



Wenn Schüchternheit im Weg steht

Auftaktveranstaltung der Vortragsreihe
Soul Food



Schüchternheit kennen Viele

Viele Menschen sind in bestimmten Situationen unsicher, nervös, ängstlich oder schüchtern und verspüren „Lampenfieber“:

- beim Sprechen vor einer Gruppe
- beim Halten eines Referats
- bei Auftritten vor Publikum
- in Prüfungssituationen
- bei Auseinandersetzungen mit Kommilitonen oder Vorgesetzten



Wann wird Schüchternheit zur Krankheit?

- Wenn diese Angst aber nicht nachlässt, immer stärker wird und eine nachhaltige Belastung für den Betroffenen darstellt
 - Wenn Unsicherheit und Ängste im Umgang mit Anderen ständig anwesend sind und das normale Alltagsleben verändern und beeinträchtigen
 - Wenn der Betroffene sich zunehmend zurück zieht, sich isoliert und nicht mehr am Leben teilnimmt
- ➔ dann ist die Schüchternheit zur Krankheit geworden

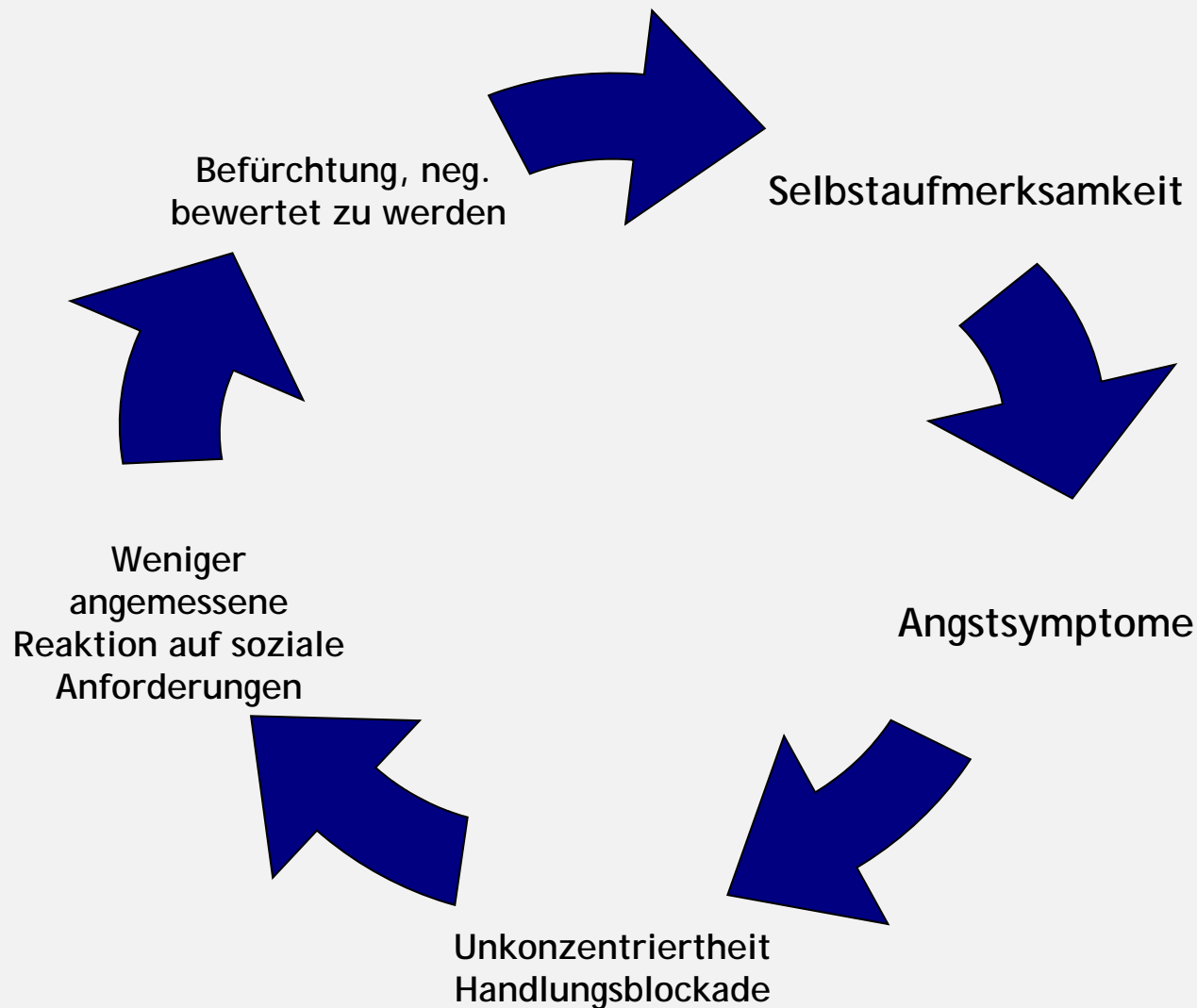
Symptome einer sozialen Phobie

- starke Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, da die Erwartung vorherrscht, sich peinlich zu verhalten
- Übermäßige Angst vor Kritik
- Vermeidung von Sprechen oder Essen in der Öffentlichkeit
- Oft geht die Angst mit körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Zittern, Erröten oder Übelkeit einher
- Die Angst oder die Vermeidung beeinträchtigt deutlich den Alltag der Personen (z.B. wegen sozialen Rückzug, Isolation, Einsamkeit, Partnerlosigkeit, Abbruch von Ausbildungen oder dem Studium)
- Oft kann es in der Folge zu einer Depression oder Problemen mit Alkohol kommen

