

**28. 08.2007 – 20:00 Uhr**

SOZIALE PHOBIEN – WENN DER ALLTAG ANGST MACHT

**Zurückhaltende Menschen bekommen oft den Rat, nicht so schüchtern zu sein, auch mal aus sich raus zu gehen oder über ihren eigenen Schatten zu springen. Solche Ratschläge sind zwar gut gemeint aber oft fehl am Platz, verbirgt sich doch hinter der sogenannten Schüchternheit oft eine soziale Phobie, die einen Menschen in seinem ganzen Lebensvollzug massiv beeinträchtigen kann.**



Bei der bloßen Schüchternheit nehmen Menschen durchaus unangenehme Situationen auf sich, wenn es von Bedarf ist. Eine soziale Phobie geht hingegen immer mit Vermeidungsverhalten oder deutlichen körperlichen und kognitiven Symptomen einher, bis hin zur panischen Reaktion. Menschen, die an einer sozialen Phobie erkrankt sind, meiden Auseinandersetzungen mit anderen, gehen ihrem Vorgesetzten aus dem Weg. Auch das Privatleben bleibt von sozialen Phobien nicht verschont, so dass Personen, die unter diesem Symptom leiden, sich in extremen Fällen in eine immer umfassendere Isolation treiben lassen. Bis zu 10 Prozent der Bundesbürger leiden unter dieser Krankheit.

Die WHO beschreibt die soziale Phobie als eine Furcht vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen, die zu Vermeidung sozialer Situationen führt. Umfassendere soziale Phobien sind in der Regel mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik verbunden. Sie können sich in Beschwerden wie Erröten, Händezittern, Übelkeit oder Drang zum Wasserlassen äußern. Dabei meint die betreffende Person manchmal, dass eine dieser sekundären Manifestationen der Angst das primäre Problem darstellt. Die Symptome können sich bis zu Panikattacken steigern.

Soziale Phobien treten typischer Weise in folgenden Situationen auf:

- in öffentlichen Situationen und ortsbezogener Exponiertheit verbunden mit dem Gefühl, beobachtet zu werden (z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf der Straße, in einem Lokal am Mittel- oder Eingangstisch sitzen, auf einer Bühne, bei einer Veranstaltung vorne sitzen etc.)
- im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit (Besprechungen, Auftritt, Rede halten, in Gegenwart anderer um die eigene Meinung gefragt werden, bei sportlicher Betätigung etc.)
- bei der Kontaktaufnahme zu Personen des anderen Geschlechts
- soziale Situationen, auf die man sich nicht vorbereiten kann und/oder bei denen man auf viele Unbekannte trifft, mit denen man u.U. in Kontakt treten wird müssen (zufälliges Treffen von Kollegen oder Bekannten auf der Straße, Parties, Seminare, Kennenlernen von Fremden,..)
- leistungsbezogene Situationen (Tests, Wettbewerbe, Besprechungen mit Autoritätspersonen, Bewerbungsgespräche,..)

Typische Symptome einer Sozialphobie sind:

- körperliche Symptome wie Rotwerden (oder Gefühl, jeden Moment erröten zu müssen), übermäßiges Schwitzen oder Hitzegefühle, Zittern (Finger, Knie,

Handgelenke, plötzliches Kältegefühl,..), Gefühle der Lähmung, Starre, Herzrasen, Atemnot, "Kloßgefühl" im Hals, plötzlicher Harn- oder Stuhldrang, Magenkrämpfe, Verdauungsprobleme, Kiefermahlen

- Flucht tendenz bei sozialer oder ortsbezogener Exponiertheit (siehe oben / typische Situationen)
- Angst, verurteilt, herabgewürdigt, kritisiert, ausgelacht, "aufgedeckt" zu werden
- Gefühl der Sprachlosigkeit, "Kopfleere", Gedankenlähmung, Angst vor Stottern
- von Gefühlen des Nicht-Entsprechens, des persönlichen Unvermögens, Nicht-Genügens getragene Gespräche mit anderen (selbst mit Beziehungspartnern)
- "Klammerverhalten" in Bezug auf vertraute Personen und Beziehungspartner

Häufig beginnt die soziale Phobie in der späten Kindheit oder zu Beginn der Pubertät bzw. im frühen Erwachsenenalter. Es wird eine genetische Veranlagung vermutet. Es wird die Theorie diskutiert, ob Angst vor Fremden bei Kleinkindern, die bis zum sechsten Lebensjahr meist verschwindet, in späteren Lebensjahren durch bestimmte Ereignisse und erhöhte Sensibilität wieder heraufbeschworen wird. Bestätigt wurde die Annahme, dass der Erziehungsstil der Eltern eine Rolle bei der Entstehung einer Sozialphobie spielt. Sozialphobiker scheinen in einer Umgebung aufgewachsen zu sein, die ein selbstsicheres und unabhängiges Verhalten wenig förderte und in der Abwertung und Überfürsorge der Eltern die Bewältigung der ursprünglichen Fremdenangst behinderte.

Therapeutisch finden vor allem Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie Anwendung. Betroffene können lernen, negativ bewertete Situationen und Beziehungen zu überprüfen und durch angemessene Bewertungen zu ersetzen. Gleichzeitig lernen sie, ein Risiko einzugehen und mögliche Fehler und Ablehnung zu ertragen. Sie lernen, ihren Perfektionsanspruch aufzugeben, sich zu akzeptieren und sich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen. In jüngerer Vergangenheit belegen Studien die Effektivität internetgestützter kognitiver Verhaltenstherapie bei der Behandlung sozialer Phobien.

Wie man soziale Phobien erkennt und wie man sie behandeln und überwinden kann, ist Thema des nächsten Expertenrats.

### **Onlineberatung zum Thema**

- [Angst-Hilfe e.V. \(DASH/MASH\)](#)
- [Allg. psych. Beratung für Jugendliche, Kinder und Eltern](#)
- [Monheimer BeratungsCentrum e.V.](#)

### **Bücher zum Thema**

- [Soziale Phobien. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual](#)
- [Diagnostik bei Sozialen Phobien](#)
- [Soziale Phobie \(Fortschritte der Psychotherapie\)](#)
- [Frei von Angst und Schüchternheit](#)
- [Die soziale Angststörung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen](#)

### **Artikel zum Thema**

- [Soziale Angst - Eine Krankheit, ihr gesellschaftliches Umfeld und Therapiemöglichkeiten per Internet](#)
- [Die Angst vor anderen Menschen](#)
- [Einsiedler im Kinderzimmer](#)
- [Die Pille gegen Schüchternheit?](#)

### **Links zum Thema**

- [Sozialphobieforum Berlin](#)
- [Soziale Phobie Selbsthilfe](#)
- [Netzwerk Selbsthilfe Sozialphobie](#)