

Tekst 7

Jeder zweite fürchtet sich vor Spinnen



(1) Berlin – Die Welt ist besessen von Ängsten: Psychologen kommen inzwischen auf 650 Phobien. Die Menschen ängstigen sich nicht nur vor Spinnen, engen Räumen oder großen Höhen. Für Angstkranke können auch Blumen, Spiegel oder schöne Frauen 19 sein. Bis zu 15 Prozent der deutschen Bevölkerung entwickeln irgendwann im Leben solche Angststörungen.

(2) Bei jedem Zehnten sind die Ängste so stark ausgeprägt, dass sie das alltägliche Leben extrem beeinträchtigen. In den gefürchteten Situationen oder auch schon beim Gedanken daran, treten Ängste auf, die sich bis zur Panik steigern können. Die Betroffenen versuchen, die gefürchteten Situationen möglichst zu vermeiden. Der Leidensdruck kann sehr groß sein, schließen ihre Ängste sie doch häufig vom gesellschaftlichen Leben aus. Häufig gehen damit körperliche Symptome wie Zittern, Erröten, Schwitzen, Magen- oder Darmprobleme einher.

(3) Die Ursachen der Störungen sind kaum erforscht. Warum beispielsweise Spinnen Panik hervorrufen können, ist eines der unbegreiflichen Phänomene der Psychologie. Erkenntnisse aus der Zwillingsforschung weisen darauf hin, dass genetische Faktoren eine gewisse Rolle spielen. Mediziner und Psychologen vermuten aber, dass mehrere Einflüsse gleichzeitig hineinspielen. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Warum, weiß man nicht.

(4) Bekannt ist hingegen, dass die Entstehung von Phobien maßgeblich durch Wahrnehmungs- und Denkprozesse beeinflusst wird. So ist bei Tierphobikern die gesamte Wahrnehmung auf ihr „Ekeltier“ konditioniert. Psychologen der Universität Jena haben Patienten Dias vorgeführt, die neben „harmlosen“ Objekten auch Spinnen zeigten. „Die neuronale Reaktion auf diese Spinnenbilder war irrsinnig schnell“, fanden die Jenaer Psychologen heraus,

„schon 100 Millisekunden nach der Reizdarbietung konnten wir erheblich gesteigerte hirnelektrische Aktivitäten messen.“ Die Studien zeigen, dass Emotionen auch unbewusst aktiviert werden können. Das heißt, Menschen nehmen nicht erst eine Gefahr wahr und reagieren danach auf diese mit ängstlichen Gefühlen, sondern sie reagieren erst emotional und realisieren danach die Bedrohung. Dabei werden die Hormone Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die den ganzen Körper in Alarmbereitschaft versetzen – der Puls wird schneller, die Muskeln spannen sich, Panik macht sich breit.

(5) Auch wenn Phobien für die Wissenschaft noch immer ein großes Rätsel darstellen, so sind doch die Aussichten, von solchen Ängsten kuriert zu werden, überraschend gut: Kognitive Verhaltenstherapie heißt die anerkannte Methode der Wahl, um Patienten mit solchen Angststörungen zu helfen. Konfrontation mit den eigenen Ängsten ist die beste Medizin. Wer Panik vor Hunden hat, muss mit Hunden spazieren gehen. Wer sich in Fußgängerzonen vor den Menschenmassen fürchtet, muss genau dorthin.

Tekst 7 Jeder zweite fürchtet sich vor Spinnen

- 1p 19 Welches der folgenden Wörter passt in die Lücke in Zeile 5?
A bedrohlich
B heilsam
C nutzlos
- 1p 20 „Der Leidensdruck ... Leben aus.“ (Zeile 12-13)
Der 2. Teil des Satzes („schließen ihre ... Leben aus.“) bildet zum 1. Teil („Der Leidensdruck ... groß sein“)
A eine Begründung.
B eine Schlussfolgerung.
C eine Steigerung.
- 1p 21 Was kann man dem 3. Absatz nach über die Forschung nach Angststörungen behaupten?
A Sie hat ergeben, dass Frauen meistens schlechter mit Ängsten umgehen als Männer.
B Sie hat ergeben, dass Zwillinge öfter von Ängsten betroffen sind als andere Menschen.
C Viele Fragen bleiben noch offen.
- 1p 22 “Reizdarbietung” (regel 31)
Wat was dat in dit geval concreet?
- 1p 23 Wat is de kern van de “Kognitive Verhaltenstherapie”? (regel 43-44)
Citeer het betreffende woord.