

BSV-Phobie – einfach umwerfend

Clara-Louisa Unger

Stellen Sie sich folgende Situationen so bildlich wie möglich vor: Ihnen wird in Kürze Blut abgenommen. Sie schneiden sich beim Rasieren, und beginnen daraufhin stark zu bluten. Ein Haustier wird vor Ihren Augen geimpft. Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie diese Situationen vor Ihrem inneren Auge gesehen haben? Ist Ihnen eventuell körperlich unwohl? Haben Sie schwitzige Hände oder einen erhöhten Puls? Dann haben Sie womöglich eine Blut-Spritzen-Verletzungs-Phobie (BSV-Phobie).

Der bloße Gedanke genügt

Als Phobie wird die Angst vor bestimmten Situationen oder Gegenständen bezeichnet. Die BSV-Phobie wird als spezifische Phobie klassifiziert und beschreibt eine schwer zu kontrollierende anhaltende Angst, bei der spezifische Reaktionen (Symptome), meist Ohnmachtsreaktionen oder Vermeidungsverhalten, durch bestimmte Reize ausgelöst werden. Solche Reize sind beispielsweise Situationen, in denen Blut oder Verletzungen gesehen werden (Vgl. ICD-10-GM, 2021). Neben den visuellen Reizen (Abbildung 1) reicht häufig allein die Vorstellung der auslösenden Situation, beispielsweise der Gedanke an eine bevorstehende Blutabnahme, um eine Angstreaktion bei betroffenen Personen auszulösen.



Abbildung 1: Bilder wie dieses können bei Betroffenen der BSV-Phobie Angstreaktionen auslösen.

Im Körper geht es auf und ab

Im Gegensatz zu anderen Angststörungen zeichnet sich die BSV-Phobie dadurch aus, dass bei Betroffenen häufig Ohnmacht ausgelöst wird. Diese charakteristische Ohnmachtsreaktion wird durch eine kurzzeitige Beschleunigung der Herzfrequenz, die Erhöhung des Blutdrucks und ein rasch darauffolgendes Sinken der Herzfrequenz, sowie schließlich den Abfall des Blutdrucks bedingt. Vor der Ohnmacht finden häufig körperliche Reaktionen statt, wie beispielsweise Schwitzen, Übelkeit oder Beeinträchtigung der Sinne (Vgl. Schienle & Leutgeb, 2012).

Stellen wir uns tot?

Es gibt tatsächlich Theorien (z.B. Bracha, 2004; Diehl, 2005), die die körperlichen Reaktionen der BSV-Phobie auf evolutionäre adaptive Abwehrmechanismen zurückführen. Das „Totstellen“ könnte dafür gesorgt haben, dass stärkere Angreifer das Interesse verlieren. Zudem verringert die horizontale Lage den Blutdruck und somit den Blutverlust nach einer Verletzung. Diese Theorien müssen jedoch kritisch betrachtet werden.

Ob Menschen von der BSV-Phobie betroffen sind, hängt unter anderem mit ihrer genetischen Ausstattung zusammen. Das bedeutet, dass die BSV-Phobie häufig von den Eltern oder einem Elternteil an ihre Kinder weitervererbt wird. Der genetische Einfluss ist zeitlich dynamisch. Das heißt, dass Personen mit BSV-Phobie unterschiedliche Entwicklungsphasen der Angststörung im Laufe ihres Lebens erfahren. Allgemein haben Menschen mit BSV-Phobien eine verstärkte Ohnmachtsneigung auch unabhängig von den für diese Angststörung spezifischen Reizen

(Konfrontation mit Blut etc.) Trotz dieser im Vorfeld festgelegten Betroffenheit von BSV-Phobie tragen Lernmodelle wesentlich zur Entwicklung der Angststörung bei, zum Beispiel wenn ein Elternteil ängstlich auf eine bevorstehende Impfung reagiert. Allerdings verstärken solche vorgelebten Modelle in Form von verängstigten Angehörigen die Symptomatik nur teilweise. In erster Linie sind es vielmehr die eigenen primären Erfahrungen mit den Reaktionen der BSV-Phobie, darunter die ersten Ohnmachtserlebnisse. Diese negativen Ereignisse sind für die Entstehung von Ängsten und in weiterer Folge für Vermeidungsverhalten relevant (Vgl. Schienle & Leutgeb, 2012).

Machen Sie den Test!

