

Angst vor der Angst

*Das einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst.
Michel Eyquem de Montaigne, frz. Philosoph
(1533 - 1592)*

Der Teufelskreis der Phobophobie

Die Angst vor der Angst wird auch Phobophobie genannt. Die Angstsensitivität bezeichnet die Angst bzw. Furcht, dass „ich Angst vor meiner eigenen Angst verspüre.“

Hier gerät der Betroffene in einen Teufelskreis, aus dem er meist alleine nicht mehr herauskommt. Die Angst alleine kann bewältigt werden, die Angst vor der Angst hingegen bedeutet eine echte Herausforderung für den Betroffenen. Um Angstsituationen zu vermeiden, meidet der Betroffene alle Orte oder Situationen, an bzw. in denen die Angst ausgelöst werden kann. Das bedeutet, dass er nur ungern die eigenen vier Wände verlässt und demnach immer weniger am gesellschaftlichen Leben teilhat. Er verliert nach und nach seine sozialen Kontakte. Gleichzeitig wird seine Bewegungsfreiheit beeinträchtigt und die eigene Lebensqualität vermindert. Unter Umständen droht sogar der Verlust des Arbeitsplatzes. Das heißt: Hilfe suchen, sobald Angst vor der Angst spürbar wird.

Der englische Dramatiker William Shakespeare (1564 – 1616) meinte: „Das Schlimmste fürchten, heilt oft das Schlimmere.“

Panik

*Viele glauben nichts, aber fürchten alles.
Christian Friedrich Hebbel, dt. Dramatiker
(1813 - 1863)*

Angstattacke

Nach klassischer Angstsituation wird durch die Flucht- bzw. Kampfreaktion die Angst wieder abgebaut. Die Angst verschwindet wieder. Das ist auch gut so, denn der Körper muss wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurückkommen können.

Tritt zu oft Angst bzw. Furcht auf, kann der menschliche Körper mittelfristig tatsächlich Schaden nehmen.

Ist das Gefühl der Angst allerdings ständig zu stark oder anhaltend, tritt Panik auf. Meist tritt Panik unerwartet und schlagartig auf. Das Wort Panik soll sich ableiten vom Namen ‚Pan‘, dem griechische Hirtengott. Ein unerwarteter, gellender Schrei schreckte in der Mittagsruhe die ruhende Herde zur Flucht auf.

Eine Panikattacke bzw. ein Angstanfall kann grundsätzlich jeden einmal erwischen. Wie im Angst-Spektrum weiter oben schon erläutert, gerät der Mensch bei einer Panikattacke in einen Zustand sehr intensiven Angstgefühls. Er fühlt sich in diesem Augenblick tatsächlich bedroht. Dabei kann die Bedrohung wirklich vorliegen oder auch nur angenommen sein.

Schockzustand

Unter Panik bleibt in der Regel eine tatsächliche Flucht- oder Kampf-Reaktion aus. Der Mensch ist sozusagen gelähmt. Das

Teil 1 – Furcht, Angst und Phobie

kann gegebenenfalls zu einem Schockzustand, einer Schockstarre führen oder gar zu einem Trauma. Durch die mögliche Lähmung kann der Mensch nicht handeln. So ist es gut, wenn er sich aus dieser Attacke baldmöglichst wieder lösen kann, um ‚bewusst‘ mit der eingetretenen Situation umzugehen.

Traumatische Erfahrungen

Überlebende einer Katastrophe oder einer lebensbedrohenden Situation, einer Vergewaltigung oder eines schweren Autounfalls haben meist traumatische Erfahrungen durchlitten. Der Betroffene befindet sich oft in einer starken psychischen Anspannung und ist besonders empfindlich. Er leidet unter Alpträumen und lebt jahrelang, gegebenenfalls ein Leben lang unter ständiger Angst.

Phobie

*Die ganze Welt ist voll armer Teufel,
denen mehr oder weniger angst ist.
Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter
(1749 - 1832)*

Zwanghafte Angst

Die Phobie ist eine starke Angst, die sehr heftig auftritt, vom Anlass her unbegründet ist und in nichtbedrohlichen Situationen auftritt. Sie zeigt zwanghafte Züge auf. Der Betroffene wird als Phobiker bezeichnet. Für Außenstehende ist der Angstzustand oft unbegründet. Der Phobiker versucht, alle angstauslösenden Objekte und Situationen zu vermeiden. Er geht nicht mehr auf die Straße, meidet sehr weite oder enge Plätze (Agoraphobie ist die Angst vor weiten Plätzen, was genau genommen die Platzangst bedeutet. Die Angst in engen Räumen hingegen ist Klaustrophobie).

