

Beobachter

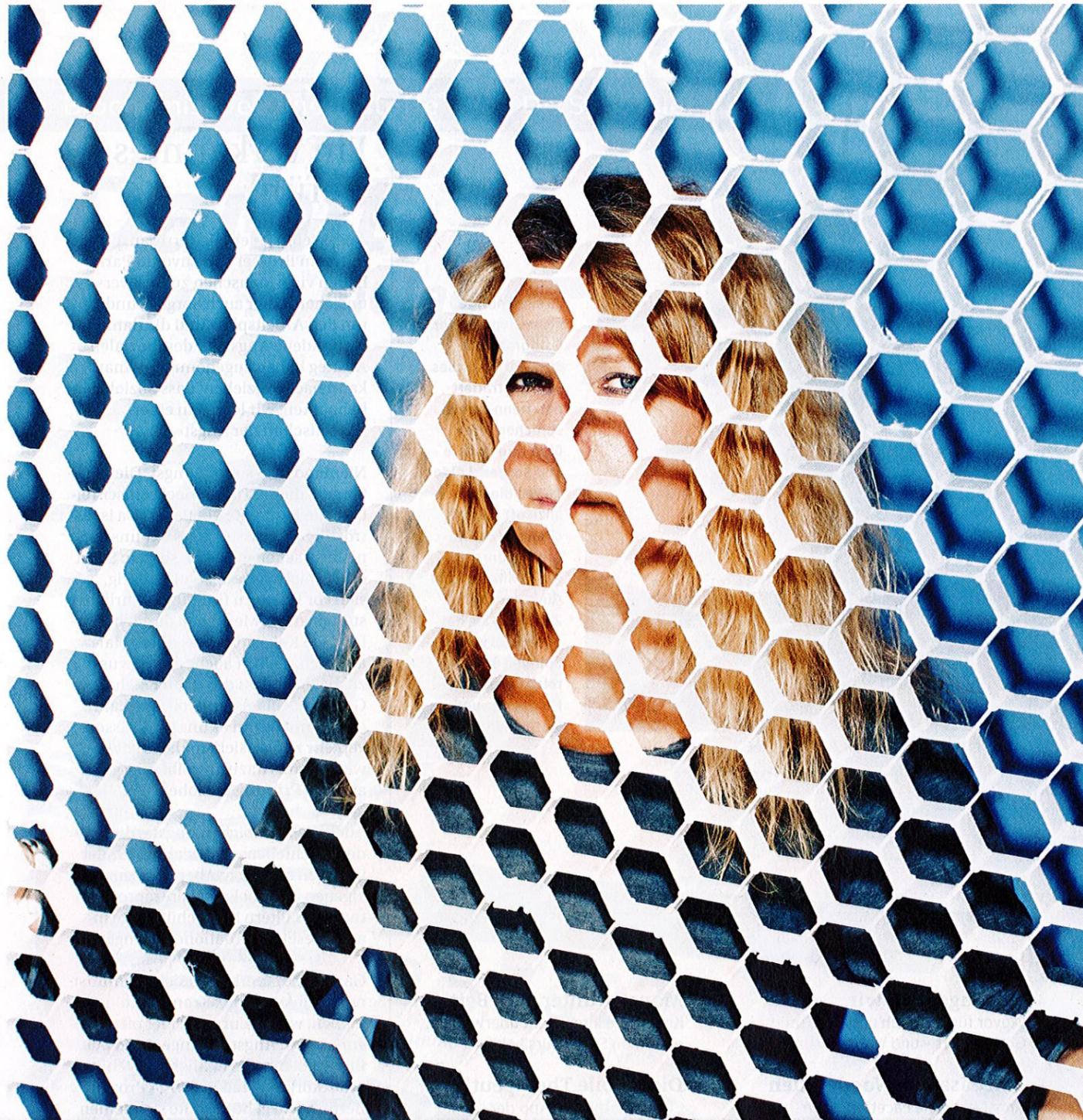
Extra

29. APRIL 2016



Phobien und Ängste

Wie man sie in den Griff bekommt



Irene Schweizer, 49, aus Hittnau ZH: Ekel vor löchrigen Strukturen

«Bei meiner Arbeit als Typografin am Tierspital sehe ich immer wieder unappetitliche Fotos vom Innenleben der Tiere mit Parasiten oder Eiter. Das macht mir nichts aus. Was mich aber seit je extrem abstösst, sind Löcher in Gegenständen. Ganz schlimm sind die Fruchtkapseln der Lotosblume. Es können auch ein löchriger Naturschwamm,

der Kühlergrill eines Autos mit Wabenstruktur oder echte Bienenwaben sein. Ich kann nur einen Moment hinschauen und muss sofort den Blick abwenden. Der Ekel hält sich dann ein paar Stunden. Fotos sind fast noch schlimmer als reale Gegenstände. Ich könnte nie länger als ein paar Sekunden in einem Raum bleiben, in dem derartige Bilder

hängen. Ich müsste Reissaus nehmen. Ich bekäme Schweissausbrüche, und es liefe mir kalt den Rücken herunter. Als wir bei der Arbeit einmal über Phobien redeten, erzählte ich von meinem Problem. Eine Kollegin erklärte mir, es gebe einen Fachbegriff dafür: Tripophobie. Im Alltag stört mich diese Angst zum Glück nicht, weil ich einfach wegschaue.»



Gion Duno Simeon, 70, aus Chur: Urangst vor der Hölle – und schmalen Graten

«Ich bin in meinem Leben immer wieder mit ganz unterschiedlichen Formen von Angst konfrontiert worden. Die wohl prägendste in meiner sehr katholischen Kindheit war die Angst vor der Hölle und der ewigen Verdammnis. Diese Angst hielt mich jahrelang zurück, offen auf die Welt zuzugehen. In meiner Ausbildung zum Psychotherapeuten konnte ich mich – auch dank der Eigen- therapie – von vielen Ängsten befreien.

