



Fotografie Jörg Klaus/F1-representation **Text** Okka Rohd

Kann man Angst vor Watte haben? Vor Zehen und Fischen? So verrückt es klingt, man kann. Tatsächlich gibt es für fast jede Lebenslage eine passende Phobie: gute Nachrichten und schöne Frauen, Fahrräder und Ausverkäufe. Drei Menschen erzählen in MAX, wie man klarkommt mit der Angst



JAKOB, 24 WATTE

„**ICH ERINNERE MICH**, dass ich als kleines Kind so einen Wattebeutel im Badezimmer hatte. Aber den habe ich wahrscheinlich damals schon nicht angefasst. Ich weiß nicht genau, wie diese Angst entstanden ist. Ich kann mich nicht an Traumata erinnern, die das erklären würden. Ich selbst spiele meine Phobie meistens runter und habe kein Problem, davon zu erzählen. Nur wenn es um die Suche nach Gründe geht, wenn Leute nachfragen und verschiedene Arten Watte durchgehen oder wenn Sprüche kommen wie ‚Hier fang!‘ oder ‚Jemanden mit Wattebäuschen zu Tode werfen‘, dann wird es mir zu viel. Für mich hat Watte die schlimmste Konsistenz, die man sich vorstellen kann. Ich glaub‘, ich hab‘ wirklich so eine Vorstellung, darin ersticken zu können.“

„**Angst, darin
ersticken
zu können.**“





OKKA, 28 FISCHE

„EIGENTLICH könnte ich Ihnen an dieser Stelle tolle Geschichten aus meiner Kindheit erzählen. Wie man es hinkriegt, in einer sehr norddeutschen und folglich sehr fischliebenden Familie aufzuwachsen, wenn schon der Anblick eines Fischstäbchens ausreicht, um Gänsehaut zu kriegen. Ich könnte davon erzählen, wie ich in einem Anflug von Trotz versucht habe, länger als 30 Sekunden vor einer Bude mit Fischbrötchen auszuharren und schon nach ein paar Sekunden flüchten musste. Davon, dass der einzige Grund, warum ich Angst vor meinem Zahnarzt hatte, sein Bildschirmschoner war, ein nervtötendes Aquariumimitat voll kleiner, bösartiger Flossenviecher. Davon, wie man versucht, möglichst schnell zu schreiben, um den Anblick des Fotos links möglichst kurz zu halten. Aber genug ist genug. Diese Augen. Diese Zähne. Dieser Schleim. Sie entschuldigen mich bitte.“

„Ich setze keinen
Fuß ins Meer.“





FRAUKE, 25 ZEHEN

„ZEHEN? Die sind einfach so klein, und wenn man die anfasst, sieht es so aus, als könnten sie zerbrechen. Natürlich weiß ich, dass sie nicht zerbrechen, aber sie sind so winzig. Ich kann das echt nicht ab. Mir wird nicht schlecht dabei, aber ich werde zitterig und komisch. Lackieren geht gar nicht, ich würde gern, aber ich kann sie nicht anfassen. Einmal, das war ein ganz großer Vertrauensbeweis, durfte meine beste Freundin mir die Nägel lackieren, von oben mit Klarlack. Um sie nicht ablackieren zu müssen, habe ich das dann rauswachsen lassen. Schneiden ist ein Problem, aber mittlerweile habe ich meine eigene Technik gefunden. Von unten und dann mit der Schere drum herum. Manchmal kann ich auch nicht beide Füße zur gleichen Zeit machen. Dann muss ich immer eine kleine Pause einlegen, weil ich sonst ganz kirre werde. Ich kann es gar nicht richtig beschreiben oder ich mag es nicht beschreiben, weil ich dann immer daran denken muss.“

„Es sieht so aus, als könnten sie zerbrechen.“

Nach dem Gemüsestand geradeaus, beim Bäcker scharf rechts. Die Luft anhalten. Stumpf nach links gucken und schnell weiter bis zur Blumenfrau. So geht es. Und nur so. Wenn ich auf genau diese Weise den Wochenmarkt bei mir um die Ecke überquere, bin ich sicher. Sicher vor dem Mann mit der blauen Mütze, der wie eine miese Kopie von Käpt'n Iglo aussieht. Der Mann hinter der Theke mit dem, was normale Menschen „Fisch“ nennen. Ich bevorzuge die Bezeichnung *es*. Schlimme Dinge sollten besser im Verborgenen bleiben. Und keinen Namen haben, am besten sollte man sie aus der Welt und gleich hinterher aus der Sprache werfen.

