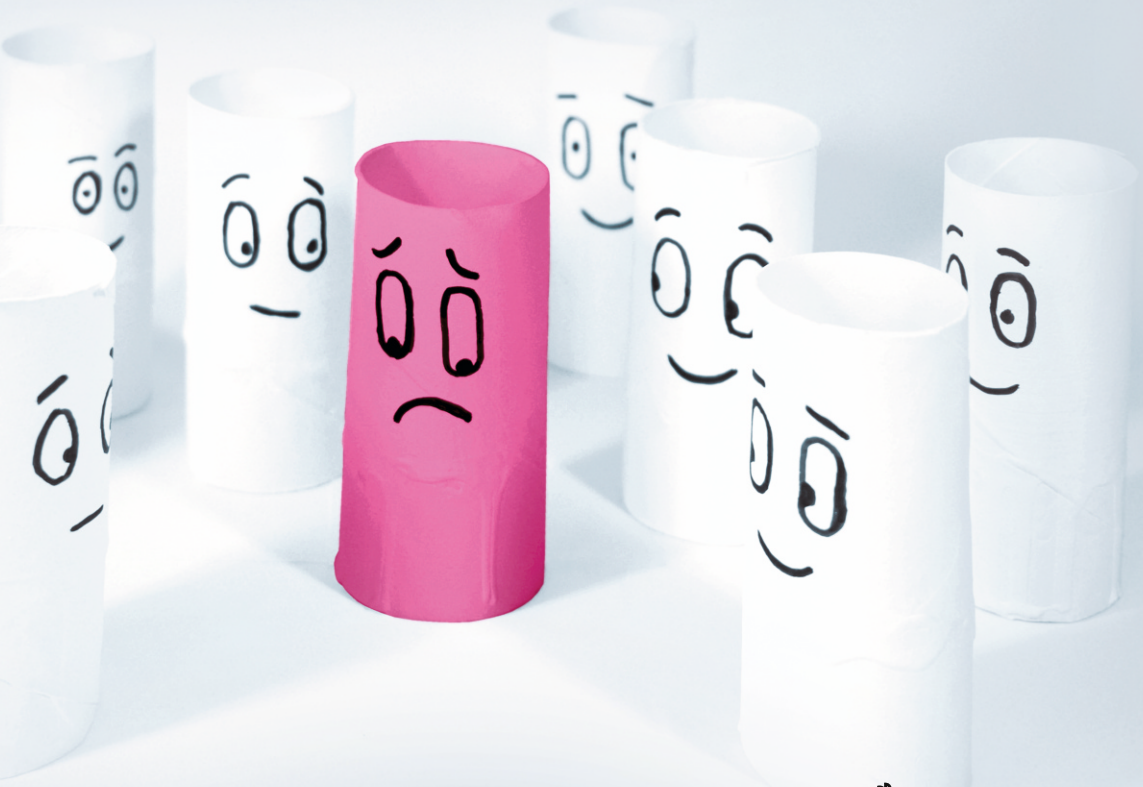
Jürgen Hoyer · Samia Härtling

Soziale Angst verstehen und verändern



Springer

Soziale Angst verstehen und verändern

Jürgen Hoyer
Samia Härtling

Soziale Angst verstehen und verändern

2. Auflage

Springer

Jürgen Hoyer
Technische Universität Dresden
Dresden, Deutschland

Samia Härtling
Technische Universität Dresden
Dresden, Deutschland

ISBN 978-3-662-59075-1 ISBN 978-3-662-59076-8 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-662-59076-8

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2017, 2019
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © AnthonyJess / stockadobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Unter Mitarbeit von Stephan Sarnowsky

Vorwort

Wir legen hier ein Buch über soziale Ängste vor, das mehr als ein typischer Ratgeber sein soll. Wir wollen Fragen rund um dieses Phänomen auf eine Weise beantworten, die der Vielfalt der sozialen Ängste gerecht wird. Wir möchten alle erreichen, die mit diesem Phänomen zu tun haben, ob als Betroffene, als Fachleute, als Freunde oder Angehörige sozial ängstlicher Menschen. Die Basis dieses Buches bilden wissenschaftliche Befunde, die wir gesammelt und allgemeinverständlich aufbereitet haben. So bietet das Buch im ersten Teil eine ernsthafte Chance zum Nachdenken und Reflektieren darüber, was soziale Angst ist, was ihre Vor- und Nachteile sind und wie Angst das Miteinander von Menschen reguliert. Jeder Leser wird unterschiedliche Schlüsse daraus ziehen und hoffentlich anregende Antworten auf seine Fragen finden. Dabei gilt: Wenn Sie mehr an direkten Hinweisen und Tipps interessiert sind, können Sie auch direkt mit Teil II beginnen, Sie müssen das Buch nicht unbedingt der Reihenfolge nach lesen!

