



# Wie bedrohliche W

Spinnen, Knöpfe, Autobahnen. Alles auf der Welt kann Angst und Panik auslösen. Phobien sind irrationale Ängste, die das Leben einschränken. Es erfordert Mut, eine Phobie zu entmachten, aber es lohnt sich.

VON STEFANIE DECKERS



**Dr. med. Julia Berg, Ärztin, systemische Familientherapeutin (DGSF) und Traumatherapeutin in Ausbildung in Essen im Ruhrgebiet.**

Phobien sind spezifische Ängste, die sich in übersteigter Form auf Tiere, Objekte oder Situationen beziehen. »Angst«, erklärt die Ärztin Dr. med. Julia Berg, »ist eigentlich eine gesunde Reaktion, die vor Gefahren bewahrt. Phobien aber«, sagt sie, »widersprechen jeder Vernunft. Sie rufen extreme körperliche Reaktionen hervor: Herzrasen, Atemnot und Mundtrockenheit, Schwindel, Zittern, bis zur Todesangst.«

Den höchsten Verbreitungsgrad haben Spinnenangst (Arachnophobie), Raumangst (Klaustrophobie) und Angst vor dem Zahnarzt (Dentophobie). Es gibt unzählige spezifische Ängste, über die kaum jemand spricht.

**Eine davon ist die Angst vor Puppen (Automotonophobie).**

Patienten mit Phobien möchten ihren Angstauslöser unbedingt vermeiden und verstärken so ihre Symptome. Die Folge: Angst vor der Angst.





# Wesen

## IM INTERVIEW

### Frau Dr. Berg, warum lösen Puppen Angst und Panik aus?

**Dr. med. Julia Berg:** Es ist die Authentizität der Puppen, die Betroffene ängstigt. Mit ihrem menschenähnlichen Aussehen wirken Puppen wie fühlende Wesen, und das wirkt bedrohlich auf Patienten, die unter Angst vor Puppen leiden. Typisch für Menschen mit spezifischen Phobien ist: Ihnen ist bewusst, dass ihre Angst irrational ist. Sie fühlen sich aber dennoch ausgeliefert.

Die **Bachblüte Nr. 26 Rock Rose** aus ihrer Apotheke kann helfen, Ängste zu mildern.



### Wo liegt die Ursache für diese Phobie?

**Dr. med. Julia Berg:** Die Entstehung einer solchen Angst hat wie bei allen spezifischen Phobien viele Gründe. Der Beginn ist meist in der Kindheit oder in der späten Jugend. Die Gründe können sehr unterschiedlich sein. Frühe traumatische Erlebnisse, die mit Puppen assoziiert werden, können diese spezifische Angst hervorrufen.

Sicherlich spielen auch die Medien eine nicht zu unterschätzende Rolle. In vielen Horrorfilmen werden Puppen als diabolische, angstausslösende Objekte dargestellt. Solche Eindrücke können unterbewusst abgespeichert werden. Das Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen Fiktion und Realität. Die Angst vor Puppen bleibt bestehen, auch wenn Puppen an sich etwas Schönes sind und keine Gefahr von ihnen ausgeht.

Weitere Faktoren sind die genetische Veranlagung und die individuelle Vulnerabilität, Phobien zu entwickeln. Man nimmt an, dass auch der Erziehungsstil einen Einfluss auf die Entstehung von Phobien hat.

### Wie kann diese spezifische Angst behandelt werden?

**Dr. med. Julia Berg:** An erster Stelle steht die Ursachenforschung. Es ist immer hilfreich, zusammen mit den Betroffenen zu eruieren, woher die Angst stammt. Die Auslöser bestimmen das weitere therapeutische Vorgehen.

Wie bei allen spezifischen Phobien hat sich primär die kognitive Verhaltenstherapie bewährt. Gemeinsam bearbeiten Patient und Therapeut den Zusammenhang zwischen Kognition, Verhalten und Emotion, um schließlich der Angst den Schrecken zu nehmen.

Therapeutische Leitlinien sehen insbesondere die Konfrontationstherapie als Mittel der Wahl. Betroffene begeben sich bewusst in die angstausslösende Situation und setzen sich mit ihr auseinander. Eine schrittweise Desensibilisierung sowie Entspannungsverfahren oder auch Medikamente können den Erfolg der Behandlung positiv beeinflussen.

### Im nächsten Monat: Teil 2: Angst vor Zahlen