

Die Sozialphobie

Von H.Kottke

2008



Ich leide an einer Sozialphobie - hat mein Arzt gesagt.

In der Umgangssprache nennt man dies *Schüchternheit*. Ich habe Angst vor anderen Menschen und ziehe mich deshalb zurück. Neue Freunde lerne ich kaum kennen, mich vor anderen zu produzieren fällt mir sehr schwer. Ständig denke ich, dass die anderen meine *Schüchternheit* bemerken und mich deshalb verachten. Ich kann es mir selbst nicht recht machen, kritisiere mich ständig selbst.

Schüchtern sind viele Menschen. Ich stehe da nicht allein. Doch wenn die *Schüchternheit* zu einer Krankheit wird - einer Sozialphobie - dann muss ich etwas unternehmen. Ich habe mich in verschiedenen Büchern schlau gemacht und begonnen, verschiedene Strategien auszuprobieren. Davon möchte ich in diesem kleinen Programm berichten...

Vielleicht kann der eine oder andere Nutzen daraus ziehen...

Ausgangslage

Ich bin Schüchtern und fühle mich ständig beobachtet, kritisiert und bewertet. In Gegenwart fremder Leute fühle ich mich nicht wohl – und ich bin richtig erleichtert, wenn ich wieder allein bin. Körperlich spüre ich dabei Zittern, Schwitzen, meine Stimme bebt und ich spreche leise, meine Muskeln verspannen sich. Mitunter habe ich das Gefühl, mein Herz zerspringt. Dabei denke ich, dass mein Gegenüber meine Schwierigkeiten bemerkt und vermeide deshalb das Gespräch. Mündliche Prüfungen hasse

ich, ich ziehe die schriftliche Prüfung vor. In meiner Kommunikation ist der Computer ein Segen: ich schreibe lieber E-Mails anstatt das direkte Gespräch zu suchen. Meine positiven oder negativen Gefühle kann ich anderen gegenüber kaum zeigen.

Da ich Angst vor Kritik habe, versuche ich, alle Fehler bei mir auszumerzen, ja, nach außen perfekt zu erscheinen. Ich arbeite ständig an mir. Dabei möchte ich bei anderen ankommen und meine Fantasien stimmen mit der Realität oft nicht überein. Da ich Angst habe, zu versagen, arbeite ich solange, bis ich alle möglichen Fehler ausgeschaltet habe. Ich bin gewissenhaft und genau.

Ursachen

Warum bin ich so krankhaft schüchtern? Da kommen mehrere Möglichkeiten in Betracht. Zunächst mal meine Erziehung im Elternhaus, meine Umgebung, meine genetische Struktur mit der Chemie in meinem Kopf und vielleicht auch noch andere Ursachen.

In meiner Jugend wurde ich von meinem Vater unterdrückt, in meiner Entfaltung gehemmt, als Nichtsnutz dargestellt. Man lernt aus Erfahrung. Andere haben andere Erlebnisse in Kindheit und Jugend durchlebt. Manche beginnen eine große, langwierige Psychoanalyse, um ihre Defizite erneut zu durchleben. Ob das bei einer Sozialphobie sinnvoll ist, sei dahingestellt. Menschen mit psychischen Störungen klagen oft über das Verhalten ihrer Eltern, dass eine falsche Erziehung Ursache ihrer psychischen Störung ist. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Erziehung bei weitem nicht so entscheidend ist, wie früher allgemein angenommen wurde. Man sollte also die Auswirkungen früherer Traumata nicht überbewerten.

Schüchternheit und soziale Phobie können vererbt werden. Untersuchungen zeigten, dass schüchterne Eltern auch vermehrt schüchterne Kinder hatten. Doch unser Schicksal wird nicht allein durch unsere Gene bestimmt. Unser Gehirn bietet eine Vielzahl von alternativen Möglichkeiten.

Ja unser Gehirn, da hat man seit Ende der 80er Jahre erstmals gesicherte Erkenntnisse zu Angsterkrankungen gewonnen. Grob gesagt, spielen dabei drei Teile des Gehirns eine Rolle: das Belohnungssystem, das Angstsystem und das denkende Gehirn. Sigmund Freud ging in seiner Theorie von der Psychoanalyse von den Begriffen Es, Über-Ich und Ich aus, die diesen Begriffen ungefähr entsprechen.