Der Frage „Was kann man tun, wenn die soziale Angst zu groß wird?“ ist der zweite Teil des Buches gewidmet. Wir schlagen eine Reihe von aufeinander aufbauenden Übungen vor, die vor allem helfen sollen, Befürchtungen über die Reaktionen anderer Menschen abzubauen und das eigene Handeln offener und freier zu gestalten.

Wir haben das Buch in enger Kooperation geschrieben, Teil I wurde federführend von Jürgen Hoyer verfasst, Teil II von Samia Härtling. Die zahlreichen Fallbeispiele verdanken wir unseren Patientinnen und Patienten. In den letzten Jahren durften wir in der Institutsambulanz und Tagesklinik der Technischen Universität (TU) Dresden mit mehreren Hundert Patienten, die unter den verschiedenen Formen der sozialen Angststörung litten, zusammenarbeiten. Ihnen, die uns offen über ihre Ängste, Sorgen und Befürchtungen berichtet, uns ihr Vertrauen geschenkt und ihre Daten für unsere Forschung zur Verfügung gestellt haben, gilt unser größter Dank.

Sehr gefreut haben wir uns über die Bereitschaft ehemaliger Patienten, kurz zusammenzufassen, was ihnen am meisten geholfen hat. Auch ihnen sei herzlich gedankt. Wer noch zweifelt, ob man soziale Ängste erfolgreich bewältigen kann, der lese zunächst ► Kap. 6, um eindrucksvolle, ganz persönliche Beispiele für erfolgreiche Veränderungen zu finden!

Bei den Recherchearbeiten für das Buch haben uns zahlreiche wissenschaftliche Hilfskräfte unterstützt, denen wir ebenfalls danken möchten. Dies gilt für Dipl.-Psych. Sara Hiob, Dipl.-Psych. Franziska Heß, Dipl.-Psych. Hedwig Schmidinger, Sabine Schmitt, M. Sc., Ann Carolin Wülker, B. Sc., Justus Zimm, B. Sc., und ganz besonders für Stephan Sarnowsky, M. Sc., der diesbezüglich den größten Beitrag geleistet hat. Unser Dank geht ferner an alle Kolleginnen und Kollegen der Institutsambulanz und Tagesklinik der TU Dresden. Besonders danken möchten wir dem Springer Verlag: Monika Radecki (Programmplanung) hat das Projekt aufgegriffen, von Anfang an gefördert und trotz längerer Bearbeitungspausen zum Erfolg geführt; Sigrid Janke (Projektmanagement) hat dann das Projekt bis zur Drucklegung professionell begleitet.

Zum Abschluss noch ein Hinweis: Um den Lesefluss nicht zu hemmen, haben wir auf die üblichen wissenschaftlichen Quellenangaben im Text verzichtet. Die wichtigsten Literaturangaben sind am Ende jedes Kapitels aufgeführt, sodass ein vertieftes Studium der hier dargestellten Inhalte jederzeit möglich ist. Viel Spaß beim Lesen!

Jürgen Hoyer
Samia Härtling
Dresden
im Mai 2019

Die Autoren

Prof. Dr. Jürgen Hoyer ist Professor für Behaviorale Psychotherapie an der Technischen Universität (TU) Dresden. Er studierte Psychologie in Göttingen und promovierte und habilitierte sich an der Universität Frankfurt. Als Leiter der Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie der TU Dresden verfügt er über mehr als 30 Jahre Erfahrung als Psychologischer Psychotherapeut und ist Autor oder Herausgeber von zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen.

Dr. Samia Härtling arbeitete als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Psychologische Psychotherapeutin am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden, wo sie auch studierte und promovierte. In ihrer preisgekrönten Doktorarbeit entwickelte und evaluierte sie eine Gruppentherapie zur Behandlung der Errötungsangst.

