

Angst: Phobien haben viele Gesichter

von Ulrike Icha

Es gibt mehr als 500 Arten



Angst bezeichnet ein natürliches Grundgefühl. Sie stellt sich in Gefahrensituationen ein, damit wir angepasst reagieren können – z.B. mit Flucht. – Gott sei Dank! – eine gute, wahrscheinlich angeborene Schutzfunktion für unser Leben. Wenn jedoch Angst in minder gefährlichen Situationen entsteht und sie die Bewältigung unseres Alltages erschwert, dann sprechen wir von einer Phobie (altgriech. φόβος phobos, φοβία phobia „Furcht“/„Angst“) oder phobischen Störung. Die Angst sitzt tief und scheint unergründlich. Logik und gute Vorsätze funktionieren nicht („Spinnen sind nützlich, ...Es kann doch gar nichts passieren! ...“). Angststörungen nehmen rasant zu, obwohl tatsächliche Gefahren abnehmen.

Laut der „International Classification of Diseases“ – ICD-10, nach der sich weltweit Ärzte und Therapeuten richten, wird die Phobie so definiert: „Bei der Phobie wird Angst ausschließlich oder überwiegend durch eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen hervorgerufen. In der Folge werden diese Situationen typischerweise vermieden oder mit Furcht ertragen. Die Befürchtungen des Menschen können sich auf Einzelsymptome wie Herzklopfen oder Schwächegefühl beziehen, häufig gemeinsam mit sekundären Ängsten vor dem Sterben, Kontrollverlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden. Allein die Vorstellung, dass die phobische Situation eintreten könnte, erzeugt meist schon Erwartungsangst.“

Dabei unterscheiden wir drei Hauptgruppen: Bei der **Agoraphobie** entsteht die Angst, wenn sich die Person außerhalb der gewohnten Umgebung aufhält. Ganz typische Situationen sind: öffentliche Plätze, große Menschenmengen. Auch alleine auf Reisen zu sein oder sich von zu Hause weit weg zu befinden, macht Angst. Bei der **Sozialen Phobie** entsteht Angst wenn die Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer steht. Ganz typische Situationen sind, wenn alle Blicke auf die Person gerichtet sind z.B. beim Essen-Gehen, beim Reden-Halten....Diese Menschen erröten leicht, vermeiden Blickkontakte, die Hände beginnen zu zittern,... Bei der **isolierten oder spezifischen Phobie** entsteht Angst vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation. Die phobische Situation wird immer wann möglich vermieden. Die Angst vor Spinnen ist eine der bekanntesten spezifischen Phobien.

Haben Sie sich beim Lesen des Textes gefragt, ob nicht auch Sie zu den Phobikern gehören könnten? Sie sind nicht alleine: Generell treten Angststörungen bei Frauen etwa doppelt so häufig wie bei Männern auf. Laut Statistik leiden ca. 5 % der Bevölkerung an Agoraphobie, 13 % an der sozialen Phobie und 11 % an einfachen Phobien. (Quelle der Zahlenangaben: Möller - Laux - Kapfhammer: Psychiatrie und Psychotherapie, Berlin Heidelberg 2000).

Der Amerikaner Fredd Culbertson sammelt seit mehr als 10 Jahren Bezeichnungen für die verschiedensten Phobien und hat sie im Internet unter www.phobialist.com veröffentlicht. Mittlerweile ist diese Liste auf beachtliche 530 Arten angewachsen. Hier ist eine kleine Auswahl:

Phobien von A – Z

Agrophobie: Angst vor öffentlichen Räumen und/oder Menschenansammlungen

Akrophobie: Höhenangst

Alliumphobie: Knoblauchangst

Anablephobie: Angst, hochzusehen

Babushkaphobie: Frauen haben Angst, ihre Großmutter betreffend

Chionophobie: Angst vor Schnee

Cyclophobie: Angst vor Fahrrädern

Easiephobie: Angst, zu schreiben

Erythrophobie: Angst vor dem Erröten

Friggaphobie: Angst vor Freitagen

Gymnogasterphobie: Angst vor nackten Bäuchen

Helminthophobie: Angst, Würmer zu haben

Hydrophobie: Angst vor Wasser

Hypertrichophobie: Angst vor Haaren

Ithyphallophobie: Angst, eine Erektion zu sehen, sich vorzustellen oder gar zu haben

Klaustrophobie: Angst vor geschlossenen Räumen

Koniophobie: Angst vor Staub

Lachanophobie: Angst vor Gemüse

Nosokomiophobie: Krankenhausangst

Numerophobie: Angst vor Zahlen

Ombrophobie: Angst vor Regen oder nass zu werden

Oneirophobie: Angst vor Träumen

Osmophobie: Angst vor Gerüchen und Düften

Phagophobie: Angst vor Verschlucken

Paruresis: Angst, die verhindert, dass Menschen - insbesondere Männer - in der Öffentlichkeit Wasser lassen können.

