

Eine Pille für das Vergessen

Können Angst und Trauma dank einem Herzmedikament über Nacht verschwinden?

Von Nadine A. Brügger

Wer an die Tür von Merel Kindts Büro an der Universität Amsterdam klopft, tut das, um zu vergessen. Und zwar schnell. Statt zahlreicher Therapie-sitzungen gibt es bei Professor Kindt eine einzige weisse Pille. Propranolol ist als Herzmedikament zugelassen. In Amsterdam wird mit einer kleinen Dosis davon aber kein Herzleiden, sondern das Gedächtnis geflickt. Eine Pille, die Angst und Trauma über Nacht verschwinden lässt? «Es fühlt sich noch immer ein bisschen wie Magie an», sagte Kindt in einem Interview über ihre sagenhafte Entdeckung.

Wird Propranolol eingenommen, während die Person ein angsteinflösendes oder traumatisierendes Erlebnis hat – oder erneut sehr bewusst daran denkt – wird das Ereignis im Gehirn neu abgespeichert. Diesmal nicht als Trauma, sondern als Fakt, frei von Emotionen. Eine Vergewaltigung wird dann emotional ähnlich bewertet wie der Gang zum Briefkasten. Das erspart Betroffenen langjähriges Leiden – und zahllose Therapiesitzungen.

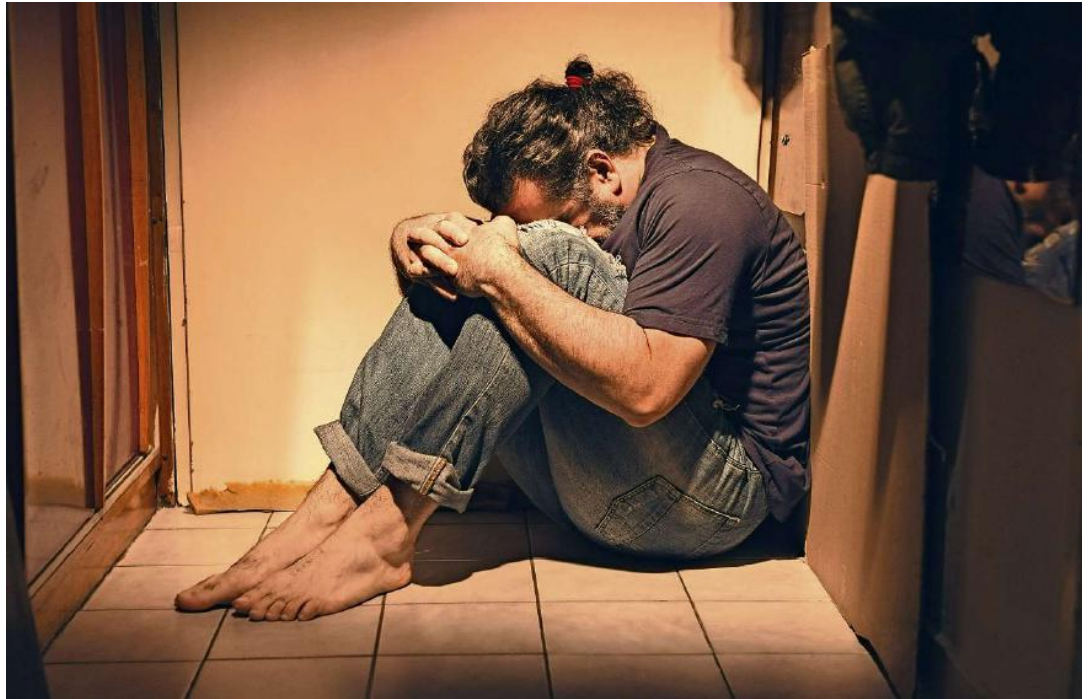
Über Nacht geheilt

In einer ersten Studie heilte Psychologin Kindt ihre Probanden erfolgreich von deren Spinnenangst: Sie zeigte den Angst-Patienten eine haarige Tarantula in einem Glas und verabreichte ihnen direkt im Anschluss eine kleine weisse Pille. Als die Patienten am nächsten Tag ins Labor zurückkehrten, hatten sie kein Problem mehr damit, das Glas mit der Spinne – und einige Wochen später sogar das Tier selbst – in die Hand zu nehmen. Zwar erinnerten die Probanden sich an ihre Angst, doch auch ein Jahr später verspürten sie diese nicht mehr.