Inhaltsverzeichnis

I Soziale Angst verstehen

1 **Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen?** ... 3
1.1 Formen sozialer Angst ... 12
1.2 Angst vor sichtbaren Symptomen ... 16
1.3 Soziale Angst gab es schon immer ... 20
1.4 Soziale Angst gibt es in (fast) jedem Lebensalter ... 22
1.5 Soziale Angst kommt häufig vor und ist überall verbreitet ... 27
1.6 Konsequenzen sozialer Angst: Wenn die Angsthürde nicht genommen wird ... 30
Literatur ... 37

2 **Was führt zu sozialer Angst?** ... 41
2.1 Ererbt oder erfahren? ... 42
2.2 Schüchternheit – Nährboden sozialer Angst? ... 43
2.3 Verhaltenshemmung ... 45
2.4 Erziehungsfaktoren und elterliche Modelle ... 48
2.5 Soziale Katastrophen und wie sie erlebt werden ... 53
2.6 Hänseleien und Bullying ... 56
2.7 Konkurrenz und Vermeidung von Unterlegenheit ... 58
2.8 Ausgrenzung und soziale Isolation ... 60
2.9 Soziale Angst und soziale Kompetenz ... 63
2.10 Der hohe Anspruch an sich selbst ... 64
2.11 Angst vor positiver Rückmeldung und Erfolg ... 66
2.12 Selbstwert und Selbstunsicherheit ... 67
Literatur ... 72

3 **Bei wem sich soziale Angst verfestigt** ... 77
3.1 Die gesunde Haltung: Schwamm drüber! ... 78
3.2 Mit den Augen der anderen ... 80
3.3 Solange keiner zuschaut, bleibe ich locker! ... 82
3.4 Eins nach dem anderen ... 84
3.5 Was bedeuten die Signale des Körpers? ... 86
3.6 Die Angst zu verstecken, macht sie nur schlimmer ... 89
3.7 Welches Bild kommt ins Fotoalbum? ... 91
3.8 Negatives Denken und Interpretieren: Was ist so schlimm daran, wenn jemand …? ... 93
Literatur ... 95

II Soziale Angst verändern

4 **Was können Sie verändern – und was nicht?** ... 99
4.1 Soziale Ängste verändern – Behandlungsansätze ... 100
4.2 „Gebrauchsanleitung" zum Lernprogramm ... 105
Literatur ... 106

5 **Veränderungen wagen: Jetzt geht es los!** 109
5.1 **Schritt 1: Warum verschwindet die soziale Angst nicht von allein? Ein Erklärungsmodell** 112
5.2 **Schritt 2: Wo leuchte ich mit meinem Scheinwerfer hin? – Aufmerksamkeitstraining** 123
5.3 **Schritt 3: Was tun Sie alles, um nicht aufzufallen? – Sicherheitsverhalten erkennen** 131
5.4 **Schritt 4: Was Sie in Zukunft alles tun, um aufzufallen: Sicherheitsverhalten bannen** 137
5.5 **Schritt 5: Alle sehen meine zittrigen Knie: Falsche Voraussetzungen hinterfragen** . 146
5.6 **Schritt 6: Negative Vorahnungen und Nachbewertungen überwinden!** 152
5.7 **Schritt 7: Sich selbst gut finden: Das nimmt Ihnen keiner ab** 157
5.8 **Schritt 8: Zum Schluss: Dran bleiben und Krisen meistern** 160
Literatur 164

6 **Was ehemalige Patienten sagen** 165

7 **Hilfreiche Adressen und Bücher** 171
7.1 **Beratungsangebote und Selbsthilfe** 172
7.2 **Psychotherapie** 172
7.3 **Bücher** 173

Serviceteil 175
Stichwortverzeichnis 176

Soziale Angst verstehen

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit allgemeinen Grundlagen und Hintergründen zu sozialen Ängsten und soll ein umfassendes Bild vermitteln. Das erste Kapitel enthält eine Einführung sowie Beschreibungen möglicher Formen sozialer Angst und der Abgrenzung gesunder zu klinisch relevanten sozialen Ängsten. Im zweiten Kapitel werden Faktoren beschrieben, die zur *Entstehung* sozialer Ängste beitragen können, während im dritten Kapitel diejenigen Faktoren näher beleuchtet werden, die soziale Ängste *aufrechterhalten*.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 **Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen?** – **3**

Kapitel 2 **Was führt zu sozialer Angst?** – **41**

Kapitel 3 **Bei wem sich soziale Angst verfestigt** – **77**

Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen?