Stigiophobie: Angst vor der Hölle

Taasphobie: Angst, sich zu setzen

Thanatophobie: Angst vor dem Tod

Venustraphobie: Angst vor schönen Frauen

Xylophobie: Angst vor Holz und/oder Wäldern

Zoophobie: Angst vor Tieren

Mögliche Ursachen: Laut aktueller Gehirnforschung gibt es mehrere Erklärungsmodelle für das Entstehen von Phobien:

Es wird angenommen, dass das belastende Verhalten durch einen bestimmten Reiz erlernt wurde. Irrationale Ängste aus unserer Fantasie lösen die gleichen emotionalen Kettenreaktionen aus wie reale Ängste. Dabei spielt die *Amygdala* eine besondere Rolle. Die Amygdala ist ein mandelförmiges Gebilde oberhalb des Hirnstammes und ist ein wichtiges Regulationszentrum. Alle Erlebnisse werden dort laufend von uns unbemerkt analysiert und auf eine mögliche Gefährlichkeit hin bewertet. Erleben wir etwas scheinbar Bedrohliches, veranlasst die Amygdala Reaktionen im autonomen Nervensystem, die von uns willentlich nicht beeinflusst werden können. Sie orientiert sich dabei an Erfahrungen aus der Vergangenheit. Ein Beispiel: Sie wurden als Kind von jemandem im Wasser „zum Spaß“ untergetaucht. Damals hatten Sie das Gefühl, zu ertrinken. Es könnte nun sein, dass Sie auch Jahre danach nicht mehr zum Schwimmen ins Wasser gehen. Eine Hydrophobie (Angst vor Wasser) ist das Ergebnis.

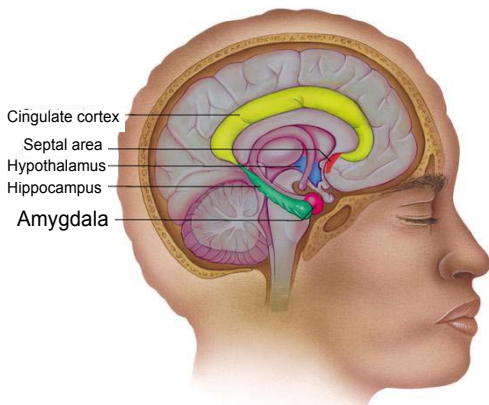


Bild: kenoath.files.wordpress

Interessant ist, dass der Amygdala ganz egal ist, ob sich ein Ereignis nur in der Fantasie abspielt oder real ist. Unsere Amygdala gibt auch Alarm, wenn wir beängstigende Ereignisse im TV sehen oder in einer Zeitung über einen schrecklichen Verkehrsunfall lesen.

Der russische Physiologe *Iwan Petrowitsch Pawlow* konnte bei einer Versuchsreihe mit Hunden erkennen, dass einem natürlichen Reflex durch Lernen ein neuer, bedingter Reflex hinzugefügt werden kann: Es kommt zu einer so ge-

Stellen Sie sich vor, dass Sie einen lauten Knall hören, der Ihnen einen riesigen Schrecken einjagt. Sie beginnen vor Angst zu zittern. Zum gleichen Zeitpunkt essen Sie eine Karotte. So kann es in Zukunft sein, dass Sie jedes Mal, wenn Sie Karotten serviert bekommen, zu zittern beginnen. Somit hat sich eine Lachanophobie (Angst vor Gemüse) entwickelt.

Ein anderes Modell sagt, dass es Ängste gibt, deren Bewältigung erst erlernt werden muss. Das heißt, wir haben von Natur aus Angst vor Dingen, die wir noch nicht kennen. Erst die genaue Betrachtung und das positive Erleben von Objekten oder Situationen nimmt uns die Angst.

Innerhalb der psychoanalytischen Theorien gelten spezifische Phobien immer als Verschiebung von Angst auf einen Gegenstand oder eine Situation. Eine Angst vor einer bestimmten Vorstellung wird verdrängt und tritt dann in veränderter Form, also beispielsweise als Angst vor Spinnen wieder auf. Die verdrängten Ängste und Konflikte können ganz unterschiedlicher Art sein. Auch Trennung, Eifersucht und dergleichen können hier Angst-auslösend wirken. Auf welches äußere Objekt nun die Angst verschoben wird, könnte auch mit den Symbolisierungsvorgängen zusammenhängen. Dabei würde die Angst vor einem Objekt entstehen, was symbolisch die reale, aber verdrängte Angst darstellt.

Manche Experten sind sich einig, dass Dunkel-, Höhen-, Tier und Gewitterängste nicht erlernt, sondern vererbt werden.