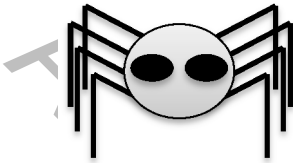
Beklemmungen hier können bis zur Ohnmacht führen. Die Angst, eingeschlossen zu sein, ist für den Betroffenen fürchterlich.

Pfui Spinne

Manche haben auch eine Tierphobie (auch Zoophobie) wie die Spinnenphobie (Arachnophobie), Angst vor Katzen (Aelurophobie bzw. Ailurophobie), vor Hunden (Kynophobie), vor Vögeln (Ornithophobie). Und tatsächlich gibt es auch eine Schulphobie, nämlich die ernstzunehmende Angst vor dem Schulbesuch, die oft mit Übelkeit oder Bauchschmerzen einhergeht.

Teil 1 – Furcht, Angst und Phobie

Spinnenphobie



Schon das Denken an eine Spinne löst bei jenen, die unter einer Spinnenphobie leiden, heftige Abwehrreaktionen aus. Dabei ist es vollkommen egal, ob es sich um harmlose Exemplare oder möglicherweise giftige Spinnen (die es in unserer Kultur gar nicht gibt) handelt. Die unterschwellige Gefahr, von einer Spinne gebissen zu werden und damit quälende Verletzungen mit nicht definiertem Ausgang zu erleiden, ist einfach zu hoch.

Angeblich leiden in Deutschland etwa 5 Prozent der Menschen unter dieser Phobie. Das würde demnach über 4 Millionen Menschen in unserem Land betreffen. Übrigens ist bei Naturvölkern diese Angst weitestgehend unbekannt.

Trotz verschiedener Theorien gibt es keinen eindeutigen Grund, weshalb es bei uns diese Spinnenangst gibt. Allerdings scheint es ziemlich sicher zu sein, dass die Ursache für die Angst vor Spinnen schon in der frühen Kindheit liegt.

Phobien nicht belächeln

Bedauerliche Menschheit, könnte einem hier entfahren.

Auch wenn viele über die einzelnen Phobien lächeln oder lachen werden, muss hier eindringlich noch einmal erwähnt werden, dass für den Betroffenen diese Ängste sehr starke Gefühlsempfindungen negativer Art auslösen und sein Leben immens einschränken.

Hier eine (unvollständige) Liste weiterer, möglicher Phobien.

Wo die Phobien lauern und quälen

Abgesehen der im bisherigen Text bereits erwähnten Phobien, werden weitere Phobien hier in verschiedenen Gruppen aufgeführt, um eine grobe Übersicht der Vielfältigkeit dieser Angstzustände zu erhalten.

Anthropophobie – der Mensch

Hier erwähnen wir zuerst die Anthropophobie, die Angst vor Menschen und der Gesellschaft bedeutet. Die Berührung durch andere Lebewesen heißt Aphephosmophobie. Chiraptophobie und Haphephobie ist die Angst, durch andere Menschen berührt zu werden und die Haptophobie, die Angst sich durch Berührung anzustecken.

Die Angst vor Frauen ist die Gynäkophobie, die vor Männern ist die Androphobie. Eine Angst, die sicherlich viele Menschen kennen, ist die vor dem Zahnarzt. Die Angst vor Ärzten generell wird als Arztphorbie bezeichnet. Die Dentophobie, auch Enochlophobie oder Ochlophobie, ist die Angst vor Menschenansammlungen. Die Angst vor Menschenmassen und überfüllten Plätzen ist die Demophobie.

Angst vor alten Menschen ist die Gerontophobie. Eher bekannt sein dürfte die Soziophobie (Soziale Phobie), die übersteigerte Angst vor sozialen Begegnungen.

Autophobie – Das eigene Ich

Wirklich dumm dran ist derjenige, der gar Angst vor sich selbst hat oder – schon nachvollziehbarer – Angst davor hat, auf sich alleine gestellt zu sein. Hier wird von Autophobie gesprochen. Wer Angst hat, sein eigenes Spiegelbild zu betrachten oder sich überhaupt vor Spiegeln fürchtet, leidet an einer Spektrophobie.

Die meisten Menschen, die Kinder in die Welt setzen wollen, sind glücklich. Schwierig wird es für jene, die Angst vor der Schwangerschaft haben, vor der sogenannten Schwangerschaftsphobie (Gravidophobie).