Aufrechterhaltende Bedingungen

- überhöhte Selbstaufmerksamkeit:
Die Aufmerksamkeit liegt auf alle körperlichen Vorgängen (schwitzen, erröten, Brechreiz), die dem Gegenüber Hinweise für Unsicherheit geben könnten. Dies führt dann letztlich zu einem Aufschaukelungsprozess
- selektive, verzerrte Wahrnehmung
Der Aufmerksamkeitsfokus liegt auf Hinweisreizen, die als Bestätigung der Befürchtung, schlecht bewertet zu werden verarbeitet werden können. Alternativerklärungen werden nicht in Erwägung gezogen, positive Hinweisreize werden nicht wahrgenommen

Teufelskreis der sozialen Angst



⇒ negative Kognition: „Man wird mich sowieso schlecht bewerten; man wird mir meine Unsicherheit anmerken...“

⇒ selektive Wahrnehmung auf entsprechende (körperliche) Hinweisreize

⇒ Steigerung der Angst und der assoziierten körperlichen Empfindungen

⇒ Steigerung weiterer negativer Kognitionen

⇒ Weitere Einengung des Wahrnehmungsfokus

Aufrechterhaltende Bedingungen

- **Sicherheitsverhalten**
Strategien, die in Angstsituationen eingesetzt werden, um die befürchtete Katastrophe zu verhindern, die aber letztlich dazu führen, dass der Betroffene noch merkwürdiger auf Andere wirkt.
Sicherheitsverhalten steigert die Selbstaufmerksamkeit noch zusätzlich.
- **Vermeidungsverhalten**
Aus Angst werden die angstbesetzten Situationen schließlich völlig vermieden.
Dieses Vermeidungsverhalten stabilisiert die Angstreaktion und verunmöglicht korrektive positive Erfahrungen.

Die soziale Phobie kommt oft nicht allein

die überwiegende Mehrheit der Menschen, die an sozialer Phobie erkrankt sind, bildet neben der sozialen Phobie weitere psychische Störungen aus:

- Depressionen (ca. 41 %)
- Alkoholmissbrauch (ca. 40%)
- andere Angststörungen (ca. 57%)

Wie lässt sich eine soziale Phobie behandeln? I

- **Psychotherapeutischer Ansatz**

die kognitive Verhaltenstherapie zeigt die größte und am längsten anhaltende Wirkung bei der Behandlung der Sozialen Phobie.

Die Verhaltenstherapie besteht aus Konfrontationen mit realen angstbesetzten Situationen, dem bewussten Überprüfen der Reaktionen anderer Menschen sowie dem Korrigieren bisheriger automatischer Annahmen.

Psychotherapeutische Behandlungen sind mit einem langsameren Wirkungseintritt verbunden, als die Behandlung mit Medikamenten. Sie ermöglichen jedoch längeranhaltende Effekte und zeichnen sich durch eine geringere Anzahl Rückfälle aus.

Wie lässt sich eine soziale Phobie behandeln? II

- **Behandlung mit Medikamenten (pharmakotherapeutischer Ansatz)**

In der medikamentösen Therapie der Sozialen Phobie sind die so genannten Antidepressiva die erste Wahl. Sie bewirken gute bis sehr gute symptomatische Besserungen, vor allem bei mittelschweren und schweren Formen.

Empfohlen wird die Kombination aus medikamentöser Behandlung und Psychotherapie.

Wie kann ich einen geeigneten Behandler finden?

- Psychotherapeutenkammer des jeweiligen Bundeslandes
In NRW ist dies die Psychotherapeutenkammer NRW

<http://www.ptk-nrw.de>
- Zentrale Informationsbörse Psychotherapie (ZIP)
Ansprechpartner für den Großraum Köln ist Herr Friedhelm Deppe.

Tel.: 0221 / 7763-6711 (Sprechzeiten werden per Band angesagt)
- Bundesverband Deutscher Psychologen (BDP)

<http://www.psychologie-nrw.de/service/hilfe.html>

Literaturtipp

- „Wenn Schüchternheit krank macht“
Ein Selbsthilfeprogramm
zur Bewältigung sozialer Phobie
Lydia Fehm/ Hans-Ulrich Wittchen

