

Angst vor Zahlen

Angst vor Spinnen kennt fast jeder.
Aber vor Knöpfen, Blumen oder Zahlen?

VON STEFANIE DECKERS



Dr. med. Julia Berg,
Ärztin, systemische
Familientherapeutin
(DGSF) und Trau-
matherapeutin in
Ausbildung in Essen
im Ruhrgebiet.

Phobien sind isolierte Ängste, die sich auf Tiere, Objekte oder Situationen beziehen. Wer unter einer Phobie leidet, kennt die massive körperliche Reaktion: Herzrasen, Atemnot und Mundtrockenheit, Schwindel, Zittern bis zur Todesangst. Auch Zahlen können der Grund sein.

Dr. Julia Berg erklärt,
was sich hinter der Angst
vor Zahlen verbirgt.

Gibt es Unglückszahlen?

Freitag, der 13. hat ein schlechtes Image. Was macht dieses Datum so unattraktiv, dass die meisten Krankschreibungen auf diesen Tag fallen? Wer eine übersteigerte Angst vor der Zahl 13 hat, der sagt Termine an diesem Tag ab, verschiebt Reisen und versucht, die »13« bestmöglich zu meiden. In vielen Hotels sucht man »Zimmer 13« vergeblich. Es gibt sogar einen Fachbegriff: **Triskaidekaphobie.**

3,1415



IM INTERVIEW

Frau Dr. Berg, wie äußert sich die Zahlenphobie?

Dr. med. Julia Berg: Die Angst vor Zahlen heißt im Fachjargon Arithmophobie. Zahlen und alles, was mit ihnen assoziiert ist, lösen bei den Betroffenen große Angst aus. Dazu zählen auch das Schreiben und Lesen von Zahlen. Patienten versuchen, jede gedankliche Auseinandersetzung mit Zahlen zu vermeiden. Das ist im Alltag sehr schwierig: Telefonnummern, Rechnungen, Preisschilder – Zahlen sind allgegenwärtig.

Was sind die Ursachen?

Dr. med. Julia Berg: Viele Faktoren spielen eine Rolle. Neben der individuellen Disposition zur Angstbereitschaft können biochemische Vorgänge im Körper, z. B. Veränderungen auf hormoneller Ebene, die Entstehung einer Phobie begünstigen. Psychosoziale Faktoren sind nicht zu unterschätzen. Phobien sind erlerntes Verhalten. Auch ein traumatisches Ereignis kann zugrunde liegen. Möglich, dass die Grün-

de für eine Arithmophobie in der Kindheit und Schulzeit zu suchen sind. Die Furcht, sich vor Mitschülern zu blamieren, kann sich bis zur Phobie steigern, selbst wenn es um einfache Berechnungen geht.

Manchmal bezieht sich die Angst auf einzelne Zahlen oder -abfolgen. Am bekanntesten ist die Zahl 13, die viele Menschen mit Unglück assoziieren. Man spricht von Arithmophobie, wenn von einer Zahl eine große Unkontrollierbarkeit ausgeht, die so bedrohlich wirkt, dass sie das alltägliche Leben bestimmt.

Ein Leben ohne Zahlen ist schier unmöglich. Wie können Patienten ihre Angst in den Griff bekommen?

Dr. med. Julia Berg: An erster Stelle steht die Ursachenforschung. Erst wenn die Entstehungsgeschichte einer spezifischen Angst nachvollziehbar ist, kann Betroffenen geholfen werden. Patienten mit Trauma-Hintergrund brauchen eine andere Therapieform als Menschen, die keine seelische Erschütte-

rung in ihrer Vergangenheit erlebt haben. Tendenziell hat sich die kognitive Verhaltenstherapie bewährt, bei der die eigene Wahrnehmung, Emotion und das Verhalten bewusst gemacht und modifiziert werden.

Die Leitlinien für Psychotherapie empfehlen bei Phobien die Konfrontationstherapie. Patienten stellen sich der angstauslösenden Situation und setzen sich mit ihr auseinander. Um die Ängste zu lindern, können Entspannungsverfahren hilfreich sein, eine systematische Desensibilisierung oder auch Medikamente.

Tetraphobie ist in China und Japan eine weitverbreitete Angst. Die »4« gilt dort als Unglückszahl, gesprochen klingt sie ähnlich wie »sterben«.

**Im nächsten Monat:
Teil 3: Angst vor Wissen**