

Soziale Phobie / Soziale Ängste

Was ist eine Soziale Phobie?

Die **Soziale Phobie** ist geprägt durch eine **übermäßige Angst vor sozialen Situationen** wie z.B. dem Essen oder Trinken im Beisein anderer Menschen, dem Ansprechen einer fremden Person oder dem Reden in bzw. vor Gruppen von Menschen. Je nach Ausprägungsgrad der sozialen Phobie können diese Ängste auf wenige Situationen beschränkt sein oder sich auf ein weites Spektrum von Sozialkontakten wie z.B. jegliche Begegnung mit anderen Menschen beziehen.

Die Betroffenen befürchten dabei zumeist, dass sie oder ihr Verhalten in den sozialen Situationen von anderen negativ bewertet werden. Viele Betroffene erleben ihr eigenes Verhalten in sozialen Situationen als "unzureichend", "peinlich" usw. Die Betroffenen kennen als Bewertung ihres eigenen Verhaltens häufig vorrangig Gedanken wie „Andere hätten das besser gemacht!“ oder "Meine Leistung war nichts Besonderes!".

Viele Betroffene erleben in der angstbesetzten Situation oder bei dem Gedanken an diese Situation diverse **körperliche Symptome** wie Schweißausbrüche, Herzrasen, Erröten, Stuhl- oder Harndrang, Zittern oder Kurzatmigkeit. Die Betroffenen entwickeln aus dem Erleben dieser Symptome häufig die Befürchtung, dass ihrem Gegenüber diese Symptome auch auffallen, und dass sie selbst deswegen erst recht unangenehm auffallen. Durch diese - häufig gar nicht zutreffende - Befürchtung können sich die Ängste der Betroffenen noch verstärken, insbesondere wenn die Betroffenen selbstabwertende Gedanken entwickeln wie z.B. „Jetzt fällt allen auf, wie unsicher ich bin...! - ich wusste ja schon immer, dass ich unfähig bin...! usw. usw.“.

Welche Symptome treten auf?

Selbstabwertung und Furcht vor negativer Bewertung durch Mitmenschen

Viele Betroffene befürchten, dass sie und ihr Verhalten in bestimmten sozialen Situationen von anderen **negativ bewertet** werden. Dazu gesellen sich häufig Befürchtungen, in der sozialen Situation aufgrund der Angst "gehemmt" zu sein, "zu versagen", als "peinlich" oder "blamabel" aufzufallen und/oder nicht die erforderliche Leistung erbringen zu können. Dabei setzen die Betroffenen für ihre eigene Leistung häufig eine sehr hohe "Messlatte" (die sie dann nicht erreichen), während sie die Leistung von anderen viel wohlwollender beurteilen.

Körperliche Symptome

Die meisten Betroffenen erleben in der angstbesetzten Situation oder bei den Gedanken an die Situation auch verschieden **körperliche Symptome** wie Zittern, Erröten, Herzrasen, Atemnot, Stuhl- oder Harndrang. Wie oben schon beschrieben, befürchten viele Betroffene, dass ihr Gegenüber diese Symptome an ihnen auch wahrnimmt - und dass sie deswegen erst recht negativ bewertet werden.

Sicherheitsverhalten und Vermeidungsverhalten

Da die Angstsymptome sehr unangenehm sein können, entwickeln die Betroffenen häufig ein (meist unbewusstes) **Sicherheitsverhalten**, mit dem sie versuchen, die Ängste zu mindern. Es gibt

verschiedenste Varianten von Sicherheitsverhalten, z.B. den Blickkontakt vermeiden, mit dem Kugelschreiber in der Hand spielen, sich am Rednerpult festhalten, bestimmte Situationen nur zusammen mit Vertrauenspersonen aufzusuchen usw. Auch eine gedankliche Ablenkung mit z.B. Gedanken an Flucht („Gleich ist es vorbei...“, „Bloß schnell durch...!“) oder Kapitulation („Jetzt ist sowieso schon alles verloren...“) kann dem Versuch dienen, die eigenen Ängste zu reduzieren.

Bei ausgeprägten Ängsten kann es dazu kommen, dass die Betroffenen ein **Vermeidungsverhalten** entwickeln und z.B. bestimmte Situationen gar nicht mehr aufsuchen. Das Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten kann schnell in einen Teufelskreis führen, in dem die Betroffenen sich immer mehr zurückziehen und ihre eigenen Fähigkeiten immer mehr abwerten.

Wenn die soziale Phobie bereits in einem frühen Lebensalter auftritt kann das Vermeidungsverhalten dazu führen, dass die Betroffenen wichtige **soziale Fertigkeiten** nicht lernen können, wodurch sich ihre soziale Unsicherheit weiter verstärken kann.

Risiko des Alkohol- oder Medikamentenmissbrauchs

Bei ausgeprägten sozialen Ängsten besteht die Gefahr, dass die Betroffenen Alkohol oder Medikamente (z.B. Benzodiazepine) einsetzen, um ihre Symptome zu lindern. Durch den Substanzgebrauch kann sich neben der **körperlichen Abhängigkeit** auch sehr schnell eine **gedankliche Abhängigkeit** („Ohne meine Rescue-Tropfen kann ich das Haus nicht verlassen...!“) entwickeln. Hierdurch wird das **Selbstwirksamkeitserleben** der Betroffenen weiter vermindert.

