Citrusthinking

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Whitepaper - Spezifische Phobien -

PS-2.5· Wissenschaftlich fundierte Psychoedukation

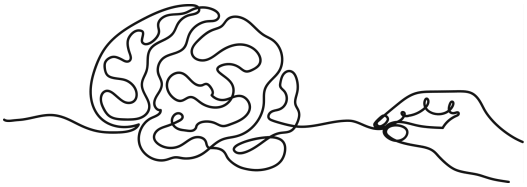
Mit unseren Whitepapern möchten wir Betroffene, Angehörige und Interessierte über typische Beschwerden, Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten einzelner psychischer Erkrankungen und Störungsbilder im Erwachsenenalter informieren.

Ziel ist es, Zusammenhänge verständlich zu erklären, Unsicherheiten abzubauen und Wege aufzuzeigen, wie eine wirksame Behandlung und ein selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung gelingen können.

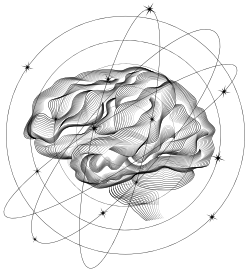
Dieser Whitepaper beantwortet folgende Fragen:

- Was ist eine spezifische Phobie
- Woran erkenne ich sie
- Wie entsteht eine spezifische Phobie
- Was passiert im Gehirn
- Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten
- Welche Formen gibt es
- Behandlungsmöglichkeiten
- Was kann ich selbst tun
- Psychologischer Blick
- Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick
- Weiterführende Informationen
- Initiativen und Anlaufstellen in München





Psychologin Solveig Cornelia Ziemens



Was ist ist eine - Spezifische Phobie -

Eine spezifische Phobie ist eine ausgeprägte und anhaltende Angst vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation. Die Angst tritt typischerweise bereits bei der Vorstellung oder Erwartung des gefürchteten Reizes auf.

Die gefürchtete Situation wird deshalb möglichst vermieden oder nur unter großer Angst ausgehalten. Entscheidend ist dabei nicht, dass der Auslöser grundsätzlich ungefährlich sein muss. Vielmehr steht die Stärke der Angst in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr.

Typische Auslöser sind beispielsweise:

- bestimmte Tiere, etwa Spinnen oder Hunde
- Höhen
- Fliegen
- geschlossene oder enge Räume
- Blut oder Verletzungen
- Spritzen und medizinische Eingriffe
- Zahnarztbesuche
- bestimmte Naturereignisse, beispielsweise Gewitter
- bestimmte Situationen oder Gegenstände

In der ICD-10-GM wird die spezifische bzw. isolierte Phobie unter F40.2 geführt.
Nicht jede starke Abneigung oder Angst ist jedoch automatisch eine psychische Störung. Entscheidend sind unter anderem die Intensität, die Dauer, der Leidensdruck und die Auswirkungen auf das persönliche oder berufliche Leben.

Woran erkenne ich eine - Spezifische Phobie

Eine spezifische Phobie zeigt sich auf mehreren Ebenen.

Typische körperliche Reaktionen

Beim Kontakt mit dem gefürchteten Reiz oder bereits bei dessen Erwartung können beispielsweise auftreten:

- Herzklopfen oder Herzrasen
- Zittern
- Schwitzen
- Atembeschwerden
- Schwindel
- Übelkeit
- Anspannung
- Druck- oder Engegefühl
- starke innere Unruhe

Die körperliche Reaktion kann so intensiv werden, dass sie einer Panikattacke ähnelt. Auch bei einer spezifischen Phobie können deshalb sehr starke Angstsymptome auftreten.

