

Thomas C. Breuer

Angstfrei fürchten

Ein Kompendium
zur Bewusstseinsweiterung

2023

Vorwort	9
Achluophobie – Angst vor Dunkelheit	11
Agrizoophobie – Angst vor Wildtieren	13
Ailurophobie – Angst vor Katzen	15
Akarophobie (und Vespidaephobie) – Angst vor Insekten	17
Akrophobie – Angst vor Höhe	19
Allenatorphobie – Angst vor Coachs	21
Amakaphobie – Angst vor Eisenbahnen	23
Angst-Atlas	25
Anuptaphobie – Angst, alleinstehend zu bleiben	27
Aquaphobie – Angst vor Wasser	29
Arachibutyrophobie – Angst vor Erdnussbutter	31
Arachnophobie – Angst vor Spinnen	33
Ataxophobie – Angst vor Unordnung	35
Aviophobie – Angst vor dem Fliegen	37
Bavariaphobie – Angst vor Bayern	39
Bruciatophobie – Angst vor Ausgebranntsein	41
Caffeinadenutriotiophobie – Angst vor Unterkoffeinierung	43
Cambiamentoclimatophobie – Angst vor dem Klimawandel	45
Carnavalacrophobie – Angst vor Karneval	47
Carnophobie – Angst vor Fleisch	49
Cholerophobie – Angst vor Wutausbrüchen	51

Consigliohobie – Angst vor Ratgebern	53
Coulrophobie – Angst vor Clowns	55
Cryophobie – Angst vor Kälte	57
Cucinatelophobie – Angst vor Unvollkommenheit in der Küche.	59
Cypripediumparviforiphobie – Angst vor Pantoffeln	61
Deficerophobie – Angst vor Verknappung.	63
Dentophobie – Angst vor Zahnproblemen	65
Deprophobie – Angst vor Depressionen	67
Deviaphobie – Angst, sich zu verirren	69
Dingophobie – Angst vor der ... na	71
Discesaphobie – Angst vor dem Abstieg	73
Esaminephobie – Angst vor Prüfungen	75
Ferrophobie – Angst vor Eisen	77
Fifaphobie – Angst vor der Fédération Internationale de Football Association.	79
Fistulaphobie – Angst vor Flöten	81
Flammaphobie – Angst vor Feuer	83
Frigophobie – Angst vor Erkältungen	85
Fronterophobie – Angst vor Grenzen	87
Gerontophobie – Angst vor dem Alter.	89
Grigliaphobie – Angst vor dem Grill	91
Hyggophobie – Angst vor Gemütlichkeit.	93
Idraulicoemaneophobie – Angst vor dem ausbleibenden Klempner	95
iFear – Angst vor neuen Technologien.	97
Iophobie – Angst vor Gift	99
Iwanophobie – Angst vor Russen	101
Kainophobie – Angst vor Neuerungen.	103

Lamentariphobie – Angst vor Gejammer	105
Leporidaephobie – Angst vor Hasen	107
Litteraphobie – Angst vor Buchstaben	109
Mourounoladophobie – Angst vor Lebertran	111
Mysophobie – Angst vor Ansteckung	113
Narcissophobie – Angst vor Narzissen	115
Nekrophobie – Angst vor dem Tod	117
Nondistantiophobie – Angst vor Nähe	119
Norecapitophobie – Angst, den Zusteller zu verpassen . . .	121
Nucleomitiphobie – Angst vor nuklearen Katastrophen . .	123
Nulltoaccessophobie – Angst vor null Netz	125
Nyctohylophobie – Angst vor dem Wald	127
Occidentalcadutaphobie – Angst vor dem Untergang des Abendlandes	129
Ochlophobie, Enochlophobie, Demophobie – Angst vor Massen oder Mengen	131
Omophobie – Angst vor Om	133
Ornithophobie – Angst vor Vögeln	135
Paranoia – Verfolgungswahn	137
Pathophobie – Angst vor Krankheiten	139
Peniaphobie – Angst vor Armut	141
Phalacrophobie – Angst vor Kahlköpfigkeit	143
Phobophobie – Angst vor der Angst	145
Pogonophobie – Angst vor Bärten	147
Politicophobie – Angst vor Politikern	149
Pressuraphobie – Angst vor Stress	151
Scassophobie – Angst vor einem Einbruch	153
Serrasalmidaephobie – Angst vor Piranhas	155
Sexophobie – Angst vor dem anderen Geschlecht	157
Sinophobie – Angst vor Chinesen	159

