

Phobien

Ein Irrtum der eigenen Angst

Angst warnt den Menschen vor Gefahr und ist daher lebenswichtig. Eine Phobie allerdings, auch phobische Störung, ist eine krankhafte, das heißt unbegründete und übermäßige, Angst vor objektiv ungefährlichen Dingen, Situationen, Gegenständen, Tätigkeiten oder Personen.

Unter Phobien fallen beispielsweise Ängste vor Tieren, Krankheiten, Tunnel, Brücken, Höhen, Aufzügen, geschlossenen Räumen, Blut und vor dem Arzt. Es gibt nahezu keinen Gegenstand und keine Situation, vor der wir nicht Angst entwickeln könnten. Zu den phobischen Störungen zählt man auch die Agoraphobie, die Furcht vor öffentlichen Räumen, Menschenansammlungen und vor dem Reisen. Kennzeichnend für die soziale Phobie ist die Furcht vor der Beurteilung anderer, und bei den spezifischen Phobien handelt es sich um die zahlreichen verschiedenen panischen Ängste vor Dingen oder Situationen, Tieren, Krankheiten und Messern.

Personen, die unter einer Phobie leiden, sind sich meistens bewusst, wie unsinnig ihr Verhalten ist. Trotzdem sind sie nicht in der Lage, sich dagegen zu wehren. Die Angst drängt sich zwanghaft auf und kann nicht unter Kontrolle gehalten werden. Kennzeichen der Phobie ist, dass der Betroffene nicht die bestimmten Objekte oder Ereignisse fürchtet, sondern die mit deren Kontakt verbundenen Konsequenzen. Beispielsweise hat er Angst im Fahrstuhl zu ersticken, von einem

Hund zerfleischt zu werden oder über das Geländer einer Brücke zu fallen. Der Betroffene verbringt einen Großteil seiner Zeit damit, zu verhindern, in diese Situation zu geraten. Die Angst davor wird mit der Zeit immer stärker und kann den gesamten Alltagsablauf beeinflussen.

Die Ursache für die Entwicklung bestimmter Ängste und welche Prozesse dabei im Gehirn ablaufen, kann bis heute nicht eindeutig beantwortet werden. Gesichert scheint aber, dass die Angst immer „erlernt“ ist. So werden im Laufe des Lebens bestimmte Situationen oder Objekte, die bislang als ungefährlich eingeschätzt wurden, mit schlechten Erfahrungen verbunden – wie heftige Turbulenzen bei einem Flug – und sind zukünftig mit den dabei empfundenen Ängsten gekoppelt. Offenbar spielt aber auch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren, wie die persönliche Entwicklung, das familiäre Umfeld, erlernte Verhaltensmuster und kulturelle Prägung oder Genetik, auf deren Grundlage eine Phobie entsteht, eine große Rolle.

Alle Menschen besitzen die Fähigkeit, eine Phobie zu überwinden. Die Schwierigkeit dabei ist, dass wir Angst normalerweise mit Gefahr verknüpf-

fen. Bezüglich einer Phobie entsteht die Angst jedoch nicht durch die Situation, sondern durch die negativen Gedanken und Phantasien. Der Weg aus einer Phobie kann geleitet werden durch die Veränderung der Gedanken und des Verhaltens sowie Beeinflussung der Körperreaktionen. Um die Angst zu bekämpfen, ist es wichtig, die Anspannung, die beim Erleben der Angst empfunden wird, zu lösen. Dabei helfen Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

Wer unter Ängsten leidet, muss sich nicht dafür schämen oder sich mit der Situation einfach abfinden. Denn die therapeutischen Möglichkeiten, wie eine Verhaltenstherapie oder Konfrontationstherapie sind sehr gut, und oft reichen schon wenige Sitzungen beim Arzt oder Psychotherapeuten aus, um eine Phobie erfolgreich zu behandeln und die Ängste zu bewältigen. Die Behandlung einer Phobie richtet sich nach der Art der Phobie und der Ausprägung der Ängste. Die Kombination aus psycho- und soziotherapeutischen Verfahren sowie medikamentöser Therapie hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen.

www.gesundheit-aktuell.de

Buchtipp

Versfood – Reimrezepte und Fertiggedichte

Ein Jüngling jüngst ging zum surfen. Auf den Wogen sah man ihn koryven. In der Brandung ein Hai. Ein Haps – und vorbei! Er hätt' halt nicht surfen dürfen.

