund habe, stelle ich mir nur noch vor, wie mich der Hund gleich beißen könnte. Andere Reize in der Umwelt kann ich gar nicht mehr aufnehmen.

**Warum fällt es Menschen so schwer, sich von diesen irrational erscheinenden Ängsten zu befreien?**

Dass es ein Areal im Gehirn gibt, das für die Furchtreaktion zuständig ist, wusste man schon. Wir konnten in unseren Forschungen zeigen, welche Prozesse im Gehirn ablaufen, wenn ein weiterer Bereich dieses Areal ein Stück weit hoch und runter reguliert, wie ein Gas- und Bremspedal im Kopf. Außerdem haben wir nachgewiesen, dass bei Angstreaktionen eine derart starke körperliche und emotionale Wirkung entsteht, dass diese Gedächtnisspur ins Gedächtnis eingraviert wird. Deshalb erinnern wir uns immer wieder stark an diese bedrohlichen Ereignisse zurück.

**Und was bedeutet das für den Umgang mit Angststörungen?**

Früher hat man gedacht, man kann die Angst löschen. Wir wissen jetzt: Es ist nicht möglich, die Gedächtnisspur zu löschen. In der Therapie soll eine neue Gedächtnisspur entstehen, die irgendwann so stark wird, dass sie die Angst regulieren kann. Wir erforschen also jetzt, wie man in der Therapie das angesprochene Bremspedal aktiviert und stärkt.

**Krankhafte Angststörungen sind das eine, allgemeine Ängstlichkeit als gesellschaftliches Phänomen das andere. Werden die Menschen in Deutschland ihre Sorgen und Zukunftsängste überwinden?**

Hier bin ich sehr optimistisch. Auch wenn es sich oft unangenehm anfühlt: Zukunftsängste sind nicht nur schlecht. Im Gegenteil, sie können uns helfen, uns gut auf Herausforderungen in der Zukunft vorzubereiten. Gleichzeitig ist es natürlich so, dass diese Zukunftsängste so stark sein können, dass wir von einer Angst-erkrankung sprechen. Dann bietet die Psychotherapie vielversprechende Behandlungsmöglichkeiten.

Das Interview führte Caroline Münch.



*Auch wenn es sich oft unangenehm anfühlt: Zukunftsängste sind nicht nur schlecht.*

Dr. Matthias Sperl, Angstforscher und Psychologischer Psychotherapeut an der Universität Siegen

## DER ANGST-INDEX DER R+V-VERSICHERUNG

Seit über 30 Jahren fragt der Versicherungskonzern mit Sitz in Wiesbaden nach den Ängsten der Menschen in Deutschland. Die jüngste Erhebung „Die Ängste der Deutschen 2023“ weist zum Beispiel einen **starken Anstieg der Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten** auf; den größten Zuwachs 2023 hatte die Sorge, der Staat könnte durch Geflüchtete überfordert sein. Andere abgefragte Ängste sind zum Beispiel **die Spaltung der Gesellschaft, Klimawandel und die Überforderung der Politiker und Politikerinnen**. Der Angstindex der repräsentativen Studie, also der Durchschnitt aller abgefragten Sorgen, ist 2023 auf das höchste Niveau seit fünf Jahren gestiegen. Bei der repräsentativen Langzeitstudie werden 2400 Menschen befragt. Die Studie vergleicht auch die Sorgen verschiedener Altersgruppen.