Wie kann die Soziale Phobie behandelt werden?

Einleitung

In der **Angsttherapie** wird versucht, die Ursachen für die Ängste zu ergründen und den Betroffenen wieder Lebensmut zu vermitteln. Ziel ist es, die Ängste abzubauen und die Selbstwirksamkeit der Betroffenen wieder zu steigern. Bei der Sozialen Phobie können neben einer **Gesprächspsychotherapie** zusätzlich eine sogenannte **Expositionsbehandlung** sowie ein **Training der sozialen Kompetenzen** durchgeführt werden.

Gegebenenfalls kann es vorübergehend notwendig sein, dass die Betroffenen **Medikamente** gegen ihre Ängste einnehmen. Diese sollten jedoch eher unterstützend eingesetzt werden und eine Psychotherapie nicht ersetzen.

Kognitive Verhaltenstherapie

Psychoedukation

Zu Beginn der Behandlung ist es wichtig, dass die Betroffenen zusammen mit ihren Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ein adäquates **Krankheitsmodell** erarbeiten, dass sie u.a. über die Verstärkerfaktoren für ihre Ängste wie z.B. Selbstabwertung und Vermeidungsverhalten sowie über die Therapiemöglichkeiten aufklärt.

Expositionstherapie

Die **Expositionstherapie**, auch Konfrontationstherapie genannt, ist eine sehr wirksame Behandlungsmethode in der Therapie der Sozialen Phobie. Die Betroffenen erarbeiten bei dieser Behandlungsmethode zunächst zusammen mit ihren Therapeuten, welche Situationen die Ängste auslösen und welches Vermeidungsverhalten eventuell eingesetzt wird. Nach einer ausführlichen Vorbereitungsphase, in der z.B. Übungen wie die Hyperventilation durchgeführt werden, können die Betroffenen in den Expositionen - unterstützt durch ihre Therapeuten - lernen, wie sie die angstbesetzten

Situationen wieder aufsuchen können. Im weiteren Verlauf erlernen die Betroffenen, wie sie auch eigenständig ohne Begleitung des Therapeuten Expositionen wirksam durchführen können. Hierdurch können sie ihre Selbstwirksamkeit wieder erheblich verbessern und ihr Selbstwertgefühl wesentlich steigern.

Im Vergleich zur reinen Gesprächstherapie ist die Expositionstherapie ein wirksameres, jedoch auch sehr aufwendiges Therapieverfahren, das möglichst nur von Therapeuten mit großen Erfahrungen in der Angsttherapie eingesetzt werden sollte.

Neben der Expositionstherapie ist es wichtig, dass die Betroffenen Strategien zum Unterbrechen ihrer belastenden Gedanken kennen lernen und erfahren, wie sie diese Gedanken in hilfreiche Kognitionen verändern können. Hierzu gibt es verschiedene Techniken, wie z.B. das sogenannte **kognitive Umstrukturieren**, die im Rahmen der Therapie erarbeitet werden können.

Gruppentherapie

Die oben genannten Therapie können alle als Einzeltherapien durchgeführt werden. Gerade in der Behandlung der Sozialen Phobie können aber auch ergänzende **Gruppentherapien** sehr erfolgreich sein. Diese sind für die Betroffenen zu Beginn meist sehr anstrengend, da die Gruppensituation natürlich gerade für Menschen mit sozialen Ängsten sehr unangenehm sein kann. Viele Betroffene fühlen sich aber im Therapieverlauf gerade durch die Gruppentherapien sehr entlastet, da sie in der Gruppe Menschen mit ähnlichen Problemen kennen lernen und sie sich mit ihren Ängsten nicht mehr allein(gelassen) fühlen müssen. Das gegenseitige Verständnis in der Gruppe, die Rückmeldungen durch die anderen Gruppenmitglieder und das gemeinsame Üben können sehr wertvolle und hilfreiche Erfahrungen sein. Gerade die Durchführung von **Expositionen** und von so genannten **Shame Attacks** (Auffallübungen nach dem Motto "Wenn ich das kann, kann ich alles andere auch...!") kann in der Gruppe trotz aller Anstrengung durchaus auch mit Spaß verbunden sein.

Training sozialer Kompetenzen

Viele Betroffene haben neben den Ängsten auch große Probleme, sich in sozialen Situationen durchzusetzen, zu ihrem guten Recht zu kommen, Kritik zu äußern und zu empfangen, "Nein" zu sagen und so weiter. In diesem Fall kann ein **Training der sozialen Kompetenzen** sehr hilfreich sein, in dem die Betroffene genau diese Fertigkeiten (wieder) erlernen und üben können. Das soziale Kompetenztraining sollte möglichst im Rahmen von Gruppenangeboten stattfinden, da die Betroffenen ja gerade ihren Umgang mit anderen Menschen verändern wollen, was letztendlich natürlich nur im Kontakt zu anderen Personen wirklich nachhaltig erlernbar ist.