Klein, aber fein und dabei voller Humor sind die Gedichte der beiden Autoren Andreas Fleck und Dr. Thomas Nauert. Ihr Credo: Dichtung ist zu allererst ein Handwerk. Nicht ohne Augenzwinkern liefert das von ihnen vorgelegte, handliche Werk Fertiggedichte und ausgekochte Rezepturen zum Reimen, ganz in der Tradition von Ringelwitz und Co.

Andreas Fleck ist Abteilungsleiter im Kieler Sozialministerium, Dr. Thomas Nauert stellvertretender Direktor im Landesamt für Gesundheit und Arbeitssicherheit. Mit ihrem Buch wollen sie Mut zum Dichten machen. Selbst haben sie so manche Ansprache in Reimform vorgetragen. Neben dem Rhythmus kommt es dabei auch auf die Länge an. „Ich erinnere mich an ein Grünkohlessen mit Unternehmern“, erklärt Andreas Fleck, „da wurde nach 14 langatmigen Grußworten das Essen kalt und der Schnaps warm.“



Andreas Fleck und Dr. Thomas Nauert: *Versfood. Reimrezepte und Fertiggedichte.* Engelsdorfer Verlag, 112 Seiten. ISBN: 3-86703-033-2, 9,20 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges sechs Exemplare des Buches. Bei Interesse schicken Sie eine E-Mail an: redaktion@sovd.de bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abt. Redaktion, Stichwort „Buchtipp-Verlosung“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss: 15. September 2007.

Gesucht und gefunden in der Zeitung des Sozialverband Deutschland

An- und Verkaufsanzeigen

Keine Reiseanzeigen – Keine gewerblichen Anzeigen

An die Zeitung des SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SoVD), Anzeigenverwaltung U. Struckmeyer, Postfach 12 66, 27723 Worpswede

Die nachstehende Anzeige veröffentlichen Sie bitte unter „An- und Verkaufsanzeigen“ (keine „Reise-Gewerblichen Anzeigen“), pro Zeile 5,95 Euro incl. 19% MwSt. Anzeigenannahmeschluss: Am 3. des Vormonats.

Vor- und Zuname _____

Straße und Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Ich ermächtige die ZEITUNG DES SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SoVD)-Anzeigenverwaltung U. Struckmeyer, die Insertionskosten von meinem Konto abbuchen zu lassen. Die Bezahlung Ihrer Anzeige kann nur durch Abbuchung oder Vorkasse (Scheck) erfolgen.

Bank / Postscheckamt _____ in: _____

Bankleitzahl _____

Konto-Nr. _____

Datum _____ Unterschrift _____

Der Text meiner Anzeige: _____ Ausgabe _____

Mindestgröße 2 Zeilen = 11,90 Euro incl. 19% MwSt.

3 Zeilen = 17,85 Euro incl. 19% MwSt.

4 Zeilen = 23,80 Euro incl. 19% MwSt.

5 Zeilen = 29,75 Euro incl. 19% MwSt.
je weitere Zeile = 5,95 Euro incl. 19% MwSt.

Kleinanzeigen in Fließsatzausführung, 1spaltig in 3 mm Grundschrift. Bis zu 3 Wörtern am Anfang fett, sonst keine Hervorhebung oder Umrandung. Pro Zeile bis maximal 38 Buchstaben bzw. Zeichen einschließlich der erforderlichen Zwischenräume. Nur allgemein gebräuchliche Abkürzungen möglich. Chiffregebühr 5,35 Euro pro Anzeige incl. MwSt.

Treppenlifte

Jetzt anrufen: **neu und gebraucht**
Qualität zu günstigen Preisen! Ihr regionaler Partner vor Ort.

Kostenloses Angebot + unverbindliche Beratung bei Ihnen zu Hause!