Gedanken und Gefühle

Typisch sind beispielsweise:

- „Ich halte das nicht aus.“
- „Etwas Schlimmes wird passieren.“
- „Ich muss hier sofort weg.“
- starke Furcht oder Ekel
- Hilflosigkeit
- Kontrollverlust
- ausgeprägte Erwartungsangst

Im Verhalten

Besonders charakteristisch ist das Vermeidungsverhalten.
Betroffene versuchen, den Auslöser möglichst nicht zu sehen, ihm nicht zu begegnen oder Situationen entsprechend zu planen. Dadurch kann sich die Angst kurzfristig reduzieren. Langfristig kann jedoch genau dieses Vermeidungsverhalten dazu beitragen, dass die Angst bestehen bleibt.

Wie entsteht eine spezifische Phobie

Es gibt nicht die eine Ursache.
Spezifische Phobien können durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren entstehen.

Lernerfahrungen

Eine besonders belastende oder erschreckende Erfahrung kann dazu führen, dass eine bestimmte Situation dauerhaft mit Gefahr verbunden wird.

Beispiel:

Eine Person wird als Kind von einem Hund gebissen. Der Hund wird dabei nicht nur als einzelnes Tier erlebt, sondern kann im Gedächtnis mit Gefahr, Schmerz und Hilflosigkeit verknüpft werden.

Beobachtungslernen

Ängstliches Verhalten kann auch von anderen Menschen übernommen werden. Kinder beobachten beispielsweise, wie Eltern oder andere Bezugspersonen auf bestimmte Tiere, Situationen oder medizinische Eingriffe reagieren.

Informationen und Vorstellungen

Auch Geschichten, Bilder, Filme oder wiederholte Informationen über mögliche Gefahren können Angstvorstellungen verstärken.

Biologische und individuelle Faktoren

Menschen unterscheiden sich in ihrer biologischen Empfindlichkeit gegenüber Angst und Stress. Auch Temperament, Lerngeschichte und allgemeine Stressbelastung können eine Rolle spielen.

Wichtig ist: Eine Phobie entsteht nicht einfach deshalb, weil jemand „zu ängstlich“ ist. Sie entwickelt sich aus einem individuellen Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und lerngeschichtlichen Faktoren.

Citrusthinking



Was passiert im Gehirn?

Angst ist zunächst ein sinnvolles biologisches Warnsystem. Das Gehirn bewertet einen Reiz und bereitet den Körper darauf vor, schnell zu reagieren.

Bei einer spezifischen Phobie kann dieses Warnsystem gegenüber einem bestimmten Reiz besonders empfindlich geworden sein. Eine zentrale Rolle spielt dabei **die Amygdala**, eine **Region des limbischen Systems**. Sie ist wesentlich an der Verarbeitung emotional bedeutsamer Reize und an Angstreaktionen beteiligt.

Weitere beteiligte Strukturen sind unter anderem:

- **Hippocampus:** ordnet Erfahrungen räumlich und zeitlich ein und unterstützt die Erinnerung an Situationen.
- **präfrontaler Cortex:** beteiligt sich an der bewussten Bewertung und Regulation von Angst.
- I**nsula:** spielt eine wichtige Rolle bei der Wahrnehmung körperlicher Empfindungen und bei Ekel- und Gefahrenreaktionen.
- **Hypothalamus und autonome Nervensysteme:** setzen körperliche Stressreaktionen in Gang.

Bei einer Phobie kann ein ursprünglich spezifischer Reiz besonders schnell als bedrohlich bewertet werden. Der Körper reagiert dann, bevor eine bewusste, differenzierte Einschätzung der tatsächlichen Gefahr vollständig erfolgt ist.

Das erklärt, weshalb Betroffene häufig wissen, dass ihre Angst „eigentlich übertrieben“ ist und sie trotzdem nicht einfach abschalten können.



Citrusthinking

Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten

Eine Phobie beeinflusst nicht nur den Moment, in dem der gefürchtete Reiz auftaucht.

Denken

Die Aufmerksamkeit richtet sich verstärkt auf mögliche Gefahren. Situationen werden gedanklich vorweggenommen und mögliche negative Folgen ausgemalt.