Eine weitere, nicht ganz so erfolgreiche Studie wurde Anfang 2018 publiziert: Darin liess Kindt Menschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) den Moment ihres Traumas erneut Revue passieren. Danach bekamen auch sie eine kleine weisse Pille. Weil ein Trauma allerdings tiefer geht als eine Phobie, musste das Prozedere wiederholt werden. Das Trauma mehrmals in der Erinnerung zu durchleben, war für viele zu schlimm. Die Studie weist eine hohe Anzahl Abgänge auf. Wer allerdings bis zum Ende durchhielt, wurde grösstenteils von der Panik befreit, die bis dahin fest mit dem Ereignis verbunden war.

Wirkung ungewiss

Psychologin Kindt und ihr Team ahnen, dass Propranolol die Struktur der aktivierten Erinnerung verändert. Viel mehr wissen sie über die Wirkung der Pille aber nicht. Darum seien die Ergebnisse aus Amsterdam mit Vorsicht zu geniessen, erklärt Leila Soravia, Psychotherapeutin und Forschungsleiterin bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD). Noch sei nicht klar, ob das Propranolol beim Abrufen der Erinnerung eine Veränderung begünstigt oder beim erneuten Abspeichern. Trotz der Frage-



Panikattacken, Ängste, Traumata. Treffen kann das jeden. Doch was hilft, wenn die Welt zum Strudel wird? Foto ©iStockphoto

zeichen erhofft Soravia sich viel von der medikamentösen Unterstützung ihrer Therapie – und hat selber zahlreiche Experimente zum Verändern von Erinnerungen durchgeführt.

Um zu verstehen, wie Erinnerungen verändert werden können, müssen wir aber erst begreifen, wie sie entstehen.

Erinnerungen bilden

«Jede Erinnerung ist eine Art neue Gedächtnisspur, die wir erlernen. Eine Verknüpfung von verschiedenen Nervenzellen miteinander», erklärt Soravia. «Je öfter man diese Spur aktiviert, umso stärker wird sie gezeichnet und umso einfacher ist sie abrufbar. Wie das Lernen einer Sprache oder Velofahren – Übung macht den Meister.» Je wichtiger uns etwas ist oder je mehr Emotionen – positive oder negative – eine Situation begleiten, desto stärker brennt die Erinnerung sich in unseren Kopf. «Dann werden im Körper mehr Hormone, darunter Cortisol, ausgeschüttet. Diese Hormone verstärken die Gedächtnisspur», erklärt Soravia. Damit bekommt die entsprechende Erinnerung mehr Gewicht als andere, und ist schneller abrufbar.



Leila Soravia.

Beim Erinnern verbinden sich zudem verschiedene Eindrücke zu einem einzigen Erlebnis. Erinnert der Duft von Pinien-Nadeln nicht sofort an den letzten Urlaub am Meer? Doch wozu diese Verknüpfung einzelner Eindrücke? Weil unsere Erinnerungsmechanismen nicht aus dem 21. Jahrhundert stammen, sondern aus Zeiten, in denen wir Säbelzahn-tiger gejagt haben – oder diese uns. Die Art, wie wir erinnern, ähnelt noch immer stark jener von Tieren: Innett Sekunden will unser Nervensystem eine Situation eingeschätzt haben. Fliehen? Kämpfen? Oder droht gar keine Gefahr? Wer ein einziges Mal das Geräusch eines nahenden Säbelzähntigers nicht augenblicklich mit Gefahr verband, büsste mit dem Leben.

