

Soziale Ängste

Wie sie entstehen und wie man sie behandelt

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Die Menschen sind verschieden – die einen genießen es, die eigene Welt mit vielen Freunden und Bekannten teilen zu dürfen. Die anderen bleiben ihr Leben lang Einzelgänger und beschränken die eigenen Kontakte auf einige wenige vertraute Personen. Manche wünschen sich so etwas wie ein Schneckenhaus, wo sie sich jederzeit zurückziehen können. Für einige ist ein solches Schneckenhaus eines Tages zum Gefängnis geworden. Ich rede von Menschen, die sich unter Fremden so unsicher fühlen, dass ihnen jede Art von Kontakten zur Qual wird. Ob sie zu einer größeren Party gehen oder jemanden nach dem Weg fragen müssen, machen die Angst und seine körperliche Begleiter wie Erröten, Schwitzen, Herzklopfen, dieses Vorhaben so gut wie unmöglich. Man fühlt sich lächerlich und unangepasst. Fragen, wie die anderen wohl reagieren und was sie von einem selbst halten, blockieren das Denken und Fühlen – so beschreiben einige der Betroffenen diesen Zustand. Im Bus und in der Bahn fühlt man sich gelegentlich ungemütlich – auch hier könnte man von Fremden beobachtet und beurteilt werden. Die Zeit bringt oft eine Verschlimmerung der Probleme mit sich: Je mehr sich der Betroffene zurückzieht, um so seltener kommen positive Erfahrungen mit den Mitmenschen zustande. Die Unsicherheit wird immer größer.

Bekannt ist, dass die meisten sozial ängstlichen Menschen schon als Kinder oder Jugendliche durch ihren unsicheren Umgang mit Gleichaltrigen auffallen. Liegt der Grund dafür in der mangelnden sozialen Kompetenz dieser Kinder? Es gibt viele Forschungsergebnisse, die dafür sprechen. Zum Beispiel haben sozial ängstliche Grundschulkinder mehr Schwierigkeiten, wenn sie Gesichtsausdrücke von anderen

Personen interpretieren sollen. Häufiger als andere Kinder übersehen sie den Ausdruck von Ärger oder Angst und sind der Meinung, ein neutrales Gesicht vor sich zu haben. Auch in ihrer Mimik unterscheiden sie sich von Gleichaltrigen, vor allem dadurch, dass der Ausdruck von Freude bei ihnen seltener vorkommt als bei anderen Kindern. Für ihre Spielpartner heißt es, dass sie bei gemeinsamen Aktivitäten kaum positive Rückmeldung bekommen. Sorgen vielleicht derartige Missverständnisse für die ersten negativen Erfahrungen im sozialen Bereich und lösen den Teufelskreis aus Verunsicherung und Rückzug aus? Könnten diese Schwierigkeiten durch Training sozialer Fertigkeiten vermieden werden? In diese Richtung arbeiten Verhaltenstherapeuten. Die Vertreter der Bindungstheorie gehen davon aus, dass das eigentliche Problem viel tiefer liegt, nämlich in der Beziehung eines Säuglings und Kleinkindes zu seinen ersten Pflegepersonen. In dieser Bindung entstehen Muster, die in die späteren Beziehungen mitgenommen werden. Dieser Annahme stimmen auch tiefenpsychologisch orientierte Therapeuten zu: Eine schwierige Beziehung mit den eigenen Eltern und evtl. psychische Traumata im frühen Lebensalter beeinträchtigen das grundsätzliche Vertrauen in sich selbst und die Welt. Soziale Angst ist nur eines der Symptome, das dadurch verursacht sein könnte. Für die Therapie heißt es, diese Erfahrungen müssen aus der Vergessenheit zurückgeholt und aufgearbeitet werden. So unterschiedlich die therapeutischen Strategien sind, beide sind gleichermaßen erfolgreich. In der Praxis verbinden viele Therapeuten beide Strategien miteinander.