1.1 Formen sozialer Angst – 12

1.2 Angst vor sichtbaren Symptomen – 16

1.3 Soziale Angst gab es schon immer – 20

1.4 Soziale Angst gibt es in (fast) jedem Lebensalter – 22

1.5 Soziale Angst kommt häufig vor und ist überall verbreitet – 27

1.6 Konsequenzen sozialer Angst: Wenn die Angsthürde nicht genommen wird – 30

Literatur – 37

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
J. Hoyer und S. Härtling, *Soziale Angst verstehen und verändern*,
https://doi.org/10.1007/978-3-662-59076-8_1

1

Im ersten Kapitel werden einleitend verschiedene Formen sozialer Angst sowie die Abgrenzung normaler Ängste zu klinisch bedeutsamen Ängsten beschrieben. Soziale Ängste sind schon immer Teil der Menschheitsgeschichte und in allen Kulturen bekannt. Im individuellen Lebensverlauf können sich Ängste das ganze Leben über zeigen, wenngleich sich Befürchtungen und Inhalte der Ängste mit dem Alter ändern können. Abschließend gehen wir auf mögliche Konsequenzen ein, die entstehen, wenn soziale Ängste sich ausprägen und klinisch bedeutsam werden.

Alle Menschen haben Angst

Haben Sie sich in sozialen Situationen irgendwann befangen gefühlt oder peinlich berührt? Haben Sie sich etwas nicht zu fragen getraut, nur weil andere dann auf Sie (herab-)blicken könnten? Haben Sie sich jemals Sorgen gemacht, von anderen zurückgewiesen oder als langweilig, unattraktiv oder inkompetent eingestuft zu werden? All dies sind mehr oder weniger leichte Formen sozialer Angst, und die allermeisten haben solche Gefühle schon erlebt (siehe ◘ Abb. 1.1).

Angst ist eine der wichtigsten Grundemotionen, einer unserer wichtigsten Wegweiser. Ihre Funktion ist es, die Aufmerksamkeit auf mögliche Gefahren zu lenken, Flucht und Abwehr zu bahnen und somit letztlich das Überleben zu sichern. Sie ist aber nicht nur auf physische Gefahren beschränkt und entsteht auch dann, wenn unsere Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder die Aufmerksamkeit und Anerkennung durch andere bedroht sind.

Andere Menschen bestimmen unseren sozialen Erfolg

Soziale Zugehörigkeit ist der wichtigste Schutzfaktor für die seelische und physische Gesundheit. Ganze Industrien unterstützen uns dabei, Aufmerksamkeit und Anerkennung zu gewinnen, denn andere Menschen bestimmen unseren sozialen Erfolg. Ihre Reaktionen können Hochgefühle auslösen oder tiefe Kränkung. Andere Menschen bewerten uns, ob sie wollen oder nicht; sie sind es, die über unseren sozialen Status entscheiden. Von ihnen hängt es ab, ob wir Teil einer Gruppe sein dürfen oder nicht. Die Reaktionen anderer Menschen auf das, was wir tun oder sagen, welche Wünsche wir äußern, können deshalb sehr bedrohlich sein. Auch selbstbewusste Menschen kennen die Angst vor Zurückweisung oder Blamage – zumindest in einigen, speziellen Situationen. Zur Angst kommt außerdem die Scham hinzu, die erklärt, warum manche Menschen sehr lange darüber nachgrübeln, wenn sie in ein „Fettnäpfchen" getreten sind.

