

Nur nicht auffallen

Sozialphobie – die krankhafte Schüchternheit

In der neuen Sat1-Telenovela spielt Jeanette Biedermann die schüchterne Anna. Sie stirbt „tausend Tode“, wenn sie auf jemand zugehen oder jemand ansprechen soll. Dies ist gar nicht so selten und auch nichts Neues, denn die „Angst vor den Anderen“ ist so alt wie die Menschheit. Beschrieben wurde sie schon vor 2.000 Jahren. In den letzten Jahren zeichnet sich allerdings eine ungewöhnliche Zunahme ab. Immer mehr Menschen leiden unter der Sozialphobie, einer sozialen Angststörung, die quasi über Nacht auftreten kann.

Die Sozialphobie ist die dauerhafte Angst vor sozialen Begegnungen mit anderen Menschen und vor allem vor der Bewertung durch andere.

Menschen mit sozialer Phobie meiden gesellschaftliche Zusammenkünfte, da sie fürchten, Erwartungen anderer nicht zu erfüllen und auf Ablehnung zu stoßen. Sie fürchten, dass ihnen ihre Nervosität oder Angst angesehen werden könnte, was ihre Angst oftmals noch weiter verstärkt. Begleitet wird die Angst oft durch körperliche Symptome wie Erröten, Zittern, Herzrasen, Schwitzen, Atemnot, Verkrampfung, Sprechhemmung, Schwindelgefühle, Kopf- und Magenschmerzen, Durchfall oder Panikgefühle.

Um all dies zu vermeiden, gehen Menschen mit sozialen Ängsten Situationen, in denen sie der Bewertung durch andere ausgesetzt sind, oft von vornherein aus dem Weg, was ein berufliches und privates Weiterkommen sehr erschwe-



Die Sozialphobie ist die dauerhafte Angst vor sozialen Begegnungen mit anderen Menschen und vor allem vor der Bewertung durch andere.

ren und mitunter zu vollkommener sozialer Isolation führen kann. Nach Schätzungen leiden bis zu zehn Prozent der Bevölkerung unter sozialen Ängsten. Exakte Angaben sind jedoch schwer zu treffen, da sich soziale Phobien in ihrer Ausprägung sehr stark unterscheiden können und insbesondere der Übergang von angeborenen oder anerzogenen Schüchternheit zur sozialen Phobie schwer zu bestimmen ist.

Gesellschaftliche Ursachen

Wie die meisten anderen Ängste entstehen auch die sozialen Ängste nicht durch ein bestimmtes Ereignis als solches, sondern durch die Art, in der Betroffene darauf reagieren. Im Mittelpunkt der sozialen Phobien stehen Fragen nach der Bewertung der eigenen Person durch andere, wie ob man beliebt oder unbeliebt ist, ob man akzeptiert oder abgelehnt wird, ob man bewundert oder ausgelacht wird.

Wegen des unangenehmen Gefühls, das durch negative Selbstbewertungen entsteht, fürchten sich die Betroffenen davor, dumm, unfähig und schwach zu wirken. Die Furcht bezieht sich auf möglicherweise unangenehme Reaktionen anderer Menschen sich selbst gegenüber. Eine Ursache kann auch die falsche Erziehung eines Kindes durch ein Elternteil sein – wenn Eltern das „Angstmachen“ als erzieherisches Mittel benutzen, z. B. „du bekommst Schläge/großen Ärger mit mir wenn du das nicht ordentlich machst“. Für Kinder, die es praktisch nie schaffen, es ihren Eltern „recht zu machen“, kann dies fatale Auswirkungen haben. Somit entsteht Leistungsdruck und die permanente Angst vor Versagen.

Die Betroffenen geben sich auf und werden oft als faul dargestellt, da sie bestimmte Situationen zu vermeiden versuchen. Neben falscher Erziehung kann eine Sozialphobie auch durch Mobbing ausgelöst werden, besonders in jungen Jahren (Mobbing in der Schule). Ein weiterer Auslöser kann durch Vertrauensmissbräuche entstehen. So zum Beispiel, wenn Kinder in jungen Jahren oft weggegeben werden und so das Unvertrauen und die Bindung zu anderen Menschen gestört werden.

Nur nicht auffallen

Es liegt in der Natur der Sache, dass ein schüchterner Mensch auf keinen Fall auffallen will. Am liebsten wäre es ihm, wenn er sich unsichtbar machen könnte. Meist hält er sich im Hintergrund, ergreift selten oder nie das Wort, ist für die anderen in der Tat kaum mehr vorhanden. Schüchterne werden übersehen – und damit bleibt meist auch das Ausmaß ihres Leidens unerkannt.

Nur ein geringer Teil verhält sich „auffällig“. Die wirken dann nicht nur schüchtern, sondern demonstrativ „distanziert“, zurückweisend, ja ablehnend, in seltenen Fällen

sogar feindselig. Auf jeden Fall vermeiden sie Blickkontakt, sprechen wenig, stottern sogar bisweilen, haben immer Ausreden, sich „nicht unter Volk mischen zu müssen“, geschweige denn an geselligen Veranstaltungen teilzunehmen. Soziale Angst kann auch nur in bestimmten Situationen auftreten – wie zum Beispiel Angst vor einer Gruppe sprechen zu müssen, in Gegenwart anderer Leute essen, trinken oder telefonieren zu müssen, auf der Straße jemanden nach dem Weg fragen oder allein ein Restaurant betreten zu müssen – oder – in seiner schwerwiegendsten Form – so umfassend sein, dass Menschen mit Sozialphobie fast immer Angst-Symptome haben, wenn sie mit anderen Leuten zusammen sein müssen.

Lösungsansätze bei Schüchternheit

Sozialphobie/extreme Schüchternheit kann sehr benachteiligend sein. Sie kann sogar Betroffene davon abhalten, an bestimmten Tagen zur Arbeit oder Schule zu gehen. Vielen fällt es auch extrem schwer neue Freunde zu finden.

In Gesprächstherapien, möglichst noch in Verbindung mit Hypnosensitzungen, habe ich gute Erfahrungen gemacht, die Schüchternheit von Klienten in den Griff zu bekommen und ihnen die Angst vor anderen Menschen und Situationen zu nehmen. Sie lernen insbesondere mit Hilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie ihre negativen Bewertungen zu überprüfen und durch angemessene Bewertungen zu ersetzen. Gleichzeitig lernen sie, sich zu akzeptieren und sich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen.

Wenn Sie zu diesem Thema Fragen haben oder einen Sitzungstermin vereinbaren möchten, dann schreiben Sie an petra.seitz@hypnose-hilfe.eu

Zur Autorin



Wenn Sie Interesse an einer Hypnoseanwendung zur Stressbewältigung, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion oder zur Steigerung des Selbstwertgefühls haben, können Sie gerne einen Termin mit mir vereinbaren. Telefon: 07031-744141 oder petra.seitz@hypnose-hilfe.eu