

So überwindet man

ANGST

Wer Spinnen, enge Fahrstühle oder Flüge fürchtet, tut oft das Naheliegende und meidet sie. Meistens wäre es besser, dem Schrecken ins Auge zu sehen. Simulationen sollen Phobikern dabei helfen, Angstsituationen auszuhalten.

Sobald der Patient sich an den ruhigen Flug gewöhnt hat, beginnen die Turbulenzen. Der Sitz ruckelt hin und her oder sackt ein Stück ab. Nicht das schlechte Wetter ist diesmal daran Schuld, sondern der Therapeut, der den Stuhl in den Bewegungsmodus geschaltet hat. Das Fenster und den Gang des Flugzeugs sieht der Patient auf einer Art Videobrille.

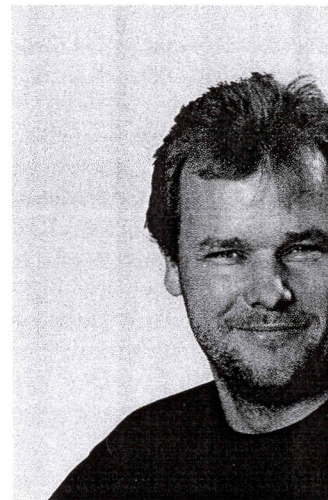
»Bei Flugphobikern erzielen wir mit der Therapie in virtuellen Welten gute Erfolge«, sagt der Psychologe Andreas Mühlberger von der Universität Würzburg. Die meisten trauen sich nach dem virtuellen Testflug in einen echten Flieger.

Angst lässt sich tatsächlich abtrainieren. Jeder Mensch habe zwar eine genetische Disposition dafür, sich vor bestimmten Situationen zu fürchten, vermuten Psychologen. Krankhaft wird die Angst aber

erst durch einen Lerneffekt – zum Beispiel, wenn man Erlebnisse in großer Höhe immer wieder als extrem gefährlich empfindet und so seine Furcht verstärkt. Wenn die Höhenangst irgendwann das alltägliche Leben stört, gilt sie als Phobie. Doch was gelernt ist, lässt sich auch wieder verlernen.

Bewährt hat sich die Konfrontationstherapie. Dabei setzt sich der Patient seiner Angst bewusst aus – ein Spinnenphobiker streichelt Krabbeltiere, und jemand mit Platzangst wagt sich in einen Aufzug. Normalerweise vermeidet ein Phobiker genau diese Situationen. Wenn er jedoch in einer Therapie lernt, sie auszuhalten, nimmt die Angst automatisch ab. »Nach einer Weile lassen Symptome wie Herzrasen nach«, sagt Mühlberger.

Weil es teuer und umständlich ist, mit seinem Therapeuten zu verreisen, greifen Psy-



chologen oft auf Simulationen zurück, um Flugphobiker zu heilen. Doch auch bei anderen Ängsten scheinen diese zu wirken. Der Psychologe Paul Emmelkamp von der Universität Amsterdam und seine Kollegen verglichen zwei Gruppen von Höhenphobikern. Die eine schickten sie zusammen mit Therapeuten in ein Einkaufs-

MEHR ZUM THEMA:

»Flugangst-Training«

Die Universität Würzburg bietet Hilfe für alle, die sich vor dem Fliegen fürchten. Mit Training im Flugsimulator.

WWW.HOCHSCHULAMBULANZ.PSYCHOLOGIE.UNI-WUERZBURG.DE/ANGEBOT/FLUGANGSTTRAINING

Sigrun Schmidt-Traub:

»Generalisierte Angststörung«

Ein Ratgeber für übermäßig besorgte und ängstliche Menschen. Übungen sollen Betroffenen dabei helfen, besser mit ihrer Angst umzugehen.

HÖGREFE VERLAG > 146 SEITEN > 15,95 EURO

zentrum, auf eine Feuertreppe und das Dach einer Universität. Die andere setzten sie exakt denselben Orten aus – allerdings waren diese nun am Computer originalgetreu nachgebildet. Das Ergebnis: Beide Gruppen trauten sich hinterher auf einer echten Treppe etwa gleich weit nach oben.

Erste Studien brachten sogar ein besseres Ergebnis für die Therapie in der Scheinwelt. »Das mag daran liegen, dass wir die angstbesetzte Situation leicht anpassen können«, vermutet Andreas Mühlberger. Also erst ruhiger Flug, dann Turbulenzen.

In der Realität funktioniert eine solche schrittweise Konfrontation nur bei manchen Ängsten – so kletterte Karsten Born im Hochseilgarten Meter für Meter nach oben, um seine Höhenangst zu überwinden (siehe unten). Mühlberger

sieht in der Simulation einen weiteren Vorteil: »Vielen Patienten wird so noch deutlicher, dass ihre Angst irrational ist.« Wer Computer-Spinnen begegnet, fragt sich vielleicht plötzlich, wovor er überhaupt Angst hat.

Mühlbergers Forschungsgruppe probierte aus, wie ein Patient seine Furcht am leichtesten überwindet. Einige Testpersonen sollten während der simulierten Flüge Atemübungen machen, andere sich nur auf ihre Furcht konzentrieren. »Mit der Atemübung scheint die Angst schneller zu vergehen«, sagt Mühlberger, die Daten sind aber noch nicht vollständig ausgewertet.

Auch wer sich vor anderen Menschen fürchtet, kann mit deren virtuellen Abbildern üben: Am Bildschirm erscheint dann der Horror jedes Sozialphobikers – eine Party. ■

»ICH HABE MICH STÜCK FÜR STÜCK AN DIE HÖHE GEWÖHNT, SO WAR JEDER METER EIN ERFOLGSERLEBNIS.«

Karsten Born unterrichtet Mathematik, Sport und Informatik am Gymnasium in Eutin.

»Früher konnte ich auf einem Balkon nicht in die Nähe des Geländers gehen, weil sich das so anfühlte, als würde ich nach unten gezogen werden. Irgendwann habe ich mich für einen radikalen Weg entschieden, meine Höhenangst zu überwinden: Ich habe als Trainer im Hochseilgarten Malente angefangen. Dort klettert man in bis zu zehn Meter Höhe auf Seilen, schwingt auf Schaukeln oder springt von Türmen. Von meiner Angst wussten die meisten Kollegen nichts, nur einen Freund habe ich dort eingeweiht. Im Hochseilgarten hat mir geholfen, dass ich eine Aufgabe bewältigen musste, nämlich auf die andere Seite des Seils zu kommen oder einem Besucher dort hinüberzuhelfen. So konnte ich mich nicht ausschließlich auf die Angst konzentrieren wie vorher auf einem Balkon. Und es war gut, dass ich mich Stück für Stück an die Höhe gewöhnt habe, denn so war jeder Meter ein Erfolgserlebnis.

Diese Erfahrung übertrage ich auch auf den Alltag: Ich traue mir vieles zu, was im ersten Moment schwierig erscheint, so habe ich mein Studium nach langer Unterbrechung doch noch abgeschlossen und bin Lehrer geworden. Auch meinen Schülern fehlt manchmal der Mut, sich an etwas Neues heranzuwagen. Ich möchte ihnen helfen, diese Angst zu überwinden.«

Mit Ihnen gehen wir ein Stück Weg in die richtige Richtung, bis Sie sich Ihrem Ziel wieder mit Elan nähern können.



ROHER
PAR **K**LINIK

www.roeher-parklinik.de