

„Soziale Phobie – wenn der Alltag Angst macht“

Expertenchat vom 28. August 2007 mit Prof. Dr. rer. nat. Eric Leibing, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut, Leiter der Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie des Zentrums Psychosoziale Medizin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Georg-August-Universität Göttingen.

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.

Gründe und Verhaltensmuster bei einer Sozialen Phobie

Eine soziale Phobie (SP) hängt eng mit der subjektiven Wahrnehmung zusammen, von der Gesellschaft oder von einzelnen Personen nicht akzeptiert zu werden, obwohl die Betroffenen Anerkennung vom sozialen Umfeld bräuchten. Die Betroffenen denken, dass sie gegenüber anderen Leuten minderwertig seien, schildert der Experte Prof. Dr. Leibing, wodurch sie Ängste im Umgang mit anderen Menschen entwickeln. Gerade hochsensible Menschen und Leute, die ein mangelndes Selbstbewusstsein besitzen, neigen zu einer Sozialen Phobie. Solche Phänomene sind keine eigenständigen Krankheiten, sondern werden als Teil einer Sozialen Phobie verstanden.

Laut Prof. Leibing können positive Bewertungen wie Lob und Komplimente bei Betroffenen ebenfalls eine SP erzeugen. Beide Auslöser einer SP gehen immer mit Angstzuständen gegenüber anderen Personen einher. Angst ergebe sich zum Beispiel bei sogenannten „Leistungssituationen“ im Beruf oder in der Beziehung, wobei sie begrenzt auf nur einen Lebensbereich vorkommen kann. Gerade gegenüber dem anderen Geschlecht ist die Angst sich zu „blamieren“ tendenziell größer, als bei gleichgeschlechtlichen Personen. Ob dies sofort als eine soziale Phobie zu bewerten ist oder etwas anderes darstellt, hängt jeweils vom Einzelfall ab. Angst kommt bei einer SP zwar häufig vor, muss aber nicht immer gleich

eine SP darstellen. Angst kann eine angemessene Reaktion auf bestimmte Rahmenbedingungen darstellen oder auch bei anderen seelischen Problemen auftreten. Für eine soziale Phobie muss die Angst vor Anderen im Mittelpunkt stehen. Angstzustände vor gewissen Dingen des täglichen Lebens seien bei vielen Menschen verbreitet, weiß Prof. Leibing. Eine gesteigerte Sensibilität und soziale Phobie stehen dabei in enger Verbindung zueinander: „Wer nicht "empfindsam" ist, macht sich auch um das, was andere denken/sagen, oft keine Gedanken“, berichtet Herr Prof. Leibing. Allerdings könne eine SP erst im Jugend- oder Erwachsenenalter entwickelt und diagnostiziert werden, denn als Kind sei es normal, Angst vor verschiedenen Dingen des Alltags zu haben. Die Wahrscheinlichkeit irgendwann einmal eine SP zu bekommen ist höher, wenn ein Mensch von der Veranlagung her eher ängstlich als draufgängerisch ist. Darüber hinaus bestehe die Möglichkeit, dass so eine Veranlagung vererbbar ist, erläuterte Prof. Leibing. Die Ursache für eine soziale Phobie kann demnach mehrere Gründe beinhalten. Des Weiteren spielt die Erziehung sowie die Lebenserfahrung eine wichtige Rolle. Ein „Trauma“ erzeuge hingegen keine soziale Phobie, erklärte Prof. Leibing. Die Symptome einer SP unterscheiden sich im Übrigen strikt von den Merkmalen einer Persönlichkeitsstörung, die im Gegensatz zur SP, in der Behandlung länger dauert, schwerer zu behandeln ist und sich früher bemerkbar macht.

Krankheiten wie eine SP werden nicht nur von der Psyche, sondern ebenfalls vom Körper her gesteuert und beeinflusst, erklärte Prof. Leibing im Expertenchat. Therapeutisch solle man jedoch im „Psychischen“ ansetzen. Dadurch können sich körperliche Phänomene, wie die Konzentration von Neurotransmittern, ändern. Dies sei allerdings nicht einfach.

Behandlung und Therapie

Nach Aussage von Prof. Leibing wird in der Therapie oft über das niedrige Selbstwertgefühl des Betroffenen und über die Einstellung zu sich selbst gesprochen. Dabei stellen sich die Erfolge einer Behandlung nicht sofort ein, sondern der Patient muss mindestens 5-10 Therapiestunden investieren, damit erste Besserungen auftreten können. Circa 25 Stunden Therapie sollten aufgebracht werden, damit sich Erfolge langfristig bemerkbar machen. Wenn noch andere Probleme vorliegen, kann es aber auch länger dauern. Nach Angaben des Experten übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen eine Therapie, ein anonymer Gutachter muss zunächst den Therapiebedarf begründen. Wenn nach 30-40 Stunden allerdings noch immer keine Erfolge sichtbar sind, sollte man die Therapie prüfen, meint Prof. Leibing. Eine Behandlung in einer Tagesklinik sei eher ungewöhnlich. In Bochum / Dortmund, Dresden, Göttingen, Jena und Mainz existieren spezielle - ambulante Psychotherapien, um eine SP zu behandeln. Hierfür muss man 1-2 Tage in der Woche

aufwenden. Die minimale Anzahl von Therapiestunden, die nötig ist, um spürbare Erfolge zu erhalten, beläuft sich auf 25, das Maximum liegt bei 80 Stunden. Als Standardelement einer solchen Therapie sind praktische Übungen vorgesehen, die besprochen und umgesetzt werden sollten.