Nein, ich habe keine Ahnung, wie es angefangen hat. Mich hat nie im Leben ein Flossenbesitzer gebissen, angegriffen oder sonstwie verletzt. Warum ich bei ihrem Anblick Herzrasen bekomme und Übelkeit verspüre, kann ich mir selbst nicht erklären. Vielleicht liegt es an ihren Augen, in die man nicht hineingucken kann. Vielleicht an ihren Schuppen. Ihren Bewegungen. Ihrem Geruch. Oder ganz einfach daran, wie es klang, wenn meine Großmutter voller Inbrunst an Gräten saugte. Fest steht jedenfalls: Treffe ich irgendwo auf einen der Unaussprechlichen, reagiere ich wie ein Reh im Scheinwerferlicht. Starr, handlungsunfähig, bestürzend hilflos. Ich setze keinen Fuß in einen See und bade nicht im Meer. Der Anblick eines Aquariums fällt für mich unter schwere Körperverletzung, auf meinem Teller ist alles, was aus dem Wasser kommt, seit jeher verboten, und wenn es nach mir gegangen wäre, hätte Clownfisch Nemo in den Weiten des Ozeans auch gern verschwunden bleiben dürfen.

Was im Fachjargon vornehm Ichthyophobie heißt, bedeutet im Alltag vor allem eines: viele dumme Sprüche. „Ich habe auch eine Phobie“, antwortete mir neulich ein Freund mit teilnahmsvoll gesenkter Stimme, nachdem ich ihm in einem mutigen Moment meinen Fisch-Horror gestanden hatte. „Wirklich?“, fragte ich und wurde ganz zutraulich. „Ja“, sagte er und verzerrte panisch das Gesicht, „ich hab dauernd Angst, dass das Bier alle sein könnte.“ Vor ein paar Jahren kalauerte ich noch zurück. Heute fallen mir keine Scherze mehr ein. Das Staunen aber ist geblieben. Das Staunen darüber, dass ich mit meiner Angst offensichtlich noch Glück gehabt habe. Stattliche 530 Einträge umfasst derzeit „The Phobia List“ (www.phobialist.com), auf der der Amerikaner Fred Culbertson seit mehr als zehn Jahren Phobien zusammenträgt. Darunter Ängste für jede Lebenslage: Gemüse, Symmetrie, Rechtsprozesse. Schnee, Gegenstände in Form einer Acht und gute Nachrichten. Kathisophobie bezeichnet die Angst, sich hinzusetzen. Dipsophobie die Angst vor dem Trinken. Und Arachibutyrophobie – es gibt sie wirklich – die Angst vor Erdnussbutter, die am Gaumen klebt.

Nicht, dass Phobikern die Absurdität ihrer Angst nicht völlig klar wäre. Nur ist Angst leider nichts, dem man mit Vernunft begegnen kann, wie Angstforscher Professor Borwin Bandelow von der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen („Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann“) bestätigt: „Phobische Ängste sind unrealistisch oder übertrieben und folgen nicht den Gesetzen der Logik. Die häufigste Phobie in Deutschland ist beispielsweise die Spinnenphobie – obwohl es in Deutschland nicht eine einzige Spinnenart gibt, die gefährlich ist oder zumindest unangenehm stechen

oder beißen könnte“. Reiß dich zusammen, denken die meisten und haben damit natürlich gar nicht mal Unrecht. Das Problem ist nur: Wer einmal erlebt hat, wie verdammt realistisch sich unrealistische Angst anfühlen kann, hat nicht nur Angst vor dem Auslöser seiner Phobie. Er tut auch alles Erdenkliche, um seine Angst zu umgehen. Und entwickelt dabei ein ausgeklügeltes System an Vermeidungsstrategien, das die Angst jedoch leider erst recht dramatisch erscheinen lässt.

