

Sozialphobie

Seite 8–10

? Was ist eine Sozialphobie?

Menschen mit einer Sozialphobie haben Angst in Situationen, in denen sie sich von ihren Mitmenschen kritisch betrachtet oder beobachtet fühlen, z. B.:

- ☐ einen Fremden ansprechen,
- ☐ zu einer Behörde oder zu einem Arzt zu gehen,
- ☐ mit einem Vorgesetzten sprechen,
- ☐ im Beisein anderer Menschen zu telefonieren,
- ☐ sich in einem Streitgespräch gegenüber anderen durchsetzen,
- ☐ in einer Situation zu sein, in der alle Blicke auf einen gerichtet sind, eine Rede halten, ein Gedicht aufzusagen oder ein Lied vor anderen zu singen,
- ☐ eine Frau/einen Mann kennenzulernen,
- ☐ sich zu einer Verabredung treffen,
- ☐ sich in einer Unterrichtsstunde melden oder etwas an die Tafel schreiben,
- ☐ etwas schreiben, während andere zusehen,
- ☐ in einem Restaurant essen usw.

Solche Situationen werden von den Betroffenen häufig konsequent vermieden. Die Betroffenen fühlen sich ständig von anderen beobachtet und negativ beurteilt. Ständig denken sie, andere könnten sich über ihr Aussehen, ihre Kleidung, ihr Verhalten oder ihre Sprechweise mokieren. Sie haben auch Angst, daß die Mitmenschen sehen können, daß sie erröten oder schwitzen. Sie vermeiden daher häufig die genannten Situationen und schränken sich dadurch erheblich in ihrer Bewegungsfähigkeit ein.

? Wie bekommt man eine Sozialphobie?

Es ist noch nicht genau geklärt, wodurch eine Sozialphobie verursacht wird. Folgende Ursachen könnten möglicherweise in Frage kommen:

- ☐ Erziehung durch die Eltern,
- ☐ belastende Ereignisse in der Kindheit,
- ☐ Vererbung,
- ☐ chemische Veränderungen im Gehirn u. a.

Keiner dieser Faktoren kann allerdings allein das Auftreten einer Sozialphobie erklären. Man nimmt daher an, daß die Angststörung durch ein Zusammenspiel verschiedener Ursachenfaktoren entsteht.

? In welcher Altersgruppe spielt die Sozialphobie eine Rolle?

Die Störung fängt oft schon früh, z. B. mit 12 oder 13 Jahren an. Bestimmte soziale Situationen in der Schule (an der Tafel schreiben, ein Referat halten) werden als belastend empfunden. Allerdings melden sich viele Betroffene erst dann beim Arzt, wenn die sozialen Ängste zu einem Problem, z. B. im Berufsleben, werden. Einige Patienten suchen sogar nie einen Arzt auf, um sich behandeln zu lassen, und werden daher erheblich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.

? Wie häufig ist die Sozialphobie?

Da die Sozialphobie nicht so leicht von „normalen“ Persönlichkeitsmerkmalen wie Schüchternheit oder Zurückhaltung abzugrenzen ist, ist es nicht verwunderlich, daß sehr unterschiedliche Häufigkeitszahlen (zwischen 0,5 und 22,6% für die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben unter Sozialphobie zu leiden), angegeben werden. Realistischerweise kann man annehmen, daß zwischen 1 und 5% der Bevölkerung unter einer behandlungsbedürftigen Sozialphobie leiden. Die Sozialphobie ist bei Männern und Frauen gleich häufig; Männer melden sich allerdings eher zu einer Behandlung, da sie durch die sozialen Ängste Nachteile im beruflichen Leben erfahren.

Die Folgen der Sozialphobie

Wenn eine Sozialphobie längere Zeit unbehandelt bleibt, können sich schwerwiegende Folgen für die Betroffenen ergeben. Patienten mit einer Sozialphobie haben Schwierigkeiten, einen Lebenspartner kennenzulernen und sind deswegen häufig allein. Wegen Schwierigkeiten, sich für Prüfungen anzumelden oder sie zu bestehen, hat man auch häufiger eine schlechtere Schul- und Berufsausbildung, als den tatsächlichen Fähigkeiten entspricht. Da man Ängste „erfolgreich“ mit Alkohol bekämpfen kann, führt die Sozialphobie nicht selten zu einem Alkoholmißbrauch oder zu Abhängigkeit. Dann treten die sozialen Ängste oft in den Hintergrund, weil das Alkoholproblem jetzt an erster Stelle steht.