Soziale Angst kennen viele

Mit allgemeinen Fähigkeiten und Mut hat soziale Angst eher wenig zu tun. Robert Falcon Scott, der berühmte Entdecker, der sich mit dem Norweger Amundsen dem Wettkampf stellte, wer als Erster den Südpol erreichen würde, litt vermutlich an einer „sozialen Angststörung". Sein Freund und Arzt Edward Wilson schrieb über ihn: „Als er noch zu Hause war, fand er den sozialen Umgang so schwierig, dass er seinem Tagebuch anvertraute, dass er vor Festen Beruhigungsmittel einnahm, und einer seiner Biogra-

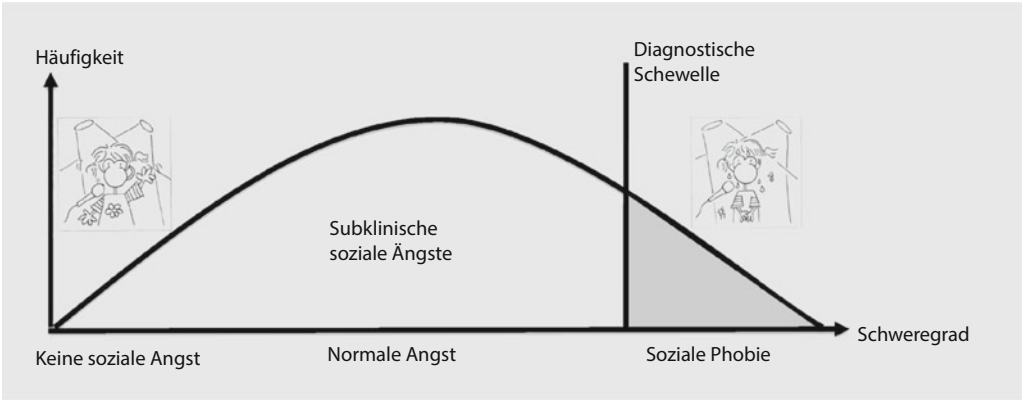


Abb. 1.1 Soziale Angst ist normal verteilt. Die meisten Menschen kennen und haben soziale Angst, besonders dann, wenn es um neue, ungewohnte oder schwierige soziale Leistungssituationen geht, wie etwa einen Vortrag halten (mittlerer Bereich). Erst mit einer gewissen Übung (oder bei einigen besonders talentierten Menschen) werden auch soziale Leistungssituationen vollkommen unbeschwert und angstfrei erlebt (linker Bereich der Kurve). Wenn soziale Leistungssituationen starke Symptome auslösen und nur unter sehr großer Angst ertragen oder dauerhaft vermieden werden, kann man unter bestimmten Voraussetzungen von sozialer Angststörung sprechen (rechter Abschnitt der Grafik). Spätestens dann entfalten die Hilfestellungen in Teil II des Buches ihren Wert! (Mit freundlicher Genehmigung von Elisabeth Klumbies)

phen schrieb, dass es für ihn erheblich mehr Mut erforderte, vor einer Zuhörerschaft zu reden als eine Gletscherspalte zu überqueren."

Bekannte Persönlichkeiten leiden darunter

Selbst bekannte Persönlichkeiten, zu deren Beruf es gehört, im Mittelpunkt der Öffentlichkeit zu stehen, und die darauf aus sein müssen, möglichst viel Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, haben mitunter genau davor auch Angst. Was haben populäre Sängerinnen wie Johnny Depp und Adele oder die Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek gemeinsam? Sie haben in Interviews geschildert, zumindest zeitweise massiv unter Bühnenangst oder auch anderen sozialen Ängsten gelitten zu haben.

Johnny Depp

Ein überraschendes Beispiel für eine Person des öffentlichen Lebens, die vermutlich unter sozialen Ängsten leidet, ist Johnny Depp, einer der weltweit berühmtesten Filmschauspieler. Von ihm wird gesagt, er mache vor Live-Publikum den Eindruck, als sei ihm unangenehm oder mulmig zumute. Dies scheint seine Körpersprache, seinen Gesichtsausdruck und seine Art, Antworten zu geben, zu beeinflussen. Oft wirkt er während seiner Interviews schüchtern und wortkarg. Auf manche macht er somit einen arroganten Eindruck, während es andere als Zeichen seines Unbehagens in der Situation wahrnehmen. Johnny Depp hat über seine Ängste gesprochen und auch darüber, dass er Alkohol als Mittel zur Selbstmedikation gebraucht hat, um seine Gefühle etwa vor Presseauftritten zu betäuben.

