

## Was versteht man unter Phonophobie?

Die Phonophobie ist die Furcht vor ganz bestimmten Geräuschen (z.B. Kinderstimmen bei Erziehern, die laute, aber nicht gesundheitsschädliche Stimme des Chefs). Unangenehm empfundene Höreindrücke werden bereits bei sehr kleinen Lautstärken als schmerzhaft und überlaut empfunden. Betroffen sind Geräusche, die wir nicht vermeiden können, denen wir scheinbar hilflos ausgeliefert sind und die in uns Gefühle wie Furcht, Angst und Scham hervorrufen.

Bei der Phonophobie hängt es nicht von der Frequenz oder der Lautstärke eines Geräusches ab, sondern allein von der Bedeutung, die wir diesem Geräusch beimessen.

**Beispiel:** Das laute Kindergeschrei wird als schmerzhaft und furchteinflößend empfunden, der eigene laute Rasenmäher stört nicht.

Es sind also nicht die Geräusche, die gemieden werden, sondern die mit ihnen verbundenen Gefühle und Emotionen.