Das Fehlen gesellschaftlicher Kontakte, ausbleibender Erfolg bei der Partnersuche und berufliche Nachteile können zu Depressionen führen, manchmal sogar bis zu Selbstmordgedanken.

? Muß Schüchternheit behandelt werden?

Schüchternheit ist ein Persönlichkeitszug, der nicht unbedingt behandelt werden muß. In unserer Gesellschaft werden Zurückhaltung und Schüchternheit sogar als liebenswerte Eigenschaften ange-

sehen. Wer lediglich Angst hat, eine Rede zu halten oder in der Öffentlichkeit aufzutreten, hat deswegen noch keine Sozialphobie. Wenn die Schüchternheit allerdings so extrem ist, daß sie Leiden verursacht und schwerwiegende Folgen wie Depressionen oder Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit drohen, sollte eine Behandlung eingeleitet werden. Auch wenn Probleme bei der Partnersuche und im Beruf das Leben einschneidend verändern, muß Abhilfe geschaffen werden.

? Wie behandelt man eine Sozialphobie?

Auch wenn eine Sozialphobie schon viele Jahre lang besteht, kann eine geeignete Behandlung mit Psychotherapie und/oder Medikamenten gute Resultate bringen.

■ Psychotherapie

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde belegt, daß man eine Sozialphobie gut mit einer sog. Verhaltenstherapie behandeln kann. Patient und Psychotherapeut besprechen nicht nur, warum man sich gegenüber anderen Menschen schlecht durchsetzen kann und übergroße Angst vor Situationen hat, in denen man von anderen Menschen beurteilt wird. Innerhalb der Verhaltenstherapie ist es auch wichtig, daß man praktische Übungen macht, in denen Verhalten in sozialen Situationen geübt wird. Zum Beispiel könnte der Psychotherapeut den Patienten anleiten, in einer Gruppe mit anderen Betroffenen Situationen zu üben, wie z.B. eine Rede zu halten, eine telefonische Bestellung aufzugeben oder sich gegenüber einem Chef mit einer Gehaltserhöhung durchzusetzen. Solche Situationen werden dann auch „im Ernstfall“ geübt, z.B., indem man vom Psychotherapeuten angewiesen wird, fremde Menschen anzusprechen und sie um einen Gefallen zu bitten. In der letzten Stufe werden diese Übungen in der Lebenswirklichkeit des Patienten durchgeführt, d.h. daß man z.B. tatsächlich zu seinem Chef geht und ihn um etwas bittet. Je häufiger man sich diesen angstausslösenden Situationen aktiv aussetzt, desto mehr verringert sich die Angst.

■ Medikamentöse Therapie

In den letzten Jahren wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen festgestellt, daß man eine Sozialphobie auch medikamentös behandeln kann. Diese Medikamente müssen meist über mehrere Monate eingenommen werden. Die Zeit der Einnahme der Medikamente sollte der Patient dazu nützen, viele der Angstsituationen im wirklichen Leben zu üben.

Zu den Medikamenten, die bei Sozialphobie wirksam sind, gehört das Antidepressivum Moclobemid, das zu der Reihe der neuen MAO-Hemmer zählt, oder die selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI) wie z.B. Paroxetin. Zu den Dingen, die bei der Einnahme dieser Medikamente beachtet werden müssen, siehe S. 83 ff. Die Wirkung der Antidepressiva setzt erst nach zwei bis drei Wochen ein.

Manchmal werden auch Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine zur Behandlung

der Sozialphobie eingesetzt; da man von diesen Medikamenten aber abhängig werden kann, sollte sich die Therapie mit Benzodiazepinen auf einige Wochen beschränken.

■ Selbsthilfe

Zu guter Letzt muß noch gesagt werden, daß es auch sehr wichtig ist, was der Betroffene selbst gegen seine Ängste tun will. Die wichtigste Regel ist dabei, daß man niemals vor den angstausslösenden Situationen flüchtet. Man sollte keine Gelegenheit auslassen, um immer wieder soziale Situationen zu üben, z.B. in dem man Freunde zu sich nach Hause einlädt, gemeinsame Aktivitäten mit Arbeitskollegen unternimmt, kleine Ansprachen auf einer Feier hält oder fremde Menschen in ein Gespräch verwickelt.