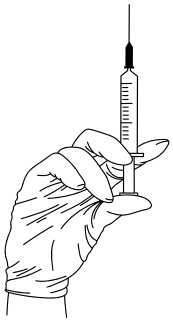
Gefühle

Neben Angst können Ekel, Scham, Hilflosigkeit oder Ärger auftreten.
Manche Betroffene schämen sich dafür, dass sie beispielsweise Angst vor einer Spinne, dem Fliegen oder einer Spritze haben.

Verhalten

Das Vermeiden steht häufig im Mittelpunkt.
Es kann dazu führen, dass beispielsweise:

- Reisen nicht mehr stattfinden
- Arzt- oder Zahnarztbesuche hinausgezögert werden
- bestimmte Orte gemieden werden
- Freizeitaktivitäten eingeschränkt werden
- andere Menschen um Unterstützung gebeten werden müssen
- alltägliche Situationen aufwendig geplant werden



Damit kann eine zunächst sehr spezifische Angst zunehmend Raum im Leben einnehmen.





Welche Formen gibt es

Spezifische Phobien können sich auf sehr unterschiedliche Auslöser beziehen.
Traditionell werden unter anderem folgende Bereiche unterschieden:

Tierbezogene Phobien

zum Beispiel Angst vor Spinnen, Insekten, Hunden oder anderen Tieren.
Phobien vor natürlichen Situationen
zum Beispiel Höhen, Gewitter oder Wasser.

Situationsbezogene Phobien

zum Beispiel Fliegen, Autofahren, Aufzüge oder geschlossene Räume.
Blut-, Spritzen- und Verletzungsphobie
Angst vor Blut, Verletzungen, Spritzen oder medizinischen Eingriffen.

Daneben gibt es weitere spezifische Auslöser.

Die heutige **ICD-11** fasst spezifische Phobien als eine diagnostische Kategorie zusammen; die früher gebräuchlichen Unterteilungen sind dort nicht mehr in gleicher Weise Bestandteil der Klassifikation.

Behandlungsmöglichkeiten

Eine spezifische Phobie ist gut behandelbar.

Als besonders wirksam gilt die Expositionstherapie. Dabei wird die betroffene Person schrittweise und kontrolliert mit dem gefürchteten Reiz konfrontiert.
Das Ziel besteht nicht darin, Angst mit Gewalt zu unterdrücken. Vielmehr geht es darum, neue Erfahrungen zu ermöglichen:
„Ich kann diese Situation aushalten, ohne dass die befürchtete Katastrophe eintritt.“
Mit wiederholter, gezielter Konfrontation können sich die bisherigen Angstverknüpfungen verändern.

Die deutsche S3-Leitlinie empfiehlt bei spezifischen Phobien ausdrücklich eine **Expositionstherapie**. Für bestimmte Phobien – etwa Spinnen-, Höhen- oder Flugphobie – kann unter bestimmten Voraussetzungen auch eine Exposition mithilfe virtueller Realität eingesetzt werden.
Medikamente stehen bei einer isolierten spezifischen Phobie dagegen nicht im Mittelpunkt; die vorhandene Evidenz reicht laut S3-Leitlinie nicht aus, um eine Wirksamkeit einer Pharmakotherapie ausreichend zu belegen.

Was kann ich selbst tun?

Der wichtigste Schritt besteht darin, die eigene Angst besser zu verstehen.
Angst nicht vorschnell vermeiden

Vermeidung bringt häufig sofortige Erleichterung. Sie kann dem Gehirn jedoch gleichzeitig vermitteln:
„Gut, dass wir geflohen sind – es war tatsächlich gefährlich."

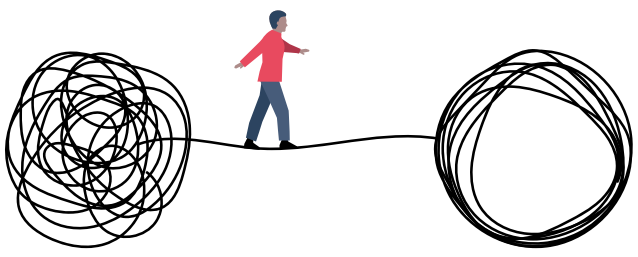
Dadurch kann sich die Angst langfristig stabilisieren.