Bei Biologiestudent Jakob zum Beispiel reicht die Erwähnung des Wortes Watte, um einen durchaus lässigen Mann in ein fähriges Kerlchen zu verwandeln. „Simulant“, schimpfte die Leiterin seines Laborpraktikums, nachdem ein Kommilitone, der nichts von seiner Phobie wusste, ihm ohne Vorwarnung Watte in die Hand gedrückt hatte und der 24-Jährige in Ohnmacht fiel. Um Erlebnisse dieser Art künftig zu vermeiden, ist Jakobs Alltag so wattefrei wie möglich organisiert: Sein Hausarzt weiß, dass er nach dem Blutabnehmen keinen Tupfer bekommt. Sein Zahnarzt verzichtet auf Watterollen. Er selbst auf wattierte Klamotten. Und Wattestäbchen benutzt er „nur mit Anlauf“, wenn sie befeuchtet sind und er nur das Plastik berühren muss. Ein Schisser ist Jakob sonst nicht. In seinem Studium muss er viel sezieren, im Labor mit Ratten und Mäusen umgehen. Fragt man ihn, wovor er sonst noch Angst hat, fällt ihm auch nach langem Überlegen nichts ein, und man hat keinen Zweifel daran, dass diesen Kerl wirklich nichts so schnell umhauen kann. Sieht man einmal von Wattebäuschen ab: „Keine Ahnung, warum das so ist, aber Watte macht mich fertig.“

Warum auch Kleinigkeiten ansonsten völlig normale Menschen an den Rand eines Nervenzusammenbruchs bringen können, ist wissenschaftlich nicht vollständig geklärt. Glaubt man Borwin Bandelow, spielen bei der Entstehung von Phobien individuelle Gründe wie Belastungen in der frühen Kindheit, Erziehung oder erlerntes Verhalten eine

Großstädter, die zu viel Zeit zum Nachdenken haben? Ein billiges Mittel, sich interessant zu machen? Wie heißt es doch so schön: Neurotiker sind völlig normal, aber todunglücklich darüber? „Angststörungen sind nicht ein Phänomen unserer modernen Zeit, das nur in westlichen Industrieländern auftritt, wie manche behaupten“, widerspricht Bandelow und verweist auf Beispiele anderer Kulturen. So gibt es unter den Eskimos so etwas wie Kajak-Angst, die Robbenjäger befällt, wenn sie allein mit ihrem Boot auf dem Meer fahren. Und in Indonesien, Indien und China ist ein Symptombild namens Koro bekannt, bei dem Männer darum bangen, dass ihr Penis immer kleiner wird und im Bauchraum verschwindet. Wer mit einem glamourösen Leiden Aufmerksamkeit heischen will, würde sich vielleicht doch lieber etwas Eleganteres aussuchen.

Die gute Nachricht: Kaum eine andere psychische Erkrankung lässt sich durch Verhaltenstherapie so gut behandeln wie die spezifische Phobie. Nach dem Prinzip Konfrontation lautet der Ansatz dabei: Wer Angst hat vor Spinnen, muss sich eine auf den Arm setzen lassen. Wer Angst hat vor Höhe, muss rauf auf den Turm. (Man fragt sich: Wie behandelt man dann eigentlich die Angst vor Amnesie? Davor, lebendig begraben zu werden? Vor Nuklearwaffen? Aber die Experten werden es schon wissen.) Sinn der Rosskur ist es, die Angst zu verlernen. Der Phobiker soll merken, wie harmlos der Gegenstand seiner Angst eigentlich ist (Fische mal ausgenommen). Er lernt, mit seinen Reaktionen umzugehen und Paniksituationen auszuhalten, ohne zu flüchten. Etwa 85 Prozent der Patienten, die sich einer entsprechenden Therapie unterziehen, leben danach angstfrei.

Die schlechte Nachricht: Für die meisten Phobiker ist ihre Phobie schlimm – die Vorstellung, sich der eigenen Angst zu stellen, aber noch viel schlimmer.

