

Definition und Beschreibung der Symptomatik:

Eine Phobie bezeichnet allgemein eine übersteigerte Angstreaktion gegenüber eindeutig definierten, objektiv betrachtet ungefährlichen Situationen oder Objekten. Aufgrund der starken Angst wird die Konfrontation mit diesen Situationen oder Objekten vermieden, oder nur unter massiver Furcht ertragen. Allein die Vorstellung der gefürchteten Situation ausgesetzt zu sein, erzeugt oft Angst.

Die gefühlsmäßige Angstreaktion wird in der Regel begleitet von starken körperlichen Begleiterscheinungen der Angst, zum Beispiel Herzrasen, Zittern oder Schwitzen.

Man unterscheidet bei den Phobien die Agoraphobie, die Soziale Phobie und die Spezifischen Phobien.

Von einer Sozialen Phobie spricht man, wenn eine Person soziale Situationen fürchtet, in denen sie in kleineren Gruppen der Mittelpunkt der Aufmerksamkeit oder der Bewertung der anderen ausgesetzt ist. Dies sind zum Beispiel Vorträge, Besprechungen, Partys oder Prüfungssituationen.

Die Angst kann von körperlichen Symptomen wie Erröten, Schwitzen oder beschleunigtem Herzschlag begleitet sein. Betroffene fürchten, negativ bewertet zu werden, sich zu blamieren oder dass die Anwesenden ihre Angstsymptome bemerken, also zum Beispiel sehen, dass der Betroffene errötet. Entsprechende Situationen werden vermieden oder nur unter starker Angst durchgestanden. Nicht selten wird die Soziale Phobie zu einem Hemmnis im Aufbau von Freundschaften und Beziehungen oder in der Entwicklung beruflicher Aufstiegsmöglichkeiten.

Erklärungsmodelle:

An der Entstehung der Sozialen Phobie können verschiedene Faktoren beteiligt sein, die individuell betrachtet werden müssen. Einige Faktoren und Muster finden sich jedoch recht häufig.

Eine erhöhte Neigung zur sozialen Ängstlichkeit findet sich bei Personen, die immer schon schüchtern gewesen sind und vom Temperament eher zu Angst und Rückzug in ungewohnten Situationen neigen. In manchen Fällen finden sich zudem negative

Erlebnisse im Zusammenhang mit sozialen Situationen in der Lebensgeschichte. Häufig ist dies die Erfahrung von Demütigung oder Blamage in Kindheit oder Jugend, z.B. durch Hänseleien oder Ausgelachtwerden in der Schule.

Heute nimmt man an, dass sich vor dem Hintergrund der Erfahrungen in der Lebensgeschichte individuelle innere Haltungen herausbilden, von denen manche anfälliger für bestimmte emotionale Probleme machen. Im Falle der Sozialen Phobie findet man zum Beispiel häufig einen stark perfektionistischen Anspruch an das eigene Auftreten in der Öffentlichkeit, z.B. die Annahme „Ich muss mich immer tadellos verhalten und überall beliebt sein.“ Eine solche Haltung führt bereits im Vorhinein zu starker Anspannung und hohem Druck, was zur Entwicklung einer Phobie beitragen kann.

