

von Consbruch · Stangier



Ratgeber

Soziale Phobie

Informationen für Betroffene
und Angehörige

HOGREFE



Ratgeber Soziale Phobie

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie

Band 20

Ratgeber Soziale Phobie

von Katrin von Consbruch und Ulrich Stangier

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Kurt Hahlweg,

Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ratgeber Soziale Phobie

Informationen für Betroffene
und Angehörige

von Katrin von Consbruch
und Ulrich Stangier

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dipl.-Psych. Katrin von Consbruch, geb. 1978. Seit März 2008 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie an der Universität Frankfurt.

Prof. Dr. Ulrich Stangier, geb. 1958. Seit 2008 Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagabbildung: © Walter Luger – Fotolia.com
Satz: Grafik-Design Fischer, Weimar
Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 978-3-8017-2092-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Soziale Phobie – Was ist das?	9
1.1 Von der Schüchternheit zur Sozialen Phobie	9
1.2 Was ist eine Soziale Phobie?	10
1.3 Wie kann ich feststellen, ob ich an Sozialer Phobie leide? ...	13
2 Wie entsteht soziale Angst und wie kann man ihr begegnen?	14
2.1 Risikofaktoren	14
2.2 Theorien zur Entstehung und Aufrechterhaltung Sozialer Phobien	17
2.3 Für welche Behandlung soll man sich entscheiden?	22
3 Was passiert in einer Therapie? – Die Behandlung von Sozialen Phobien in der kognitiven Verhaltenstherapie nach Clark und Wells	25
3.1 Erster Schritt: Angstprozesse verstehen	25
3.1.1 Diagnostik	25
3.1.2 Ziele formulieren	26
3.1.3 Die Angst verstehen: Entwicklung eines persönlichen Störungsmodells	27
3.2 Zweiter Schritt: Angst überwinden	38
3.2.1 Selbstaufmerksamkeit reduzieren	38
3.2.2 Sicherheitsverhalten reduzieren	42
3.2.3 Eine objektive Sichtweise gewinnen	51
3.3 Dritter Schritt: Angst verstärkende Gedanken reduzieren	56
3.3.1 Gedanken vor sozialen Situationen	56
3.3.2 Gedanken nach sozialen Situationen	59
3.4 Vierter Schritt: Positives Selbstwertgefühl entwickeln	63
3.4.1 Wie entsteht ein negativer Selbstwert und welchen Einfluss hat er auf soziale Ängste?	63
3.4.2 Veränderung eines negativen Selbstwertgefühls	65
3.5 Fünfter Schritt: Rückfällen vorbeugen	69

4	Was können Angehörige tun?	71
	Anhang	75
	Literaturempfehlungen	75
	Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen	75
	Auswahl von Instituten mit Expertise in diesem Störungsbereich ...	76
	Arbeitsblätter	77

Vorwort

Wenn Sie sich für dieses Buch interessieren, gehören Sie vielleicht zu den zahlreichen Menschen in Deutschland, die irgendwann in ihrem Leben in sozialen Situationen unter starken Ängsten leiden. Dieser Ratgeber möchte Sie dabei unterstützen, einen Weg zu finden, wie Sie mit den Ängsten besser zurechtkommen können. Um zu verdeutlichen, wie das Lesen eines Buches dabei helfen kann, Ängste zu verringern, möchten wir gleich zu Beginn das Anliegen des Buches etwas genauer erläutern.

Der erste Schritt auf dem Weg der Veränderung ist es, das Zustandekommen der eigenen Ängste besser zu verstehen. Denn erst wenn man ein Problem wirklich verstanden hat, kann man auch effektiv nach hilfreichen Lösungen suchen. Entsprechend klärt der erste Abschnitt des Buches die Frage, was eine Soziale Phobie genau ist. Anhand einer Symptomliste können Sie überprüfen, ob Ihre persönlichen Schwierigkeiten den Kriterien der Sozialen Phobie entsprechen.

Im nächsten Abschnitt werden die verschiedenen Ursachen und Erklärungsansätze der Sozialen Phobie sowie die daraus abgeleiteten Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Dies soll Ihnen die Orientierung im Dschungel der verschiedenen Therapiemöglichkeiten erleichtern.

