



Lydia Fehm
Hans-Ulrich Wittchen

Wenn Schüchternheit krank macht

Ein Selbsthilfeprogramm zur
Bewältigung Sozialer Phobie

2., korrigierte Auflage

HOGREFE



Wenn Schüchternheit krank macht

Wenn Schüchternheit krank macht

Ein Selbsthilfeprogramm zur
Bewältigung Sozialer Phobie

von

Lydia Fehm
und Hans-Ulrich Wittchen

2., korrigierte Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN

PD Dr. Lydia Fehm, geb. 1966. Promotion 2000, Habilitation 2008. Seit 2008 Ambulanzleitung am Zentrum für Psychotherapie der Humboldt-Universität zu Berlin. Forschungsinteressen: Soziale Phobien, therapeutische Hausaufgaben.

Prof. Dr. Hans-Ulrich Wittchen, geb. 1951. Promotion 1975, Habilitation 1984. Seit 2000 Direktor des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Technischen Universität Dresden. Forschungsinteressen: Diagnostik psychischer Störungen, klinische Epidemiologie, Therapie- und Versorgungsforschung.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

© 2004 und 2009 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag
Toronto • Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Illustrationen: Louise Marshall
Umschlagabbildung: © Getty Images
Satz: Grafik-Design Fischer, Weimar
Gesamtherstellung: Druckerei Hubert & Co, Göttingen
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 978-3-8017-2237-1

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Wie Sie mit diesem Buch am besten umgehen	10

Teil 1: Was Sie schon immer über Angst und Soziale Phobie wissen wollten

11

1	Was ist Angst?	13
1.1	Angst hat viele Gründe	14
1.2	Wozu haben wir Angst?	16
1.3	Wie äußert sich Angst?	18
1.4	Angst- und Stressreaktionen	20
1.5	Der Angstkreis	23
2	Was ist eine Soziale Phobie?	26
2.1	Schüchternheit – Soziale Angst – Soziale Phobie	26
2.2	Wie entsteht eine Soziale Phobie?	28
2.3	Habe ich eine Soziale Phobie?	32
2.4	Wann ist es keine Soziale Phobie?	33
2.5	Was geschieht, wenn die Soziale Phobie unbehandelt bleibt? ..	33
3	Die Behandlung der Sozialen Phobie	37
3.1	Die Behandlung mit Verhaltenstherapie	37
3.2	Die Behandlung mit Medikamenten	38
3.3	Selbsthilfe	41

Teil 2: AUSWEG – Ihr Weg aus der Sozialen Phobie

45

4	Überblick über Ihr AUSWEG-Programm	47
4.1	Wann ist dieses Programm geeignet?	48
5	Selbsthilfe und Medikamente	50

6	Ihr Ausweg aus der Angst	52
	Abschnitt A : Angst kennen lernen	52
	Abschnitt U : Unruhe lindern	59
	Abschnitt S : Situationen bewältigen	71
	Abschnitt W : Wahrheitsgehalt von Gedanken überprüfen ...	84
	Abschnitt E : Energisch und selbstsicher werden	95
	Abschnitt G : Gewinne beibehalten	106
7	Hinweise für Angehörige	113
7.1	Machen Sie sich schlau	113
7.2	Zeigen Sie Verständnis	114
7.3	Helfen Sie beim Weg aus der Angst	114
7.4	Helfen Sie bei den Übungen	115
7.5	Bleiben Sie Sie selbst	115
8	Literaturhinweise	116
	Anhang: Übungsmaterialien	117

Einführung

Vorübergehende Angst, Unsicherheit und Nervosität in sozialen Situationen gehören zur Alltagserfahrung jedes Menschen. Beispiele für solche Situationen, in denen die meisten Menschen schon einmal Angst oder Anspannung erlebt haben, sind:

- Sprechen vor einer Gruppe,
- Auftritte vor Publikum,
- Prüfungssituationen,
- anstehende Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten oder
- das Anmelden und Durchsetzen eigener Bedürfnisse in Partnerschaften und Gruppen.

Zumeist dauert die Angst oder Anspannung jedoch nur kurz an und zieht keine allgemeinen Veränderungen unseres Lebensablaufs nach sich, so dass solche vorübergehenden Erlebnisse zumeist keine nachhaltige Belastung darstellen. Wenn aber Angst, Unsicherheit und Nervosität überhand nehmen, man vor lauter Angst an nichts anderes mehr denken kann, in Gesprächssituationen keinen Ton mehr herausbringt und schließlich immer häufiger soziale Situationen vermeidet, ist Hilfe erforderlich. Dann hat sich das Problem nicht nur in den Gedanken und Gefühlen verfestigt und das normale Alltagsverhalten verändert, sondern meist auch zu einer Störung ausgeweitet, die die körperlichen Funktionen und den Stoffwechsel beeinträchtigt. Wenn dies geschieht, sprechen wir von einer Sozialen Phobie.