Adele

Die Sängerin Adele sagte im April 2011 in einem Interview mit der Musikzeitschrift „Rolling Stone": „Ich habe das Zittern. Ich habe Angst vor dem Publikum, ich kriege eine Scheißangst. Bei einem Auftritt in Amsterdam war ich so nervös, dass ich über den Notausgang geflüchtet bin. Ich habe mich schon einige Male übergeben. Einmal in Brüssel habe ich mich schwallartig auf jemanden erbrochen. Ich muss es einfach ertragen. Aber ich mag es nicht, auf Tour zu gehen. Ich habe viele Angstanfälle. Meine Nerven beruhigen sich nicht wirklich, bevor ich wieder von der Bühne runter bin.

Elfriede Jelinek

Die Schriftstellerin Elfriede Jelinek erhielt im Jahr 2004 als erste Österreicherin den Literaturnobelpreis. Trotzdem nahm sie nicht an der Zeremonie zur Verleihung des Nobelpreises teil. „Ich habe eine soziale Phobie und kann diese Menschenmengen nicht ertragen", so ihre klare Begründung in einem Interview. „Natürlich freue ich mich auch, da hat es keinen Sinn zu heucheln, aber ich verspüre eigentlich mehr Verzweiflung als Freude, als Person an die Öffentlichkeit gezerrt zu werden. Da fühle ich mich bedroht. Ich möchte mich zurückziehen und habe auch die letzten Preise nicht persönlich entgegengenommen. Ich bin nicht körperlich krank, aber psychisch nicht in der Lage, mich dem persönlich auszusetzen."

Diese Beispiele beziehen sich auf prominente Menschen. Sie leiden unter Bühnenangst bzw. unter Ängsten, in der Öffentlichkeit aufzutreten, und damit unter einer Sonderform der sozialen Angststörung. Obwohl dieses spezielle Problem nur relativ wenige Menschen betrifft, die öffentlich auftreten, so zeigen die Beispiele dennoch, dass diese Art der Angst jeden ereilen kann. Unabhängig davon, wie kompetent sie oder er ist: Selbst wenn Tausende der Person zujubeln und viel Geld dafür bezahlen, sie zu sehen, so ist es möglich, dass der Künstler von der Angst vor der Reaktion anderer regiert wird. Gleichzeitig zeigen die Beispiele, wie stark die Symptome werden können und wie sehr sie in das Leben der Personen eingreifen.

Soziale Angst schwer erkennbar

Doch im Alltag ist es oft gar nicht so einfach zu erkennen, dass sich hinter einem Unwohlsein oder gefühlsmäßigen Schwierigkeiten in einer bestimmten Situation das Phänomen der sozialen Angst versteckt. Das können die „gemischten Gefühle" sein, wenn es darum geht, als Erster nach dem Hochzeitspaar die Tanzfläche zu betreten. Oder Herzklopfen, wenn jemand in einem Spiel, das er oder sie für albern hält, etwas vorsingen soll. Angst kann sich auch indirekt zeigen, nämlich durch Vermeiden; man hat auf etwas einfach „keine Lust". Ein Beispiel: In welchen Situationen, wenn andere sich noch zu einem zwanglosen Plausch treffen, gehen Sie dem lieber aus dem Weg und möchten Ihre Ruhe haben? Oft ist es nur ein gewisses Unwohlsein, ein unangenehmes Bauchgefühl,

der Gedanke „lieber nicht!" – und doch haben diese kaum merklichen, subtilen Reaktionen zumindest gelegentlich mit sozialer Angst zu tun.

Typische Blamage-Situationen

Im Folgenden listen wir noch eine Reihe weiterer Situationen auf, die Menschen mitunter vermeiden, aus Angst, sich zu blamieren.

Beispiele für soziale Situationen, die Angst auslösen können

- Einen Vortrag halten oder etwas präsentieren
- Etwas umtauschen
- Den Vorgesetzten um etwas bitten
- Vor Zuschauern etwas singen, vortragen, auftreten
- Von anderen beobachtet werden, z. B. beim Schreiben
- Eine Prüfung ablegen
- Jemandem widersprechen
- In der Öffentlichkeit telefonieren
- Ein lauwarmes Essen zurückgehen lassen
- Jemanden um Geld bitten
- An der Kasse anstehen
- Zu spät, total verschwitzt und abgehetzt zu einer Feier erscheinen
- Vor den Arbeitskollegen vom Chef gelobt werden
- Sich bei einem Streit einklinken, um zu schlichten
- Den Nachbarn bitten, die Geburtstagsfeier doch leiser abzuhalten
- Mit der Tochter das erste Mal zum Gynäkologen gehen
- Die Kinder über Sexualität aufklären