Die BSV-Phobie liegt bereits im Kindesalter (spätestens im frühen Jugendalter) vor, und betrifft nach Schätzungen ungefähr 3 bis 4% der Bevölkerung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Um festzustellen, ob bzw. wie schwer man an einer BSV-Phobie leidet, können neben professionellen diagnostischen Interviews auch störungsspezifische Fragebögen verwendet werden. Mittlerweile gibt es eine deutsche Übersetzung des „Multidimensional Blood/Injury Phobia Inventory“ (MBPI), einem Fragebogen, der aus 40 Fragen besteht und folgende auslösende Reize der BSV-Phobie umfasst:

- Ohnmacht
- eigenes Blut
- eigene Verletzung
- Blut/Verletzung anderer
- Spritzen
- Krankenhaus

Die Testperson bewertet bestimmte Aussagen danach, wie häufig die beschriebenen Situationen Angstreaktionen auslösen und inwieweit sie versuchen, ebenjene Situationen zu vermeiden. (Vgl. Gebhardt et al., 2010) Beispielhaft für jeden auslösenden Reiz können folgende Aussagen genannt werden:

- „Ich werde ohnmächtig, wenn ich im Krankenhaus bin.“
- „Ich finde es Ekel erregend, wenn ich mein eigenes Blut sehe.“
- „Ich werde ohnmächtig, wenn ich mich verletzt habe.“
- „Ich vermeide es, das Blut anderer anzusehen.“
- „Ich bin besorgt darüber, dass ich Spritzen bekommen könnte.“
- „Ich vermeide es, ins Krankenhaus zu gehen.“

(Gebhardt et al., 2010)

Schwerwiegende Folgen

Die letzte Aussage des oben angeführten Beispiels des MBPI-Fragebogens beschreibt das vermeidende Verhalten der Betroffenen. Allein die Vorstellung einer Blutabnahme oder einer Impfung löst Angstreaktionen aus. Vorsorgeuntersuchungen und kleinere medizinische Eingriffe werden ausgelassen, denn sie können nur unter größter Anstrengung ertragen werden. Dieses Vermeidungsverhalten kann im schlimmsten Fall schwerwiegende gesundheitliche Folgen mit sich ziehen. Ein weiteres Problem ist zudem die Angst vor der Ohnmacht, beziehungsweise die Angst vor der auf die Ohnmacht folgenden Reaktionen der Umstehenden, wie beispielsweise des medizinischen Personals. Betroffene schämen sich für diese Ohnmachtsneigung und vermeiden es daher, in solche Situationen zu kommen (Vgl. Schienle & Leutgeb, 2012).

Ein Lichtblick am Ende des Tunnels

Personen, die an BSV-Phobie leiden, kann geholfen werden. In erster Linie wird hier auf Konfrontationstherapie gesetzt. Die Betroffenen werden bewusst mit den auslösenden Reizen konfrontiert. Mithilfe angewandter Anspannungs- und Entspannungsübungen einzelner Muskeln kann Ohnmachtsreaktionen entgegengewirkt werden. Wichtig für Betroffene ist es jedoch, über ihre Gefühle (Angst, Scham etc.) zu sprechen und diese zu verstehen (Vgl. Schienle & Leutgeb, 2012).

Viele Menschen mit BSV-Phobie schämen sich für körperliche Reaktionen, auf die sie keinen Einfluss haben und verbergen ihre Panik. Es ist jedoch wichtig, die Problematik sichtbar zu machen und Lösungen zu finden, wie bestimmte Situationen für Betroffene angenehmer gestaltet werden könnten. In der Zahnmedizin gibt es bereits viele Angebote für Angstpatient:innen. Solche Maßnahmen könnten auch von Krankenhäusern ergriffen werden, um die Vorsorgeuntersuchungen für Betroffene erträglicher zu machen. Da bereits Kinder von der Angststörung betroffen sind, wäre auch zu überdenken, wie man beispielsweise mit sensiblen Themen (z.B. Blutkreislauf) im Biologieunterricht umgehen könnte. Im schulischen Kontext besteht momentan noch Forschungsbedarf zu diesem Thema. Ein erster Schritt in Richtung Problemlösung könnte die Aufklärung des schulischen Personals über die Phobie sein, um damit ein allgemeines Bewusstsein für die zugrunde liegende Problematik zu schaffen.

Literatur

Bracha, H. S. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint; adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS Spectrums*, 9, 679-685.

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unter Beteiligung der Arbeitsgruppe ICD des Kuratoriums für Fragen der Klassifikation im Gesundheitswesen (KKG). ICD-10-GM Version 2021, Systematisches Verzeichnis, Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision, Stand: 18. September 2020

Diehl, R. R. (2005). Vasovagal syncope and Darwinian fitness. *Clinical Autonomic Research*, 3, 126-129.

Gebhardt, C., Kämpfe-Hargrave, N. & Mitte, K. (2010). Die deutsche Version des Multidimensional Blood/Injury Phobia Inventory. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 39, 97-106

Schienle, A., & Leutgeb, V. (2012). *Fortschritte der Psychotherapie: Band 50. Blut-Spritzen-Verletzungsphobie*. Göttingen: Hogrefe, 2-24

Abbildungen

Abbildung: "Bild von stefamerpik auf Freepik. Diese Abbildung wurde mit Ressourcen von Freepik.com erstellt. https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/medizintechnologie-der-eine-blutabnahme-fuer-den-laborassistenten-des-patienten-mit-sterilen-gummihandschuhen-durchfuehrt-die-dem-patienten-eine-blutprobe-entnehmen_27156763.htm#query=Impfung&position=8&from_view=author&uuid=92c24e8c-1e7e-404f-aeb1-56832affb202 [abgerufen am 12.03.2024]