A Frontalschnitt, Höhe des Nucleus amygdalae

Das Belohnungssystem beschäftigt sich mit den Grundbedürfnissen: Ernähren und Vermehren. Es entspricht dem Es bei Freud. Dicke Kabel führen von einem Gebiet im Mittelhirn zu einem anderen Gehirnkern. Der Botenstoff auf diesen Bahnen ist das Dopamin. Wird Dopamin ausgeschüttet, fühlen wir uns wohl, wir werden belohnt.

Der Gegenspieler des Belohnungssystems ist das Angstsystem. Es entspricht

dem Über-Ich bei Freud. Das Angstsystem bremst das Belohnungssystem. Hierbei sind die Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und andere Stresshormone von entscheidender Bedeutung. Es gibt ein primitives (Sitz im Mandelkern) und intelligentes (Sitz im orbitofrontalen Cortex) Angstsystem.

Das Belohnungs- und das Angstsystem müssen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

Das denkende Hirn entspricht dem Ich und liegt in der Hirnrinde (präfrontaler Cortex). Hier lösen wir komplizierte Probleme und denken vorausschauend. Zwischen dem denkenden Hirn und dem Angstsystem bestehen Verbindungen.

So bildet sich ein komplexes System zwischen diesen drei Bereichen. Da sich die drei Systeme gegenseitig beeinflussen, kommt es zu Problemen, wenn eine der Instanzen überwiegt.

Wie wir gesehen haben, spielen die Hormone Dopamin, Serotonin und Noradrenalin eine entscheidende Rolle. Angsterkrankungen wie die generalisierte Angststörung und die Sozialphobie werden heute mit Medikamenten behandelt, die die Serotonin-Nervenübertragung im Gehirn verbessern.

Fassen wir zusammen: Schüchternheit (oder in krankhafter Ausprägung Sozialphobie) kann hervorgerufen werden durch Erziehung, traumatische Kindheitserfahrungen, Erbfaktoren und neurobiologische Veränderungen im Gehirn. Daneben gibt es auch noch kulturelle Einflüsse.

Was tun?

Ich bin nicht bereit, mich meinem Schicksal zu ergeben. Lieber versuche ich meine Schüchternheit zu kontrollieren, bevor sie mich kontrolliert. Wenn man Angst hat, neigt man zu einem Fluchtverhalten. Doch mein Motto soll in Zukunft heißen: „Ich will nicht kneifen!“ Wenn ich mich nicht den angstausslösenden Situationen stelle, kann ich lange warten, bis die Furcht von selbst verschwindet. Es reicht eben nicht, nur kurz anwesend zu sein und dann die Flucht zu ergreifen, sondern man muss den gefürchteten Zustand aktiv bis zum Ende durchstehen. Bei meinen Übungen ist es wichtig, dass ich solange in der Situation bleibe, bis die Angst von selbst aufhört. Das Gehirn braucht nur wenige schlechte Erfahrungen, damit es eine Begebenheit mit Furcht verbindet, aber es sind sehr viele positive Erfahrungen notwendig, um diese Angst wieder zu löschen. D.h., ich muss eine angstgefüllte Situation unzählige Male wiederholen, um die Furcht ganz zu verlieren. Mein Angstvermeidungsverhalten will ich abtrainieren und das geht nur durch Gewöhnung. Die Probleme will ich in der Gegenwart anpacken und nicht durch eine langwierige Aufarbeitung in der Psychoanalyse. Und genau das passiert in der Verhaltenstherapie.

Da meine Ängste sehr stark sind und ich unter Depressionen leide, habe ich mich entschieden, Antidepressiva aus der Gruppe der selektiven Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI) zu nehmen. Sie greifen nach heutigem Wissensstand sehr gut in den Angstkreislauf ein (siehe oben) und machen mich nicht süchtig.

Die Entscheidung über Verhaltenstherapie oder Tablette oder beides bleibt jedem selbst überlassen. Aber nur diese beiden Methoden sind nach den vorliegenden Studien für die Behandlung einer Sozialphobie geeignet: die Verhaltenstherapie und die genannten Medikamente. Schüchternheit ist behandelbar!