Und wer an einer Abortphobie leidet, hat Angst vor einer Fehlgeburt

Agoraphobie – Der Weg zur Arbeit und das soziale Umfeld

Jemand hat Angst davor zu sprechen (Logophobie) oder davor, ausgelacht zu werden (Gelotophobie). Wer unter Amaxophobie leidet, wird nicht mit dem Auto zur Arbeit fahren, sondern möglicherweise mit der Bahn. Das kann wiederum der nicht, der vor Zügen, Zugreisen oder Schienen Angst hat (Siderodromophobie). Geht er zu Fuß, kann er das nur, wenn er nicht unter der Agoraphobie leidet, nämlich der Angst vor weiten Plätzen, Reisen generell und vor Menschenansammlungen. Wer zum Arbeitsplatz eine Brücke überqueren muss, sollte nicht unter Gephyrophobie leiden. Akrophobie bezeichnet die Angst vor Höhen und Tiefen.

Wer es nun endlich an den Arbeitsplatz geschafft hat, sollte nicht unter der Arbeitsplatzphobie leiden. Hier wäre ein Home-Office besser gewählt. Möglichst wenig Technik darf zum Einsatz kommen (Technophobie). Alles muss möglichst beim Bewährten bleiben. Sonst greift die Neophobie bzw. die Cainophobie, die Angst vor Neuerungen oder die Methatesiophobie, die Angst vor Veränderungen, allerdings auch vor Erfolg. Die Furcht vor Verantwortung heißt Hypergiaphobie.

Viele Jugendliche geraten förmlich in Panik, wenn ihnen der Zugang zu ihrem Smartphone entzogen wird. Leiden sie schon unter der Monophobie, nämlich der Angst, ohne Mobiltelefonkontakt zu sein?

Die Angst vor spitzen oder scharfen Gegenständen ist die Aichmophobie und die vor Feuerwaffen die Holophobie – die an den meisten Arbeitsplätzen sowieso nicht auftreten sollte.

So sollten Blumen den Arbeitsplatz angenehm gestalten. Das gilt aber nicht bei der Anthophobie, der Angst vor Blumen.

Ganz schön anstrengend, alles. Nach allen diesen Aufregungen wundert es somit nicht, wenn einer krank wird oder vor Müdigkeit einschläft. Dumm für denjenigen, der Angst vor Müdigkeit hat (Kopophobie).

Triskaidekaphobie – Die Unglückszahlen

Aufpassen: keinen Vertrag an einem Freitag, dem 13. unterschreiben (Paraskavedekatriaphobie) und dass die Zahl 13 alleine schon Unglück bringend ist, weiß ja wohl fast jeder (Triskaidekaphobie bzw. Tridecaphobie). In anderen Kulturen gibt es eher die Angst vor der Zahl 4, die Tetraphobie.

Nosophobie – Krankheiten und das medizinische Umfeld

Krankheiten gehören zum Leben, wie die Gesundheit auch. Wer unter der Angst leidet, überhaupt einmal krank zu werden, leidet unter der Nosophobie.

Konkreter wird es, den eigenen Körper als entstellt wahrzunehmen (Dysmorphophobie). Und noch deutlicher bei der Herzphobie oder Kardiophobie (Herzkrankungen), bei der Angst vor Krebs (Kancerophobie oder Karzinophobie), vor Zahnbehandlungen (Odontophobie).

Die Ängste vor Schmutz oder Ansteckung durch Keime heißen Mysophobie, Misophobie, Molysmophobie, vor Mikroben Bacillobiophilie, vor Bakterien Bacteriophobie. Die Angst vor Infektionen aller Art ist die Trypanophobie.

Wer sich dann zur Behandlung entscheidet, sollte möglichst keine Angst vor Impfungen (Vaccinophobie), vor Strahlung bzw. Röntgenstrahlen (Radiophobie) haben, noch vor Blut (Haematophobie), Erbrechen (Emetophobie) oder gar vor Exkrementen (Coprophobie).

Zoophobie – Tierisches

Einige Ängste vor Tieren wurden weiter oben bereits angesprochen. So werden hier nur die Ängste vor Insektenstichen/stechenden Insekten oder Infektion durch Milben und Zecken (Akarophobie), die Angst vor Eidechsen, Reptilien, kriechende oder krabbelnde Tieren (Herpetophobie) und die Angst vor Parasiten (Parasitophobie) ergänzt.

