



Informationen zur Sozialen Phobie

Du willst die Soziale Phobie besser verstehen? Hier kommen einige Infos für dich.

Wenn du unter einer sozialen Angststörung leidest, befürchtest du vor allem eines: die Aufmerksamkeit auf dich zu ziehen. Diese Sorge ist verbunden mit der Erwartung, sich zu blamieren, zu versagen und von den Betrachtern als unsicher, inkompetent, hässlich oder in einer anderen Art und Weise wertlos eingestuft zu werden.

Menschen mit dieser Form der Angst fürchten sich unangemessen stark und anhaltend vor prüfenden oder musternden Blicken anderer Menschen. Wenn du von dieser Angst betroffen bist, hast du Angst, im Mittelpunkt zu stehen und allein schon der Gedanke daran, in der Öffentlichkeit sprechen oder essen zu müssen, kann heftige Reaktionen auslösen (Händezittern, Urindrang oder Übelkeit bis hin zur Panikattacke).

Sobald sich die Betroffenen in sozialen Situationen befinden, richten sie ihre Aufmerksamkeit auf die eigene Person und überprüfen ununterbrochen sichtbare Zeichen der Unsicherheit (Zittern in Körper oder Stimme) und Fehlerhaftigkeit. Dabei wird fast jede soziale Situation – unabhängig vom Charakter der Veranstaltung – zu einer Leistungssituation, in der sie mit unbekanntenen Personen konfrontiert sind oder von ihnen beurteilt werden.

Angstsymptome oder Zeichen der Unsicherheit zu zeigen, wird – so die Annahme der Betroffenen – von Beobachter:innen als Zeichen der Schwäche und der Wertlosigkeit interpretiert und muss somit um jeden Preis unterdrückt werden. Die Konfrontation mit der gefürchteten sozialen Situation ruft fast immer eine unmittelbare Angstreaktion hervor, die das Erscheinungsbild einer Panikattacke (Schwitzen, Zittern, Herzrasen, Schwindel, Sehstörungen, Mundtrockenheit ...) hat.

Besonders wird befürchtet, in diesen unausweichlichen sozialen oder Leistungssituationen

- zu erröten
- zu zittern
- zu erbrechen
- die Kontrolle über Blase und Darmentleerung zu verlieren (was den „Höhepunkt“ der Blamage und Erniedrigung) darstellen würde.

Auch wenn Betroffene erkennen, dass die Angst unbegründet ist, meiden sie die gefürchteten sozialen oder Leistungssituationen oder ertragen sie nur mit intensiver Angst und Unwohlsein. Weitere Merkmale dieses Syndroms sind

- Rückzug
- ein schwaches Selbstwertgefühl
- Angst vor Kritik
- Neigung zu depressiven Verstimmungen

Viele Betroffene sind sehr aufmerksam im Kontakt mit ihren Mitmenschen. Sie beobachten genau deren Verhalten und Reaktionen daraufhin, ob sich daraus Hinweise auf eigenes peinliches Verhalten oder eigene Makel erkennen lassen. Beispielsweise könnte ein Naserümpfen oder die Hand vor dem Mund des Gegenübers als Zeichen dafür gedeutet werden, dass man nach Schweiß riecht. Durch Missinterpretationen dieser Art wächst Belastung in sozialen Situationen.

Viele Sozialphobiker:innen beginnen daraufhin, sich immer stärker in sozialen Situationen zu schützen, indem sie im Vorfeld alles Erdenkliche tun, um keine negative Aufmerksamkeit auf sich zu lenken: Sie sorgen z. B. durch dunkle Kleidung dafür, nicht durch Schweißflecken aufzufallen; sie versuchen ihr Erröten durch starkes Schminken, Kopfbekleidungen oder lange Haare zu verbergen; sie sitzen nur am Rand oder außerhalb eines Lichtkegels, um nicht aufzufallen; sie legen sich jeden Satz sorgfältig zurecht, bevor sie sprechen.



Genau dort setzt mein Behandlungsangebot an, indem ich dich unterstütze,

- dich Situationen auszusetzen
- dich mit deinen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu zeigen
- neue Erfahrungen hinsichtlich der Reaktion deines Umfeldes zu machen
- innere Leistungsansprüche auf ein realistisches Maß zu senken
- Interpretationen der Umwelt realistisch einschätzen und interpretieren zu lernen
- die Selbstaufmerksamkeit von eigenen Anzeichen der Unsicherheit und Schwäche auf die Umgebung und das Geschehen umzulenken.

Ich möchte dir Techniken vermitteln, mit denen du deine Symptome immer mehr bewältigen und die „Angst in den Griff“ bekommen kannst, sodass dein Leben nicht mehr von der Angst bestimmt wird. Ein Heilversprechen gebe ich dir nicht. Doch bringe ich meine langjährige Erfahrung aus der Arbeit mit Angst-Patient:innen ein. Ich will dir helfen, langfristig (wieder) mehr Lebensqualität zu finden.