Die Soziale Phobie ist eine ernstzunehmende Erkrankung! Man erkennt sie an der überwältigenden Angst vor sozialen Situationen. Dabei richtet sich die Angst typischerweise darauf, von anderen negativ bewertet zu werden oder sich zu blamieren. Die Soziale Phobie beeinflusst sowohl den Körper als auch das Denken, Fühlen und das Verhalten. Sie beeinträchtigt zumeist schwerwiegend das Alltagsleben, das schulische oder berufliche Fortkommen, die Freizeitgestaltung und die Aufnahme und Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten (Partnerschaften, Freundschaften). Die Problematik kann dabei in unterschiedlichem Ausmaß auf verschiedene Lebensbereiche Einfluss nehmen.

In den folgenden Fallbeispielen berichten Betroffene über ihre Soziale Phobie:

Fallbeispiele:

Anna H., 34 J. alt, kaufmännische Angestellte, ledig: „Als ich bei einer anderen Bankfiliale Geld für mich abheben sollte, bekam ich so eine starke Angst, dass ich kein Wort sprechen konnte und davonlief. Das Gleiche spielte sich am gleichen Tag bei der Post, in der Apotheke oder beim Frisör ab. Vor lauter Angst kann ich schon seit Monaten nur in Supermärkten einkaufen, was meinen Lebensstandard extrem beeinträchtigt.“

Erich S., 22 J. alt, Verkäufer, verheiratet: „Wenn mehrere Kunden zu meiner Theke kamen, fürchtete ich mich so sehr, diese anzusprechen und zu bedienen, dass ich sofort auf die Toilette rennen musste. Weil das in den letzten Jahren immer öfter vorkam, wurde ich zuerst versetzt und dann gekündigt. Ich weiß nicht, wie es mit meiner Arbeit und meiner Familie weitergehen wird.“

Katharina P., 28 J. alt, Studentin, ohne Partner: „Ich leide seit dem Beginn meines Studiums unter Höllenangst, vor anderen Kommilitonen Referate zu halten. Es ist mir nur anfangs mit viel Geschick gelungen, die Dozenten dazu zu bringen, die Seminararbeiten in schriftlicher Form zu akzeptieren. Jetzt muss ich aber meine mündliche Abschlussprüfung absolvieren. Diese schiebe ich seit 2 Jahren vor mir her. Ob ich mein Studium jemals beenden kann?“

Winfried von L., 53 J. alt, Produktmanager, verheiratet, 2 Kinder: „Wenn ich ein Produkt auf einer Messe oder auf einer Tagung präsentieren sollte, war ich immer schrecklich nervös und angespannt, weil ich schreckliche Angst hatte mich vor den anderen zu blamieren. Ich trank zur Aufmunterung kurz davor einen Schluck Cognac oder einen Mintlikör auf der Toilette. Wenn aber die Wirkung des Alkohols nachgelassen hatte, begann das große Problem mit Schwitzen, Kurzatmigkeit, trockenem Mund, Angst, die Kontrolle zu verlieren oder sogar zu sterben. Das alles konnte ich unter extremer Angst ertragen, aber jetzt droht mir meine Frau mit der Scheidung, wenn ich mit dem Alkohol nicht aufhöre. Was kann ich tun, damit die Angst nicht so stark ist?“

Die Soziale Phobie ist keine seltene Erkrankung: Fast 8 Prozent aller Jugendlichen und Erwachsenen sind in ihrem Leben irgendwann davon betroffen, allein für die Bundesrepublik Deutschland sind es schätzungsweise fünf bis sieben Millionen. Dennoch sprechen viele Betroffene aus Unsicherheit, Scham oder Unwissenheit nicht über ihre Angstprobleme und begeben sich oft erst in Behandlung, wenn bereits vielfältige Komplikationen aufgetreten sind. Dabei kann die Soziale Phobie – gerade wenn sie frühzeitig erkannt wird – mit neuen, wissenschaftlich überprüften psychologischen und medikamentösen Therapieverfahren erfolgreich behandelt werden.

Wie Sie mit diesem Buch am besten umgehen

Im ersten Teil dieses Ratgebers möchten wir Ihnen grundlegende Informationen über soziale Ängste und ihre Behandlung vermitteln. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Angstprobleme besser zu verstehen, um dann umso wirksamer etwas dagegen tun zu können. Dieser Teil ist auch als Lektüre für Angehörige von an einer Sozialen Phobie erkrankten Person geeignet, oder für Menschen, die nicht sicher sind, ob es sich bei ihrem Problem tatsächlich um eine Soziale Phobie handelt.