Kleine Schritte wählen
Eine Konfrontation muss nicht mit der schwierigsten Situation beginnen. In einer therapeutisch begleiteten Behandlung wird häufig eine individuelle Angsthierarchie e**ntwickelt.**

Körperreaktionen verstehen
Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern sind unangenehm, aber zunächst normale Reaktionen des autonomen Nervensystems.

Gedanken überprüfen
Hilfreich kann die Frage sein:
„Welche Gefahr besteht tatsächlich – und welche Gefahr befürchte ich?"

Professionelle Unterstützung suchen
Wenn eine Phobie das eigene Leben zunehmend einschränkt, sollte professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden. Gerade weil spezifische Phobien häufig sehr gezielt behandelbar sind, muss man sich nicht dauerhaft mit einer solchen Einschränkung arrangieren.



Mein psychologischer Blick - Fundiertes Vorgehen

Bei einer spezifischen Phobie steht für mich zunächst das individuelle Verständnis der Angst im Mittelpunkt. Gemeinsam betrachten wir, welcher Reiz die Angst auslöst, welche Gedanken und Befürchtungen damit verbunden sind, welche körperlichen Reaktionen auftreten und wie die Person mit der Angst umgeht.

Ein zentraler Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie ist die Exposition.

Dabei wird die gefürchtete Situation nicht einfach vermieden, sondern gezielt, schrittweise und unter therapeutischer Begleitung aufgesucht. Die Intensität wird individuell angepasst und orientiert sich an der jeweiligen Lebenssituation.

Das Ziel besteht nicht darin, Angst vollständig auszuschalten. Vielmehr geht es darum, neue Erfahrungen zu ermöglichen: Die betroffene Person erlebt, dass die befürchtete Situation bewältigbar ist, körperliche Angstsymptome wieder abklingen und die erwartete Katastrophe häufig ausbleibt.

Durch wiederholte Exposition können sich bisherige Angst- und Vermeidungsstrategien verändern. Das Gehirn erhält die Möglichkeit, bisherige Gefahrenerwartungen zu überprüfen und neue Lernerfahrungen zu verankern.

Je nach individueller Situation können außerdem kognitive Methoden eingesetzt werden, beispielsweise die Überprüfung überhöhter Gefahreneinschätzungen und die Entwicklung eines realistischeren Umgangs mit angstauslösenden Gedanken.

Mein psychologischer Blick richtet sich deshalb nicht allein auf den Auslöser der Phobie, sondern auf das gesamte Angstgeschehen:

Auslöser → Bewertung → körperliche Angstreaktion → Vermeidung → kurzfristige Erleichterung → langfristige Aufrechterhaltung der Angst

Genau an diesem Kreislauf setzt die Verhaltenstherapie an. Ziel ist es, Schritt für Schritt wieder mehr Handlungsfreiheit, Selbstvertrauen und Lebensqualität zu gewinnen.

Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick

- Eine spezifische Phobie ist mehr als normale Angst.
- Sie richtet sich auf einen klar begrenzten Gegenstand oder eine bestimmte Situation.
- Die Angst kann bereits bei der Vorstellung oder Erwartung des Auslösers entstehen.
- Die körperliche Reaktion kann sehr intensiv sein und bis hin zu panikähnlichen Symptomen reichen.
- Vermeidung reduziert Angst kurzfristig, kann sie langfristig jedoch aufrechterhalten.
- Die Entstehung ist meist durch mehrere biologische, psychologische und lerngeschichtliche Faktoren geprägt.
- Spezifische Phobien sind gut behandelbar.
- Die Expositionstherapie gehört zu den wissenschaftlich am besten belegten Behandlungsansätzen.
- Ziel ist nicht ein Leben ohne jede Angst, sondern ein freierer Umgang mit Situationen, die bisher von Angst bestimmt wurden.