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, womit Sie in einer Therapie rechnen können, stellen wir Ihnen anschließend einen Behandlungsansatz genauer vor, die sogenannte „Kognitive Verhaltenstherapie“. Ihre Effektivität ist wissenschaftlich am besten nachgewiesen. Außerdem spricht diese Methode in besonderer Weise die Eigeninitiative der Betroffenen an und bietet somit gute Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Sie können also versuchen, das Gelesene einmal auf sich selbst anzuwenden, Anregungen aufzugreifen und durch Beobachtungen, Übungen und Experimente im Alltag Schritt für Schritt neues, selbstbewusstes Verhalten in sozialen Situationen erlernen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Frankfurt, im September 2009

*K. von Consbruch und
U. Stangier*

1 Soziale Phobie – Was ist das?

1.1 Von der Schüchternheit zur Sozialen Phobie

Mit den Begriffen „Schüchternheit“ und „Soziale Phobie“ lassen sich eine Vielzahl von Ängsten in sozialen Situationen bezeichnen. Versteht man unter Schüchternheit eine Unsicherheit im sozialen Miteinander, so dürfte sie den meisten Menschen bekannt sein. Sie gehört gewissermaßen zum Menschsein dazu. Sie tritt in Situationen auf, in denen man der Bewertung oder der Beurteilung durch andere ausgesetzt ist: Unwohlsein bei einem wichtigen Telefonat, Aufregung beim ersten Rendezvous, Nervosität bei einer öffentlichen Rede, Angst im Bewerbungsgespräch. Trotz der Anspannung werden die Situationen jedoch nicht als Problem empfunden. Der schüchterne Mensch weiß, dass er das unangenehme Gefühl in Kauf nehmen muss, wenn er die Situation meistern möchte. Manchmal erlebt er die erhöhte Anspannung sogar als angenehm und anregend.

Starke Anspannung in sozialen Situationen ist also weit verbreitet und keineswegs ungewöhnlich. Schüchternheit, Prüfungsangst und Lampenfieber allein führen nicht automatisch zur Diagnose einer Sozialen Phobie. Ob es sich bei der erlebten Angst um eine Soziale Phobie handelt, die eine Psychotherapie erforderlich macht, hängt in erster Linie vom Ausmaß der subjektiv erlebten Beeinträchtigung ab. Erst wenn die Angst eine sehr starke Intensität annimmt und zu erheblichen Beeinträchtigungen in der Lebensgestaltung führt, spricht man von einer Sozialen Phobie oder sozialen Angststörung.

Die Soziale Phobie ist eines der am weitesten verbreiteten psychischen Probleme. Nahezu jeder zehnte Mensch leidet darunter, wobei sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen betroffen sind. Bei vielen Betroffenen besteht dieses Problem schon lange Zeit, meist seit der Kindheit oder Pubertät. Manchmal tritt es aber erst im Erwachsenenalter auf beziehungsweise ist der genaue Beginn gar nicht auszumachen.

1.2 Was ist eine Soziale Phobie?

Der Kern der Sozialen Phobie ist die *Befürchtung aufzufallen, sich zu blamieren, unangemessen zu wirken oder Fehler zu machen.*

Dabei können sich die Ängste darauf beziehen, in Gesprächen mit anderen Leuten etwas Unpassendes zu sagen oder sich in anderer Weise ungeschickt zu verhalten. Oder Betroffene befürchten, dass man ihnen die Angst in Form von Erröten, Zittern oder Schwitzen ansieht. Oftmals erscheint die Angst und Anspannung *nicht mehr in einem angemessenen Verhältnis zum Anlass.* Häufig ist die Angst in Gegenwart fremder Menschen, bei Autoritätspersonen oder Menschen des anderen Geschlechts besonders groß.

Nachfolgend möchten wir Ihnen drei Personen vorstellen, deren soziale Ängste sich auf ganz unterschiedliche Aspekte richten. Falls Sie selbst betroffen sind, kann es hilfreich sein zu überlegen, welcher Person Sie am ehesten ähneln und deren Entwicklung im Verlauf des Buches zu verfolgen. Sehr wahrscheinlich ist, dass Sie verschiedene Aspekte Ihrer Schwierigkeiten bei unterschiedlichen Personen wiederfinden.

Fallbeispiel: Frau A.

Frau A. hat Angst davor in der Öffentlichkeit zu trinken. Sie befürchtet, beim Heben der Kaffeetasse zu zittern. Andere könnten das Zittern bemerken, es als Zeichen von Unsicherheit interpretieren und sie für unfähig halten. Besonders ausgeprägt ist die Angst bei Kundengesprächen, die sie an ihrem Arbeitsplatz führen muss.

Fallbeispiel: Herr B.

Herr B. fühlt sich im Kontakt mit fremden Menschen sehr unwohl. Er befürchtet, die anderen zu langweilen und von ihnen für unhöflich oder überheblich gehalten zu werden. Die Sorge schüchtert ihn ganz besonders ein, wenn er Frauen kennenlernen möchte.

Fallbeispiel: Frau C.

