

Phobien können Leute richtiggehend lähmen. Doch man kann die irrationalen Ängste in den Griff bekommen.

Nie mehr Angst vor Monstern

TEXT: ANN-KATHRIN SCHÄFER
FOTOS: MAJA WIPF UND DANIELE KAEHR

Eine Brille gegen die Angst: In einem Basler Labor ziehen sich Patienten eine Virtual-Reality-Guckmaske über den Kopf. Forscher der Psychiatrischen Uni-Kliniken nutzen die Technologie, um Ängste zu behandeln. Wer etwa eine Spinnenphobie hat, bekommt behaarte Spinnen in die Brille projiziert.

Céline Moser war eine der ersten, die sich diese virtuellen Monster genauer angeschaut hat. Die 19-jährige Kantonsschülerin aus Magden AG hat sogar dann noch Angst vor den Krabbeltieren, wenn sie gefangen im Staubsaugerbeutel feststecken.

In der ersten Simulation projizierte die Brille einen Raum mit Tisch und Fenster vor Célines Augen. An der Scheibe hing eine dicke, schwarze und erkennbar unechte Spinne. «Trotzdem hatte ich Herzrasen und zittrige Hände», erzählt Céline. «Mit etwas Überwindung habe ich es aber geschafft, näher an sie heranzutreten.»

«Wir ermutigen die Patienten, sich ihrer Angst zu stellen und sie auszuhalten», sagt Neurowissenschaftler Dominique de Quervain. Am Bildschirm können die Experten verfolgen, wie sich die Herzfrequenz erhöht, wenn der Angstreiz ausgelöst wird – und wie sich die Patienten auch wieder beruhigen, sobald sie merken, dass nichts Schlimmes passiert.

Die Dosis wird schrittweise erhöht

Falls die Patientin durchhält, geht die Simulation eine Stufe weiter. Céline schaffte es bis zu jenem Raum, wo sieben Spinnen zugleich auf sie zu krabbelten. «Die Angst hat Stück für

Stück abgenommen. Als nächstes übe ich mit den grossen Spinnen im Keller.»

Die sogenannte Expositionstherapie befreit 80 bis 90 Prozent der Phobiker nach einer bis zwölf Sitzungen von ihren Ängsten, sagt De Quervain. Dabei spiele es eigentlich keine Rolle, ob die Spinne echt oder virtuell ist. Der Vor-

«14 von 100 Menschen leiden an Phobien. Viele schämen sich aber, Hilfe in Anspruch zu nehmen.»

Ursula Galli, Psychotherapeutin

teil der virtuellen Realität: Mit geringem Aufwand können beängstigende Situationen simuliert werden.

«Gruusig! Weg von hier!»

Auch Christine Wächli fürchtet sich vor Spinnen, seit sie denken kann. «Wenn ich eine sehe, denke ich: «Gruusig! Weg von hier! Die könnte mir was antun!», sagt die 35-Jährige. Und sie sieht oft Spinnen, denn sie lebt auf einem Bauernhof. Sie rufe häufig Kollegen an, damit sie die Tiere entfernen. Darum wird sie nicht selten belächelt.

Das soll nicht mehr passieren. Und so meldete sich die Aargauerin gleich für zwei Angstseminare beim Zoo Zürich an. Anstoss dazu war ein Horror-Erlebnis in Indonesien: Eine Kanu-Tour führt unter Sträuchern entlang, Spinnen fallen ins Boot. Wächlis Herz schlägt höher, der Schweiß bricht aus. «Die Spinnen akzeptieren oder ins Wasser springen, wo Krokodile warten», das sind die Alternativen. In dieser Situation gibt es nur einen Ausweg – die Phobie bekämpfen.

«14 von 100 Menschen leiden an Phobien», sagt die Psychotherapeutin Ursula Galli vom psychologischen Institut der Uni Zürich. «Viele schämen sich aber, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Oder wissen nicht, dass man ihnen tatsächlich helfen kann.» Es gibt sogar Selbsthilfestrategien, mit denen man sich dem Problem nähern kann (siehe «Selbsthilfe», Seite 80).

Zehn Jahre lang nicht zum Zahnarzt

Peter Stucker* wartete tatsächlich zehn Jahre, bevor er die Psychotherapeutin aufsuchte. Der 61-Jährige bekam von heute auf morgen Angst vor Zahnärzten. Dabei war er als Zahntechniker tätig, und Zahnärzte gehörten zu seinen Kunden. Stucker erinnert sich an seinen letzten Zahnarztbesuch: «Ich fühlte mich plötzlich ausgeliefert, einem Menschen, der die Kontrolle über mich hatte.» Jahrelang mied er alles, was an Zahnärzte gemahnte. Wenn er ein Praxisschild sah, schlug er einen Umweg ein. Und er liess er sich zum Buschauffeur umschulen.

Irgendwann waren Stuckers Zahnschmerzen und die Scham kaum noch auszuhalten. Er beschloss, die Therapeutin Ursula Galli aufzusuchen. «Der erste Schritt war der schwierigste. Hinzugehen und sich einzugestehen: «Ja, ich habe eine Phobie.»

Phobien vor Höhen, Präsentationen, Flugzeugen, Tieren oder Ärzten: Die Gründe dahinter sind vielfältig, sagt Ursula Galli. «Biologisch gesehen machen Ängste durchaus Sinn. Sie schützen vor Gefahren.» Wenn sich aber irrationale Ängste verselbständigten, entstehe häufig ein Vermeidungsverhalten. Das schränke unnötig ein und verfestige die Phobien sogar. «Eine



«Als nächstes übe ich mit den grossen Spinnen im Keller»:
Céline Moser, Spinnenphobikerin



Die Anzahl
Spinnen wird
erhöht: Patientin
Céline Moser mit
Co-Studienleiterin
Dorothee Benz

Neigung zur Ängstlichkeit ist angeboren. Meist entwickeln Leute die Ängste in Zeiten hoher Belastung oder neuer Lebensaufgaben.»

