

Angst, Furcht und Phobie

Angst ist ein unangenehmes Gefühl, das mit bestimmten kognitiven und körperlichen Begleiterscheinungen einhergeht: Zu den kognitiven Erscheinungen zählen die Erwartung einer Gefahr, die Erkenntnis des Ausgeliefertseins oder eine Desorientierung, die eintreten kann, wenn klare Hinweisreize fehlen oder eine Situation mehrdeutig ist. Zu den körperlichen Erscheinungen zählen Schwitzen, Zittern, Pulsbeschleunigung, Mundtrockenheit oder Harndrang. Auf der Handlungsebene begünstigt Angst eine der drei evolutionär angelegten Grundreaktionen: Flucht, Angriff oder Totstellen. Wenn diese Reaktionen in der aktuellen Situation nicht möglich sind, stellen sich Gefühle wie Hilflosigkeit, Machtlosigkeit oder Ausgeliefertsein ein.

Angst

Ängstlichkeit ist als habituelle Bereitschaft zu verstehen, Situationen und Objekte als bedrohlich wahrzunehmen („trait anxiety“); bei hoher Ängstlichkeit tritt diese Wahrnehmung sehr häufig und in vielen verschiedenen Situationen auf. Dem gegenüber entstehen manche Ängste nur in ganz bestimmten Situationen bzw. treten nur in der gedanklichen oder physischen Konfrontation mit bestimmten Objekten oder Personen auf („state anxiety“) und nehmen damit den Charakter einer Furcht an. Die emotionale Qualität einer Furcht ist immer Angst. Während es sich bei der Angst um ein relativ diffuses Gefühl handelt, dessen Inhalt oft unerklärlich erscheint, ist die Furcht sehr viel spezifischer und hat einen bestimmten Inhalt (Objekte, Tiere, Personen, Tätigkeiten, soziale Situationen). Auf je mehr Situationen oder Objekte sich eine Furcht bezieht und auch dann auftritt, wenn ein aktueller Auslöse-reiz nicht vorhanden ist, desto genereller wird sie und kann in eine diffuse Angst übergehen.

Furcht

Bei einer Phobie handelt es sich um eine besonders intensive Furcht, deren Hauptmerkmal in einer starken Vermeidungstendenz besteht. Dabei werden die negativen Konsequenzen, die aus einer Begegnung mit dem Gegenstand der Furcht entstehen, meist überschätzt. Phobien werden zum einen dadurch – und nicht selten lebenslang – aufrecht erhalten, dass man sich dem gefürchteten Objekt nicht aussetzt

Phobie

(und dadurch keine Chance hat, die Überschätzung negativer Konsequenzen zu erkennen), und zum anderen dadurch, dass die Meidung zu einem positiven Befinden führt („negative Verstärkung“).

Ängste können entstehen, ohne dass der Betroffene etwas über deren Herkunft oder die Gründe ihres Verschwindens weiß, während bei der Furcht und Phobie eine relativ genaue Vorstellung von dem Objekt vorliegt. Im Falle der Phobie ist sich der Betroffene zumeist auch der Unangemessenheit seiner Einschätzung bewusst, kann seine Furchtreaktion jedoch nicht kontrollieren.

Zahnbehandlungsangst (ZBA)

Im Folgenden wird durchgängig der Terminus „Zahnbehandlungsangst“ (ZBA) verwendet, um damit ein unangenehmes Gefühl zu kennzeichnen, das im Zusammenhang mit der gedanklichen Vorstellung oder dem Erleben einer Zahnbehandlungssituation entsteht. Da der Gegenstandsbezug im Einzelfall mehr oder weniger konkret sein kann (z. B. der Anblick einer Injektionsnadel gegenüber dem Gesamterleben einer Behandlung im Mundraum), wird auf eine Differenzierung in Angst und Furcht („dental anxiety“ bzw. „dental fear“) verzichtet. In der Regel entspricht eine „hohe ZBA“ bereits einer zumindest anfänglichen Zahnbehandlungsphobie. Auch Begriffe wie „Zahnarztangst“, „Dentalphobie“ oder „Oralophobie“ erscheinen uns nicht angemessen, weil sie einen einseitigen Gegenstandsbezug aufweisen.

Nosologisch – nach der ICD 10 und dem DSM IV – lässt sich die ZBA bzw. die Zahnbehandlungsphobie am ehesten der Gruppe der „einfachen“ Phobien zuordnen (ICD 10 40.2). Zu dieser Gruppe zählen auch Höhenangst, Tierphobien und weitere objektbezogene Phobien, wobei die ZBA oder -phobie nicht selten mit der Blut-, Verletzungs- und Injektionsphobie assoziiert ist (siehe unten). In dem Maße, in dem bei einer ZBA auch die sozialen Aspekte im Vordergrund stehen (Furcht, vom Zahnarzt kritisiert zu werden oder Furcht, sich in der Behandlungssituation blamieren zu können), liegt eine Assoziation mit einer Sozialangst bzw. -phobie nahe.