

Informationen zu Phobien

Viele Menschen haben Angst vor Spinnen, Schlangen o. ä. Tieren. Auch große Höhen sind für einige Menschen unangenehm. In manchen Fällen ist dies aber so stark ausgeprägt, dass man von einer **Phobie** spricht.

Phobische Reaktionen sind durch körperliche Angstsymptome wie Herzklopfen, Schweißausbrüche, Zittern oder Mundtrockenheit geprägt. Es können auch Atembeschwerden, Beklemmungsgefühle und Übelkeit auftreten. Auch psychische Beschwerden wie Unsicherheit, das Gefühl der „Unwirklichkeit“ oder Ängste kommen hierbei häufig vor. Bei Phobien tritt eine starke Angst ausschließlich oder überwiegend in einer eindeutig definierten, eigentlich ungefährlichen Situation auf. In der Folge werden diese Situationen typischerweise vermieden oder nur unter starker Angst ertragen.

Bei der sogenannten „**Agoraphobie**“ haben Betroffene beispielsweise Angst, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, in Menschenmengen und auf öffentlichen Plätzen zu sein, alleine mit Bahn, Bus oder Flugzeug zu reisen.

Bei einer sogenannten „**spezifischen Phobie**“ haben Betroffene z. B. Angst vor einem bestimmten Tier, vor Höhen, vor Donner oder Dunkelheit, vor dem Fliegen, vor geschlossenen Räumen, vor der Benutzung öffentlicher Toiletten, vor Zahnarztbesuchen oder vor dem Anblick von Blut oder Verletzungen.

Eine weitere Phobie ist die sogenannte „**Soziale Phobie**“. Betroffene fürchten die kritische Betrachtung durch andere Menschen, was zur Vermeidung sozialer Situationen führt. Sie haben z. B. Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, sich peinlich oder erniedrigend zu verhalten.

Wenn ein*e Psychotherapeut*in oder Arzt*Ärztin diese Diagnose stellt, besteht eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

Auftreten

Jeder sechste bis siebte Mensch leidet an einer Phobie. Am häufigsten treten soziale und spezifische Phobien auf.

Ein wesentliches Merkmal der Phobie ist es, die entsprechende Situation zu vermeiden. Daher können die Betroffenen beispielsweise bei spezifischen Phobien weitgehend ohne Einschränkung im Alltag zurechtkommen. (Wer steigt schon regelmäßig auf einen Fernsehturm?). Andere Phobien führen jedoch häufig zu großem Leid bei den Betroffenen. Da diese Erkrankungen grundsätzlich sehr gut behandelt werden können und gute Heilungsaussichten haben, sollten die Betroffenen sich nicht schämen, sich professionelle Hilfe zu holen und ihre Lebensqualität damit wieder herzustellen.

Psychotherapie

Wissenschaftliche Studien belegen seit vielen Jahren die Wirksamkeit fachgerechter psychotherapeutischer Interventionen.