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Angst wird nicht dadurch kleiner, dass wir unser Leben immer weiter um sie herum bauen.
Manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir lernen, ihr Schritt für Schritt wieder zu begegnen.

Hinweis

Dieses Whitepaper dient der Psychoedukation und Information. Es ersetzt keine individuelle psychiatrische oder psychotherapeutische Diagnostik und Behandlung.
Insbesondere bei ausgeprägter Manie, psychotischen Symptomen, erheblichem Kontrollverlust oder Suizidgedanken ist eine zeitnahe professionelle Abklärung erforderlich.
Eine bipolare Störung ist behandelbar.
Je besser ein Mensch seinen individuellen Verlauf versteht, desto früher können Veränderungen erkannt und desto gezielter kann Stabilität aufgebaut werden.

Stand der fachlichen Information: August 2026

Wenn die Angst zur akuten Krise wird

Eine spezifische Phobie ist in der Regel keine akute Notfallsituation. Wenn jedoch zusätzlich eine schwere psychische Krise entsteht oder eine Situation subjektiv nicht mehr bewältigbar erscheint, stehen in Bayern die Krisendienste Bayern zur Verfügung.
Die kostenlose Telefonnummer 0800 / 655 3000 ist täglich rund um die Uhr erreichbar.
Die Beratung ist vertraulich und kann auch anonym erfolgen.

Krisendienste Bayern – Hilfe in psychischen Krisen
In einem unmittelbaren medizinischen Notfall: 112

Weiterführende Informationen & Anlaufstellen

Bundesärztekammer & Kassenärztliche Bundesvereinigung – Patienten-Information
Verständliche und qualitätsgesicherte Informationen zu psychischen Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten.
patienten-information.de

AWMF – Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften
Hier finden sich wissenschaftlich fundierte Leitlinien zur Diagnostik und Behandlung von Angststörungen.
AWMF-Leitlinien

gesund.bund.de – Angststörungen
Das Gesundheitsportal des Bundes informiert verständlich **über Angststörungen, Beschwerden, Behandlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen.**
gesund.bund.de

Initiativen & Anlaufstellen in München

Münchner Angstselbsthilfe – MASH

Die Münchner Angstselbsthilfe (MASH) ist eine Anlaufstelle für Menschen im Großraum München, die unter Angststörungen und/oder Depressionen leiden. Sie bietet Selbsthilfegruppen und Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Auch spezifische Phobien werden ausdrücklich als mögliches Thema der Selbsthilfe genannt.

Angst-Hilfe e. V. / Münchner Angstselbsthilfe MASH
Bayerstraße 77b, Rückgebäude
80335 München
Telefon: 089 / 51 55 53-0
Telefonische Erreichbarkeit: Mo. 11–13 Uhr, Do. 15–18 Uhr
Münchner Angstselbsthilfe MASH

Selbsthilfezentrum München

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist eine zentrale Kontakt-, Informations- und Vermittlungsstelle für Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung. Es unterstützt auch bei der Suche nach geeigneten Gruppen zu psychischen Erkrankungen und Belastungen.

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München
Telefon: 089 / 532956-11
Selbsthilfezentrum München

Sozialpsychiatrischer Dienst München

Die Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDi) bieten Beratung und Unterstützung bei psychischen Belastungen und Erkrankungen. In München gibt es mehrere regionale Dienste. Die Zuständigkeit richtet sich nach dem Wohnort.
Sozialpsychiatrische Dienste München

Wichtiger Hinweis:

Informationen können eine persönliche fachliche Beratung nicht ersetzen. Wenn eine Phobie den Alltag, die berufliche Tätigkeit, Beziehungen oder wichtige Lebensbereiche deutlich einschränkt, ist eine psychotherapeutische Abklärung sinnvoll.
Eine Angst muss nicht erst „groß genug“ werden, bevor man sich Unterstützung holen darf.