



## Katzenhilfe Westerwald e. V.

### Tierheim:

An der Schmiede 16  
56470 Bad Marienberg-Langenbach

### Öffnungszeiten:

Donnerstag 19 - 20 Uhr  
Samstag 15 - 18 Uhr

Internet: [www.katzenhilfe-westerwald.de](http://www.katzenhilfe-westerwald.de)  
E-Mail: [info@katzenhilfe-westerwald.de](mailto:info@katzenhilfe-westerwald.de)

### Spendenkonto:

IBAN: DE45573918000000495506  
BIC: GENODE51WW1

### Telefon:

0177-7889766  
0171-2725271

**Besuchen Sie uns und lernen Sie unsere  
Schützlinge kennen!**

### So können Sie unseren Schützlingen helfen:

- mit einer Mitglied- und/oder Patenschaft
- mit aktiver Hilfe im Tierheim
- mit Geld- und/oder Sachspenden

Wir helfen Katzen ...



[www.katzenhilfe-westerwald.de](http://www.katzenhilfe-westerwald.de)



... und Sie können das auch !!!

Wir helfen Katzen ...



[www.katzenhilfe-westerwald.de](http://www.katzenhilfe-westerwald.de)



... und Sie können das auch !!!

## Angst vor Katzen?



## Mindestens 15 Millionen Menschen sind betroffen

# Angst vor Katzen?

## Mindestens 15 Millionen Menschen sind betroffen

Der Pulsschlag liegt bei über 150 Schlägen pro Minute. Angstschweiß rinnt in Strömen von der Stirn. Die Hände zittern nervös und sind einfach nicht mehr unter Kontrolle zu bringen. Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindelanfälle, weiche Knie und Magenkrämpfe steigern sich zu einer ausgewachsenen Panikattacke - der Blick verschwimmt, die Ohren dröhnen: Flucht oder Ohnmacht scheinen die einzigen Auswegmöglichkeiten zu sein.

All dies sind die quälenden Symptome großer Angst, wie sie normalerweise nur in äußerst bedrohlichen, ja lebensgefährlichen Situationen auftreten. Dass der bloße Anblick einer Katze derartige Angstanfälle auszulösen vermag, scheint schier unglaublich. Und dennoch: Schätzungsweise 15 Millionen Menschen weltweit haben diese Erfahrung bereits gemacht. Die American Psychiatric Association spricht sogar von weitaus mehr Betroffenen. Viele von ihnen leiden täglich unter ihrer ernst zu nehmenden Angststörung, die von Seiten der Gesellschaft oft belächelt wird.

## Spott schadet den Betroffenen

Katzenliebhaber mögen nun vielleicht überlegen schmunzeln. Angst vor Katzen? Das kann es doch einfach nicht geben! Schnell ist man geneigt, betroffene Personen zu belächeln oder sogar zu verspotten. Das ist allerdings das Schlimmste, was man ihnen antun kann. Die Angst vor Katzen (Ailurophobia) ist in den meisten Fällen weder eine pure Einbildung noch albernes Getue. Vielmehr handelt es sich hierbei um eine manifeste Angststörung, die sich in extremen Fällen so weit steigern kann, dass ein normales Leben einfach unmöglich wird.

Durch spöttische Bemerkungen verstärkt man den psychischen Druck der betroffenen Personen unter Umständen ganz erheblich. Sie glauben, dass ihre Erkrankung von der Gesellschaft nicht ernst genommen wird und ziehen sich unter Umständen sogar verschämt aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Diese Reaktion kann fatale Folgen haben. Sie blockiert von vornherein jede Chance auf Heilung. Der Betroffene leidet eventuell ein Leben lang an seiner entsetzlichen Angst vor Katzen.

## Therapiemöglichkeiten

In der Tat gibt es durchaus geeignete Möglichkeiten, die helfen können, die Angst vor Katzen endlich zu überwinden. Die beste Voraussetzung hierfür ist natürlich die eigene Motivation. Wer erst einmal den festen Willen dazu hat, seine Angststörung abzubauen, unternimmt mit diesem Entschluss bereits den ersten Schritt zur Selbstheilung. Der zweite Schritt besteht in einer gezielten Therapie, die sowohl unter der Anleitung eines Fachmannes, zum Beispiel eines ailurophobia-erfahrenen Psychotherapeuten, als auch in Eigenregie durchgeführt werden kann. Ob man versucht, sich selbst zu therapieren oder sich besser in kompetente Hände begibt, hängt nicht zuletzt von der individuellen Ausprägung des Krankheitsbildes und der eigenen Willensstärke ab.