Im ersten Schritt werden die Ängste unter die Lupe genommen: Ist der soziale Rückzug zu einem festen Bestandteil meines Selbstbildes geworden? Bringt die Angst auch Vorteile für mich? Vielleicht als ein Vorwand, um bestimmten Verpflichtungen zu entkommen oder unangenehmen Menschen aus dem Weg zu gehen? In welchen Situationen ist meine Angst besonders stark und wie äußert sie sich? Wenn körperliche Symptome besonders belastend sind, versucht man diese mit Hilfe von Entspannungstechniken in den Griff zu bekommen.

Als nächstes müssen die Erwartungen auf den Prüfstand, die in einer konkreten Situation für das Entstehen der Angst verantwortlich sind. Meistens sind unsere Befürchtungen, was alles als nächstes passieren könnte, dafür zuständig,

dass uns eine neue Situation bedrohlich erscheint. Nur gehen diese uns so schnell durch den Kopf, dass sie häufig unbewusst bleiben.

Solche Befürchtungen können bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich sein. Es gibt jedoch typische Muster, die bei sozial ängstlichen Menschen aktiv werden. Vor allem vermuten die meisten, dass der Gesprächspartner ihnen gegenüber von Anfang an negativ gestimmt ist. Dadurch achten sie im Gespräch auf ganz andere Sachen als nicht ängstliche Menschen. Weder das besprochene Thema, noch die Ansichten ihres Partners dazu stehen für sie im Mittelpunkt, sondern das eigene Erscheinen. Im Nachhinein erinnern sie sich am besten an die negativen Reaktionen der Gesprächsteilnehmer und vor allem an solche, die auf ihre Person bezogen sein könnten. Diese Tendenz lässt jeden sozialen Kontakt im Nachhinein als ein Misserfolg erscheinen.

Woher kommen diese negativen Einstellungen, die bei jedem neuen Menschen aktiv werden? Spiegelt sich darin die ablehnende und fordernde Haltung, die wir eines Tages bei den eigenen Eltern erlebten? Sind sie die Folge von vielen negativen Erfahrungen? Oder ist man durch die eigene Neigung getäuscht, sich überwiegend an das Negative zu erinnern? Es ist sinnvoll, sich nach einem Gespräch Zeit zu nehmen, sich an die einzelnen Details in Ruhe zu erinnern und dabei bewusst auf positive Rückmeldungen zu achten. Meistens findet sich mehr davon, als man vorher vermutete.

Auch wenn man das eigene Leben Revue passieren lässt, fallen einem einige gelungene Beziehungen ein. Es könnte hilfreich sein, die Erinnerung an diese Erfolge festzuhalten. Diese bietet eine gute Basis dafür, einen neuen Versuch zu starten.

„Der neue Versuch“ ist das Stichwort für den nächsten Schritt der Therapie. Jetzt gilt es, sich mit neu erworbenem Wissen wieder unter Menschen zu begeben, genau die Dinge zu machen, vor denen man sich besonders fürchtet. Dieser Schritt ist am schwierigsten. Deshalb fängt man am liebsten mit einfacheren Aufgaben an. Wovor haben Sie am wenigsten Angst? In welcher Situation fällt es Ihnen vermutlich am leichtesten, die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu behalten? Genau mit dieser

Situation sollten Sie anfangen. Einen großen Vorteil hat auch der Einstieg über therapeutische Gruppen – meistens ist es leichter die Angst zu bewältigen, wenn man sie offen zeigen darf. Ansonsten heißt es ab nun, sich vorsichtig immer mehr unter die Leute mischen, immer wieder Neues ausprobieren und so seine Handlungsspielräume erweitern.

Vertiefende und weiterführende Literatur

Ambühl H, Meier B, Willutzki U (2001). Soziale Angst verstehen und behandeln. Klett-Cotta. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608896929/drmedmichaungero>

Müller N (2002) Die soziale Angststörung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Waxmann. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/383091136X/drmedmichaungero>

Sonntag R (2004) Hilfe, ich muss reden! Rede- und Sprachangst verstehen und einfach überwinden. TRIAS. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3830430744/drmedmichaungero>

Stangier U, Heidenreich T, Peitz M (2003) Soziale Phobien. Beltz. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/362127541X/drmedmichaungero>