Prinzipiell kann bei jedem Psychotherapeuten mit einer Zulassung eine Therapie durchgeführt werden. Hierbei sollte nach Meinung des Experten zuvor mit Freunden oder der Familie gesprochen werden, um aus der Isolation heraus zu kommen. Damit sei aber nicht gemeint, es jedem „auf die Nase zu binden“.

Selbsthilfegruppen hingegen können für eine begrenzte Zeit angebracht sein, um einer SP entgegen zu treten, meint Prof. Leibing. Er erklärte auf die Frage, ob Selbsthilfegruppen sinnvoll seien, dass sich solche Veranstaltungen in der Qualität deutlich unterscheiden und nicht jeder Mensch dafür geeignet ist: „Aber auch da muss sich was „bewegen“. Gerade für Personen mit einer Sozialen Phobie ist eine Selbsthilfegruppe schwierig. In solchen Fällen sollte der Betroffene eher eine Psychotherapie in Anspruch nehmen.

Als Therapieform sind die Verhaltenstherapie (kognitive-behaviorale Therapie), die Psychodynamische Therapie (Tiefenpsychologische Therapie) sowie die Psychoanalyse zu nennen, die wissenschaftlich anerkannt sind und in denen sich Heilungschancen belegen lassen. Voraussetzung für eine Therapie ist immer eine gewisse Aktivität des Patienten. Diese drei Therapieformen werden, nach Aussage von Herrn Prof. Leibing, von allen Krankenkassen bezahlt. Dabei setzt die kognitive-behaviorale Therapie tendenziell auf Gedanken und Erwartungen des Betroffenen, die psychodynamische Therapie zielt eher auf Probleme in Beziehungen ab. Prof. Leibing als Verhaltenstherapeut befürwortet beide Formen, wobei beide Therapien unter der Voraussetzung wirksam seien, dass sie zu dem Betroffenen „passen“. Gruppentherapien, so habe man lange geglaubt, wären besser als Einzeltherapien. Dies sei jedoch inzwischen widerlegt worden, klärt Prof. Leibing auf. Wenn man sich behandeln lässt, solle man sich den gegebenen Situationen, die eine SP auslösen, stellen und sie nicht meiden, rät der Experte. Dies sei ohne therapeutische Hilfe jedoch oft nicht möglich. Wenn man dann nämlich immer nur Misserfolge erlebe, sei das nicht gerade hilfreich. Sich der Situation mit Vorbereitung zu stellen, sei hierbei sicher am Besten.

Der Erfolg einer Therapie ist daran zu erkennen, dass man weniger Angst verspürt, man mehr unternehmen kann und die Stimmung besser wird. Dies alles kann erfragt oder von außen eingeschätzt werden. Das Wichtigste einer erfolgreichen Therapie ist, dass „es dem

Patienten besser geht.“ Dabei ist die Wahrscheinlichkeit der Heilung einer Sozialen Phobie altersunabhängig. Selbst Menschen im mittleren (Anfang / Mitte 50) bis ins höhere (70 Jahre) Alter haben durchaus Chancen geheilt zu werden. Es gibt allerdings auch keine Garantie eine SP gänzlich los zu werden. Trotzdem hat eine Therapie eine gute Erfolgsquote.

Von Medikamenten wird, ohne klare Verordnung eines Arztes, dringend abgeraten. Laut des Experten kann man von sogenannten Benzodiazepine abhängig werden, andere Medikamente in diesem Bereich, die zur Abhängigkeit führen, sind Prof. Leibing nicht bekannt. Zum Teil müssen Mittel selbst bezahlt werden. Insgesamt steht Herr Prof. Leibing Medikamenten, die Ängste mildern sollen, eher skeptisch gegenüber. Denn dadurch lässt sich eine SP nicht gänzlich weg behandeln, sondern tritt immer wieder auf, wenn das Mittel nicht genommen wird. Eine Psychotherapie sei, nach Auffassung von Herrn Prof. Leibing, hingegen effektiver und helfe langfristig.

Eine SP kann auch nach vielen Jahren verschwinden, wenn sich privat positive Lebensumstände, wie „verliebt sein“, ergeben. Die Hoffnung auf eine Heilung, so Prof. Leibing, sollte man deshalb zur keiner Zeit aufgeben und eventuell die vorhandenen positiven Signale nutzen, um eine SP zu überwinden. Für eine Behandlung sei es eigentlich nie zu spät.