Vom Symptom zur Diagnose

Wir vermuten, dass die allermeisten, und praktisch alle, die sich dieses Buch gekauft haben, eine oder mehrere Situationen wiedererkennen. Daraus lässt sich ableiten: Soziale Angst ist so normal, wie auch Angst es ist. Wir reden aber bisher nur von harmlosen Angst*symptomen* leichterer Natur. Wenn Sie einmal niesen, so kann das zwar ein Symptom sein, aber für sich allein genommen ist das Niesen noch keine Krankheit. Und wir alle niesen ab und an, das ist kaum weiter der Rede wert. Es wird aber dann bedeutsam und vielleicht auch behandlungsbedürftig, wenn es sich ausbreitet, mit mehreren anderen Symptomen zusammenkommt und in der Gesamtheit dann zu Einschränkungen im Leben führt. Ähnlich ist es auch mit der sozialen Angst. Eine einmal vermiedene Situation, ein heftiges Herzklopfen in einer anderen Situation – das sind nur Einzelsymptome, möglicherweise bedeutungslos. Treten die Symptome aber in besonders starker Form auf und breiten sich aus, sodass es zu Einschränkungen in der Lebensführung kommt,

dann kann von sozialer Angst im engeren Sinne gesprochen werden. Dann sollte auch etwas getan werden, um sie zu reduzieren.

Diagnosestellung nur durch Fachleute

Dies wollen wir etwas genauer betrachten: Was ist es, das ein harmloses *Symptom* sozialer Angst von einem klinisch bedeutsamen *Syndrom* unterscheidet, und was ist für die Feststellung einer *Diagnose* „soziale Angststörung" außerdem zu beachten? Es beginnt mit einem Symptom: Das ist die Furcht oder Angst vor einer oder mehreren sozialen Situationen, in denen die Person von anderen Personen beurteilt werden könnte. Beispiele für Situationen, in denen genau dieses Symptom auftreten kann, haben wir oben genannt. In diesen Situationen Furcht oder Angst zu erleben, ist zunächst einmal normal, es ist ein harmloses Symptom! Damit es „klinisch bedeutsam" wird, muss es in typischer Weise mit mehreren anderen Merkmalen verbunden sein (ein Syndrom ausbilden). Das Symptom muss mit ganz bestimmten Befürchtungen verbunden sein – nämlich dass die Person sich in einer Weise verhalten könnte, die *von anderen negativ bewertet wird.* Hätte die Person eine andere Art von Befürchtung, z. B. dass andere gewalttätig werden könnten, dann würde es sich nicht um eine *soziale* Angst handeln! Ferner sollte die Angst oder Befürchtung nicht nur kurzzeitig (z. B. vor einer Situation) bestehen, sondern auch in der Situation bestehen bleiben oder regelmäßig zur Vermeidung der Situation führen. Jetzt haben wir es mit einem *Syndrom* zu tun. Damit dies tatsächlich auch als soziale Angststörung einzuschätzen ist, müssen jedoch noch weitere Kriterien erfüllt sein: Dieses Syndrom sollte nämlich nicht nur im Rahmen einer bestimmten Erkrankung, z. B. Schilddrüsenerkrankung, Hauterkrankung, oder einer anderen psychischen Störung, z. B. Depression, Substanzkonsumstörung (z. B. „Alkoholabhängigkeit") auftreten und nicht durch Medikamente verursacht sein. Es sollte außerdem so ausgeprägt sein, dass es auch zu Beeinträchtigungen für das Leben der betroffenen Person führt (siehe ◘ Abb. 1.2). Sie merken: Einzelne Symptome allein sind noch kein Grund zur Besorgnis; Sie merken auch: In die Diagnosestellung fließen umfangreiche Informationen und Einschätzungen, sie ist eine Sache für Fachleute!