Im zweiten Teil des Buches stellen wir Ihnen ein Programm vor, mit dem Sie selbst etwas gegen Ihre Soziale Phobie unternehmen können. Grundlage dafür sind die Informationen über Angst und Soziale Phobie, die wir Ihnen im ersten Teil des Buches vermitteln. Sie sollten diese Seiten also aufmerksam durcharbeiten, bevor Sie mit dem Übungsteil des Buches beginnen. Im zweiten Teil lernen Sie zunächst, Ihre Angst systematisch zu beobachten, um die Angst und ihre Symptome besser zu verstehen. Darauf aufbauend stellen wir Ihnen Übungen vor, mit deren Hilfe Sie Ihre Ängste bewältigen lernen. Dabei sind sowohl Übungen enthalten, die sich direkt auf die problematischen Situationen konzentrieren, als auch solche, die auf einer allgemeineren Ebene zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Das Durcharbeiten dieses Programms ist jedoch nicht dasselbe wie eine fachpsychologische oder medikamentöse Behandlung. Ob dies ausreicht, um Ihre Angstprobleme vollständig zu beseitigen oder eher als Ergänzung zu einer weiteren Behandlung hilfreich ist, hängt unter anderem von Ihrem Engagement bei der Umsetzung der dort beschriebenen Übungen ab, sowie vom Ausmaß und der Art der Probleme. Auch für Menschen, die Hilfe durch Ärzte oder Psychologen aus verschiedenen Gründen vollständig ablehnen oder für Betroffene, die in ihrem Wohnort keinen Arzt oder Psychologen finden, können die dort beschriebenen Schritte einen Weg aus der Sozialen Phobie darstellen. Weitere Hinweise, unter welchen Umständen das Programm sinnvoll bzw. weniger gut geeignet ist, finden sich am Anfang des zweiten Teils.

Zur Sprachregelung soll an dieser Stelle folgendes angemerkt werden: Männer und Frauen sind in etwa gleich häufig von der Sozialen Phobie betroffen. Wir werden im folgenden in der Regel dennoch nur die männliche Sprachform verwenden, um allzu komplizierte Satzbauteile zu vermeiden.

Teil 1:

Was Sie schon immer über Angst und Soziale Phobie wissen wollten

1 Was ist Angst?

Angst ist ein an sich völlig normales Gefühl, das bei jedem Menschen auftritt, genauso wie z. B. Zorn, Wut, Freude und Traurigkeit. Angst tritt oft in Situationen auf, die als bedrohlich, ungewiss und unkontrollierbar eingeschätzt werden. Angst wird zumeist als unangenehm erlebt, ist aber trotz der ablaufenden körperlichen Veränderungen und Beschwerden nicht gefährlich.

Angst ist eine natürliche und biologisch in unserem Organismus festgelegte Reaktionsform. Angstprozesse laufen in entwicklungs geschichtlich relativ „alten“ Gehirnbereichen ab. Es ist daher davon auszugehen, dass schon frühzeitliche Menschen Angstgefühle erlebten und dass Angstgefühle für das Überleben der Menschheit wichtig und sinnvoll waren und sind. Angst dient der schnellen und konsequenten Reaktion auf eine äußere oder innere Gefahr. Während bestimmter Phasen unserer Entwicklung treten Ängste sogar regelhaft auf: Denken Sie z. B. an die Angst von Kleinkindern vor Fremden (das sogenannte „Fremdeln“). Einige andere grundlegende Ängste, die alle Menschen teilen, sind die vor Krankheit, Schmerzen, Einsamkeit, Trennung und Verlust.

Fast alle Menschen haben vermutlich schon einmal plötzliche Angst-Schreck-Reaktionen erlebt, z. B. in einer gefährlichen Situation im Straßenverkehr. Weit verbreitet sind auch vorübergehende Angstgefühle vor möglicherweise unangenehmen Situationen, z. B. die Angst vor einer schwierigen Prüfung. Hier steigert sich die Angst meist schrittweise, je näher die Situation kommt, und ist durch vielfältige ängstliche Befürchtungen (z. B. zu versagen) und körperliche Probleme (z. B. Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen) gekennzeichnet, die allerdings nach dem Ereignis bald wieder verschwinden.

Manchmal lösen nicht nur bestimmte Umweltveränderungen, Belastungen und konkrete Situationen Angstreaktionen aus, sondern auch bestimmte, sich wiederholende und eigentlich unerklärliche Körperempfindungen, wie z. B. das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können, Schwindelgefühle, Flimmern vor den Augen, Taubheits- und Kribbelgefühle.