Die besten Therapieergebnisse wurden - nach Angaben der American Psychiatric Association - mit der Desensibilisierung erzielt. Unter einer Desensibilisierung versteht man den stufenweisen Abbau einer spezifischen Angst. Sie wird seit langem zur Behandlung vieler Angststörungen, wie zum Beispiel der Angst vor Spinnen, eingesetzt. Die Therapie besteht darin, dass der Angst-

Patient Schritt für Schritt mit dem Objekt seiner Angst konfrontiert wird. Dabei soll er lernen, den Anblick einer Katze mit Gelassenheit zu ertragen und seine panische Angst unter Kontrolle zu bekommen. Dazu gehört auch, dass die körperlichen Symptome der Angst verschwinden.

Im weiteren Verlauf der Behandlung soll sich der Angstpatient zutrauen, eine Katze zu berühren. Das klingt ganz leicht, leider ist diese Phase der Therapie für viele Katzen-Phobiker höchst anstrengend. Manche versetzt nämlich nicht nur der direkte Kontakt mit einer Katze in helle Aufregung - bereits die Abbildung einer Katze oder die Katze aus der Fernsehwerbung können Panikanfälle auslösen.

## Autogenes Training kann hilfreich sein

In solchen Fällen beginnt die Therapie natürlich besonders behutsam. Der Betroffene lernt, sich Fotos und Filme von Katzen anzusehen, ohne dabei Angst zu empfinden. Beim Abbau der Angst helfen unter anderem: ruhiges, tiefes Ein- und Ausatmen, positive Gedanken und die gezielte Entspannung einzelner Muskelpartien des Körpers. Autogenes Training ist übrigens eine ausgezeichnete Unterstützung, wenn man lernen möchte, einige seiner Körperfunktionen unter Kontrolle zu bekommen.

Erst wenn der Patient gelernt hat, den Anblick von Katzen-Abbildungen völlig entspannt zu ertragen, wird er mit einer echten Katze konfrontiert. Auch in dieser Situation soll er lernen, völlig ruhig zu bleiben. Das Berühren des Tieres darf nicht voreilig erzwungen werden, sondern sollte aus dem eigenen Antrieb des Angst-Patienten heraus erfolgen. Übermäßiger Druck von seiten des Therapeuten würde die Angst eventuell nur verstärken. Sanfter Druck bei besonders zögerlichen Patienten hingegen kann durchaus hilfreich sein.

## Woher kommt die Angst?

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Angst-Therapie ist die Ursachenforschung. Dies bedeutet, dass der Grund für die übersteigerte Angst vor Katzen gesucht wird. Wenn Sie eine Person kennen, die Angst vor Katzen hat, sollten Sie sie einmal fragen, warum sie sich eigentlich vor Katzen fürchtet. Die meisten werden nicht dazu in der Lage sein, auf diese Frage eine Antwort zu geben.

Die American Psychiatric Association ist der Überzeugung, dass Ailurophobia in vielen Fällen durch Kindheitstraumata entsteht. Oft ist es ein unscheinbarer Zwischenfall in den ersten Lebensjahren des Patienten, der zur Wurzel einer ausgeprägten Angsterkrankung wird. Es kann genügen, dass ein Kind in eine Situation gerät, in der es eine Katze als höchst bedrohlich empfindet. Es ist auch möglich, dass eine Bezugsperson des Kindes selbst an der Angst vor Katzen leidet und das Kind unbewusst beeinflusst. Unter Umständen kann sich im Laufe der Jahre aus einem kleinen Unwohlsein beim Anblick einer Katze eine handfeste Angst entwickeln, deren Ursache dem Betroffenen in vielen Fällen völlig unbekannt ist.

## Verständnis ist gefragt

So kurios diese Angst auf Katzenfreunde auch wirken mag - man sollte die Probleme betroffener Personen dennoch ernst nehmen. Ailurophobia ist mindestens genauso quälend wie die weit verbreitete Flugangst, Platzangst oder die Angst vor Spinnen und Ratten. Anstatt verständnislos zu lächeln, sollte man die Ängste eines Katzen-Phobikers respektieren und daran denken, dass es vielleicht irgend etwas gibt, das uns selbst in Angst und Schrecken versetzt.