

Lesen Sie den Zeitungsartikel und lösen Sie dann die Aufgaben 6–10.

Und wovor haben Sie Angst?

Zehn Prozent der Deutschen sagen von sich, dass sie ängstlich sind. 28 Prozent geben an, dass sie ins Schwitzen kommen und keine Luft mehr kriegen, wenn sie Angst haben. Und mehr als jeder dritte Deutsche (35 Prozent) hat Angst vor Spinnen, vor dem Fliegen oder in engen Räumen. Dies sind Ergebnisse einer Umfrage für die Zeitung „Gesundes Leben“.

Jeder Zehnte entwickelt mindestens einmal in seinem Leben eine Phobie – also eine übertriebene Angst vor bestimmten Situationen, Tieren oder Gegenständen, die eigentlich vollkommen ungefährlich sind. Aber, wie „Gesundes Leben“ in der aktuellen Ausgabe berichtet, es gibt auch gute Nachrichten: Keine andere psychische Störung kann man so erfolgreich behandeln wie Phobien. Am besten helfen Verhaltenstherapie und Hypnose. Bei der Verhaltenstherapie wird das Verhalten der Patienten in Angstsitu-

tionen analysiert. Sie müssen sich in Gedanken die Angstsituationen vorstellen. Auch die Ursachen für die Ängste werden analysiert. Oft genügen 15 Sitzungen, um eine Phobie zu behandeln.

In 80 Prozent der Fälle werden die Patienten mit Hilfe der Verhaltenstherapie von ihren Ängsten befreit.

Für manche Menschen sind schon die Gedanken- spiele und Ursachenanalyse in der Verhaltenstherapie zu viel. Solchen Patienten ist die Hypnose bei einem seriösen Therapeuten zu empfehlen. Im Traumzustand fällt es ihnen leichter, ihre Ängste zu bekämpfen.

Bei beiden Therapieformen steht am Ende der „Direktkontakt“. Wer sich zum

Beispiel fürchtet, in einem Fahrstuhl zu fahren, muss eines Tages wirklich hinein. Denn da sind sich die Therapeuten einig: Wer sich von seiner Phobie befreien will, muss die Angst in der Gefahrensituation bekämpfen.



Lösen Sie die Aufgaben 6 bis 10 und kreuzen Sie die richtige Lösung (a, b oder c) an. Achtung: Die Reihenfolge der einzelnen Aufgaben folgt nicht immer dem Text!

Beispiel: Eine Phobie

- | | |
|--|---|
| <p>a) <input checked="" type="checkbox"/> entwickelt jeder zehnte Deutsche.</p> <p>b) <input type="checkbox"/> haben 28% der Deutschen.</p> <p>c) <input type="checkbox"/> ist vollkommen ungefährlich.</p> | <p>8. Die Verhaltenstherapie</p> <p>a) <input type="checkbox"/> analysiert die Ursachen der Angstgefühle.</p> <p>b) <input type="checkbox"/> hilft nicht in 80 Prozent der Fälle.</p> <p>c) <input type="checkbox"/> ist ein Traumzustand.</p> |
| <p>6. 35 Prozent der Deutschen</p> <p>a) <input type="checkbox"/> werden von ihren Ängsten befreit.</p> <p>b) <input type="checkbox"/> lesen die Zeitung „Gesundes Leben“.</p> <p>c) <input type="checkbox"/> fürchten Spinnen und enge Räume oder haben Angst vor dem Fliegen.</p> | <p>9. Der Direktkontakt</p> <p>a) <input type="checkbox"/> ist nicht nötig, weil er nicht hilft.</p> <p>b) <input type="checkbox"/> steht am Ende der Verhaltenstherapie.</p> <p>c) <input type="checkbox"/> ist ein Kontakt mit einem Fahrstuhl.</p> |
| <p>7. Die Therapeuten sind sich einig,</p> <p>a) <input type="checkbox"/> dass man eine Phobie nicht bekämpfen kann.</p> <p>b) <input type="checkbox"/> dass man die Phobie in der Angstsituation bekämpfen muss.</p> <p>c) <input type="checkbox"/> dass der Direktkontakt nicht helfen kann.</p> | <p>10. Die Hypnose</p> <p>a) <input type="checkbox"/> ist eine Therapie im Traumzustand.</p> <p>b) <input type="checkbox"/> hilft nicht, sich von den Ängsten zu befreien.</p> <p>c) <input type="checkbox"/> ist eine Phobie.</p> |