Aufrechterhaltend auf die Soziale Phobie wirken häufig vor allem drei Faktoren. Erstens neigen Betroffene dazu, sich sehr auf die eigene Person und Erscheinung zu konzentrieren und Hinweise darüber, wie sie auf andere Menschen wirken und welchen Eindruck sie machen, vorrangig aus der Selbstbeobachtung zu erschließen – zum Beispiel aus dem Auftreten von Angstsymptomen. Dadurch werden Hinweise von außen, die ungünstige Schlussfolgerungen (z.B. „Ich wirke nervös und fahrig!“) korrigieren könnten, nicht wahrgenommen. Zweitens versuchen sich sozial ängstliche Personen häufig dadurch abzusichern, dass sie bestimmte Vorbereitungen treffen oder Maßnahmen ergreifen, um in sozialen Situationen nicht unangenehm aufzufallen. Ein typisches Beispiel wäre das wortgenaue Vorbereiten eigener Gesprächsbeiträge, um fehlende Worte oder Stocken zu vermeiden. Ein anderes Beispiel wäre, darauf zu achten, die Oberarme eng am Körper zu tragen, damit eventuelles Schwitzen nicht sichtbar wird. Diese Verhaltensweisen wirken deshalb aufrechterhaltend auf die Angst, weil sie zum einen selbst die gefürchteten Symptome produzieren können (wenn man die Arme an den Körper presst, ist es wahrscheinlicher, dass man schwitzt), und zum anderen dazu führen können, dass die Person auf andere wirklich unsympathisch wirkt - wenn sie zum Beispiel abwesend wirkt, weil sie versucht, sich an die vorgefertigten Worte zu erinnern. Ein dritter aufrechterhaltender Faktor ist die Art und Weise der inneren Bewertung sozialer Situationen. Diese werden im Vorhinein oftmals schon lebhaft und katastrophisierend vorgestellt, sodass das körperliche und emotionale Erregungsniveau so sehr ansteigt, dass die entsprechende bevorstehende Situation

vermieden wird, oder aber der Betroffene mit einem so hohen Erregungsniveau in die Situation hineingeht, dass das Auftreten wahrscheinlicher wird.

Wenn die Angst schon länger besteht und viele soziale Situationen vermieden werden, kann es zudem passieren, dass man „aus der Übung“ gerät und einfach nicht mehr so sicher ist, wie man in bestimmten Situationen reagieren soll.

Behandlungsmöglichkeiten:

Die kognitive Verhaltenstherapie bietet für Menschen mit sozialen Ängsten wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

In der Therapie wird zunächst ein individuelles Erklärungsmodell für die Entwicklung und Aufrechterhaltung der Angst erarbeitet. Wo nötig, werden Verhaltensweisen, die in der Begegnung mit anderen Menschen wichtig und hilfreich sind, im geschützten Rahmen der Therapie eingeübt. Dies ist zum Beispiel der Aufbau von Kontakt zu Fremden, das Äußern von Gefühlen und Bedürfnissen sowie von Kritik oder das Nein sagen.

Im weiteren Verlauf werden bisher häufig gezeigte Verhaltensweisen auf ihre Auswirkungen auf die Angst hin überprüft. Betroffene werden darin unterstützt, ihre eigene Sicht auf sich selbst, die meist recht negativ gefärbt ist, mit der objektiven Sicht in Einklang zu bringen, sie realistisch zu korrigieren. Häufig leiden Betroffene zum Beispiel unter sehr quälenden inneren Vorstellungsbildern davon, wie sie in den Augen anderer aussehen, wenn sie zum Beispiel einen Gesprächsbeitrag leisten (z. B. „Mein Kopf ist knallrot wie ein Luftballon“), die dem objektiven Bild nicht entsprechen, den Betroffenen aber sehr belasten und hemmen.

Generell wird die Aufmerksamkeit vermehrt auch auf Außenreize und entsprechende Rückmeldungen gerichtet, um die eigene Sicht um eine objektive Quelle zur Bewertung des eigenen Auftretens zu erweitern.

Auch bestimmte negative Gedanken bezüglich sozialer Situationen, die Ängste und Hemmungen schüren, werden in der Therapie bearbeitet.

Schließlich soll Schritt für Schritt, zuerst im Rollenspiel, später auch im eigenen Alltag, geübt werden, sich gelöster und sicherer in sozialen Situationen zu bewegen und wieder Freude an ihnen haben zu können.

Buchempfehlungen zum Thema:

Wittchen, H.-U., Bullinger-Naber, M. & Dorf Müller, M. (1995). *Hexal-Ratgeber Angst: Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten*. Karger: Berlin.

ISBN: 3805561725.

Fehm, L. & Wittchen, H.-U. (2009). *Wenn Schüchternheit krank macht. Ein Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung Sozialer Phobie*. Hogrefe: Göttingen

ISBN: 3801717542.

Wilms, B. & Wilms, H.U. (2008). *Meine Angst – eine Krankheit?* BALANCE buch + medien verlag: Bonn.

ISBN: 3867390320.