

HINTER JEDER PHOBIE STECKT EIN KLEINES TRAUMA



Panische Angst vor Hunden, Menschenmassen oder Höhenangst? Dann leiden Sie vermutlich an einer Phobie, einer Form der Angststörung. Reiner Müller erklärt Ursachen, Symptome und Therapiemöglichkeiten.

Vielleicht kennen Sie diese Situation: Sie kommen von der Arbeit und gehen die Straße entlang. Es ist regnerisch und trüb. Eine Erkältung macht ihnen zu schaffen und ihr Arbeitstag war anstrengend. Plötzlich taucht an der Straßenecke ein großer Hund auf. Sie haben ihn nicht kommen sehen, erschrecken sich „zu Tode“, bekommen Panik. Plötzlich stellen sich körperliche Beschwerden wie Herzrasen, feuchte Hände, Druck in der Brust, ein Grummeln im Bauch, Schwindel oder Übelkeit ein.

Angststörungen – und dazu gehören die Phobien – sind mehr als nur das Erschrecken vor einer Maus. Sie gehören in Deutschland zu den häufigsten psychischen Störungen in der Bevölkerung. 15 Prozent der Bevölkerung, also etwa 10 Millionen Menschen, sind davon betroffen. Sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer spezifischen Phobie. Eine Phobie beginnt meist in der Kindheit oder Jugend und wird dann oft chronisch. Mit Ausnahme der sozialen Ängste sind Frauen fast doppelt so häufig betroffen wie Männer. Werden

die phobischen Reaktionen durch klar abgrenzbare Situationen oder Objekte ausgelöst, spricht man von einer isolierten oder auch spezifischen Phobie. Die generalisierte Angststörung äußert sich dagegen eher durch eine ungerichtete Angst und ein „Sich-permanent-Sorgen-machen“. Doch viel häufiger als Ängste vor Tieren, dem Fliegen oder Ängste vor engen oder geschlossenen Räumen, Verkehrsmitteln, Fahrstühlen, Höhe oder Arztbesuchen, verbunden mit der Angst vor Blut oder Spritzen, sind soziale Ängste.



Bei einer sozialen Phobie, die ebenso wie isolierte Phobien als phobische Störung klassifiziert wird, fällt es Betroffenen sehr schwer, im Mittelpunkt zu stehen und beispielsweise vor anderen zu reden. Sie haben Angst, sich zu blamieren oder aufzufallen. Sie nehmen sich selbst als inkompetent oder unattraktiv wahr und befürchten deshalb, von anderen schlecht bewertet oder abgelehnt zu werden. Betroffene vermeiden daher entsprechende Konstellationen. Kommen sie beruflich oder privat doch in entsprechende Zwänge, werden sie rot, ihre Stimme wird unsicher oder sie beginnen zu zittern. Wenn sie die körperlichen Veränderungen wahrnehmen, werden sie noch unsicherer. Die Angst verstärkt sich und ein Entkommen aus dieser unangenehmen Situation scheint unmöglich.

Wodurch entsteht eine Phobie?

Ängste können in der Kindheit und Jugend oder im späteren Leben durch

traumatische Erlebnisse wie Stürze, Verkehrsunfälle oder Begegnungen mit Hunden erlernt werden. Die erlebte Situation wird für gefährlich gehalten und so entsteht eine Angst vor Wiederholung und den damit verbundenen Schmerzen. Ein Trauma entsteht, wenn wir dem Ereignis eine individuelle Bedeutung geben. Betroffene fühlen eine Unentrinnbarkeit während der belastenden Situation. Ein Trauma muss nicht durch ein belastendes Erlebnis wie Gewalt, Kriegserfahrung oder Missbrauch ausgelöst werden. Wir müssen nicht einmal selbst Opfer geworden sein. Man kann auch durch eine Beobachtung oder Berichte im Fernsehen traumatisiert werden.

Bei der Kodierung eines Traumas im Gehirn werden nicht nur das Ereignis, die Bedeutung und die wahrgenommenen Gefühle abgespeichert. Auch der Kontext der Situation wie die Tageszeit, das Wetter, die Temperatur, die räumlichen Gegebenheiten, die Farbe, die in der Situation auftaucht, der Geruch und andere Merkmale, können sich im Gehirn festsetzen. Kommen wir später in eine Situation, in der eine ähnliche Wetterlage oder Farbe herrschen, es genauso riecht, so kann dies zu Unruhe, Angst, bis hin zu Panik führen. Wenn wir nicht sehr widerstandsfähig sind, kann es passieren, dass wir Jahre später auf einmal Angst vor einer Situation oder einem Objekt bekommen, die wir uns nicht erklären können. Das zeigt, dass der Auslöser für eine Phobie ein prägendes Ereignis aus der frühen Kindheit

ist und wir den Kontext falsch abgespeichert haben.

Wie wird eine Phobie behandelt?

Wo Ruhe und Entspannung ist, kann keine Angst und Panik sein. Deshalb helfen Techniken, die zur Verstärkung von Ruhe, Gelassenheit und Entspannung beitragen. Dies können Yoga, Autogenes Training, Meditation oder ein Achtsamkeitstraining sein. Die inneren Erfahrungen können distanziert betrachtet werden. So kann überprüft werden, ob die Bewertungen, zum Beispiel, dass eine Situation gefährlich sei oder andere Menschen missgünstig sind, überhaupt stimmen. Auch Hypnose hilft, um achtsamer und ruhiger zu werden, Denkmuster, Gefühle und Glaubenssätze zu überprüfen. Unter Anleitung können limitierende Glaubenssätze aufgelöst und durch positive Affirmationen ersetzt werden. In der Hypnose oder mit psychosensorischen Methoden wie Augenbewegungstechniken oder Havening Techniques können die Ursachen, die Prägungsereignisse für die Angst herausgefunden und verändert werden. Zwar ist es nicht möglich, Dinge, die geschehen sind, ungeschehen zu machen, solche Techniken helfen aber, um die Belastung aus diesen Situationen zu nehmen. Die Strukturen im Gehirn können so nachhaltig verändert werden, dass ein Hund oder ein anderes Objekt keine Angst mehr auslöst.

Reiner Müller

Reiner Müller

... ist Angsttherapeut mit eigener Praxis für Ängste, Phobien und Panikattacken
info@angstfreier-leben.de
www.angstfreier-leben.de



MENSCHENMASSEN
 SPINNEN FAHRSTUHL
 FLUGANGST HÖHE
 HUNDE BLUT