Doch heute noch braucht es wenig, um meine Angst hochzufahren. Dank meiner Lebenserfahrung gehe ich aber besser damit um: Ich schaue mir die Situation genau an und sage mir dann, dass objektiv gesehen keine Gefahr besteht. Bis vor einigen Jahren hatte ich beim Bergsteigen lähmende Angst, Grate zu überqueren. Da brauchte ich die Hilfe eines befreundeten Therapeuten. Ich kann nun darauf

vertrauen, dass mein Gleichgewichts- system mit dem visuellen System verknüpft ist und ein schmaler Pfad ausreicht, um sicher darauf zu gehen. In einer Weiter- bildung in positiver Psychologie habe ich zudem gelernt, wie wichtig es ist, die Angst zu überwinden und Zivilcourage zu zeigen. Etwa wenn jemand im Bus belästigt wird. Jeder kann andere Passagiere oder den Chauffeur darauf aufmerksam machen.»



Angie Schmidt, 12, aus Hägendorf SO: Von Mitschülern bedroht

«Letztes Jahr bin ich von Jungs aus anderen Klassen immer wieder bedroht worden. Sie wollten mich verprügeln, einer führte sogar eine Liste, wer als Nächstes drankommt. Davor hatte ich ziemlich Angst. Ich wollte wissen, wie ich mich besser wehren kann. An unserer Schule gab es auch schon Warnungen wegen Entführungen. Unsere Eltern bekamen deswegen Briefe von der Schule. Das macht mir Angst. Mein Vater schlug mir vor, bei einem Selbstverteidigungskurs für Kinder mitzumachen. Wir haben viel gelernt, etwa wie man sich durchsetzt, wenn einem jemand den Weg versperrt. Oder wie man aus-

weicht, sich wegdreht oder andere mit ausgestrecktem Arm auf Distanz hält. In einer Übung stand einer von uns in der Mitte, die anderen kreisten ihn ein. Man musste «Stopp!» rufen, wenn man sich nicht mehr wohl fühlte. So habe ich gemerkt, wie viel Platz ich brauche und dass ich «Stopp!» rufen kann. Vorher war ich sehr schüchtern und liess mir alles bieten. Wenn mich jetzt jemand einschüchtern will, wehre ich mich mit Worten: «Warum macht ihr das? Lasst mich in Ruhe!» Auf dem Schulweg fühle ich mich viel sicherer. Ich freue mich, bald mit meinem jüngeren Bruder mit dem Velo in die Schule zu fahren.»



Selina Gulmini, 23, aus Weisslingen ZH: Furcht vor Spinnen

«Mit einer Spinne im selben Zimmer – da war an Schlaf nicht zu denken. Ich konnte lange keine Spinne aus der Nähe anschauen, weil ich mich vor den Tieren und ihren langen Beinen unglaublich ekelte. Als Kind habe ich oft geträumt, dass mir eine Spinne in den Mund krabbelt. Vor ein paar Jahren habe ich beschlossen, mich der Angst zu stellen. Ich recherchierte zum Thema Spinnen

und schrieb meine Vertiefungsarbeit für die Berufsschule darüber. Je mehr man über sie weiss, etwa wie kunstvoll sie ihre Netze spinnen, desto kleiner wird die Angst. Ich besuchte ein Seminar im Zoo Zürich, wo ich am Schluss sogar eine Vogelspinne auf der Hand halten konnte. Noch stärker ekelten mich aber normale Hausspinnen, besonders wenn sie ein paar Zentimeter gross waren und

sich nervös bewegten. Ich hatte Angst vor ihnen, weil ich keine Kontrolle über sie hatte. Um diese Angst zu überwinden, ging ich zu einem Hypnotiseur. Ich hätte es nie für möglich gehalten: Nach der Behandlung konnte ich die Spinne über meine Hand laufen lassen. Ich legte mir eine Hausspinne zu, taufte sie Matilda und holte sie täglich aus dem Glas. Bevor ich sie wieder freilass.»



Kjell Keller, 73, aus Biel: Die Sorge, im Alter hilflos zu sein

«Wie viele Menschen habe ich Angst vor dem Älterwerden – wegen der Einschränkungen, die es mit sich bringen kann. Ein Freund von uns hat vor einigen Jahren einen Herzinfarkt erlitten, eine Freundin einen doppelten Wirbelbruch und ich einen heftigen Rheumaschub. Das waren die Auslöser dafür, dass meine Frau und ich uns Gedanken über die Zukunft machten. Früher war die Grossfamilie da, wenn es um Hilfe im Alltag ging. Doch zwei meiner drei Kinder wohnen im Ausland und eines in einer anderen Stadt. So ist die Idee entstanden, eine private Spitex auf die Beine zu stellen. Mittlerweile sind

wir 14 Personen in der Region, 55 bis 73 Jahre alt. Die meisten sind Singles, die vorsorgen möchten, damit jemand da ist, wenn man Hilfe braucht. Wir wollen einander unbürokratisch und unentgeltlich helfen. Unsere Gruppe heisst I-dir-u-du-mir. Die Gruppe ist für mich ein Mittel gegen aufkommende Ängste. Wer Hilfe braucht, fragt jemanden direkt an. Jeder trägt in eine Liste ein, was er oder sie gern leistet: Vorlesen, Einkaufen, Kochen, Körperpflege, Begleitung zum Arzt, Putzen oder einfach Zuhören. Hilfe annehmen ist nicht so einfach wie Hilfe geben. Es wird eine spannende Zeit in den nächsten Jahren.»