

„Da findet ein Kontrollverlust statt“

Die Psychologin Martina Krämer hilft Studierenden, Ängste zu überwinden

Studierende sind den Stressfaktoren des Studiums ausgesetzt, während gleichzeitig Prozesse der Selbstfindung und des Erwachsenwerdens stattfinden. Das kann zu massiven Ängsten führen oder vorhandene verstärken. Mit der kognitiven Verhaltenstherapie leistet Dr. Martina Krämer vom Institut für Psychologie der Universität Freiburg Hilfe. Friederike Hoffmann-Klein hat sich mit ihr unterhalten.

uni'leben: Frau Krämer, Sie sind Psychologin und Psychotherapeutin – welches Ereignis hat Sie darauf gebracht, dass Angst ein spezielles Problem ist?

Martina Krämer: Bei meinem ersten Praktikum war ich in einer Klinik, in der Angstpatientinnen und -patienten behandelt wurden. Dort wurde mir das Ausmaß des Problems bewusst.

Wann wird Angst pathologisch?

Zunächst ist die Frage, ob eine Angst auf einer realen Gefahr beruht – das wäre normal. Oft gibt es jedoch keine äußere Ursache, jedenfalls keine, die ein starkes Angstgefühl rechtfertigt. Ein Beispiel ist die Angst vor Spinnen. Wird die Angst so groß, dass sie beeinträchtigend ist, handelt es sich um eine Phobie, die klinisch relevant ist – zum Beispiel, wenn jemand einen Raum, in dem einmal eine Spinne war, nicht mehr betreten kann.

Wie beschreiben Sie Ihr therapeutisches Konzept?

Die kognitive Verhaltenstherapie ist speziell bei der Agoraphobie das wirksamste Verfahren. Deren Name leitet sich von dem griechischen Wort „agora“ für Marktplatz ab und bezeichnet die Angst vor großen Menschenmengen oder geschlossenen Räumen. Ein wichtiger Baustein ist die Expositionstherapie. In Begleitung der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten suchen die Patienten Situationen auf, die ihnen Angst machen. Sie sollen

erfahren, dass sie die Angst zulassen können und diese von selbst weniger wird. Um beispielsweise die Angst vor geschlossenen Räumen anzugehen, fährt man in der Therapie gemeinsam Fahrstuhl, bis die Angst nachlässt.

Irgendwann ist es nicht mehr die bedrohliche Situation, vor der man sich fürchtet, sondern die Rückkehr der Angst.

Bei der Agoraphobie ist diese Situation typisch, die „Angst vor der Angst“. Personen, die darunter leiden, empfinden die Angst als ganz schlimm und versuchen deshalb, Situationen zu meiden, in denen sie wiederkommen könnte. Das sind meist Situationen, aus denen man nicht schnell entkommen kann: Menschenmengen, öffentliche Verkehrsmittel, Flugzeuge. Da findet ein Kontrollverlust statt. Manche Patienten können kaum noch vor die Tür gehen, der Radius schränkt sich immer mehr ein, je mehr vermieden wird. Das ist ein Teufelskreis.

Helfen rationale Überlegungen?

Die meisten Menschen wissen, dass es keine objektiv gefährliche Situation ist, vor der sie sich fürchten. Wenn ich nicht in der Situation bin, dann weiß ich, dass ich in diesem Zug jetzt nicht sterben werde. Aber sobald die Angst kommt, ist dieses rationale Wissen weg.

Viele Studierende leiden unter Versagens- und Prüfungsängsten. Mit welchen weiteren Problemen kommen sie zu Ihnen?

Bei der Agoraphobie liegt der Beginn der Erkrankung im jungen Erwachsenenalter. Das ist genau das Zeitfenster, in dem die Studierenden sind. Soziale Ängste oder Prüfungsängste sind oft vorher schon da, werden aber unter den Stressfaktoren des Studiums massiv verstärkt. Es ist insgesamt eine Zeit, in der die Studierenden viel bewältigen müssen. Viele verlassen zum ersten Mal das Elternhaus und führen ein selbstständiges



Psychologin und Psychotherapeutin: Martina Krämer ist fasziniert davon, zu beobachten, wie Menschen nach einer Therapie wieder Hoffnung schöpfen. FOTO: KUNZ

Leben unter anderen Bedingungen. Dann geht es darum, mit Leistungsdruck umzugehen und den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden.

Gibt es Fälle, in denen Sie nicht helfen können?

Ich habe noch nie eine Therapie erlebt, in der kein einziger Schritt möglich war. Wie viel sich bewegt, ist allerdings auch von der Lebenssituation abhängig. Speziell bei Angsttherapien kann man sagen, dass sich innerhalb von wenigen Therapiestunden schon

Verbesserungen erreichen lassen und die Patienten Dinge tun können, die vorher lange Zeit nicht möglich waren.