Erinnerungen ändern

Früher gingen Forscher davon aus, dass eine Erinnerung sich in jenem Moment, in dem das Ereignis erlebt wird, unverrückbar einbrennt. Heute ist klar, dass jedes erneute Hervorholen die Erinnerung verändern kann. Leila Soravia und ihre Kollegen nennen das «Rekonsolidierung». Wird ein Ereignis in einem therapeutischen Rahmen aktiviert, also bewusst erinnert, und mit dem Gefühl von Sicherheit und Kontrolle verbunden, legt sich über den alten, negativen, ein neuer Gedächtnisspfad.

Wird dieser Pfad verstärkt und wiederholt, steigt die Wahr-schein-

keit, dass die betroffene Person auch in Stresssituationen automatisch auf den korrigierten Gedächtnisspfad zurückgreift. «In der Therapie kann es lange dauern, bis man diesen Punkt erreicht», erklärt Soravia. Sie forscht an einem «Booster für die Therapie, der hilft, neue Gedächtnispfade schneller und stärker zu verankern».

Untersucht hat Soravia, in Zusammenarbeit mit den Universitäten Basel und Freiburg im Breisgau, das Stresshormon Cortisol. Ein hoher Cortisolspiegel verbessert das Abspeichern neuer Erinnerungen: «Das ist das Problem bei einem traumatischen Erlebnis: Weil es besser ab gespeichert wurde, kann es später auch schneller aktiviert werden», erklärt Soravia. Gleichzeitig verschlechtert das Cortisol den Abruf von alten Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis: «Ein Blackout während eines Auftritts oder einer Prüfung lässt sich damit erklären. Wir stehen unter Druck, für den Körper ist das Stress, er schüttet mehr Cortisol aus und schon fällt es uns schwerer, auf Erinnerungen – gelernte Worte oder einstudierte Tanzschritte – zurückzugreifen.»

Nebeneffekte nutzen

Diese Wirkung von Cortisol auf das menschliche Gedächtnis nutzen die Forscher für ihre Therapie: Weil die Patienten bei hohem Cortisolspiegel weniger gut auf ihr Langzeitgedächtnis

zugreifen konnten, fiel es ihnen schwerer, auf alte, mit Angst verbundene Erinnerungen zurückzugreifen. Damit war die aktuelle Stresssituation mit weniger Angst verbunden. Da neue Erinnerungen bei hohem Cortisolspiegel aber schneller und stärker geformt werden, speicherten die Patienten dieses angenehmere Ereignis besser ab. «So erleben zum Beispiel Angst-Patienten schneller weniger Symptome», erklärt Soravia.

Bis Stoffe wie das Herzmedikament Propranolol oder auch der Entzündungshemmer Hydrocortison, den der Körper zu Cortisol umwandelt, offiziell als Angst- und Trauma-Medikament zugelassen werden, müssen noch viele weitere Studien gemacht werden. Doch selbst wenn die Zulassung komme, so Soravia, werde das Medikament alleine kein Trauma beheben. «Um Erinnerungen, Gefühle und Erlebnisse zu ändern, muss man sie erst reaktivieren, hervorholen und wieder erleben. Etwas, was man nicht präsent hat, kann man nicht verändern. Das wurde ja auch in den Studien mit Propranolol gezeigt. Es wurde als Kombination mit Psychotherapie oder Exposition verabreicht», so die Psychotherapeutin. «Ein Medikament, das ein Trauma über Nacht löst, gibt es bisher leider nicht.»

Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «Gesundheit heute», der Gesundheits-sendung im Schweizer Fernsehen.

ANZEIGE

Gesundheit heute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Das Geheimnis der Tiefenmuskulatur

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Um Höchstleistungen im Wettkampf abrufen zu können, trainieren Spitzensportler ihre Tiefenmuskulatur. Mit solchen Trainings kann man aber auch wirksam Schmerzen bekämpfen. Was hilft diese Erkenntnis den normalen Bürgern und Hobbysportlern? Dr. Jeanne Fürst geht den Fragen auf den Grund, was ein gezieltes Training der Tiefenmuskulatur den Schmerzpatienten bringt und wie dieses Training auch älteren Menschen hilft.

gesundheit heute:
Samstag, 23. Juni 2018, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Wiederholung auf SRF info:
Sonntag, 24. Juni 2018, 20.30 Uhr

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch