

Definition und Beschreibung der Symptomatik:

Eine Phobie bezeichnet allgemein eine übersteigerte Angstreaktion gegenüber eindeutig definierten, objektiv betrachtet ungefährlichen Situationen oder Objekten. Aufgrund der starken Angst wird die Konfrontation mit diesen Situationen oder Objekten vermieden, oder nur unter massiver Furcht ertragen. Allein die Vorstellung der gefürchteten Situation ausgesetzt zu sein, erzeugt oft Angst.

Die gefühlsmäßige Angstreaktion wird in der Regel begleitet von starken körperlichen Begleiterscheinungen der Angst, zum Beispiel Herzrasen, Zittern oder Schwitzen.

Man unterscheidet bei den Phobien die Agoraphobie, die Soziale Phobie und die Spezifischen Phobien.

Unter spezifischen Phobien werden all jene Phobien zusammengefasst, die sich auf eine ganz bestimmte und definierte Situation, ein Objekt oder ein Tier beziehen. Hierunter fallen zum Beispiel Angst vor Höhe, vor dem Fliegen, vor dem Zahnarztbesuch, vor Hunden oder Spinnen, Blut oder Spritzen, Gewitter oder Prüfungen. Die Angst ist gemessen an der tatsächlich bestehenden Gefahr übersteigert und führt in der Regel zu Vermeidung des Angstobjekts oder heftiger Angstreaktion bei Konfrontation mit ihm. Zudem führen die Angst und die damit einhergehenden Einschränkungen im Lebensvollzug zu persönlichem Leiden.

Erklärungsmodelle:

An der Entstehung der oben spezifischen Phobien sind in aller Regel verschiedene Faktoren beteiligt, die individuell sehr verschieden sein können.

Unmittelbar auslösend ist in manchen Fällen ein – auch objektiv - ängstigendes Erlebnis. Zum Beispiel eine Zahnarztbehandlung, die bei mangelnder Betäubung mit Schmerzen und Angst einhergeht. Über einen sehr grundlegenden Lernprozess, das sogenannte assoziative Lernen, können bestimmte Umgebungsreize mit dem Schmerz und der Angst verknüpft werden und in Zukunft selbst diese unangenehmen Gefühle auslösen, auch wenn der ursprünglich auslösende Reiz, die

unzureichende Betäubung, gar nicht mehr präsent ist. In unserem Beispiel könnten in der Folge also schon Bohrer oder Zahnarztstuhl Angst auslösen. Wenn der Betroffene versucht, die Angst zu lindern, indem er in Zukunft den Kontakt zu Zahnarztpraxen meidet, sind keine andersartigen korrigierenden Erfahrungen, also kein „Umlernen“ mehr möglich, und die Angst wird aufrechterhalten.

Ähnliche Prozesse lassen sich oft in der Entstehung von Phobien finden. Allerdings gibt es auch Betroffene, in deren Geschichte es kein solches auslösendes Ereignis gegeben hat. Manchmal stecken hinter Phobien auch wiederholte Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter, die als bedrohlich erlebt wurden, sodass eine Person sozusagen „anfälliger“ für Furcht und Ängstlichkeit ist.

Behandlungsmöglichkeiten:

Die Behandlung der Spezifischen Phobien ist heute mit Techniken der Verhaltenstherapie sehr erfolgreich möglich.

Am Anfang steht eine sehr ausführliche individuelle Herleitung und Erklärung der starken Angstreaktion sowie die Sammlung aller ängstigenden Situationen und/oder Objekte. In der Folge wird eine schrittweise, therapeutisch unterstützte Annäherung an die gefürchteten Situationen angestrebt, die durch individuell abgestimmte weitere Therapiebausteine begleitet wird. Wichtige Ziele sind das Ermöglichen alternativer Erfahrungen mit dem Angstobjekt sowie die Stärkung eigener Fähigkeiten im Umgang mit der Angst bzw. in der Bewältigung der Angst.

Zudem zielt die Psychotherapie darauf ab, bestimmte innere Haltungen und Annahmen zu verändern, die den gelassenen Umgang mit bestimmten Alltagssituationen erschweren.

Buchempfehlungen zum Thema:

Wittchen, H.-U., Bullinger-Naber, M. & Dorf Müller, M. (1995). *Hexal-Ratgeber Angst: Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten*. Karger: Berlin.

ISBN: 3805561725.

Wilms, B. & Wilms, H.U. (2008). *Meine Angst – eine Krankheit?* BALANCE buch + medien verlag: Bonn.

ISBN: 3867390320.