Sitophobie (Sitiophobie) – Angst vor Nahrung	161
Sordiophobie – Angst vor Schmutz	163
Stessotrovarophobie – Angst vor Selbstfindung	165
Tachykardiaphobie – Angst vor Panikattacken	167
Talibanophobie – Angst vor den Taliban	169
Terapistaphobie – Angst vor Therapeuten	171
Terrorophobie	173
Theophobie – Angst vor Gott	175
Thermophobie – Angst vor Hitze	177
Topophobie (Unterart) – Angst vor Lampenfieber	179
Triskaidekaphobie – Angst vor der Dreizehn	181
Vegetarianophobie – Angst vor Fleischlosigkeit	183
Ventriosophobie – Angst vor Dickleibigkeit	185
Vestiphobie – Angst vor Kleidung	187
Violentiaphobie – Angst vor Gewalt	189
Xenophobie – Angst vor Fremden	191
Zoophobie – Angst vor Tieren allgemein	193
Statt eines Nachworts:	
Biblio- und Chrematophobie – Angst vor Büchern und Angst vor Geld	195
Über den Autor	196

Vorwort

»Angst ist das Privileg des Furchtsamen.«

Tai Ming, chinesische Geschwindigkeitsphilosophin

Allem Anfang wohnt ein Zaudern inne. Die INCEPTIO-PHOBIE, also die Angst, etwas zu beginnen, kann im vorliegenden Fall gleich an Ort und Stelle überwunden werden. Wobei man wissen muss: Der Deutsche ist ein Angstprofi. Engländer definieren Deutschland bekanntlich als »German Angstland«. Germanische Selbstpeinigungskräfte sind unübertroffen. Auf den Autobahntoiletten warnen Werbetafeln vor Prostatakrebs – eine Harndrangsalierung sondergleichen. Beim Thema »Angst« sind Deutsche stets vorneweg, ob Gen-Mais, Blackout oder AKWs. Wenn irgendwo eine neue Angst auf den Markt kommt, rudern wir wie wild mit den Armen und rufen: Hier!

Wer profitiert am meisten von Ängsten? Platz eins die Versicherungen. Für viele Zeitgenossen ist das Leben eine durchgehende Präventivmaßnahme dank des Rundum-Sorglos-Pakets mit Verspätungsschutz. Manche setzen sich einen Helm auf, wenn sie eine Reiserücktrittsversicherung abschließen. Platz zwei die Pharmaindustrie. Platz drei: Die *BILD*-Zeitung, bei ihr hängt der Deutsche am Angsttropf. Es folgen Therapeuten, die Kriegsgewinnler des dauernden Kampfes gegen sich selbst. Der gesamte Security-Bereich würde ohne Angst daniederliegen.

Die Filmindustrie. Die Baubranche. Nicht zu vergessen die Banken – schon einmal von »Angstsparen« gehört?

Befürchtungen werden nicht nur gehegt, sondern gepflegt. Dabei hilft das *Bundesinstitut zur Risikobewertung* in Berlin. Airbags für alle Lebenslagen. Die Schmetterlinge im Bauch: Sorgenfalter. Die Angst hat uns zu großen Erfindern gemacht, man denke an den Minenbrechschutz bei Bleistiften, das Katzenfutter mit Anti-Hairballfunktion und die Online-Pflicht für Hunde.

Allerdings macht sich eine gewisse Alarm-Fatigue breit, wegen des unablässigen Stroms schlechter Nachrichten der vergangenen Jahre. Das ist nicht gut, da heißt es aufgepasst, damit wir nicht unachtsam werden!

Diese Sammlung soll den Leser mit möglichst vielen Ängsten versöhnen, Mut machen, eine Brücke zu schlagen zum täglichen Horror, ein Kompendium für alle, die sich nichts sehnlicher wünschen, als endlich zu sich selber zu kommen oder zumindest zu jemandem, der sich ständig in unmittelbarer Nähe aufhält. Vielleicht legt sich dadurch die angeborene CHEROPHOBIE von selbst, die Angst vor Lustigkeit. Wie sprach schon der Fußballmanager Michael Preetz: »Das hindert uns nicht, unseren Optimismus zu verlieren!«

Thomas C. Breuer

Achluophobie – Angst vor Dunkelheit

Dunkle Mächte, finstere Gestalten, die es bis ins Weiße Haus geschafft haben, das in solchen Zeiten in der Presse als »Schwarzes Haus« gehandelt wird. Auf Englisch: *Nightfright*. Düstere Botschaften auf Twitter, Beispiel: »Die Finsternis ist gut!« (Steve Bannon). Schade, dass Johnny Cash das nicht mehr erleben darf. Die Achluophobie geht einher mit der HYLOPHOBIE, der Angst vor dunklen Wäldern oder auch vor dem Pfeifen im Wald bzw. den Pfeifen. Symptome: Bei Allmachtsfantasien und/oder einer gesteigerten Tendenz zum Schwarzsehen sollte man dringend bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin vorsprechen. Vielleicht ist ja die Überhöhung des »Black Friday for Future« eine Ursache. Oder die Urangst vor dem »Blackout«. Manche beutelt die ständige Angst, dass einem jemand das Licht ausbläst. Patienten mit dieser Variante gießen sich besser einen auf die Lampe. Achluophobiker muss man wegen drohender Spontanumnachtung dauernd im Auge behalten, leider reagieren sie empfindlich auf jede Art von Beschattung und schwärzen einen gerne an bei der Gothickommission des Deutschen Bundestags.

