



# Spezifische Phobien

## Was ist das?

Eine spezifische Phobie ist eine starke Angst vor einem bestimmten, konkreten Auslöser wie z.B. Höhenangst, Angst vor Spinnen, Hunden, Spritzen, Blut oder vorm Fliegen. Symptome sind dabei die starke Angst vor dem auslösenden Objekt oder der Situation, und die Vermeidung der Situation / des Objektes.

## Wie fühlt es sich an?

Im Kontakt mit dem Auslöser der Phobie erlebt man eine allumfassende, furchtbare Angst. Im Allgemeinen werden Betroffene versuchen, diesen Auslöser zu vermeiden, was eine spezifische Phobie verschieden schwerwiegend machen kann. Eine spezifische Phobie vor asiatischen Giftschlangen wird in Europa kaum jemanden irgendwie einschränken. Die Angst vor Hunden kann die Lebensqualität deutlich senken, wenn man z.B. Parks vermeidet, oder in Supermärkten nicht einkaufen kann, wenn Hunde davor angebunden sind.

## Was macht man da?

Vorweg: Man sperrt jemanden, der Angst vor Hunden hat, **nicht** einfach mit 12 Huskies in einen Raum und wartet bis die Angst weg ist. Tatsächlich könnte so etwas das Endziel einer Behandlung sein. Aber man fängt üblicherweise am anderen Ende an, und bringt den Patienten langsam und immer mehr in Kontakt mit dem Auslöser der Angst. Dies ist vor allem anfangs sehr anstrengend und auch unangenehm, aber im Allgemeinen sind hier gute Fortschritte in der Angstentwicklung zu erwarten.