Übungen

Einige Tipps zu Übungen habe ich in dem Buch von Borwin Bandelow, Das Buch für Schüchterne, Hamburg 2007, 17,90€, übernommen. Ich zähle sie einfach mal auf:

- versuchen Sie, eine realistische Einschätzung Ihrer Eigenschaften und Möglichkeiten zu bekommen. Jeder Mensch ist einzigartig und liebenswert
- versuchen Sie, Ihre negativen Selbstwahrnehmungen in neutrale oder positive umzumünzen. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, sagen Sie nicht zu sich: „Ich verdammter Idiot“, sondern: „Na ja, dumm gelaufen, das nächste Mal werde ich es besser machen“. Oder: „Ich hab's versiebt na und?“

- machen Sie eine Liste Ihrer erfolgreichen Aktionen und stellen Sie sie den weniger gut gelaufenen Dingen gegenüber. Demonstrieren Sie sich auf diese Art und Weise schwarz auf weiß, dass die Zahl der Erfolge größer ist, als Sie dachten
- lassen Sie sich nicht alles gefallen. Verlangen Sie von anderen den Respekt, der Ihnen zusteht
- drücken Sie auch einmal eine Meinung aus, die der aller anderen diametral entgegengesetzt ist
- fangen Sie, wenn Sie jemanden ansprechen, nicht jeden Satz mit ‚Verzeihung‘ oder ‚Entschuldigung‘ an, wenn Sie gar nichts falsch gemacht haben
- fragen Sie nicht immer andere um ihre Ansicht... treffen Sie Entscheidungen häufiger selbst. Werden Sie ihr eigener Guru!
- wenn Sie das nächste Mal eine Schüchternheitsattacke befällt, denken Sie daran: Keiner merkt es. Man sieht es den meisten Schüchternen nicht an, und selbst Menschen, die Sie schon lange kennen, wissen es vielleicht nicht
- es besteht nicht unbedingt ein Zusammenhang zwischen Hässlichkeit und Schüchternheit. Hässlichkeit ist nicht etwas, was man ändern kann, aber die Schüchternheit! ... Menschen achten wenig auf Äußerlichkeiten...

Die ersten eineinhalb Minuten bei einer Begegnung sind die wichtigsten. In dieser Zeit entscheiden wir, ob wir jemanden für sympathisch und vertrauenswürdig halten oder uninteressant und inkompetent finden.

- wenn Sie jemanden anlächeln, bleibt ihm kaum etwas übrig als zurückzulächeln
- setzen Sie Ihr breitkiefrigstes Lächeln auf, sooft Sie können
- gehen Sie mit einem Dauergrinsen durch die Fußgängerzone einer fremden Stadt...

Schüchterne Menschen sehen sich immer im Leistungswettbewerb – sie wollen der Wagemutigste oder der Beste sein. Leistungsstreben ist etwas Natürliches. Heben Sie ihr mangelndes Selbstbewusstsein durch eine besondere Leistung auf einem Gebiet.

Man kann als schüchterner Mensch sogar einen besseren mündlichen Vortrag halten, weil die Angst vor dem Versagen einen dazu antreibt, die Rede bestens vorzubereiten und einzuüben, während selbstbewusste Redner oft denken, sie könnten trotz schlampiger Ausarbeitung und langweiliger Darstellung gut ankommen. Menschen mit einer Sozialphobie können die besten Redner werden, denn das Publikum will Emotionen sehen – und das können schüchterne Menschen besser als andere.

Bei Studenten hat man festgestellt, dass die Angst umso größer war, je weniger Prüfungen sie absolviert hatten. Dabei führen Menschen mit einer Sozialphobie frühere Misserfolge eher auf *innere* anstatt auf *äußere* Gründe zurück.

Checkliste für Prüfungsvorbereitungen:

- Umfang des Fachwissens eingrenzen
- In Gruppe lernen bringt besseren Überblick, was wichtig ist und was nicht
- In der Gruppe Prüfungssituationen simulieren
- Bei Angstattacke vor dem Buch sitzen bleiben und warten bis die Angstsymptome von selbst wieder weg gehen, also nach 30 bis 50 Minuten
- Liste mit Themen machen, die sie abarbeiten wollen. Versehen Sie bereits erledigte Themen mit einem Häkchen. Demonstrieren Sie sich auf diese Weise, dass Sie mehr geschafft haben, als Sie vermutet hatten

In der Prüfung selbst:

- körperliche Symptome der Angst vor der Prüfung lassen in der Prüfung meist deutlich nach
- überbewerten Sie die Wichtigkeit der Prüfung nicht
- gehen Sie nicht automatisch davon aus, dass jeder Prüfer ein gemeiner Kotzbrocken ist, der es darauf anlegt, Leute durchfallen zu lassen, die eigentlich alles wissen
- in mündlichen Prüfungen sind die Zensuren durchschnittlich eine ganze Note besser als in schriftlichen. Die meisten Prüfer haben ein Herz für die Prüflinge
- ein Prüfer überlegt es sich zehnmal, bevor er einen Kandidaten durchfallen lässt
- überlegen Sie, was Ihnen am Prüfer lächerlich vorkommt, stellen Sie sich den Prüfer in einem Häschenkostüm vor

Menschen mit einer Sozialphobie fühlen sich wie eine Mischung aus Albert Einstein und Mister Universum – wobei sie sich die Intelligenz von Mister Universum zugestehen und die Figur von Einstein. Im Job messen sie sich mit alten Hasen, die zehn Jahre mehr auf dem Buckel haben. Seien Sie fair zu sich selbst!

Selbstunsichere Persönlichkeiten sind immer von dem Gedanken beseelt, keine Schwierigkeiten machen zu wollen. Sie lassen sich im wahrsten Sinne des Wortes ein-schüchtern. Sie sind beliebt, weil sie entgegenkommend, kollegial und selbstlos sind. Sie können nicht „Nein“ sagen, wenn sie um einen Gefallen gebeten werden. Sie tappen immer wieder in die Harmoniefalle und werden ausgenutzt.

Ein Schüchterner ist wie ein Esel zwischen zwei Heuhaufen. Einerseits will er Kontakt mit anderen, andererseits hat er Angst davor. Selbstunsichere Menschen senken im Gespräch den Blick oder sehen am Gesprächspartner vorbei. Anderen direkt in die Augen zu schauen macht ihnen Angst. Ab sofort sollte für Sie gelten: Augen auf und durch!

Üben Sie eine selbstsichere Körperhaltung!

Small Talk ist eine Art der Kommunikation, deren sozialen Wert Sie nicht unterschätzen sollten. Es geht gar nicht um den Sinn des Gesagten, sondern um das Gemeinschaftsgefühl an sich. Üben Sie Small Talk! Werden Sie ein Meister in der belanglosen Kommunikation.

Dies sind nur kleine Ausschnitte aus oben genanntem Buch. Borwin Bandelow nennt noch viel mehr Beispiele zum Üben im Alltag, um eine Sozialphobie zu überwinden. Ich kann das Buch nur jedem Sozialphobiker empfehlen!

Fazit

Die krankhafte Schüchternheit ist eine Erkrankung, die durchaus behandelbar ist. Der entscheidende Punkt ist, dass wir es anpacken und uns nicht von unserer Angst überwältigen lassen. Eine durch einen Arzt zu behandelnde krankhafte Schüchternheit zeigt sich Untersuchungen nach bei immerhin 3,7 Prozent der Bevölkerung. Eine riesige Zahl. Mindestens die Hälfte davon haben noch weitere Angsterkrankungen (z.B. Panik, generalisierte Angst). Menschen mit einer Sozialphobie haben nicht selten gleichzeitig auch Depressionen. Das trifft nach epidemiologischen Untersuchungen in 41 Prozent der Fälle zu.

Dabei gehört es zu dem Wesen der Krankheit, dass man über sein Problem nicht redet, weil es einem einfach zu unangenehm und blamabel ist. Man schätzt, dass nur 13 Prozent derjenigen, die eigentlich Hilfe nötig bräuchten, sich in eine Behandlung begeben. Selbst Ärzte und Psychologen, die meinen, ihre Patienten genau zu kennen, wissen oft nicht um die große seelische Not schüchterner Menschen...

Nur zwei Methoden sind nach den vorliegenden Studien für die Behandlung einer Sozialphobie geeignet: die Verhaltenstherapie und die genannten Medikamente.

Doch ich hoffe, mit diesem kleinen Essay vermittelt zu haben, dass Schüchternheit besiegbare ist. Die Umsetzung der Übungen erfordert Mut und kostet Überwindung. Aber der Kampf lohnt sich.

*An alle Sozialphobiker: **Packen wir es an!***

Wer Kontakt mit mir aufnehmen möchte, kann dies über meine Homepage <http://www.hanskottke.de> oder per Email mail@hanskottke.de