80 % der Achluophobiker haben noch nie im Dunkeln geküsst, geschweige denn gemunkelt, die Dunkelziffer liegt wohl noch höher. Diesen Menschen hat die pränatale Phase das Bedürfnis nach Dunkelheit hinreichend abgedeckt, und Blackfacing ist out.

Bergmann, Höhlenforscherin, Nacktmull, Nachtfalter empfehlen sich nicht als Berufe, ebenso wenig Fotograf, falls analog in der Dunkelkammer gearbeitet wird. Hände weg von Tomaten und Kartoffeln, das sind Nachtschattengewächse. Meiden Sie das Darknet. Keinesfalls Schwarzbier, trinken Sie ab und an mal ein Helles oder einen Blanc de Blanc. Weiße Wände, Möbel, weiße Kleidung (auch Westen) sind hilfreich. Im norwegischen Städtchen Rjukan haben die Bewohner einen Spiegel aufgestellt, der im Winter das Sonnenlicht einfängt – die Strahlen werden damit in den Ort gelenkt. Die Leute sind begeistert, die Suizidraten sinken, nur die Bestattungsunternehmer werden depressiv. Vielleicht wäre das ein Wohnort, Norwegen gilt – aus schwer nachvollziehbaren Gründen – als eines der Länder mit den glücklichsten Menschen auf diesem Planeten.

Strom lässt sich bequem in Konserven irgendwohin mitnehmen – in der sogenannten Steckdose. Spannungsabfall gehört in die dafür vorgesehene Tonne. Noch etwas, bevor Sie fahren: Der Letzte lässt das Licht an!

Agrizoophobie – Angst vor Wildtieren

Tief im Walde, dort, wo die Hirsche hausen und die wilden Säue, fangen viele Menschen an zu pfeifen (siehe NYCTOHYLOPHOBIE). Die armen Tiere laufen in panischem Schrecken davon, denn sie verfügen über ein musikalisches Gehör. Größere Angst sollte man vor kurzsichtigen Hobbyjägern an den Tag legen, die eine Hauskatze nicht von einem Eber unterscheiden können. Ein niedersächsischer Landwirtschaftsminister hat einmal eine Jagd als »bewaffneten Spaziergang« bezeichnet. (Noch heute werden in der Regenbogenpresse Waffenhändler gerne als »Finanzjongleure« vorgestellt, und Kokshändler firmieren als Pharma-Referenten.)

Das Kaninchen vor der Schlange – woher kommt beispielsweise diese Redewendung? In Spanien ist Kaninchen – *conejo* – eine Delikatesse. Wenn also Kaninchenschlachttag ist, bevorzugt dienstags, bilden sich vor den Metzgereien im Morgengrauen lange Schlangen voller *auto-emoción*. Davor haben die Karnickel *mucho panico* – das ist Spanisch für »panisch«. Die Franzosen verweisen auf eine andere Erklärung: Das Kaninchen – *lapin* – vor der Schlange von Gourmetköchen, die über seine Zubereitung debattieren, z.B. »'asenfüss à la bourguignonne«. Von da ist es nicht weit bis zum Angsthasen, auch wenn, (biologisch?) gesehen, zwischen Hasen und Kaninchen ein großer Unterschied besteht, ähnlich wie bei Frosch und Kröte, nur auf dem Trockenen.

Damit sind wir bei der LUPUPHOBIE. Vielen Bürgern bedeutet der Wolf das nackte Grauen, obwohl er nicht nackt ist, sondern tatsächlich ein Fell besitzt, welches ihm nicht wenige über die Ohren ziehen wollen. Allen voran die Schafzüchterverbände. Von denen behaupten viele, es gehe ihnen um gerissene Schafe, dabei weiß man doch: So gerissen sind die gar nicht! Längst bewegt sich der Wolf in einer Grauzone. Grauzonen kennt man eher aus der Wirtschaft. Wer Schwarzgeld mit Weißgeld mischt, landet in einer Grauzone. Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf, und für viele bleibt er ein Fremder, obwohl er schon vor Jahrhunderten in Mitteleuropa ansässig war. Immer lauter werden die Forderungen, den Schutz für den Wolf wieder einzuschränken, nicht wenige möchten lieber ungeschützten Verkehr mit Isegrimm. Dabei ist die Angst vor dem Wolf lediglich eine Stellvertreterangst, eine Delegationsangst, ein Symbol. Parallel dazu wird man den Menschen demnächst einen Bären aufbinden (URSUPHOBIE) und sicher den Luchs abluchsen (LYNXOPHOBIE), damit alles wieder seine Ordnung hat im Wald und auf der Heide.