



2.1.1 Spezifische Phobie

Übersteigerte Angst vor konkreten Objekten oder Situationen

Phobien sind übersteigerte und anhaltende Ängste vor Objekten oder Situationen, die nicht wirklich gefährlich sind. Obschon den Betroffenen meist bewusst ist, dass ihre Ängste übertrieben sind, können sie diese nicht kontrollieren.

Spezifische Phobien werden durch konkrete Auslöser hervorgerufen, wie z.B. durch Spinnen, geschlossene Räume, Fahrstühle, Tunnels oder Brücken. Tritt nur ein einzelner Angstauslöser auf, wird eine spezifische (isolierte) Phobie diagnostiziert. Kommen mehrere Auslöser in wechselnder Abfolge vor, ist die Diagnose einer Agoraphobie (→ **Agoraphobie**) angebracht.

Ängste treten nicht nur bei der Konfrontation mit den realen gefürchteten Objekten oder Situationen auf. Vielmehr lösen schon allein die Erwartung oder die Vorstellung einer Konfrontation Ängste aus, was mit *Angst vor der Angst* bezeichnet wird.

Fixierung auf körperliche Symptome

Bei den meisten kommt es zu Fixierungen auf einzelne Symptome wie Erröten, Zittern der Hände oder Schwitzen. Betroffene sind davon überzeugt, dass Aussenstehende an diesen Symptomen ihre Angst erkennen können. So fürchten sie sich z.B. davor, in peinlichen Situationen rot zu werden und keinen Ton herauszubringen.

Individuelles Angsterleben

Das Angsterleben ist sehr unterschiedlich: Die einen Betroffenen empfinden nur ein leichtes Unwohlsein, während andere unter heftigen körperlichen Symptomen wie Herzrasen oder Schwächeanfällen leiden und gar glauben, die Kontrolle zu verlieren oder sterben zu müssen (→ **Panikstörung**).

Gemeinsam ist spontanes Vermeidungsverhalten

Betroffene zeigen spontan Vermeidungsverhalten. Auf den an sich harmlosen Angstreiz wird genauso wie auf eine reale Gefahrensituation reagiert: Der Betroffene weicht einer Konfrontation aus und beendet damit sofort die Angst. Durch Meiden wird die Angst aufrechterhalten und verstärkt, denn durch diese Vermeidung ist es unmöglich zu erfahren, wie wenig gefährlich die Situation in Wirklichkeit ist (→ **Meideverhalten überwinden**).

Störungsbeginn und Auftretenshäufigkeit

Spezifische Phobien entstehen gewöhnlich in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter und können jahrzehntelang unbehandelt bleiben. Mit einem Vorkommen von 7-9% der Bevölkerung gehört die spezifische Phobie zu den häufigsten Angststörungen.

Normalerweise stellt eine isolierte spezifische Phobie kein grosses Problem dar, sofern das jeweilige Objekt oder Situation vermieden werden kann. Erst wenn ein solches Vermeidungsverhalten nicht mehr möglich ist, weil das gefürchtete Objekt im persönlichen oder beruflichen Umfeld plötzlich eine wichtige Rolle übernommen hat, wird es problematisch.