Frau C. hat den Eindruck, leicht zu erröten. Die plötzlich auftretende Gesichtsröte ist ihr sehr peinlich, da die anderen Menschen durch ihr Rotwerden irritiert sein könnten. Die anderen könnten davon ausgehen, dass Frau C. etwas zu verbergen hat, etwa beim Lügen ertappt worden ist, oder dass sie nervös und unfähig ist.

Die Soziale Phobie ist im Gegensatz zu anderen psychischen Störungen sehr unauffällig. Während sie von außen häufig unentdeckt bleibt, verursacht sie bei den Betroffenen meist *enormen Leidensdruck und behindert den Alltag teilweise stark*. Die Beeinträchtigung resultiert insbesondere aus der intensiven Beschäftigung mit den eigenen Ängsten vor, während und nach den gefürchteten Situationen. Schon Stunden oder auch Tage vor einem sozialen Ereignis kreisen die Gedanken sozialphobischer Menschen um die Angst auslösende Situation und auch dann, wenn sie das Ereignis erfolgreich hinter sich gebracht haben, geht es ihnen oft lange nicht aus dem Kopf. Die Vor- und Nachbereitung führt meist zu hoher innerer Anspannung und gedrückter Stimmung.

Während der sozialen Situation sind Menschen mit Sozialer Phobie häufig so sehr mit ihrer Angst beschäftigt, dass es ihnen schwer fällt, den Anforderungen der Situation zu entsprechen. In dem Bemühen, das eigene Verhalten zu kontrollieren und Fehler zu vermeiden, richten sie ihre Aufmerksamkeit nach innen und können manchmal nicht mehr alle Informationen von außen wahrnehmen. Dadurch kann sich die zusätzliche Angst entwickeln, den „roten Faden zu verlieren“ oder ein „Blackout“ zu haben. Zusätzlich können diese Befürchtungen Körpersymptome wie Schwitzen, Zittern, Erröten oder Herzklopfen produzieren. Während solche Prozesse ganz natürliche biologische Vorgänge sind, denen alle Menschen unter Anspannung ausgesetzt sind, können sie bei Menschen mit Sozialer Phobien eine weitere Angst hervorrufen. Sie befürchten, dass andere diese Symptome wahrnehmen und negativ bewerten könnten. Diese Vorstellung erhöht die Angst sich zu blamieren, wodurch die Körpersymptome wiederum verstärkt werden. Es kann sich ein ungünstiger Prozess entwickeln, bei dem sich die Angst in einem Teufelskreis immer weiter aufschauelt und schließlich als Panikattacke erlebt wird.

Neben der Beeinträchtigung, die durch die dauernde Beschäftigung mit der Angst entsteht und in manchen Fällen durch intensiv erlebte Körperreaktionen verstärkt wird, schränken sich die betroffenen Personen v. a. durch den Wunsch ein, den *Angst auslösenden Situationen aus dem Weg zu gehen*. Unter allen Umständen versuchen Menschen mit Sozialer Phobie, angstbesetzte Situationen zu meiden. Im privaten Leben kann dies zu sozialem Rückzug und Isolierung führen. Die Betroffenen nehmen wenig gesellschaftliche Anlässe wahr und lernen keine neuen Freunde kennen. Auch beruflich kann es zu Einschränkungen kommen, da sie sich höhere Positionen mit vermehrten sozialen Anforderungen (Teamsitzungen, Vorträge etc.) nicht zutrauen oder Jobwechsel aus Angst vor Bewerbungsgesprächen nicht in Erwägung ziehen.

Fallbeispiel: Frau A.

Frau A. hat Angst, ihre Arbeitsstelle zu verlieren, da sie das Vereinbaren von Kundengesprächen sehr belastet. Privat befürchtet sie, durch das Zittern in der Nachbarschaft aufzufallen und gemieden zu werden. Wenn es möglich ist, bestellt sie lieber ein Glas Wasser statt einem Kaffee oder einem Glas Wein, weil sich das Wasserglas besser halten lässt.

Fallbeispiel: Herr B.

Herr B. sucht zwar noch gesellschaftliche Anlässe auf, fühlt sich jedoch häufig sehr unwohl in der Gegenwart anderer Menschen. Vor einem Treffen malt er sich tagelang aus, was alles schief gehen könnte. Je näher das Ereignis rückt, desto weniger Lust hat er, überhaupt hinzugehen. Er ist gereizt und unzufrieden.

Fallbeispiel: Frau C.

Frau C. denkt ständig über das Erröten nach. Sie schämt sich und macht sich Vorwürfe, „nicht normal zu sein“. Am liebsten ist sie alleine zuhause. Wenn sich soziale Kontakte nicht vermeiden lassen, schminkt sie ihr Gesicht, damit man die Röte nicht sieht, und versucht, die Aufmerksamkeit nicht auf sich zu lenken.