Gefühle, Gedanken und Verhalten sind betroffen

Wichtig zu wissen, ist auch: Angst zeigt sich nicht nur auf der Ebene des Gefühls! Mit mehr oder weniger intensiven Gefühlen ändert sich die körperliche Aktivierung genauso wie die Gedanken und das Handeln. Denken Sie einmal daran, wie erstarrt sie sind, wenn sie erschrecken. Wie der Puls nach oben schnellt und sich Ihre Aufmerksamkeit plötzlich auf einen einzigen Punkt fokussiert! Angst bedeutet also auch Stress für Körper und Geist. Die unmittelbare Angstreaktion ist mit einer Aktivierung der physiologischen Stressachsen verbunden, die Stresshormone Adrenalin (sofort) und Cortisol (später) werden ausgeschüttet, der Körper ist in einem Alarmzustand. Gedanken und Handeln sind auf das Vermeiden der (vermeintlichen oder realen) Bedrohung ausgerichtet.

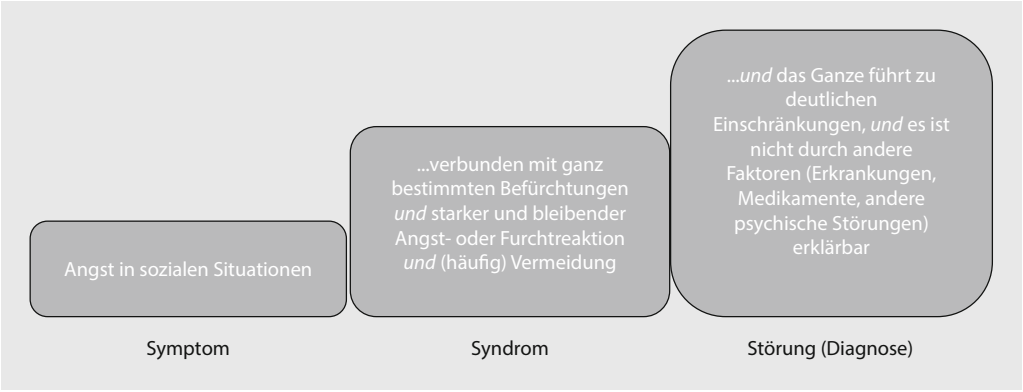


Abb. 1.2 Soziale Angst: Symptom, Syndrom, Störung

Beeinträchtigung wichtig

Wie bereits erwähnt: Diese Reaktionen sind zunächst vollkommen normal. Wenn der Alarmzustand jedoch zu häufig eintritt oder gar zum Dauerzustand wird, dann ist das oben erwähnte Kriterium der „Beeinträchtigung" erfüllt. Zu der Angst, die unmittelbar in der Situation erlebt wird, kommt die Erwartungsangst hinzu: Die Person beschäftigt sich gedanklich schon Stunden, Tage oder gar Wochen vor dem eigentlichen Ereignis mit allem, was ihr Angst bereitet. Angst hat dann ihre eigentliche Warn- und Schutzfunktion verloren und wird zu einer erheblichen Dauerstressbelastung. Dies kann sich bei jedem Einzelnen ganz unterschiedlich äußern, wie die folgenden Beispiele zeigen.

Klinische Fallbeispiele für eine soziale Angststörung

Frau A. (39 Jahre, leitende Verwaltungsangestellte) berichtet, schon in ihrer Kindheit ausgegrenzt worden zu sein und starke Ängste vor sozialen Situationen erlebt zu haben. Sie habe sich als „komisch und merkwürdig" empfunden und sei oft aufgefallen, da sie sich „nicht so verhalten habe, wie andere von ihr erwartet hätten". Seit der Pubertät habe sich die Angst drastisch verschlimmert und trete aktuell vor allem in bestimmten Situationen auf. Im Arbeitskontext habe sie keine Probleme, vor Gruppen von 30 Teilnehmern oder mehr zu sprechen, da es dabei nicht um sie selbst als Person gehe, sie sich gut vorbereiten könne und dann auch „was zu sagen habe". Wenn ihr allerdings jemand eine persönliche Frage stelle, breche sie schnellstmöglich den Kontakt ab und fliehe aus der Situation, da diese Person sonst bemerken könnte, wie „merkwürdig" sie sei. Aus Angst, etwas Persönliches gefragt zu werden, frage sie auch andere Leute nie, auch Arbeitskollegen könne sie nicht um Rat oder Unterstützung bitten. Dies belaste sie enorm, sie habe kaum Freunde oder Bekannte und stehe ständig unter Anspannung. Daher schlafe sie auch schlecht, sei ständig verspannt, müde und erschöpft.