Was macht Ihnen bei Ihrer Arbeit besondere Freude?

Ich empfinde es als großes Privileg, mit den Menschen so persönlich in Kontakt treten zu können. Ich finde es auch faszinierend, bei Therapien zu beobachten, wie wieder Hoffnung entsteht. Dabei sein zu dürfen, wenn sich der Horizont erweitert. Und wie die Angst plötzlich weniger wird.

Freie Plätze

Es sind noch Therapieplätze für Studierende, die unter Agoraphobie mit Panikstörung leiden, frei. Das Institut für Psychologie lädt zudem Betroffene ein, an Forschungsprojekten zur Agoraphobie teilzunehmen.

Anmeldung bei der Hochschulambulanz: 0761/203-3008

angstprojekt@psychologie.uni-freiburg.de

Raus aus dem Elfenbeinturm

Marco Kircher stellt in seiner Dissertation dar, wie Archäologie ansprechend und anspruchsvoll in den Medien präsentiert werden kann

von Julia Nikschick

Archäologie: Das heißt, mit vergifteten Pfeilen durch den Dschungel Perus gejagt zu werden, weil man eine Gottheit aus ihrem versteckten Schrein geraubt hat. Kaum eine andere wissenschaftliche Disziplin ist so vom Zauber des Abenteurers umgeben. Doch so spannend wie bei „Indiana Jones“ geht es in der Archäologie selten zu. Dem Thema der Verbreitung und Rezeption der Archäologie widmet sich Dr. Marco Kircher, der an der Universität Freiburg promoviert wurde. In seinem Buch diskutiert er die Reibungspunkte zwischen Wissenschaft und Medien. Kircher studierte Vorderasiatische und Urgeschichtliche Archäologie sowie Ethnologie und bildete sich im Wissenschaftsjournalismus weiter. In seiner Dissertation beschäftigt er sich in

verständlicher Sprache mit der Popularisierung der Archäologie und zieht dafür zum Beispiel museale Ausstellungen, Fernsehdokumentationen und das jüngste aller Medien, das Internet, heran.

Ausstellungen in Museen, wie die über den ägyptischen Pharaon Tutanchamun, betrachtet Kircher als eine der einflussreichsten Popularisierungsformen, da sie ein Massenpublikum erreichen. Die Ausstellung „Tutanchamun – sein Grab und die Schätze“ ist 2013 wieder in Berlin zu sehen. Schon jetzt können Interessierte Karten erwerben – auf den Tag und die Besuchszeit genau. Das Museum als Fließbandshow: Für „Tutanchamun“ rechnen die Veranstalter mit einigen Millionen Besucherinnen und Besuchern. Ein weiteres von Kircher untersuchtes Medium ist das Fernsehen – hier am Beispiel der TV-Dokumentationsreihe „Terra X“ des

ZDF. Fernsehen erreicht nicht nur viele Menschen, sondern erzeugt auch Bilder, die Menschen in ihrer Wahrnehmung der Welt und der Archäologie beeinflussen. Zum Schluss seiner Analyse beschäftigt sich Kircher mit dem Internet, das er als „breit gefächerten Kiosk in elektronischer Form“ beschreibt. Das Internet ermöglicht den globalen Austausch in Echtzeit, wohingegen Museen oder Dokumentationen eine passive Aufnahme von Informationen und Wissen bieten. Deshalb stelle das Internet nicht nur einen wichtigen Wendepunkt in der Verbreitung von Archäologie dar, wie Kircher festhält, sondern berge auch Probleme, zum Beispiel, da Informationen ungeprüft an die Öffentlichkeit gelangen und damit die Qualität sinke.

Das Klischee, dass die einen aus dem Elfenbeinturm heraus arbeiten und die anderen zu ihm aufschauen, solle, so Kircher, mit einer Art gemein-



samem „Wohnzimmer“ überwunden werden. Dieses Wohnzimmer soll allen die Möglichkeit geben, sich einander anzunähern, um den fundierten Wissenstransfer in die breite Öffentlichkeit zu sichern. Eine ideale Plattform wäre das Web 2.0, da es zwischen Wissenschaft, Medien und Rezipienten globale Vernetzung ermöglicht. Einen Anstoß zum Umdenken und vor allem zum Vernetzt-Denken gibt Kircher in seinem Buch – denn wie der unter Archäologen eher unbeliebte Indiana Jones schon sagte: „Archäologie ist nicht das, was Sie glauben.“

Marco Kircher: Wa(h)re Archäologie. Die Medialisierung archäologischen Wissens im Spannungsfeld von Wissenschaft und Öffentlichkeit. Transcript, Bielefeld, 2012. 348 Seiten, 32,80 Euro.