0180-35 36 37 1

a&p Treppenlifte GmbH
auch in: Verden · Schwerin
Hamburg · Köln · Dortmund
www.treppenlift-discount.de

Wer tauscht ETW in Bad Pyrmont gegen ETW in Dortmund? **02 31/177 60 91**

Männer über 50

Steigern Sie jetzt Ihre Leistung in der Partnerschaft mit **Eumel-Bull-Kraft NE Dragees** mit Rinderhodenextrakt u. Potenzholz 1 Pckg. € 28,00 inkl. Versandk. zahlbar innerhalb 14 Tagen

Otto Blocherer - Abt. N 14
Friedensstraße 4 · 86391 Stadtbergen

E-Mobil bzw. E-Rollstuhl, guter Zustand je VB 1.000,- € Anlieferung mögl. **051 08/92 54 96**

Betreutes Wohnen, 2 Zimmer-Wohnung mit großer Terrasse, rollstuhlgerecht, direkt an der Weser, an Einzelperson oder Ehepaar zu vermieten. **055 35/99 94 94**

IN RUHE GESUCHT, DAS BESTE GEFUNDEN, IN DER SoVD-ZEITUNG!

Mobilität die Freude macht

Elektroscooter ab 1.551,- €

Breeze 3- und 4-Rad

NEU in einer Minute zerlegt

NEU: Badewannenlift

NEU tiefer Einstieg

NEU Doppelsitzer

WEILEDER Elektrofahrzeuge

im Winter mit Heizung, im Sommer ohne Türen

Weileder Tech GmbH - Zentrale - Simpelt-Kramer-Str. 26 - 87629 Füssen
bundesweiter Vorort-Service, Info-Zentral: Tel: 08362/9193-26 Fax: -29
support@weileder-tech-gmbh.de www.weileder-tech-gmbh.de

WENN GEHEN SCHWERFÄLLT!

ORTHO-RUPP
Tel. (0631) 952 17
Walter-Kolb-Straße 24
67659 Kaiserslautern

Sonderfahrzeuge auch für 2 Personen!
Kostenlose Vorführung!



Elektromobile! Ohne Führerschein! Sofort Losfahren!

Witwe, 70, sucht netten alleinstehenden Herrn aus OWL, der mit ihr gemeinsam steinalt werden möchte, Alter 75-80 **Chiffre 2007**

12 km von Oberhof und A71, Bauland, 588m², voll erschlossen in Südhänglage von Privat zu verkaufen. **036 31/98 38 20**

Ihr Bruch

Spranzband - 60
Ohne Feder, ohne Schenkelriemen, mm-genau einstellbar. Seit 90 Jahren im In- und Ausland viel-100.000-fach bewährter Vollschutz bei Leisten-, Hoden-, Nabel- und Bauchwandrücken.

Ausschn. u. einbinden - Prosp. 30 gratis
SPRANZ GmbH, Postfach 9153, D-73416 Aalen
www.spranzband.de

Wolfenbüttel-Süd, 4 ZW, 82m², 5. OG., Fahrstuhl, Küche, Wannenbad, Gäste-WC, Balkon, für älteres Ehepaar, Nichtraucher, KM 420,- € + NK + KT 2 MM. **053 31/7 27 30**

Welche Frau möchte mich kennen lernen? Ich bin ein gefähiger Rollifahrer, 49 J. geschieden ohne Kinder. NI. Kein Interne! Ich bin Rentner! Hobbies vielseitig! **Chiffre 2682**

LIFTE TREPPEN

ABEG TREPPENLIFTE GmbH

Kooperationspartner des **SoVD**

LV NRW (ehemals Reichsbund)

Beratung · Verkauf · Service

bundesweit

Lassen Sie sich **kostenfrei + unverbindlich ein Angebot unterbreiten**

0 800 / 399 80 30

0,0 Cent / Minute

www.abeg-treppenlift-gmbh.de

Elektromobile SCHOLZ

www.elektromobile-scholz.de

Bundesweiter Service!

Mobil im Haus ...

Badewannen- und Treppenlifte

... und unterwegs!

Elektro-Mobile Sonderaktion per Rabatt auf alle Vorführmodelle bis einsch. 30. Sept. 2007

Gratisprospekte anfordern!

gebührenfrei **0800 - 327 327 0**

Antworten auf **Chiffre-Anzeigen** unter Angabe der **Chiffre-Nr. an:**

Anzeigen-Verwaltung

U. Struckmeyer · Postfach 12 66

27723 Worpswede