

„Kampf gegen die Angst - Was hilft bei Phobien?“

Expertenchat vom 13. Oktober 2009 mit Dipl.-Psych. Meline Stoy, Verhaltenstherapeutin in der Spezialambulanz für Angsterkrankungen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité- Campus Mitte

Angst ist ein lebensnotwendiges Gefühl, das uns vor Gefahren warnt und uns in die Lage versetzt, auf diese angemessen zu reagieren. Tritt Angst allerdings auch in Situationen auf, in denen keine Gefahr besteht oder ist die Angst extrem stark, spricht man von einer Phobie.

Phobie

Eine Phobie kennzeichnet sich dadurch, dass sich die Ängste auf ein spezielles Objekt oder bestimmte Situationen beziehen, wie etwa auf Spinnen oder enge, geschlossene Räume. Damit unterscheiden sie sich auch von Panikattacken, welche ohne ersichtlichen Grund auftreten.

Nicht jede Angst vor bestimmten Situationen ist dabei gleich eine Phobie. Vor einer Prüfung aufgeregt zu sein, ist beispielsweise vollkommen normal und kann auch durchaus positiv wirken. Prüfungsangst, beziehungsweise eine soziale Phobie liegt erst vor, wenn der Betroffene sehr unter der Situation leidet und viele körperliche Symptome wie Zittern, Schwitzen oder Herzrasen auftreten und es einem nicht mehr möglich ist, sich in solche Situationen zu begeben.

Die Expertin, Meline Stoy, empfahl den Teilnehmern im Chat, sich in der Regel lieber ihren Ängsten zu stellen, anstatt in Angstsituationen zu versuchen, sich davon abzulenken. Nur so könne man erfahren, dass die starke Angst unbegründet ist. Wenn man sich jedoch immer nur ablenke, komme es langfristig zu einer Verstärkung der Angst, praktisch zu einer „Angst vor der Angst“, erklärte Frau Stoy.

Behandlung

Phobien lassen sich meist erfolgreich mit einer Psychotherapie behandeln. Besonders die Verhaltenstherapie bietet sehr wirksame Methoden, um eine Phobie zu überwinden. Ein

neueres Verfahren sei dabei die Schematherapie, wie Frau Stoy berichtete. Bei dieser Therapie werde mit dem Patienten an bestimmten Verhaltensmustern wie etwa Gedanken, Gefühlen oder Einstellungen gearbeitet, die im Verlauf des Lebens entstanden sind. Auch eine medikamentöse Behandlung ist bei einer Phobie möglich, sollte aber Mittel der zweiten Wahl sein. Zunächst sollte aber immer eine Psychotherapie versucht werden, rät die Expertin. Auf die Frage, ob Hypnose als Therapie bei einer Phobie helfen könne, wusste sie von einigen Patienten, dass diese von der Hypnose profitiert haben. Wissenschaftlich belegt sei dies jedoch nicht. Eine nachweisliche Wirksamkeit habe hingegen insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie erbracht, ergänzte die Expertin. Eine wirksame Hilfe bei der Behandlung von Ängsten können aber auch Entspannungsverfahren sein, wie beispielsweise die progressive Muskelrelaxation.

Konfrontationstherapie

Eine wichtige Methode bei der Behandlung von Phobien ist die Konfrontationstherapie, bei der man sich mit dem Auslöser der Phobie (einem Objekt oder einer Situation) schrittweise auseinandersetzt.

Die Befürchtung, man könne eine solche Konfrontation nicht aushalten, sei häufig aber unbegründet, so Frau Stoy. Eine Konfrontationstherapie werde immer gut vorbereitet. Außerdem helfe der Therapeut dabei, sich dem „phobischen Objekt“ zu stellen - aber ohne jeglichen Zwang. Eine Hundephobie beispielsweise lasse sich in der Regel gut mit einer Konfrontationstherapie behandeln, antwortete die Expertin auf eine entsprechende Frage eines/einer Chatteilnehmers/Chatteilnehmerin. Sollte es einen Hund im Bekanntenkreis geben, empfahl Frau Stoy Betroffenen, sich zuerst ganz langsam dem Hund im Beisein des Halters zu nähern. Der Hund könne z.B. erstmal nur im Raum sein. Wichtig sei, dass man so lange mit dem nächsten Schritt warte, bis die Angschwelle wieder sinkt. Lässt sich das Problem auf diese Weise nicht lösen und fühlt sich der Betroffene durch die Phobie im Alltag stark eingeschränkt, sollte man sich an einen Verhaltenstherapeuten wenden, rät die Expertin.

Spezielle Phobien

Die Phobie vor Spinnen gehört zu den häufigsten Phobien, lasse sich aber gut mit einer Verhaltenstherapie behandeln, so Frau Stoy. Meist reiche eine Kurzzeittherapie aus. Sie empfahl aber, nur dann eine Therapie zu beginnen, wenn die Phobie einen im Alltag wirklich sehr beeinträchtigt.

Auf die Frage, warum Phobien vor Spinnen und Mäusen besonders häufig seien, antwortete

sie, dass es eine angeborene Veranlagung gäbe, manche Ängste schneller zu entwickeln als andere.

Ein/e Teilnehmer/in beschrieb, dass er/sie in letzter Zeit sehr häufig das Gefühl habe, unter vielen Menschen den Kopf zu verlieren und keine Übersicht mehr zu haben. Er/sie werde dann sehr schreckhaft und berührungsängstlich und befürchte, die anderen Leute könnten dies bemerken. Hierzu sagte Frau Stoy, dass die beschriebenen Ängste für mehrere Angsterkrankungen typisch sein und es sich zum Beispiel um Platzangst oder eine soziale Phobie handeln könne. Um sich über die genauen Symptome verschiedener Angsterkrankungen zu informieren, empfahl sie die Internetseite der Angstambulanz der Charité (www.angstambulanz-charite.de). Weiterhin riet sie ihm/ihr, dies Problem therapeutisch abklären zu lassen.

Ein/e andere/r Chatteilnehmer/in erzählte, dass er/sie in stressigen Gesprächssituationen wie Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen aber auch in langen, anstrengenden Unterhaltungen ohne eigene Redebeiträge manchmal seinen/ihren Mund beim Sprechen auf einmal nicht mehr richtig unter Kontrolle habe und seine/ihre Lippen anfangen würden zu brennen und zu spannen. Er/sie fragte sich nun, ob das mit Angst in sozialen Situationen zusammenhängen könne. Frau Stoy antwortete, dass dies möglich sei. Bei sozialen Phobien sei es typisch, dass man seine Wahrnehmung auf den eigenen Körper richte und die gefundenen Anzeichen dann beispielsweise als bedrohlich oder peinlich interpretiere, auch wenn andere diese gar nicht bemerken. Man müsse seine Aufmerksamkeit dann wieder auf die Situation an sich lenken.