Die böse Schlage

Wer spricht nicht schon einmal von einer ‚falschen Schlange‘, wenn er das Verhalten einer bestimmten Person beschreiben will. War es nicht eine Schlange, die Adam und Eva verführte, was die Vertreibung aus dem Paradies auslöste?

Und dann gibt es im Dschungelbuch doch noch die verführerische Schlange namens Kaa. erinnern Sie sich?

Kaa hat eine tolle Methode entwickelt: Er schaut Mowgli tief in die Augen – sehr tief! Und er schafft es mit dieser hinterlistigen Täuschung, sein Opfer zu hypnotisieren.

Nicht auszumalen, was Kaa dann mit seinen Opfern anstellen kann.

Vielleicht sind das alles Gründe, weshalb einige Menschen Angst vor Schlangen haben. Die Schlangenphobie (Ophidiophobie) hat wild um sich gegriffen. Laut www.mdr.de leidet etwa ein Viertel aller Menschen in Mitteleuropa unter dieser Furcht vor Schlangen! Falls Sie unter derselben Phobie leiden, soll es Sie zumindest trösten: Sie sind nicht alleine.

Sitiophobie – Umwelt und Natur

Bekanntlicherweise wechseln Tag und Nacht ab. Hell und Dunkel sind im Wechsel. Bei der Angst vor Dunkelheit reden wir von Achluophobie, Nyktophobie, bei der Angst vor Licht von Photophobie. Nicht zu verwechseln mit der Phonophobie; das ist die Angst vor bestimmten Geräuschen.

Die Anemophobie greift, wenn jemand Angst vor Wind oder Sturm zeigt. Die Angst vor Wasser ist die Aquaphobie, die Angst davor, Wasser trinken zu müssen, die Hydrophobie.

Teil 1 – Furcht, Angst und Phobie

Und wenn jemand Angst davor hat, Nahrung aufzunehmen, leidet er unter Sitiophobie bzw. Sitophobie. Er leidet unter der krankhaften Angst, vor Essbarem. Vermeidet der Betroffene die Nahrungsaufnahme, kann es verständlicherweise zu einer lebensbedrohlichen Situation kommen.

Coitophobie – Sex und Sexualität

Die Ängste rund um den Sex sind bei einigen Menschen auch gegeben. Zum Beispiel die Oneirogmophobie, die Angst vor ‚feuchten‘ Träumen, also Orgasmen im Schlaf, die Coitophobie, die Angst vor Geschlechtsverkehr und schließlich die Angst vor sexuellem Missbrauch, die Contreltophobie.

Nekrophobie – Rund um den Tod

Viele Menschen haben Angst vor dem Tod, genauer vor dem Sterben. Hier sollen zwei Phobien zu diesem Thema genannt werden. Die Nekrophobie, die Angst vor Toten und vor Dingen, die mit dem Tod in Zusammenhang gebracht werden wie auch Kadaver, sowie die Taphephobie, die Angst vor Friedhöfen oder die Angst davor, lebendig begraben zu werden. Nun, bei der letzten Variante mögen die meisten Menschen Angst haben.

Lebendig begraben zu werden – Taphephobie

FOCUS online spricht hier sogar von einer Urangst des Menschen (Aufruf am 12.12.2016). In Deutschland gibt es die Regel, dass ein Verstorbener frühestens 48 Stunden nach Eintritt des Todes beerdigt werden darf. Jemand, der als Scheintod gilt, hat somit zwei Tage Zeit, wieder in das Reich der Lebenden zurückzukehren.

In früheren Jahren war die Angst davor, lebendig begraben zu werden viel größer als heutzutage. Die medizinischen Hilfsmittel waren weniger ausgereift, so dass es nicht immer eindeutig war, ob jemand wirklich schon verstorben war. Das galt auch für die Zeiten, als Menschen nach Katastrophen oder Epidemien schnell beerdigt oder verbrannt werden mussten.

Auch heute noch gibt es bei vielen Menschen aus unserer Kultur die Angst, dass im Falle einer Bereitschaft der Organspende, jemand zu früh als tot bezeichnet werden könnte. In anderen Kulturen scheint diese Angst nicht so stark ausgeprägt zu sein.

Keine Phobie, sondern Feindlichkeit

Die folgenden drei Begriffe werden zwar als Phobie bezeichnet, allerdings handelt es sich nicht um Angsterkrankungen.

