

Angst und Unsicherheit - Das Störungsbild der sozialen Phobie

Wir sind alle umgeben von anderen Menschen. Menschen sind soziale Wesen und es ist im Alltag nicht zu vermeiden mit anderen in Kontakt zu gelangen. Es gibt einen natürlichen Trieb, sich ein soziales Netzwerk aufzubauen und sich in Gruppen zu integrieren. Egal ob im Privaten durch Freundschaften und Beziehungen oder im Beruf, im Kontakt zu Kollegen, Kunden etc.

Aber was passiert, wenn plötzlich Ängste, Unsicherheiten oder starke Schamgefühle den Kontakt zu Mitmenschen erschweren? Was, wenn das Beisein anderer Menschen zu einem Erschweren wird? Die sogenannte Soziale Phobie ist eine anerkannte Krankheit. Diese Erkrankung ist geprägt durch eine dauerhafte Anspannung mit Angstzuständen, die an die Anwesenheit von Mitmenschen geknüpft ist. Es erkranken etwa 11% der Männer und ca. 15% der Frauen in ihrem Leben an einer sozialen Phobie. Die Zahl der Erkrankungen lässt sich aber nicht so exakt bestimmen, da sich die Krankheit nur schwer von der „normalen“ Schüchternheit oder Introvertiertheit abgrenzen lässt. Zudem sind Betroffene sehr zurückgezogen und suchen nicht selten zu wenig Hilfe auf. Soziale Angst darf auch nicht mit sozialen Defiziten verwechselt werden. Diese können als Ursache einer sozialen Phobie wirken, sie können aber auch erst aus einer Sozialen Phobie heraus entstehen.

Sozial phobische Personen sind sehr darauf bedacht gesellschaftliche Interaktionen zu meiden bzw. halten sie sich sehr zurück, da sie fürchten, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden oder auf Ablehnung stoßen zu können. Zudem wird befürchtet, dass ihnen die Nervosität oder die hohe Anspannung angesehen werden könnte. Dadurch wird die Phobie aber weiter verstärkt. Die Angst wiederum äußert sich sehr in körperlichen Symptomen. Diese werden auch teils von den Betroffenen besser wahrgenommen als die Emotion Angst. Der Körper ist greifbarer. So treten dabei Symptome auf, wie zum Beispiel Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Atemnot, Verkrampfung, Erröten, Schwindel, Beklemmungsgefühle in der Brust, Kopf- oder Magenschmerzen, Übelkeit, Gedankenkreisen oder gar eine Panik.

Um all diese Belastungen zu vermeiden, gehen Menschen mit sozialen Ängsten Situationen, in denen sie der Bewertung durch andere ausgesetzt sind, oft von vornherein aus dem Weg. Dies schafft zwar kurzfristig eine Erleichterung, führt aber langfristig zu weitreichenderen Folgen. Im Privaten werden nur schwer Kontakte geknüpft. Es gibt oft wenige Freunde und wenige Aktivitäten. Es findet ein starker Rückzug statt. Im Beruf ist ein Weiterkommen meist erschwert. Teilweise sind manchen Tätigkeiten (z.B. Teammeetings) eine so große Belastung, dass es zu starkem Vermeidungsverhalten bis hin zu Arbeitsunfähigkeit oder gar Leistungsunfähigkeit für den Beruf kommen kann. Dies führt meist zu einer vollkommenen sozialen Isolation.

Die Störung kann über einen langen Zeitraum anhalten. Zudem können sich weitere psychische Erkrankungen, wie eine Depression, ausprägen. Abhängigkeitserkrankungen sind ebenfalls häufig in Verbindung mit einer Sozialen Phobie aufzufinden. Über Alkohol, Beruhigungsmittel oder Drogen können Betroffene eine angenehme „Leichtigkeit“ im Kontakt mit anderen erschaffen und ihre Symptome überdecken oder verdrängen.

Aber wie kommt es, dass Menschen Angst haben sich unter anderen Menschen aufzuhalten? Im Grunde gibt es nicht die **eine** Ursache. Es ist es ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren, die zu einer Sozialen Phobie führen können. Dabei spielen biologische Faktoren (z.B. genetische Veranlagung), soziale Einflüsse (u.a. Lebensumstände) aber auch psychologische Faktoren (Denk- und Verhaltensmuster, Prägung durch Erziehung etc.) eine wichtige Rolle. Erfahrungen, die mit Ängsten gemacht wurden (eigene oder auch das Modelllernen beispielsweise anhand der Eltern), wirken sehr verstärkend, teils verfestigend. Durch ein Abschotten, Zurückziehen oder durch starkes Vermeidungsverhalten wird die Angst allerdings sehr manifestiert. Das was Betroffene zuerst als Erleichterung für den Alltag nutzen, führt meist dazu, dass sich die Erkrankung verfestigt und viele Einschränkungen kreiert.

Was kann aber nun helfen? Es sollte zunächst ein Arzt aufgesucht werden und dort offen über das Thema gesprochen werden. Für die Behandlung einer Sozialen Phobie ist professionelle Hilfe nötig. Es gibt bei Angststörungen eine Vielzahl an unterschiedlichen Ansätzen und Methoden, die sich bereits bewährt haben. Sehr gute Effekte zeigt die kognitive Verhaltenstherapie (Psychotherapie). Das Klären von Ursachen, das Entwickeln von sozialen Kompetenzen und die Förderung des Selbstbildes stellen hierbei wichtige Schritte dar. Der Umgang mit der Angst soll erlernt und verbessert werden. Es gibt auch die Möglichkeit, akute Angstzustände mit Medikamenten zu behandeln. Diese sollten aber nicht als generelle Lösung genommen werden, sondern nur in ausgewählten Momenten, in denen es besonders schlimm ist und kein therapeutisches Arbeiten möglich ist.

Weiterhin können Betroffene ihre Ängste in Selbsthilfegruppen üben zu überwinden. Dies hat den Vorteil, dass ein gemeinsamer Austausch stattfindet. Nicht nur über die Erfahrungen, die man gemacht hat, sondern auch über Wege damit umzugehen. Durch Reflexion und gegenseitige Beurteilung lernen Betroffene mit Kritik umzugehen und gleichzeitig können gemeinsam Wege gefunden werden, das Problem zu bewältigen.

Ob Psychotherapie oder die Hilfe in der Gruppe, Hilfe kann nur erfolgen, wenn man sich darauf einlässt und versucht eine Bewältigung zu finden. Was dabei unterstützen kann, ist individuell verschieden. Es gibt Anlaufstellen und Soforthilfe – es ist wichtig Hilfe anzunehmen.