

# Der Angst ins Auge sehen

Warum wir Käfer, Maus & Co. fürchten und was man gegen phobische Störungen tun kann.



Foto © APA - Wer fürchtet sich vor einer Vogelspinne?

Da ist sie wieder, diese lähmende Angst. Wegen eines kleinen haarigen Knäuels, das in der Mitte der Diele hockt. Reglos, harmlos. Und vor allem ahnungslos, dass wir seinetwegen tausend Ängste ausstehen. Plötzlich bewegt sich die Spinne. Grund genug, schreiend die Flucht zu ergreifen, Türritzen zu verstopfen und abzuwarten, bis das Tier flüchtet oder irgendjemand es erledigt. Warum eigentlich? Die Spinne ist winzig, friedfertig und flüchtet lieber, als selbst zu attackieren. Warum die unerklärliche Angst vor einem Gegner, den man mit einem Fußtritt vernichten könnte? Ist vielleicht die Angst selbst der Gegner?

**Angstgedächtnis.** "Wir haben ein Angstgedächtnis", erklärt Michael Lehofer. "Dieses reagiert in gefährlichen Situationen, bevor uns die Angst bewusst wird. Zum Teil kann das Angstgedächtnis als Erbe der Urzeit angesehen werden." Gesetzt den Fall, ein Wolf, (heute: ein großer Hund) würde angreifen, reagiert man instinktiv mit Flucht.

**Angst als wichtige Emotion.** Und man lässt sich mitreißen. "Emotionen sind ansteckend. Wenn jemand wegläuft, weil er sich fürchtet, wird der, der daneben steht, instinktiv mitflüchten", bestätigt Lehofer. Dass viele Ängste genetisch angelegt sind, erklärt Lehofer anhand eines praktischen Beispiels: "Eine Auto-Phobie, also Angst vor Autos, gibt es kaum, hingegen haben etwa 35 Prozent der Menschen eine Spinnenphobie." Diese Tierchen gab es früher schon. Die Angstbereitschaft etwa ist als genetische Anlage bei allen von uns vorhanden. "Und auf der anderen Seite werden genetisch angelegte Ängste durch Lebenserfahrungen verstärkt."

**Von Männern und Mäusen.** Es gibt bestimmte Tiere, vor denen wir uns besonders häufig fürchten. Der Psychiater zählt auf: "Hunde, Katzen, Pferde, Vögel, Schlangen, andere Reptilien wie Eidechsen, Mäuse, Insekten, Schnecken und Spinnen. Die Fehleinschätzung der Gefährlichkeit der Tiere wird oft in der Kindheit verstärkt." Flüchtet die Mutter auf einen Sessel, wenn sie eine Maus sieht, schreit sie oder setzt mit "Pfui, wie ekelhaft!" noch einen drauf, wird auch der kleine Sohn anfangen, sich zu fürchten. "Phobien bleiben meist unbehandelt." Weil man eben in der Großstadt selten auf eine Schlange trifft oder bei Equinophobie, also der Angst vor Pferden, einfach einen großen Bogen um Pferdeställe machen kann. Schwieriger wird es bei Tieren, denen man sich kaum entziehen kann - Insekten oder Spinnen.

**Angstreaktion.** "Eine Angstreaktion besteht aus körperlichen Aktivitäten und angstbestimmenden Gedanken", betont Lehofer. Wenn also eine Spinne über die Bettdecke krabbelt, steigt der Blutdruck, das Herz pocht laut, der Atem wird schneller, man beginnt zu schwitzen - und spürt die Angst am ganzen Körper. Gleichzeitig sind die Gedanken nur noch auf das Tier fixiert. Natürlich lässt sich auch eine "Vermeidung" betreiben, etwa mit Insektennetzen vor den Fenstern.

**Exposure-Therapien.** Erfolgversprechender und nachhaltiger sind jedoch so genannte Exposure-Therapien, die Psychiater, Verhaltens- oder Psychotherapeuten vornehmen. Dabei handelt es sich um keine Schocktherapie, bei der man etwa in einen Käfig voller Schlangen gesteckt wird, aber um eine systematische Desensibilisierung. "Man sieht dabei der Angst ins Auge", beschreibt Lehofer. Für den ersten Selbstversuch zur Desensibilisierung in nicht krankhaften Fällen gibt er folgenden Tipp für die spielerische Annäherung: Ein "Angsttier" im Spielzeugladen kaufen, etwa Plastikkäfer oder -maus. Das Tier benennen und eine Beziehung mit Hilfe von Berührung und Plaudereien herstellen. Klingt merkwürdig, wirkt aber.

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 01.06.2007