

Soziale Phobie

Die soziale Phobie zählt mit zu den häufigsten psychischen Störungen. Das Symptombild kann sehr vielfältig sein. Ein zentraler Aspekt ist die Überzeugung oder Erwartung von anderen Menschen negativ bewertet zu werden. Hierdurch kommt es zu Angst, Scham und körperlicher Anspannung. Situationen, in denen solch eine Bewertung stattfinden könnte, werden stark vermieden oder nur unter starker Angst durchgestanden.

Die sozialen Ängste können durch eine depressive Symptomatik, Schlaflosigkeit oder auch Sucht überlagert sein. Dies sind meist Folgen von fehlgeschlagenen Bewältigungsversuchen.

Symptome einer sozialen Phobie bestehen in den Kognitiven, Emotionalen, Körperlichen und Verhaltensbereichen und können in Leistungs- sowie in Interaktionssituationen auftreten.

Kognition: automatisierte Gedanken (Versagen, Blamage), negatives Selbstbild, Abwertungserwartung, Perfektionismus, erhöhte Selbstaufmerksamkeit.

Emotion: Angst, Panik, Scham, Verlegenheit, Sorge, Depression.

Verhalten: Vermeidung, Flucht, sozialer Rückzug, Verhaltenshemmung, Sicherheitsverhaltensweisen.

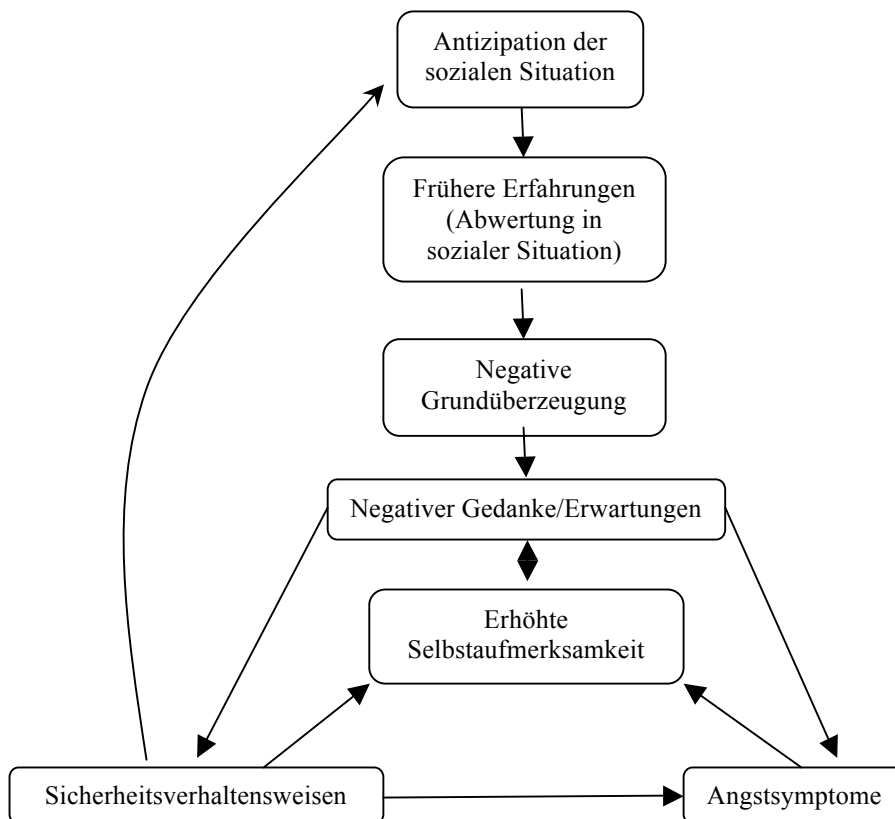
Körper: Erröten, Zittern, Schwitzen, trockener Mund, Stottern, Muskelanspannung, Herzrasen, Schwindel, Panikattacke.

Ursachen

Die Ursachen einer sozialen Phobie liegen in dysfunktionalen Grundüberzeugungen und negativen Erwartungen gegenüber dem eigenen Selbst und den Konsequenzen des eigenen als unzulänglich gesehenen Verhaltens. Die *Antizipation einer sozialen Situation* in der eine Bewertung durch andere stattfinden kann, führt zu *Gedanken an frühere Situationen*, in der eine negative Erfahrung gemacht wurde. Hierdurch werden *negative Grundüberzeugungen* über das Selbst aktiviert. Dies wiederum resultiert in *negativen Gedanken* über das eigene Verhalten, wodurch *Angstsymptome* hervorgerufen werden. Die soziale Phobie wird aufrecht gehalten durch eine erhöhte *Selbstaufmerksamkeit* und *Sicherheitsverhaltensweisen*. Unter einer erhöhten *Selbstaufmerksamkeit* wird eine intensive Selbstbeobachtung in einer sozialen Situation verstanden, was dazu dient, Indizien für Fehler, Versagen oder Blamagen zu erkennen. Die eigene Angst wird hierbei beispielsweise als Indikator gesehen für eine negative soziale Bewertung. Das Zusammenspiel zwischen erhöhter Selbstaufmerksamkeit und kognitiven Prozessen besitzt eine beidseitig verstärkende Wirkung.

Sicherheitsverhaltensweisen sind charakterisiert durch vorherige intensive Vorbereitung auf eine Situation, um sich angemessen zu verhalten und eine angemessene Leistung zu erbringen. Es werden Versuche unternommen möglicherweise auftretende Körpersymptome, wie Schwitzen zu verhindern oder zu verstecken. Im Allgemeinen werden Versuche unternommen die eigene Wirkung auf andere zu kontrollieren.

Menschen mit einer sozialen Phobie verstärken diese Ansichten über ihre Verhaltensweisen und der eigenen Person auch durch *nachträgliches Betrachten der Situation*. Hierbei wird die Situation nachträglich anhand der eigenen Gefühle, Körperempfindungen und Vorstellungen über die Beurteilung rekonstruiert und durch die subjektive negative Wahrnehmung verzerrt und im Gedächtnis abgespeichert.



Therapie

In der therapeutischen Behandlung werden verschiedene Methoden angewendet. In der Anfangsphase steht die gemeinsame Entwicklung eines Entstehungsmodells der sozialen Phobie im Vordergrund. Die dysfunktionalen Grundannahmen und Sicherheitsverhaltensweisen werden in weiteren Schritten verändert. Dies bildet die

Grundlage für die Exposition, in der korrigierende Erfahrungen in sozialen Situationen gemacht werden.

Allgemeine Ziele der Therapie sind:

- Abbau von Anspannung und Förderung von Entspannung und somit Erlangen neuer Erfahrungen in sozialen Situationen.
- Korrektur fehlerhafter Annahmen, dysfunktionaler Gedanken und Grundüberzeugungen in sozialen Situationen.
- Erkennen und Ablegen von Sicherheitsverhaltensweisen.
- Rückfallprävention.