Am häufigsten treten Phobien im Alter um die 20 sowie zwischen 35 und 45 auf. «Viele stehen in dieser Phase unter Mehrfachbelastungen. Sie ziehen vielleicht eine erste Bilanz und verlieren eine gewisse Leichtigkeit», erklärt Galli. «Manchmal können Ängste aber auch ein Warnsignal dafür sein, dass etwas im Leben nicht stimmt und man etwas ändern sollte.»

Panikattacke im Flugzeug

Nicole Weigelt entwickelte mit Mitte dreissig eine Flugphobie. Sie fühlte sich damals in einem Leben gefangen, in dem sie erst auf andere schaute, bevor sie an sich selbst dachte. In einem Flugzeug hatte sie eine Panikattacke und beschloss, die Fliegerei künftig zu meiden. «Als ich beim Start in den Sitz gedrückt wurde, dachte ich nur: «Hilfe, ich gebe die Kontrolle ab. Wir werden abstürzen.» Die Hände waren nass, der Herzschlag stockte, die Kehle war zugeschnürt, sie hatte Todesangst.

Jahrelang fuhr die St. Gallerin dann nur noch mit dem Auto in die Ferien. Bis sie sich über die Einschränkung ärgerte: «Unser Leben ist endlich. Wieso sollte ich es nicht voll auskosten?» Die heute 46-Jährige begann, mehr für sich selbst zu tun. Sie fand Gefallen am Joggen, gönnte sich mehr Zeit für sich selbst und tauschte den stressigen Gastro-Job gegen einen entspannteren in einem Feinkostladen.

Mit ihrem 13-jährigen Stiefsohn wagt sie sich neuerdings auf Wasser-rutschen und Loopingbahnen. Sie lacht: «Wenn ich so etwas Verrücktes

schaffe, kriege ich auch alles andere auf die Reihe.» Flugangst inklusive.

Im Seminar «Fit to Fly» in Zürich lernt sie nun Entspannungsübungen und mehr zur Technik, zum Beispiel, dass immer noch drei Triebwerke funktionieren sollten, wenn eins ausfällt. «Mein liebstes Hobby wird das Fliegen wohl nicht», sagt sie zwar. Aber sie freut sich auf die anstehenden Ferien in Barcelona. «Man muss sich einfach trauen», sagt sie.

Die ehemalige Spinnenphobikerin Christine Wälchli fängt mittlerweile Spinnen mit einem Glas ein. Auf ihrer nächsten Reise nach Thailand will ihnen die E-Commerce-Managerin gelassen begegnen. Schliesslich hat sie sich im Angstseminar eine echte Vogelspinne auf den Arm setzen lassen.

«Wie ein neuer Mensch»

Peter Stucker hat in einer Verhaltenstherapie belastende Erlebnisse aufgearbeitet und sich in kleinen Schritten immer näher an Zahnarztpraxen herangetastet. Nach einem Jahr regelmässiger Therapiesitzungen wagte er sich schliesslich zur Untersuchung. 30 000 Franken kostete dann die Behandlung, 15-mal musste er in der Praxis antraben. Und doch strahlt Stucker, wenn er davon erzählt. Keine Schmerzen mehr – und viel mehr Selbstbewusstsein habe er jetzt. «Ich fühle mich wie ein neuer Mensch.»

An einem Problem rätseln die Virtual-Reality-Forscher in Basel noch herum: «Bei einigen Patienten kommt die Angst nach einer gewissen Zeit zurück», sagt Dominique de Quervain. Eine Studie soll nun zeigen, ob es hilft, die Therapie mit einem Medikament zu unterstützen. ■

Beobachter tipp

Selbsthilfe: Wege aus der Angst

- **Konfrontieren Sie sich mit den Ängsten.** Vermeidungsstrategien führen häufig in einen Teufelskreis: Betroffene trauen sich immer weniger zu, ziehen sich immer mehr zurück.
- **Halten Sie die Ängste aus.** Begeben Sie sich in die Situation, vor der Sie sich ängstigen. Spüren Sie, wie die Angst aufkommt. Indem Sie sie aushalten, wird sie nachlassen. Allerdings: Überfordern Sie sich nicht, das würde die Angst verstärken.
- **Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.** Atmen Sie tief und regelmässig, ohne zu hyperventilieren. Entspannungsübungen können langfristig helfen.
- **Legen Sie Ihre Scham ab.** Sprechen Sie über Ihre Ängste, um Unterstützung vom Umfeld zu erfahren.
- **Holen Sie sich Hilfe.** Wenn die Angst noch beherrschbar ist: Bitten Sie eine vertraute Person um Unterstützung dabei, sich Ihren Ängsten zu stellen. Bei starken Ängsten: Ziehen Sie eine Fachperson bei. Auch spezielle Angstseminare können helfen.
- **Bleiben Sie dran.** Konfrontieren Sie sich regelmässig mit den Angstreizen. Falls eine alte Angst wieder aufkommt: Wiederholen Sie, was damals half.
- **Stellen Sie sich Fragen:** Beeinträchtigt die Angst meinen Alltag, mein Leben? Könnte der Auslöser ein traumatisches Erlebnis gewesen sein? Wenn ja, ist es in der Regel sinnvoll, therapeutische Hilfe zu holen.
- **Achten Sie auf sich.** Überlegen Sie, ob Sie etwas an Ihren Lebensumständen ändern könnten, damit es Ihnen besser geht.