Was auch immer die Ursachen für eine Phobie sein mögen, so sind die Personen doch ganz gewiss durch die Auswirkungen äußerst belastet.

Falls Ihr Leben beeinträchtigt ist, gibt es sehr wirksame therapeutische Ansätze. Der Arzt Ihres Vertrauens oder Psychotherapeut wird sie unterstützen, Ihre Angst zu bewältigen.

Als alternativen Hilfestellung kann hier die Kinesiologie äußerst behilflich sein.

Sie ersetzt keinen Arztbesuch, kann aber eine medizinische Behandlung wertvoll unterstützen.

Der/die KinesiologIn bedient sich dabei des „Muskeltests“.

Er gilt als „Biofeedback-System“, mit dem belastende Stress-, Denk- und Verhaltensweisen identifiziert und entschärft werden können.

Ihre(n) persönliche(n) KinesiologIn in Ihrer Nähe finden Sie auf der Homepage des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie:

www.kinesiologie-oebk.at

Interessantes aus Beobachtungen: Kleinkinder haben keine Angst vor Spinnen!



Foto: Fotolia

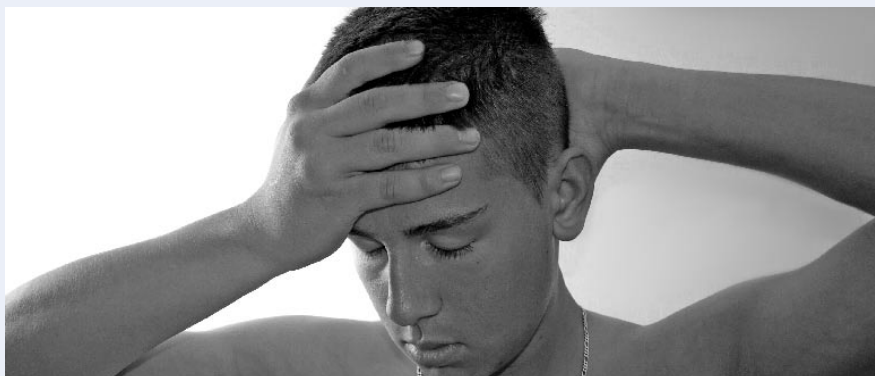
Kleinkinder haben bis zum Alter von zwei Jahren überhaupt keine Angst vor Spinnen. Sie nehmen die Tiere völlig angstfrei in die Hand oder essen sie sogar. Dieses Verhalten hört aber mit Beginn des dritten Lebensjahres auf. Für den Biologen von der Universität Rostock, Dr. Kinzelbach, ist dies entwicklungs geschichtlich bedingt: „Bis zum zweiten Lebensjahr wurden die Kinder auf dem Arm oder dem Rücken getragen und kamen nicht direkt in Kontakt mit Krabbeltieren. Das ändert sich, wenn sie eigenständig auf dem Boden unterwegs sind.“

Tipp aus der Kinesiologie für eine mögliche Hilfestellung zur Angstbewältigung auf der nächsten Seite ►►

Quellennachweise:
Möller - Laux - Kapfhammer: Psychiatrie und Psychotherapie, Berlin Heidelberg 2000
<http://www.icd-code.de>
<http://science.orf.at/science/news/92766>
Kurier: Zitterpartie / „innenwelt“: keine Angst

Hier ist einer der vielen Tipps aus der Kinesiologie für eine mögliche Hilfestellung zur Angstbewältigung. Achten Sie bitte aber darauf, dass Sie eine dauerhafte Erleichterung nur erreichen können, wenn Sie die Phobie „an den Wurzeln packen“.

Visualisierungs-Technik aus „Three in One Concepts“



- o Halten Sie mit einer Hand Ihre Stirn, mit der anderen Hand Ihren Hinterkopf.
- o Stellen Sie sich im Geiste eine Situation vor, die Sie bewältigen wollen.
- o Kennen Sie jemanden, der mit dieser Situation besonders gut zu recht kommt? – Dann stellen Sie sich diese Person vor. Schauen Sie in Gedanken zu, wie sie mit dieser Situation umgeht. Tun Sie nun alles mit der Person gemeinsam.
- o Erleben Sie die Visualisierung mit allen Sinnen: Wie sind Sie gekleidet? Was riechen Sie? Was hören Sie? ...
- o Beenden Sie die Visualisierung mit einer Suggestion, in dem Sie laut zu sich sagen: „Ich bin in Sicherheit“ oder „Ich bin geschützt.“ ... oder was Sie sich auch immer Positives sagen wollen.
- o Machen Sie diese Übung als Hausaufgabe jeden Abend vor dem Schlafengehen. – wenn möglich drei Wochen lang; ohne einen Tag auszulassen.