„Ich möchte damit nicht konfrontiert werden. Es ist weniger schlimm, damit zu leben, als sich dem in einer Therapie auszusetzen.“ Das Wort, das Frauke hier so sorgsam vermeidet, lautet übrigens Zehen. Die Fotografin kann es nicht ertragen, wenn jemand Zehen berührt, die eigenen Zehen

eingeschlossen. Verheimlichen will die 25-Jährige ihre Phobie allerdings nicht: „Inzwischen weiß ich einfach, dass ich da eine Macke habe und stehe dazu.“

Etwa elf Prozent der Bevölkerung leiden unter spezifischen Phobien. Unter ihnen auch Prominente wie Vampirjägerin Sarah Michelle Gellar (Friedhöfe), Ex-Bond-Darsteller Roger Moore (Pistolen) und Billy Bob Thornton. Der hat Angst vor hellen Farben, Antiquitäten, silbernem Besteck, Wasser und Flügen. Beunruhigen muss er sich deswegen aber nicht. Bandelow: „Ängstlichkeit und Sensibilität haben auch ihr Gutes. Leute, die völlig unneurotisch sind, sind oft komplett langweilig. Die Neurotiker dagegen – auch wenn sie nicht gerade glücklicher sind – erzählen die spannenderen Geschichten, sie sehen interessanter aus, haben mehr Fantasie, führen ein aufregenderes Leben und faszinieren andere Menschen durch ihren Esprit.“ Wenn Sie mich fragen: Absolut glaubwürdig, der Mann. M

geringere Rolle als evolutionär vererbte Faktoren. Die Angst, die in Höhlenmenschenzeiten das Überleben garantierte, wurde genetisch weitergegeben, weil nur überlebte, wer Angst hatte. So haben wir als Nachkommen dieser Urzeit-Angsthasen bestimmte Ängste noch immer in unserem Gehirn gespeichert. Unsere Phobien sind nichts anderes als Urängste, die zum Teil überflüssig geworden sind (wie etwa die Angst vor Säbelzahn Tigern beziehungsweise Katzen) oder alte Ängste, die auch heute noch vor Bedrohungen schützen (wie etwa die Angst vor Höhe). Zeitgenössische Gefahren wie ungeschützter Sex, Steckdosen oder Schnaps werden dieser Theorie zufolge fast nie zu Auslösern von Angst. Wie es sein kann, dass Menschen trotzdem Reißaus vor so modernen Dingen wie Watte, Computern oder Ausverkäufen nehmen, vermag die Angstforschung bislang nicht zu erklären.

Vererbung, schön und gut, werden Sie jetzt vermutlich denken, aber ist das nicht ein bisschen arg einfach? Könnte es nicht sein, dass Phobien letztlich nichts anderes sind als ein Luxusproblem moderner

„Inzwischen weiß ich, dass ich da eine Macke habe.“

Verrückte Phobien

Professor Borwin Bandelow: „Unter einer Phobie versteht man die Angst vor Dingen, vor denen man eigentlich keine oder nur geringe Angst haben müsste. Das Objekt der Phobie ist meist völlig Harmloses.“

Agyrophobie
Angst, die Straße zu überqueren

Alliumphobie
Angst vor Knoblauch

Unablephobie
Angst davor hochzusehen

Aviophobie
Angst vorm Fliegen

Bolshephobie
Angst vor Bolschewik

Bibliophobie
Angst vor Büchern

Chorophobie
Angst zu tanzen

Clinophobie
Angst, ins Bett zu gehen

Deipnophobie
Angst vor Unterhaltungen während einer Mahlzeit

Ephibphobie
Angst vor Teenagern

Hedonophobie
Angst davor, Freude zu empfangen

Hierophobie
Angst vor Priestern oder heiligen Dingen

Hypengyophobie
Angst vor Verantwortung

Ideophobie
Angst vor Ideen

Kynophobie
Angst vor Tollwut

Macrophobie
Angst vor langen Wartezeiten

Melophobie
Angst vor Musik

Nostophobie
Angst davor heimzukehren

Novercaphobie
Angst vor Schwiegermüttern

Optophobie
Angst, die Augen zu öffnen

Orthophobie
Angst vor Besitz

Panophobie
Angst vor allem

Papaphobie
Angst vor dem Papst

Patriophobie
Angst zu erben

Philophobie
Angst zu lieben

Plutophobie
Angst vor Wohlstand

Sesquipedalophobie
Angst vor langen Wörtern

Telephobie
Angst vor definitiven Plänen oder religiösen Zeremonien

Venustraphobie
Angst vor schönen Frauen