Da ist zum einen die Heterophobie, die die Abneigung gegenüber Randgruppen und Minderheiten zeigt und auf der anderen Seite die Homophobie, die als Feindseligkeit gegen Schwulen bzw. Lesben bezeichnet wird.

Und schließlich die Xenophobie, die Fremdenfeindlichkeit bedeutet.

Phobien behandeln

Viele Menschen, die unter Phobien leiden, fühlen sich von Nichtbetroffenen belächelt und nicht ernst genommen. Die Auflistung oben zeigt deutlich, wie unglaublich vielfältig die Bandbreite dieser Phobien ist und wie viele Menschen betroffen sind. Wer sich seiner Phobie stellt und ernsthaft an ihr

Teil 1 – Furcht, Angst und Phobie

arbeiten will, findet Fachleute, die Hilfe bieten können. Dabei ist nur darauf zu achten, an einen seriösen Anbieter zu geraten.

Konfrontationsstrategie

Bei vielen Phobien wird vorgeschlagen, die so genannte Konfrontationsstrategie zu wählen. Das soll bei Höhenangst, bei der Spinnenphobie und bei vielen anderen problemlos möglich sein. Der Betreffende wird ‚einfach‘ mit seiner Phobie konfrontiert.

Im ersten Fall wird mit ihm auf einen hohen Turm geklettert, um ihn erleben zu lassen, es geschieht ihm nichts dabei.

Im zweiten Fall wird ihm eine Spinne auf die Hand gesetzt, um erkennen zu können, sie tut ihm überhaupt nichts. Einigen mag diese Strategie helfen. Um sie anzugehen, muss allerdings in der Regel eine recht hohe Angschwelle überschritten werden. Sollte danach die Phobie überwunden sein, war es natürlich hilfreich.

Grundsätzlich gilt allerdings auch, dass der Alltag möglichst ‚normal‘ gelebt werden soll. Der Mensch soll sich durch seine Ängste oder Phobien möglichst wenig einschränken lassen.

Furcht

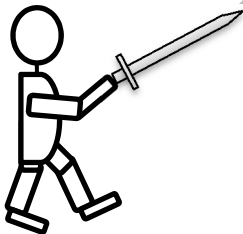
Das einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst.

**Michel Eyquem de Montaigne, frz. Philosoph
(1533 - 1592)**

Das ist fürchterlich

Weiter oben wurde die Abgrenzung zwischen Angst und Furcht gemacht. Im Falle der Furcht sieht der Betroffene eine konkrete Bedrohung. Aus Sicht des Betroffenen ist diese Bedrohung tatsächlich real, auch wenn er sie sich nur einbildet. Im Gegensatz zur eher diffusen Angst scheint hier eine Aktion viel notwendiger zu sein. Geht nämlich von einer Sache oder einem Lebewesen tatsächlich Gefahr aus, muss – nicht kann – gehandelt werden. Wir können also festhalten, dass die Furcht lebensnotwendig ist, dass sie dem Menschen hilft aktiv zu werden, um tatsächlich auch überleben zu können.

Aus einer allgemeinen Angst kann eine konkrete Furcht entstehen. „Ich habe Angst vor dem morgigen Tag.“ „Ich fürchte mich vor der Mathematik-Prüfung.“



Im Sprachgebrauch hören wir folgende Beispiele: Jemand jage einem anderen Furcht ein. Oder er lebe in ständiger Furcht vor etwas. Ein Anblick kann furchterregend sein oder

Teil 1 – Furcht, Angst und Phobie

furchteinflößend. Aus Furcht vor Strafe (nicht aus Angst vor Strafe), handelte einer so oder so. Bei der Gegenüberstellung zitterte er vor Furcht.

„Das, was ich erlebt habe, war furchtbar.“ „Ich bewundere die Furchtlosigkeit meines Nachbarn.“

Ich fürchte = ich habe Respekt.

Fürchte Gott = respektiere Gott aber habe keine Angst.

Fürchte die Gesetze, halte sie ein, aber ängstige nicht.

Fürchten = achten, nicht ängstigen!

Ich fürchte, dass heute kein Mensch kommt.

Ehrfurcht

Auch in Wörtern wie Ehrfurcht oder Gottesfurcht (Eusebie) wird der Begriff Furcht hörbar. Er zeigt und betont den Respekt vor einem bestimmten Menschen, Wesen oder einer Übermacht. Neben dem gezeigten Respekt ist auch eine gewisse Scheu oder vielleicht sogar eine Art Unterwerfung zu erkennen.